
Budismo y Psicoterapia:
una cuestión de atención

James Low

Berlín, Alemania

7 y 8 noviembre 1998

Traducido por Isabel Vidarte

En mi experiencia como terapeuta, uno de los campos donde la práctica de la meditación puede ser útil es en la separación del sujeto consciente de la experiencia, del flujo de la experiencia. Es como sentarse en la orilla de un río observando su movimiento sin zambullirse en él.

Trato de mirar esta cuestión de la atención según se practica en la meditación budista y según su relevancia en psicoterapia.

Para poder avanzar en la asistencia a otros, necesitamos desarrollar una comprensión de la vacuidad, y creo que es lo que tomo del budismo a través de determinadas prácticas. El gesto de estar dispuesto a ser utilizado por el paciente cuando sea necesario, a que te idealice cuando sea útil o te convierta en escobilla cuando también lo necesite, todas esas posiciones son precisas de vez en cuando.

De la misma manera que las meditaciones tántricas vuelven a la vacuidad, trabajar como terapeuta, con buenas y malas sesiones, idealizado, degradado, todo ello vuelve a la vacuidad. No hay nada que decir salvo: "He tenido un día ocupado".

Por eso hacemos esta meditación simple con los ojos abiertos y sin duda con el corazón abierto... sin crear bloqueos entre nosotros y el mundo pero con una atención calmada, clara, enfocada en el espacio, en el que encontramos nuestra existencia.

Indice

ATENCIÓN, SIN APEGO	4
METÁFORA DEL TIRO	5
METÁFORA DEL ESPEJO	6
CONTRATRANSFERENCIA.....	6
EL PROYECTO FREUDIANO	6
RESISTENCIA	7
ELIMINAR LA ANSIEDAD PARA ACCEDER A LA EXPERIENCIA DIRECTA	7
ASISTIR AL OTRO	8
<i>Meditación de las tres letras << A >></i>	9
<i>Pregunta sobre el espacio</i>	10
EL SUFRIMIENTO SURGE PORQUE LAS EXPERIENCIAS NO SE AJUSTAN A NUESTRO SENTIDO DE IDENTIDAD	10
UN SIGNIFICANTE LINGÜÍSTICO: “YO, UN NOMBRE QUE ME DOY A MÍ MISMO...”	11
MEDITACIÓN: CONCENTRAR LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN	12
IGUALDAD Y DIFERENCIA	13
¿CUÁNTA ATENCIÓN FENOMENOLÓGICA PRESTAMOS AL MUNDO?.....	14
OBTENER EL RESULTADO PARTICIPANDO COMPLETAMENTE EN EL MÉTODO	15
TANTRA: HACER USO DE LA IDENTIFICACIÓN	16
ECUANIMIDAD: NO AÑADIR NADA, NO QUITAR NADA	16
<i>El sentido habitual del yo se forma, reforma y deforma por el impacto de las palabras ajenas</i>	17
<i>El concepto Gestalt de “contacto”</i>	17
¿QUÉ SIGNIFICA SER HUMANO?	18
NIÑOS Y ADULTOS	18
LA AUTORIDAD PARA ACTUAR	19
CUALIDADES NECESARIAS PARA TRABAJAR CON ALGUIEN SIN CAER EN LA AUTOINDULGENCIA	20
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS EMOCIONES	20
EMPEZAR Y ACABAR EN VACUIDAD	22
CÓMO INTEGRA JAMES LA MEDITACIÓN CON LA TERAPIA.....	23
LA PRÁCTICA DE LA << A >>	24
RELACIONAR LA PRÁCTICA DE LAS TRES LETRAS << A >> CON LOS TRES KAYAS	24
<i>Darmakaya</i>	25
<i>Sambogakaya</i>	25
<i>Nirmanakaya</i>	26
LA ATENCIÓN: SU UTILIDAD PARA PSICOTERAPEUTAS Y MEDITADORES.....	28

Atención, sin apego

Una de las cuestiones que más interesa a Freud es la naturaleza de la atención analítica. ¿Qué es la atención en la práctica del análisis? En una fase inicial, Freud desarrolla la noción de que los analistas deben participar en lo que describe como “*atención libremente flotante*”. Para él, atención libremente flotante significa que el analista pueda captar lo que sucede en la manifestación física del paciente, prestando atención a lo que éste dice pero también a lo que no dice, sin sus propios prejuicios cerrando el espacio. Es un requisito importante en la formación analítica pero muy difícil de lograr.

En mi experiencia, es una de las áreas donde la práctica de la meditación puede ser útil porque lo que se trata de hacer en la meditación budista básica es alejar al sujeto de la experiencia del flujo de la experiencia; es decir, es como sentarse en la orilla de un río observando su movimiento sin zambullirse en él.

La mayor parte de nuestra vida la pasamos enredados en apegos y compromisos con el mundo. Esta clase de ocupaciones, aunque nos hagan sentir vivos, a menudo, nos hacen perder la perspectiva. Podemos sentir que la vida *nos* arrastra y agobiarnos, fuera de control.

Se podría decir que los principales mecanismos en la neurosis – depresión y ansiedad – son problemas de atención. Incluso los llamados “trastornos de la personalidad” tales como el retraimiento, la esquizofrenia o la confusión, y los modelos de excesiva implicación como los “límites” o los “narcisistas”, son a menudo condiciones de falta de atención. Es decir, la persona se encuentra abocada a situaciones con una única salida, sin posibilidad de elección. No hay espacio para alternativas, no hay perspectiva. Creo que también en el terreno de la psicosis, pese a que deben tenerse en cuenta funciones cerebrales y desequilibrios bioquímicos, el trastorno sicótico es un ataque a la capacidad de prestar atención.

Observamos los mismos mecanismos en el desarrollo infantil. La alteración mental o existencial en los niños se manifiesta por alteraciones de la atención. A menudo, los niños se preocupan por sensaciones del cuerpo o de un mundo privado, en el caso del autismo; o son hiperactivos cuando no controlan sus impulsos. Podemos afirmar que el funcionamiento saludable de un niño se demuestra por su capacidad de prestar atención al mundo cambiante.

Por ejemplo, cuando un niño está en el patio del recreo, tiene que fijarse en un montón de cosas a su alrededor, en muchos movimientos complejos de intimidad y distancia en función de que esté con otros niños o separado. El niño debe aprender además que en el recreo debe fijarse en la sensación de su vejiga para que, cuando vuelva a clase, no tenga que salir de nuevo a hacer pis. Tiene que hacerlo en el momento adecuado.

Trato de mirar esta cuestión de la atención según se practica en la meditación budista y según su relevancia en psicoterapia. Todos los modelos psicoterapéuticos tienen que ver en sí mismos con políticas de atención.

Primero, vamos a meditar juntos. Puedo explicar diferentes tipos de meditación y podéis experimentar su impacto en la atención. Luego, exploraremos la función de la psicoterapia en relación a la meditación.

Si nos preguntamos qué significa ayudar a alguien, a menudo suele depender de nuestra construcción del otro, de qué sentido le demos. La mayor parte de las veces, quien es el otro para nosotros, depende del tipo de atención que le prestemos, de las suposiciones que tengamos antes de encontrarnos con esa persona.

Estamos siempre ensimismados con algo, ocupados con los mensajes y actitudes que hemos aprendido en la niñez y a través de las experiencias de la vida, seamos o no muy conscientes de ello.

Como esas preocupaciones nos son muy familiares y muy a menudo inconscientes, parecen normales.

Para ser conscientes de nuestros prejuicios - distorsiones que acarreamos sin cesar - y agruparlos en un sitio que nos permita vislumbrar qué ocurre ahí podríamos desarrollar un método fenomenológico en la línea de Husserl y Merleau-Ponty. Es también la principal preocupación de la meditación budista, especialmente de la práctica llamada *vipassana* (en pali) o *lhag tong* (en tibetano), que significa mirar detenidamente, observando cómo surgen los pensamientos, sentimientos y sensaciones en el continuo de nuestro ser y crean oscurecimientos pasajeros.

Por ejemplo, cuando volaba esta mañana desde Londres, hemos pasado y atravesado muchos tipos de nubes. Algunas eran muy gruesas; cuando las traspasábamos, no veíamos nada. Otras eran luminosas y suaves y formaban una especie de neblina alrededor del avión pero veíamos el cielo a través de ellas. Otras nubes creaban magníficos diseños, suspendidos a lo lejos como hermosos cuadros en el cielo, fascinantes, y que llamaban la atención. Al aterrizar en Berlín, una nube baja parecía un suave manto sobre la tierra puesta allí para mantenerla tibia. Todas esas nubes son similares a las oscuras experiencias que alberga la mente. Muy a menudo, nos encerramos en nuestros propios prejuicios para sentirnos a gusto y protegidos sabiendo quienes somos y en qué creemos. A veces, nuestros prejuicios son como diseños fascinantes y nos arrastran, olvidándonos de nosotros mismos en esa manifestación que parece ser vehículo de tanta belleza y verdad. Sin embargo, como la nube en el cielo, esa manifestación se evapora.

Por eso hay un gran problema en la práctica del psicoanálisis. Cuando se interpreta a partir de la información derivada del relato del paciente, algo toma forma y parece real, fascinante y que explica mucho sobre esa persona. Uno puede tomarlo en consideración y comentarlo, con voz de autoridad. Sin embargo, si el analista en ese momento no habla, la nube se mueve; aparecerán otras nubes, igualmente fascinantes, y pasará lo mismo.

Es decir, el significado es provisional, circunstancial pero no esencial. Si la atención se pliega a un evanescente y momentáneo surgir, tomándolo como verdadero, es probable que nos engañemos, a nosotros mismos y a los demás. No obstante, si alguien viene a la consulta y somos terapeutas, de alguna manera, nos están invitando a hablar. Pero las palabras revelan algo y a la vez ocultan algo. Si el terapeuta piensa en la madre del paciente, ¿dónde está el padre? Cuando piensa en el padre y en la madre, ¿dónde están los abuelos? Siempre que se enfoca algo, el resto desaparece.

Por eso Freud es tan importante en términos de budismo. Su idea de la atención libremente flotante que no se dirige al pasado, ni se centra en el futuro sino que está abierta a todo lo que aparece, significa que se puede contener el impulso de responder.

Metáfora del tiro

Se parece un poco a las prácticas de tiro de la policía. No conozco el sistema de aprendizaje en Alemania pero en Inglaterra, antes de nada, se dispara a un objetivo. Luego, se coloca el objetivo en la silueta de una persona. Los principiantes entran en una casa; una vez dentro, ven de repente a una "persona" detrás de la puerta. Deben disparar a esa "persona" pero algunas de las siluetas llevan marcado "*policía*". En ese momento, si eres policía no debes disparar a otro policía. Por tanto, están preparados para disparar, hay cosas a las que disparar pero también algunas a las que no deben disparar. Es exactamente el problema de la psicoterapia. Debes decir algo, hay algo sobre lo que trabajar pero ¿qué es? ¿Dónde hacer presión?

El mismo problema se da en la meditación; cuando surge un pensamiento, un sentimiento o una sensación, a menudo, quien los percibe está muy implicado en ellos. En ese punto, esa presencia, que debería estar meditando, está perdida en el proceso del funcionamiento mental. Uno está como soñando despierto. Es como si el samsara, la confusión o el sufrimiento te dispararan porque no estás presente. Puede ocurrir también que salgas de esa especie de colapso y pienses: *ahora tengo*

que hacerlo, vuelvas a la respiración o a lo que estés. Es cuando te disparas a ti mismo porque cuando dices: *debo ser más exigente, trabajar más duro*, te tensas.

En la práctica de la compasión, no queremos disparar a nadie ni tampoco dispararnos. La mejor manera de lograrlo es manteniendo la presencia.

Lo mismo ocurre en la psicoterapia analítica: no queremos quedar atrapados completamente en la transferencia ni realizar inconscientemente la contra-transferencia en el paciente. Pero tampoco queremos adoptar una posición que rechace el impacto de ambas, transferencia y contratransferencia. Por lo tanto, debemos desarrollar una atención que permita que los fenómenos perturbadores surjan sin que nos sintamos atrapados por ellos ni reaccionemos contra ellos.

Metáfora del espejo

La metáfora del espejo tiene una gran importancia en el budismo porque el espejo refleja la forma de todo lo que hay frente a él sea hermoso o feo, aburrido o excitante. El desarrollo de esta cualidad del espejo como presencia es vital en la práctica de la meditación y, lo sugiero, en la psicoterapia.

Contratransferencia

En las escuelas británicas de psicoterapia analítica, desde 1950 hasta ahora, hay un interés creciente por la contratransferencia, es decir, la respuesta en gran parte inconsciente del analista al material que le transfiere el paciente. En particular Paula Heinemann, en su ponencia de 1951, expone su visión de que la contratransferencia, el hábito del analista de responder de manera profunda y a menudo confusa al paciente, no es un error sino una parte necesaria de la relación íntima humana. El impacto de este tipo de pensamiento es que el analista debe aceptar su propia complejidad y no tratar de apartar lo que surja, como la espuma en un café.

En el budismo teravada, también llamado budismo hinayana por los tibetanos, se enfatiza en la clasificación de lo que es bueno, lo que es malo, lo que es samsara o nirvana, de lo que nos confunde o nos libera. A partir de esta separación, surge la idea de que uno puede liberarse finalmente de la complejidad. La idea es que Buda es alguien muy tranquilo y muy claro mientras que nosotros, que vagamos aún en el samsara, estamos confundidos y alterados. Nuestra experiencia se compara a una tea de fuego - una lámpara de mantequilla o una vela - en la que la llama está siempre a merced del movimiento del aire y no puede permanecer estable. Lo que Buda hace es apagarla y vivir en esta oscuridad segura, eterna e iluminada.

Ese es un objetivo y ha sido también una meta en terapia, donde eliminar patologías, curar al paciente, normalizarlo, es la mayor dimensión social de la psiquiatría y de la psicoterapia pública. Pero en el budismo se dan cuenta de que es muy limitada porque significa que gran parte de la experiencia humana corriente debe negarse cuando uno intenta moverse a una existencia tranquila y separada. Por lo tanto, a través de lo que se conoce como *budismo mahayana*, se desarrolla también el tantra. En el tantra hay una atención a la complejidad y riqueza de la condición humana y cualquier cuestión relativa al ser humano se contempla como profunda e infinitamente significativa. Normalmente se hace mediante la identificación del ser humano con una forma divina; la forma divina se ve como innata y, a través de esta fusión o unión, nuestras actividades corrientes adquieren sentido.

El proyecto freudiano

En cierto sentido se puede decir que en el proyecto freudiano la identificación del material inquietante, cuya base se encuentra en el inconsciente, proporciona además de una validación liberadora, una invitación a la atención entusiasta. El inconsciente se identifica como el origen de la experiencia. La comprensión de que la raíz está en el inconsciente es muy, muy interesante además

de que puede servir para separar al analista del temor de que el material sea un signo de aquellos fuera de control.

La clave es que si sentimos culpabilidad y ansiedad, perdemos la atención. Si uno se aferra a la noción de que la claridad existe como separación de bueno y malo, crea para sí mismo una gran vulnerabilidad a la ansiedad. Si el analista tiene permiso para acceder a los pensamientos confusos de su mente no solo cuando está en el rol de paciente sino también de profesional, eso deja una libertad de movimiento que abre en efecto una posibilidad a lo que Freud se refiere como atención libremente flotante. ¿Qué significa que el psicoanalista, que cuenta con muchos, muchos años de formación, reflexión, análisis personal etc., esté ahí sentado experimentando todo tipo de fenómenos peculiares?

No es una posición muy diferente a la del lama tibetano. Cuando lees biografías y autobiografías de lamas tibetanos, en ellas se describen sus visiones meditativas, similares a las asociaciones libres, pues su relación con el proceso de funcionamiento mental no es de control riguroso. Para ambos, el psicoterapeuta y el meditador tántrico, la posición es la presencia como matriz de canalización.

Carl Jung, Wilfred Bion, ¿se han preocupado muchos analistas, psicoterapeutas y filósofos de examinar la naturaleza del pensamiento? Parece que los pensamientos no son cosas que pensamos sino cosas que llegan; que somos los espectadores de nuestra existencia y rara vez, por supuesto en el ámbito mental, somos agentes. Es una idea muy importante porque la ética depende de nosotros asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones. Sin embargo, si gran parte de nuestra experiencia no es nuestra actividad, nos liberamos de las restricciones de un discurso ético limitado.

Resistencia

Es muy difícil examinar algo sobre uno mismo si se parte de que ese algo es malo y vergonzante. Si nos parece malo y vergonzante, no queremos que sea parte de nuestra experiencia. Es “resistencia” a la libre asociación en un sentido analítico freudiano. La instrucción de *relájate, venga lo que venga a tu mente* es muy difícil porque nos coge siempre interviniendo.

La investigación de Jung revela lo que hacemos cuando eso ocurre. Jung usa una lista general de palabras y determinados modelos en función de la historia del paciente. Selecciona una serie de palabras y pide al paciente que dé una respuesta inmediata. Utiliza un cronómetro para calcular los espacios de tiempo entre la palabra y la respuesta del paciente. Descubre que las palabras que tienen alguna connotación psicológica, que conectan con experiencias del pasado o de culpa o ansiedad, que son “*candentes*” para el paciente, causan una interrupción mayor.

Es un hallazgo importante porque muestra a la atención sometida a un ataque desde la culpabilidad y la ansiedad. Cuanto más largo es el espacio, más enterrado está el pensamiento consciente sobre la respuesta y por tanto es más probable que haya un recorte y un cambio en la espontaneidad y la franqueza de la respuesta. Crear un ambiente en el que la presencia del analista no se perciba punitiva ni peligrosa, es decir, que haya una base de confianza en que el analista no esté ocupando la posición del super ego, se vuelve importante porque Jung quiere que sigan produciéndose las asociaciones.

Es una posición difícil de explicar. En un lenguaje ordinario significa que el analista intenta crear una atmósfera en la que la persona sienta que no se va a avergonzar. Sin embargo, el analista necesita también indicar que no se dejarán atrapar demasiado por el material. Por tanto, el analista adopta una posición de perversidad polimorfa como base normal de funcionamiento. Es muy importante. Es en cierta manera un intento de extraer lo negativo sin acentuar lo positivo, porque el temor es que si se le da una aprobación positiva, se fomenta la conducta delictiva en el paciente.

Eliminar la ansiedad para acceder a la experiencia directa

En la esfera del tantra hay un deseo similar, eliminar la ansiedad. El objetivo es el mismo: eliminar la ansiedad para poder percibir una experiencia más directa del mundo tal cual es. En la práctica del tantra, a través de la visualización de la deidad y la identificación con esa deidad - percibida en su naturaleza absoluta, pura, libre de cualquier impureza - obtenemos el permiso para que toda actividad de pensamiento, palabra y conducta sea pura.

La práctica del tantra se gradúa en diferentes series o niveles, desde una visión en gran medida pura. Puro en relación a impuro de acuerdo a las estructuras ordinarias de identificación dualista. Gradualmente se convierte en una apreciación no dualista de la pureza infinita de todas las cosas, sin importar la forma en que éstas se manifiestan.

Así, por ejemplo, las ofrendas que se hacen a los dioses y que pueden ser simbólicas o reales, que pueden ir desde leche, mantequilla o yogurt en una primera fase a sangre menstrual, heces humanas, orina, comida de perro, carne humana. El propósito es enfrentarse a la repugnancia, la resistencia, el pensamiento *“este objeto es feo y me va a contaminar”*. Si trasciendo ese tabú, perderé de alguna manera mi sentido del yo, no seré mi yo familiar. Alternar ambos estados ayuda a tener presente nuestra habitual fijación de la auto-identidad, que opera como un constructo.

Este método no trata de producir una indiferencia psicopática, es importante valorarlo. Más bien sirve para ser consciente, cuando surgen sensaciones de repugnancia, de que la repugnancia es a la vez un límite y un no límite. Es decir, en un nivel de funcionamiento corriente, que en budismo se llama “verdad relativa”, tal límite es vital, de lo contrario la interacción social se vendría abajo. Sin embargo, en relación a la verdad absoluta o verdad infinita o la realidad tal cual es, el límite que surge depende de la formación circunstancial de la auto-identidad. Lo que surge como un límite también se manifiesta; es simplemente una expresión de la pureza de todas las cosas.

Para ambos, análisis y tantra, la clave está en el papel de la ansiedad. En la constelación analítica, el sentido egocéntrico ordinario del yo se siente atacado desde dos esferas: una, desde los impulsos inconscientes, y dos, de la crítica del entorno. La impresión de estar bajo amenaza crea una sensación de ansiedad: *“Me aniquilarán. Si me rindo a un impulso inconsciente, el mundo me va a castigar. Si me rindo a las normas del mundo, mi vida se acaba porque la energía de la libido, la energía vital del impulso inconsciente, se corta”*. Así, el ego es siervo de dos maestros. Si sabemos que algo es peligroso, huimos. También podemos defendernos del mundo mintiendo. Wilhelm Reich explica estos caminos. Nos defendemos del impulso inconsciente por el rechazo, la represión, que nos hace estúpidos por tener que cortar una parte esencial de nuestra experiencia.

Se podría decir que, tanto en el budismo como en psicoanálisis, lo más saludable es estar despierto, alerta, con los ojos abiertos. No es el tipo de alerta despierta de un racionalista o cartesiano que observa el yo separado de la cosa observada. No es Apolíneo en ese sentido. Es más el Dioniso comprometido, presencia enredada, próxima al hecho de ser de nuestras vidas tal cual son: la vida del cuerpo, la vida del habla con sus meteduras de pata, la vida de la mente con su confusión, fantasías perversas y enfados. Está comprometida; surge junto con todo ello. Es decir, es una cualidad de mirada. No es la mirada objetivada de la ciencia que mira a través del otro; más bien es la mirada maternal que mantiene al otro próximo sin rechazar o revisar la experiencia.

Asistir al otro

La terapia se relaciona en su raíz con la noción de asistir. *Therapeutikos* es el que asiste. Es un término que sirve para designar a quien asiste al enfermo y que se utilizaba también para los que asistían a los dioses en los templos. Lo interesante cuando se asiste a alguien es mantener la atención en el otro para observar la trayectoria de su deseo. Una enfermera tiene que prestar atención al deseo del paciente además de a la totalidad o salud del paciente.

Un paciente, alguien que está enfermo, puede desear algo y estar entregado a ese deseo pero éste ser nocivo. La pregunta es: *¿debe el asistente satisfacer su deseo o resistir al mismo asistiéndole de una forma superior, por ejemplo, con un modelo de terapia o de salud?*

En cualquier actividad que hagamos, la atención está siempre dirigida a nosotros y al mundo. Es muy importante recordarlo en términos de meditación. Existe el peligro de que la meditación se convierta en algo muy enfocado a uno mismo a consecuencia de lo cual nos sumerjamos en un mundo privado, cortando las molestias del exterior. El riesgo de hacerlo es el cultivo de una noción monádica de uno mismo: *“aquí estoy yo y quiero desarrollarme”* u *“obtendré la iluminación a través de la purificación de mis propios procesos, es esencialmente mi asunto”*. Deberíamos pensar que el objetivo consiste en desarrollar cierta claridad o sabiduría a través de esa purificación de mí mismo pero que, una vez lograda, puedo moverme en el mundo con compasión. En el budismo se habla de esto pero es importante entender que se trata de un método. El objetivo último es la unión de sabiduría y compasión en la que nos situamos con una presencia abierta a todo lo que se manifiesta, es decir, a nosotros mismos en el mundo. No significa que a través de mí accedo al mundo sino que el mundo y el yo surgimos juntos.

Practicaremos diferentes clases de meditación. Algunas, más enfocadas hacia el yo y otras más al movimiento conjunto de co-emergencia del yo-mundo.

(Meditación)

Una de las mayores tragedias de la cultura occidental es el sistema de educación pública. Debido a su especialización y fragmentación, no se da la experiencia de las pequeñas culturas trabajadoras en las que los niños aprenden trabajando con los demás. El valor de este tipo de aprendizaje consiste en que al niño se le corrige cuando se aparta del camino culturalmente definido mientras está aprendiendo determinadas actividades, por ejemplo, ayudar en la granja, en la cocina, cortando madera, etc. Es decir, se le corrige en el movimiento de la actividad. En ese sentido, los niños tienen la experiencia de sí mismos en un mundo que es hacia y desde, que es un ir y venir. Aprenden a hacer uso de lo que tienen a mano. Hay una especie de costumbre, de utilidad, de viabilidad. Es decir, el niño, o por utilizar el término de Heidegger, el *dasein* se encuentra en un mundo que ya existe y por eso debe hallar un lugar en un mundo que no define, que no puede controlar jamás pero en el que puede aprender a vivir con habilidad.

Veamos por qué lo traemos a la meditación. La mayoría de nosotros aquí hemos ido a la escuela. En la escuela, nos sentamos en la clase y aprendemos teoría. Aprendemos cosas, a menudo cosas que otros hacen. Por tanto, aprendemos que la manera correcta de avanzar es comenzando por la teoría y pasando luego a la práctica. Pero si aprendemos a través de la práctica, de hecho no necesitamos la teoría porque desarrollamos la experiencia que incluye un conocimiento popular, un conocimiento vivo, próximo a la existencia que es siempre a través del cuerpo.

La práctica de la meditación budista pasa por la existencia corporal a la vez que hace uso de una visión, una manera de ver el mundo, de entenderlo, no como teoría abstracta sino como iluminación de la experiencia viva que se produce minuto a minuto.

Meditación de las tres letras << A >>

Comenzamos ahora la práctica observándonos a nosotros mismos. Intentamos hacerlo con una mirada tierna de inclusión, de interés por lo que sucede alrededor. Lo hacemos sin involucrarnos pero evitando una visión seudo-racional fría y distante.

Practicamos de una manera muy simple, con los ojos abiertos, para mantener la conexión entre nosotros y el mundo. Nos sentamos de manera relajada y percibimos el espacio frente a nosotros. Con esa sensación, recitamos << A >> tres veces dejando que la atención descanse en el espacio. Cuando decimos << A >>, lo hacemos con una espiración completa, con una liberación total de la

respiración. Tratamos de percibir todas las tensiones y nudos interiores liberándose a través de este sonido, liberando así la sensación del yo separado, monádico encerrado en ello. Lo liberamos en el espacio y en él me incluyo.

Lo hacemos durante diez minutos y lo repetimos varias veces. Si la mente divaga, la llevamos suavemente a esa presencia del espacio frente a nosotros. La tarea consiste en permanecer relajado y abierto. No hay nada más que hacer.

(Práctica)

Una vez hecha la práctica, ¿hay alguna pregunta o reflexión sobre la experiencia de la atención? Cuándo prestamos atención a nuestro propio estado de experiencia, ¿qué encontramos?

Pregunta sobre el espacio

Pregunta: tengo una presencia de espaciosidad pero me quedo enganchado a un asunto que no puedo soltar.

James: un aspecto interesante de esa preocupación es que nos da un toque que cuando nos perdemos. Tratad de observar cual es el punto en que perdemos una presencia abierta y nos distraemos con lo que sea. Al principio es como si tratáramos de mantener esa sensación de espacio, donde cualquier cosa que aparece es como un movimiento pero si lo traspasamos, el movimiento engancha nuestra atención. Seguimos teniendo el movimiento pero hemos perdido la calma. Nuestro objetivo es conservar la tranquilidad y tener el movimiento pero sin enredarnos en él. No bloqueamos el movimiento, no lo percibimos como una distracción sino como el latido que se produce a través de esta espaciosidad.

Pensemos en la danza, por ejemplo. Para bailar, debemos atravesar el espacio. Por supuesto, cuando nos movemos, respiramos y, al hacerlo, el espacio que nos rodea entra en nosotros a través de los pulmones y por los pulmones a la sangre. Estas burbujitas, este oxígeno, entran en nuestro cerebro y mantienen el cuerpo vivo. Por lo tanto, el espacio no es algo contra nosotros, más bien es lo que ocupamos como espacio. Lo podemos experimentar en nuestros cuerpos.

La clave para la meditación budista y para la psicoterapia es el estado del ego en relación a las dinámicas del yo como algo que lo muestra en movimiento a través del espacio. Cuando miramos hacia atrás la historia de nuestra vida, vemos que hasta ahora la vida ha sido siempre cambio. Cómo éramos cuando nacimos o cuando teníamos tres años, diez, veinte. Esos momentos han desaparecido. Nuestras vidas han sido movimiento a través del tiempo y el espacio.

Pero si escuchas a alguien contar la historia de su vida, mientras hacen recuento de los acontecimientos... *"cuando tenía siete años, me caí de la bici..."*, los recuerdos vienen y están superpuestos y superpuestos. La persona crea la "casa" de sí misma como la persona a la que le pasó. Así, lo que ha ocurrido y desaparecido sale a flote como un pez que ha picado el anzuelo y es sacado del agua para dar cumplida cuenta de mí, yo, yo mismo.

El sufrimiento surge porque las experiencias no se ajustan a nuestro sentido de identidad

Una idea básica en el budismo es que el sufrimiento aparece porque las experiencias que tenemos no se ajustan al sentido de identidad que tenemos. En concreto, hay dos cuestiones básicas: no obtener lo que queremos y obtener lo que no queremos. Y eso ocurre con tal frecuencia... Algo pasa en el mundo. ¿Cómo sabemos que no lo queremos? Podría ser una sensación, por ejemplo, una sensación de dolor. No quiero que me duela porque no me gusta la sensación. En muchos niveles, me parece razonable. El dolor indica a menudo que algo anda mal.

Sin embargo, si pensamos un poco vemos que lo que intensifica el sufrimiento es nuestra noción del yo. Actuamos como si la enfermedad, el dolor, la vejez..., fueran ajenos a nosotros, como si

pertenecieran a los demás. Probablemente, la mayoría de nosotros vivimos como si fuéramos inmortales, como si fuéramos a vivir eternamente y tuviéramos muchas oportunidades para hacer lo que queremos. Cuando somos felices, nos olvidamos de las cosas malas. De hecho, a menudo las experimentamos como una equivocación, algo terrible que ha ocurrido pero que no debía haber ocurrido.

Buda Sakyamuni, al ver sufrir a otros, extrajo la siguiente conclusión: “dado que tengo un cuerpo como ellos, al igual que ellos sufren, sufriré yo. El sufrimiento no es algo separado de mí”. Aunque Buda había crecido en circunstancias muy protectoras y de escaso sufrimiento, eso no significaba que no lo fuera a padecer.

El rechazo a la muerte, el sufrimiento y la confusión es parte del mecanismo de ruptura y proyección de defensa del ego; cuando identificamos algo malo en nosotros, tendemos a separarnos de eso. Lo convertimos en algo ajeno, lo proyectamos y lo trasladamos a otra persona.

Por ejemplo, si hemos visto imágenes en TV de la reciente inundación en América central que se ha llevado por delante la vida de la gente, sus cultivos, todo, puede que hayamos sentido compasión por ellos pero, desde una perspectiva analítica, puede que también hayamos pensado: “*tal vez parte de la compasión surja porque va de un yo “seguro” aquí a un tú con “problemas” allí*”. Puede resultar incluso bastante amable que nos preocupemos por lo de allí porque soy compasivo y me hace sentir bien.

La importancia de la reflexión budista sobre la vejez, el sufrimiento y la muerte no reside en asustarnos sino en introducirlos, en un enfoque existencial, donde les corresponde, en el corazón de nuestra existencia. Nuestra existencia no es como la del recipiente que en el momento de la muerte se cae y se resquebraja. La vida es un proceso siempre cambiante y, en el movimiento dinámico, hay felicidad, tristeza, ansiedad, depresión. Hay muchos aromas diferentes.

Cuando el ego trata de definir la dirección de este flujo y decide qué debe ocurrirnos y qué no, genera una enorme ansiedad. Por tal razón, en la práctica de la meditación, intentamos desarrollar una atención que permita surgir lo que surja sin revisarlo porque el ego anhela ser inmortal y omnipotente. Pero cuando miramos realmente, observamos que no vamos a vivir para siempre y que nuestros poderes en el mundo son bastante limitados.

Pero, ¿cuál es la naturaleza de la experiencia? ¿Quién experimenta la experiencia de *mí* siendo yo mismo? Normalmente significa que mi experiencia me sucede a mí. Si la experiencia es mala, preferiría que te sucediera a ti y si es buena que fuera sólo mía y nada tuya.

Un significante lingüístico: “yo, un nombre que me doy a mí mismo...”

Vivimos la vida con la idea básica de “sé quien soy. Soy **yo**”. Lo que el budismo sugeriría y creo que también los analistas freudianos y lacanianos lo harían, es que esta ubicación del yo parece representarse como sustancial pero **en realidad** es la ilusión de un significante lingüístico. Es muy importante. Una comprensión budista del yo es que “soy un nombre que me pongo a mí mismo”. Como canta Julie Andrews en ***El sonido de la música***, “*yo, un nombre que me doy a mí mismo*”. ¿Conocéis ese musical?

Es muy kitsch. Se necesita un montón de palomitas para verlo. Pero en ese musical, ella canta: “*yo, un nombre que me doy a mí mismo*”. Pues es exactamente así. Alguien pregunta: *¿está James? Sí, soy yo*. James, es una palabra y soy yo. Yo es una palabra. Yo soy yo, soy James. Es un juego de palabras; palabras hablando a palabras.

Es muy importante porque la estructura de la neurosis, la ansiedad y la depresión muy a menudo recubren un sentido del yo sustancial: “*Me pasó a mí. ¿Por qué a mí?*”. Uno de los grandes crímenes de la psicoterapia ha sido alentar el desarrollo de una cultura del victimismo individualista. Alguien dice por ejemplo “*Mi padre me golpeó. No debería haberlo hecho. Ha arruinado mi vida. Me ha maltratado*”. Eso se convierte entonces en la declaración de otros sobre su posición en el mundo,

permitiendo aquel que otros le definan. Es como si antes de esa historia hubiera sido una cera en movimiento y con diferentes formas y ese momento hubiera moldeado una forma de la que no ha sido capaz de moverse. Esa forma es como una herida y la muestra al mundo una y otra vez diciendo: “*Mírame, mira lo que has hecho*”. La gente se ocupa de sus heridas y cuidándolas, no cicatrizan. Es un tipo de cuidado particular. La persona es el asistente de su trauma, el vigilante del santuario de este trauma fundamental en su vida, que define todo lo demás en ella. Y es trágico porque ahora es incapaz de experimentar el movimiento de la vida, el juego libre de la vida. Ese único suceso secuestra su atención y le impide moverse en la libertad del espacio.

Por eso los psicoanalistas se ocupan de los sueños porque los sueños son una forma muy útil de interrumpir la trayectoria del relato del ego consciente. De la misma manera, en la meditación, manteniendo la atención en un objeto neutro, que puede ser la respiración o el espacio, empezamos a ver que las estructuras del obsesivo y solidificado ego-identidad son dinámicas, cambiantes, palpitantes... y, por eso, carentes de base. No se alojan en nada salvo en nuestra voluntad de identificarse con ellas como si fueran sustanciales y reales.

Imaginemos a una estrella de cine actuando en un teatro. La audiencia le mira recordando que es una estrella de cine. Para el actor es muy difícil superarlo y que la gente vea el carácter de la obra más que a “la estrella”. De ahí que la estrella luminosa interrumpa el movimiento teatral destruyéndolo. Es lo que hace la estructura neurótica. Nos convertimos en estrella de nuestra propia neurosis perturbando sin parar las infinitas posibilidades teatrales de una vida corriente.

Meditación: concentrar la atención en la respiración

El budismo tiene muchos métodos para concentrar la atención pero uno muy simple y que se puede practicar en cualquier lugar consiste en concentrar la atención en la respiración. Algunas personas prefieren hacerlo con la sensación del movimiento del diafragma; otras prefieren centrarse en la respiración cuando sale de los orificios nasales, sintiendo la sensación en el labio superior. La ventaja de concentrarse en la respiración es que está siempre ahí. Debemos respirar para estar vivos y la respiración nos conecta con el mundo. Cuando uno se concentra en la respiración, experimenta ese punto de unión del yo y el mundo.

Lo primero que debemos hacer es ser capaces de concentrar la atención en la respiración. Tratamos de mantenerla. Si la atención se desplaza hacia algo, la llevamos a la simple sensación del aire entrando y saliendo. En términos de esta práctica, todo lo que difiera de esta presencia en la respiración es distracción. Obviamente, la respiración es aburrida; un chchch-chchch, sin más. Los pensamientos y sensaciones que aparecen son más interesantes. Sin embargo, sacrificamos la atención hacia esas cosas fascinantes de nuestro mundo por la atención a la respiración. La importancia de hacerlo reside en que, cuando surge un pensamiento o sensación que llama nuestra atención, ese pensamiento capta la atención y nos fascina. Tenemos entonces una lucha entre la intención de concentrar la atención y la distracción excitante de nuestra atención hacia lo otro.

Es una práctica muy interesante en términos de psicoterapia. Conozco a muchos psicoterapeutas en Londres que enseñan esta meditación básica a sus pacientes. Porque generalmente, cuando estamos atrapados por pensamientos depresivos, ansiosos, obsesivos, estamos solo en los pensamientos que llegan y no somos conscientes de que tenemos otras posibilidades. Sucumbimos al poder de estos pensamientos habituales y a este esquema cognitivo o como lo llamemos. En la estructura de las prácticas budistas, esta práctica corresponde al camino de la renuncia. Proporciona una herramienta muy importante para renunciar al estado del que está deslumbrado por el mundo, del que se limita a seguir los impulsos.

Dirigimos la atención hacia una actividad intencional focalizada, de manera que dejamos de ser marionetas del karma – o dejamos de ser víctimas de nuestras experiencias infantiles que han creado estos repetitivos patrones seductores – para convertirnos en alguien que adopta una posición en la simple atención. En ese sentido, ser capaz de enfocar la atención donde uno quiere es

la base para la libertad existencial. No hay elección a menos que podamos contener una de las opciones y mirarlas. Pero si alguna opción nos ha pillado ya, no tenemos elección.

Nos sentamos durante un corto periodo de tiempo, unos diez minutos, y muy sosegadamente nos concentramos en la respiración. Si no estamos acostumbrados, es más fácil hacerlo con los ojos cerrados.

Nos concentramos pues en la respiración y, como he dicho anteriormente, si la atención se desvía, en cuanto nos damos cuenta, volvemos de una manera muy suave a la respiración. No nos preocupamos de adonde se ha ido o por qué, volvemos a la respiración, sin más.

(Práctica)

Pasemos suavemente de esta meditación, manteniendo el mismo tipo de enfoque pero ahora el enfoque es hacia la espaciosidad que está aquí. Si no sois personas visuales, es importante mantener el centro del corazón muy abierto, muy relajado, para sentir y percibir lo que hay a nuestro alrededor. Hacemos esta meditación durante diez minutos.

(Práctica)

Lo que podemos hacer ahora es trasladar esta presencia, esta apertura, al mundo. Cuando salgamos de este edificio y nos encontremos con la gente, tratad simplemente de mantener la atención en el proceso del fluir que es la existencia. Es un proceso que nos incluye en el mundo y, por eso, lo perdemos si nos dispersamos en el mundo o si nos hundimos o retraemos del mundo. Es permanecer fresco y presente en este maravilloso lugar de encuentro de estar en el mundo. No cuesta nada hacerlo y nos ahorraría mucho dinero en terapias.

Igualdad y diferencia

Una de las grandes cuestiones en terapia y en budismo se refiere a la igualdad y la diferencia. Es decir, cuando nos encontramos con alguien, ¿es diferente de nosotros? ¿Cuál es la base de esa diferencia percibida? Y ¿qué grado de igualdad hay que sustenta esa diferencia aparente?

Desde el colapso del modernismo entre los intelectuales – colapso no en términos del capitalismo internacional sino entre los intelectuales – la visión postmoderna, particularmente en los países occidentales, presta una gran atención a la diferencia, a *“la otredad del otro”*. Cuando afirmo conocerte o saber algo sobre ti, ese conocimiento se basa en mis suposiciones; por eso, al conocerte, lo que afirmo de ti es un aspecto de mí mismo. Puede percibirse como un gesto de colonización. Esta actitud, que contiene aspectos de respeto, valida la autonomía del ego individual.

La posición modernista en la ciencia y en el arte está muy influida por el humanismo, según el cual todos somos seres humanos y, como tales, somos básicamente iguales; por lo tanto yo, un ser humano, puedo hacer suposiciones válidas sobre cualquier otro ser humano. Toda una paradoja, afirmando una hermandad o fraternidad con alguien – afirmando un tipo de similitud – lo que hago es atacar la realidad de la presencia individual de esa persona.

Esta cuestión tiene mucho que ver con lo que, en Inglaterra, llamaríamos la segunda ola del pensamiento feminista. A mediados de los sesenta existía este dilema: ¿qué pueden decir los hombres sobre las mujeres? ¿Por qué los hombres describen la experiencia de las mujeres? Las mujeres necesitan encontrar su propia voz para describir sus experiencias. Se publicaron muchos libros en los que algunas mujeres hacían afirmaciones sobre la condición de las mujeres que eran criticadas a su vez por otras mujeres que decían: *“Sí, pero las mujeres tenemos muchas experiencias y voces diferentes. Por lo tanto, ¿Quién puede hablar por mí?”*.

Recuerdo que a finales de los sesenta, cuando ocupamos la universidad a la que yo asistía..., montón de fiestas estupendas y momentos de locura..., siempre había algunos que querían presentarse como portavoces del movimiento estudiantil y ¡eran siempre hombres! Querían salir en

la TV y hacerse famosos. En esa época había una tensión enorme entre trotskistas y anarquistas. Los trotskistas defendían que un tipo de comprensión dialéctica podía explicarlo todo. Los anarquistas replicaban: *“Bueno, debemos cuestionar y tener presentes las diferencias entre las personas”*. Los “portavoces” decían: *“Como movimiento, debemos tomar una postura y presentarnos al mundo. Así, el mundo nos conocerá y sabrá quienes somos. De lo contrario, no somos nada”*. Y la gente de convicción anarquista más potente respondía: *“Sí, pero los que estamos aquí somos personas muy diferentes, con experiencias diversas. ¿Cómo puede hablar alguien por todos nosotros? No somos un movimiento. Somos personas interesadas en explorar algo”*.

Es una tensión que también se observa en psicoterapia y en el budismo. Si prestamos atención al proceso, la experiencia del ser humano contiene siempre tanta información, tal variedad, tantas contradicciones en la corriente del propio ser que parece que, en un sentido, estamos fragmentados pero también hay riqueza y complejidad y una multiplicidad de egos. A la vez, para sobrevivir en el mundo, necesitamos un “comité central”. Tenemos que organizarnos y presentarnos con cierta consistencia, con un plan quinquenal del yo.

Sabemos que los planes quinquenales realizados en Rusia bajo Stalin destruyeron muchas pequeñas cosas. **Mi** plan quinquenal incluye estar en el hospital los lunes por la mañana, a las 9. Cuando salgo de casa, desde el momento que cierro la puerta hasta que entro en el hospital, hay un montón de pequeñas alternativas: podría ir en tren a la playa, o a un café, o a un museo... Podría hacer tantas cosas... pero mi plan quinquenal las bloquea y aplasto esas posibilidades para cumplir con el destino de mi compromiso con el saldo de mi cuenta bancaria.

¿Cuánta atención fenomenológica prestamos al mundo?

Es una dialéctica bastante común en la vida: ¿qué atención fenomenológica prestamos al mundo? Cuando lo hacemos, cantidad de cosas nos parecen interesantes y fascinantes pero si respondemos, de alguna manera, perdemos el sendero que nos hemos marcado para cumplir los compromisos que ya hemos hecho.

También lo experimentamos en el ámbito de lo erótico. Si vivimos en un cuerpo, tenemos claramente respuestas eróticas hacia el entorno. Pero si intentamos mantener una vida estable y comprometernos con alguien, tenemos que gestionar el hecho de la estética del ser, que incluye lo erótico y el montaje del compromiso de estar con esa otra persona.

La tensión cambiante entre la habilidad para moldear nuestras vidas, para darles forma, y la habilidad para formarnos a través del impacto del mundo es la que, de manera subversiva, nos saca de nosotros mismos, fuera de la forma que hemos creado.

Freud no dijo mucho sobre salud mental pero sí describió a la persona sana como alguien capaz de amar y trabajar. En términos de atención, podemos enlazar esto con lo que observábamos ayer: para trabajar, uno tiene que poder concentrar su atención en un área de distracciones. Lo mismo ocurre con el amor: para amar a alguien, uno tiene que poder enfocar su atención de una manera particular.

Muchas culturas afrontan el asunto de la atención en una relación tratando de disfrazar o de cubrir a la mujer, ya sea usando la mujer una peluca y solo el marido ve su verdadero pelo, o tapándose con un velo o similar. Hoy en día podríamos pensar que no es muy inteligente pero indica la dificultad de gestión de la atención en un campo estético.

En el budismo, el asunto de la fascinación por el mundo a través del erotismo y de otras dimensiones se aborda sobre todo en el nivel **hinayana** por medio de la renuncia. En dicho nivel, la fascinación del mundo se ve peligrosa, como algo que te saca del camino con el que te has comprometido; por lo tanto, se intenta evitar la tentación.

En la tradición **mahayana** – camino extenso que incluye a todos – la complejidad del campo experimental, en particular el erótico, violento o de la dimensión de la ira, se resuelve desarrollando

una meta-narrativa. La narrativa consiste en que todos los seres han sido mi madre en vidas anteriores. Por eso, cada vez que me encuentro con alguien, cualquier criatura o cualquier animal, sé quienes son, son mi propia madre. Al haber sido mi madre en vidas previas, sé que me han tratado bien. Esta visión es muy difícil para los occidentales que operan bajo otra narrativa y es que la causa de nuestro dolor y angustia es la traición de nuestros padres, pero es solo otro tipo de narrativa. Por eso, en la visión budista tradicional, saber que la gente es tu madre, saber que han sido amables contigo, te hace conectar desde una deuda de gratitud.

Quien esté familiarizado con los escritos de Melanie Klein es consciente de la importancia que ella da a la gratitud como punto para trabajar el ataque agresivo de envidia del niño hacia los padres y en particular hacia la madre. Por supuesto, la diferencia con el enfoque Kleiniano, es que ella diría que la gratitud es un estado que se obtiene a través de la dura lucha trabajando el sentimiento de rabia y de ira hacia la figura paterna. En cambio, en la tradición mahayana budista, la gratitud se aborda como una cualidad a desarrollar conscientemente. Esta predisposición puede dar lugar a una intencionalidad que protege frente al compromiso virgen.

Todas las religiones son dogmáticas en varios sentidos porque tienen un proyecto que transmitir y, para llevarlo a cabo, tienen que aplastar los detalles. Cuando estaba en India, oía muchas veces a los occidentales decirles a los lamas: *Sí, pero mi madre no fue buena conmigo*. El lama decía: *¿No te dio de comer? ¿No te vistió o te limpió el culo cuando eras pequeño? ¿No te ayudó a hablar? Tu madre fue muy amable contigo*".

Así, cuando miras a través de los ojos que interpretan el mundo que antepones, que confirma la posición dogmática que mantienes, en el fondo, pones en evidencia lo contrario y no le prestas ninguna atención.

Obtener el resultado participando completamente en el método

Los budistas creen que todo lo que Buda enseñó es método. Pero el método no es **el resultado** del método. El método es **el medio** para obtener el resultado. Se obtiene el resultado del método participando completamente en el método. Hay que rendirse a la narrativa para imbuirse de la experiencia que surge de la inmersión en el método.

Es similar en psicoterapia. Parece que utilizo muchos ejemplos del psicoanálisis pero podría usar otros. Digamos, por ejemplo, el uso del diván. ¿El paciente debe tumbarse en un diván?, ¿cuál es el poder diferencial cuando invitas a alguien a tumbarse en un diván? Muy a menudo, los pacientes un poco conscientes de las políticas del psicoanálisis, dicen: *"Sí, pero no vengo aquí para estar bajo su poder. Quiero que me vea y respete como un adulto completo"*. Hay una transición importante de alguien reacio a participar en el proceso del análisis a alguien entrando al análisis con resistencia.

O están en ello, luchando con ello, en cuyo caso el trabajo creativo puede seguir su curso, o están fuera de ello criticando su estructura. Como terapeuta, le podría decir al paciente: *"Acepto totalmente sus reservas sobre la psicoterapia. Yo tengo mis propias reservas. Pero o se trabaja o no se trabaja"*. En este nivel de práctica, de psicoanálisis, de budismo mahayana, hay discursos de poder. Pero, hasta que uno no se rinde a la voluntad del maestro, no hay liberación.

Por ejemplo, decidimos: *"Vale, asumo la posición mahayana de que todos los seres han sido mi madre en una vida anterior y que me han dado amor"*. Cuando alguien hace algo que detestamos, primero pensamos: *"Ese es un gilipollas"*. Pero luego recapacitamos: *"Um, pero ese gilipollas ha sido mi madre y ha sido muy bueno conmigo. Qué amable que me dé la oportunidad de pagar esa bondad. En una vida pasada, cuando era niño, me cagaba y él me limpiaba. Y ahora me está cagando encima pero me voy a limpiar esa mierda sonriendo"*.

Una voz de la audiencia: *"Creo que eso es incesto"*.

James: Una observación interesante porque en el discurso del budismo mahayana hay muy poco debate sobre lo erótico. El lugar de todos los seres, hombres y mujeres, es el lugar de la madre. La madre en ese momento no difiere mucho de la madre de la sagrada familia acunando a Jesús. Es asexual y neutra pero, a pesar de ello, una madre fecunda. Grandes senos pero nada abajo.

Tantra: hacer uso de la identificación

En el tantra – que comparte la visión del budismo mahayana, la visión se hace más viva a través de la visualización y de la confianza de que todos tenemos la naturaleza innata de buda – cuando recibimos una iniciación en la práctica de la deidad, nos consagramos como persona que manifiesta esa naturaleza divina iluminada. Existimos en un mundo igualmente divino porque está lleno de seres iluminados. Y así, uno usa esta confianza, una confianza inmersa en esa narrativa, apoyada por numerosos símbolos, imágenes, pinturas, música, mudras, todo tipo de cosas.

Uno se sumerge en una narrativa simbólica y la traslada a cualquier situación. De esa manera, en lugar de percibir a la gente como la madre con la que tenemos una deuda de gratitud, vemos a todos como un dios o una diosa, y escuchamos lo que dicen como si fuera un mantra. Un mantra es un sonido, una serie de sonidos utilizados para proteger la mente de la distracción. Un bebé, antes de hablar, emite un montón de sonidos. Hace ruidos: *“Lala, mamamam”*. Es la esencia del mantra.

El mantra es sonido que significa sin significar nada. Cuando el niño domina el lenguaje, los sonidos que emite le insertan horizontalmente en el terreno del significado, que es el mundo. Es muy interesante observar a los críos haciéndolo, verles en el movimiento de una apertura general a una especificidad limitada. En ese sentido, lo que los chinos llaman ***el mundo de las diez mil cosas*** – todas esas diferenciaciones precisas que experimentamos y que se convierten en una sala de espejos a través de los que obtenemos una definición más precisa de nosotros mismos - está apoyado por la complejidad interactiva del lenguaje.

En el camino del tantra, **hacemos uso de** la identificación con la deidad para liberarnos de las complejidades emocionales que surgen de la identificación con el mundo de los objetos, cada uno con sus propias cualidades.

Es importante porque lo que dice es que podemos conocer cualquier cosa que venga antes de que llegue. Sé quien eres antes de ver tu cara. Mi conocimiento de ti antes de que te manifiestes es más importante que mi experiencia de ti en el momento de la manifestación. Y si esto es verdad, jamás nos sorprendemos. El mundo se presenta a sí mismo en toda su variedad, riqueza y en sus cambios. En consecuencia, uno estabiliza su propia posición de presencia sabiendo con anticipación lo que va a venir; y se involucra en una respuesta en base a la especificidad del campo según se manifiesta.

Se le llama la unión de sabiduría y compasión. Compasión en este contexto es permitirse a uno mismo responder a los otros en ese baile de convertirse en deidades, como formas divinas; porque si somos dioses y diosas, nuestra experiencia es buena. Si un “dios” me dice: *“la has cagado”*, le digo: *“gracias”*. Y si me dice: *“lo hiciste muy bien”*, yo digo: *“gracias”*.

Ecuanimidad: no añadir nada, no quitar nada

La base de la ecuanimidad es no inquietarse, no exaltarse por las palabras agradables, de alabanza, ni deprimirse por las palabras ofensivas pues el significado real de la comunicación ya se conoce antes de que suceda.

Se dice que los sonidos son sonido y vacuidad. Es decir, cuando hablamos, qué es la voz sino vibraciones surgiendo de las tensiones en la laringe, en la garganta, aire pasando a través de esa membrana que emite vibraciones recogidas por el oído. Cuando esas vibraciones se mueven a través del cerebro, se pueden entender como: *“me has insultado”* o *“me has alagado”*. Así, hablar y oír son conexiones energéticas a través del cuerpo. El habla es una manera en la que este campo co-

emergente del surgir funciona consigo misma. Pero las palabras se solidifican cuando envuelven al ego. Hablar y escuchar son acciones transitorias; cambian porque el sonido se mueve siempre en el silencio.

Si en la práctica de la meditación uno puede entrar en la verdadera experiencia de que “soy esa forma divina surgida de la vacuidad, de que me siento realizado a través de esta presencia en y como vacuidad”, entonces, como sugería antes, nada se suma ni se quita. Imaginemos una situación en la que alguien nos dice: “*Te quiero*”, sentimos “*Mmm*”; y luego nos dicen: “*de hecho, no te quiero nada y quiero dejarte*”, nos sentimos como una piltrafa. Es muy común en la vida. Las palabras nos agitan y nos moldean. Construimos un sentido de nosotros mismos de acuerdo a los ecos de las palabras que la gente nos dice.

El sentido habitual del yo se forma, reforma y deforma por el impacto de las palabras ajenas

Nuestro sentido del yo, nuestro sentido habitual del yo, se forma, reforma y deforma por el impacto de las palabras ajenas y por supuesto por el impacto de nuestras propias palabras. En el tantra, aprender a hablar y a escuchar es algo muy importante. No es que haya que decir determinadas cosas pero sí hablar con la presencia de que el sonido surge de la vacuidad que existe en el corazón.

Cuando hablamos de vacuidad aquí, no nos referimos a un tipo de vacío existencial sino a la noción budista de vacuidad entendida como experiencia no cosificada del yo, no esencial; como un proceso que surge de la amplitud y no de esa forma fija de mí, yo, yo mismo. Hablando y escuchando de esta manera, el sonido se mueve a través de nosotros, dando lugar a la experiencia compuesta de calma y movimiento. La calma de la vacuidad no está perturbada por el movimiento sino integrada en él.

El concepto Gestalt de “contacto”

Por enlazarlo ahora con la terapia, en la psicoterapia gestalt se enfatiza cada vez más en la noción de contacto. Entienden por **contacto** que cuando uno está con alguien o con un grupo, está completamente disponible al impacto de la experiencia de ser con el otro. Soy *susceptible de contactar* porque no estoy encerrado en mí mismo. Ni me dirijo al otro con una noción estrecha y cerrada de lo que debería ver o encontrar.

Una cuestión para los psicoterapeutas es cómo no sentirse abrumados por el material difícil y la patología de los pacientes. El miedo y la ansiedad suelen surgir porque el terapeuta se ve a sí mismo como contenedor del paciente. Por ejemplo esta taza; alguien sirve algo en ella. De repente veo que está goteando. Busco una taza mayor para ponerla debajo y contener el goteo. De la misma manera, el terapeuta asume ser el contenedor maternal de la alteración y los fragmentos del paciente. Podríamos considerar que el método tántrico de visualizarse uno mismo como divinidad es un tipo de contención de nuestro ego alterado y que devolviendo la atención a la contención (*soy Tara, soy Padmasambaba*) el movimiento egótico del goteo en el samsara se contiene. Pero desde el punto de vista gestalt no hay contenedor.

Gestalt tiene la idea útil de que el yo, el sentido del yo que tenemos, se crea en la frontera de contacto entre el yo y el mundo en que vivimos. Ese yo está constantemente naciendo al proceso de compromiso con el entorno. O sea, el yo es una co-creación de nuestro ser corporal y el mundo que lo sostiene. El yo no es un recipiente o un contenedor sino la capacidad de respuesta estimulada por las interrelaciones.

Estoy seguro de que somos conscientes de ello, que cuando estamos con determinados amigos, nos sentimos más vivos. Estimulan una gama más amplia de nosotros mismos. Se podría interpretar la experiencia como: tengo un yo real, que lo mantengo oculto porque no creo en el mundo

exterior. O: mi yo surge con la co-condición del mundo. De manera que el yo no es una esencia causal sino el fruto de la generosidad del compromiso con el mundo.

¿Qué significa ser humano?

Algo que hemos hecho hasta ahora es ver cómo conceptualizamos al ser humano. De manera clara, según la psicoterapia y el budismo, hay muchas maneras de abordar la existencia humana. Si nos dirigimos a alguien con la intención de ayudarlo, nos influye nuestra manera de entender quienes son. Pero, por supuesto, no podemos aislar a la persona desde una visión más general de qué es el mundo y en particular, si hay un propósito para existir.

En la cultura materialista, que domina gran parte de nuestra experiencia hoy en día, existe una tendencia creciente a adoptar una visión intervencionista de nuestra relación con el mundo, según la cual actuamos en él para obtener lo que nos hace felices y rechazar lo que nos hace infelices.

La mayoría de las religiones tienen un interés soteriológico; se preocupan de la vida después de la muerte, ya sea renaciendo en el cielo, en una tierra de buda o alcanzando la iluminación y convirtiéndose en buda. Si queréis un enfoque metafísico – enfoque en una comprensión más amplia de qué es la condición humana – entonces permitid que alguien que crea en ello, opte en contra de un marco muy amplio de tiempo y espacio.

Si crees que tienes una sola vida y que no hay nada después de la muerte, ¿por qué no haces lo que te da la gana? Si no te pillan mientras estás vivo, no importa cuando estés muerto. Las consecuencias las pagará otro. Ahora, somos muy conscientes de esta cuestión en términos de ecología, pues vemos que nuestra generación está causando una enorme angustia pero de alguna manera las consecuencias las sufrirán otros. En un sentido general, el mundo de la psicoterapia está orientado a una sola vida. La gente acude a la psicoterapia para hablar de cómo les ha herido el mundo e intentar encontrar una manera que les permita aprender a usar más de él.

La visión básica en el budismo es, primero, no dañar a nadie y segundo, intentar ayudar si se puede. No hay demasiadas consideraciones sobre cómo no verse perjudicado. En general, lo que se dice es que practicar la atención enfocada y la presencia, ayuda a que no te sientas un poco perdido en situaciones, lo que te hará un poco más feliz.

Aunque en budismo pasamos mucho tiempo pensando en la naturaleza del sufrimiento – de dónde surge y por qué sufrimos – el foco de la atención es ¿qué papel tengo en el sufrimiento que experimento? Es decir, ¿qué hago? La mayoría de la psicoterapia se ha alejado de esa posición y está más preocupada por ofrecer un espacio para que la gente vaya y explique quien les ha causado el sufrimiento. Una y otra posición son muy diferentes porque si alguien actúa desde la suposición de que su sufrimiento es debido a las acciones de otros, y es una creencia culturalmente aceptada, se sentirán muy atacados si dices: *“Espera un momento. ¿Qué haces?”*.

Podemos verlo también en determinados enfoques que se basan en la teoría de la seducción de Freud, teoría que desarrolló mientras observaba síntomas de histeria en mujeres jóvenes. Durante su análisis, la chica o la joven experimentaban una atención sexual o invasión sexual de un adulto masculino. Freud se alejó de su posición inicial: que los síntomas de angustia que esas mujeres manifestaban no eran un resultado directo del ataque sexual de un hombre sino que las historias que contaban eran una fantasía creada por el movimiento de su propio deseo erótico en versión femenina de complejo de Edipo. Hay muchas maneras de desenrollar esto pero creo que la llave, en términos de psicoterapia, es *“¿Por qué me ha pasado a mí?”*. Cuando alguien dice por ejemplo *“Mi padre me hizo esto, mi madre me hizo lo otro”*, la pregunta es *¿Por qué te pasó a ti?*

Niños y adultos

Partir de la visión de que los niños nacen inocentes pero el mundo cruel les ataca y les marca y que sus acciones desequilibradas son una reacción a ese trauma, es una historia particular. En

nuestra cultura, la experiencia de la infancia se ha hecho más visible y más y más importante. En la mayoría de las culturas tradicionales, es justo decir que los niños no son muy importantes. Se les quiere, se les alimenta y se les viste pero sus experiencias no se consideran tan importantes porque son sólo niños. Lo que hacen o dicen no tiene realmente demasiado significado, no explica nada ni ayuda a nadie. Son graciosos pero en cualquier caso se les debe animar a convertirse en seres humanos.

Los tibetanos consideran que la gente se hace humana cuando tiene unos treinta y cinco años. Muchas culturas comparten esta noción porque lleva ese tiempo aprender sobre la vida, desarrollar experiencia y sabiduría, salir de la burbuja del yo y empezar a ver a los otros. Es cuando te conviertes en ser humano; cuando tienes algo que ofrecer al mundo, cuando asumes tus responsabilidades sin bobadas. Esas presunciones definidas cultural y kármicamente son muy importantes en términos de la práctica de la psicoterapia y del budismo.

Hoy en día existe la noción de que la vida es para divertirse. ¿Qué es la diversión? La diversión es una tontería, es ocio temporal. Si convertimos la función central de la vida en divertirnos, lo que estamos negando es la condición existencial del sufrimiento: la enfermedad, la muerte, el tránsito de la vida, la contingencia de la relación humana. Todo ello es barrido en la intoxicación de la dirección histórica de la diversión.

La autoridad para actuar

Una de las tragedias del periodo nazi en Alemania y de las experiencias stalinistas en Europa del Este fue una particular lectura de la naturaleza de la autoridad. Existe un miedo real a la posición autoritaria como ataque a la libertad; miedo de que arrodillarse, someterse a algo más grande que uno mismo, es una actividad antidemocrática. Tiene implicaciones para la autoridad del terapeuta y para la del maestro de darma. Cómo puede existir una tradición que sea más poderosa – donde alguien ve más que nosotros mismos - pues si alguien ve más sobre nosotros de lo que nosotros vemos, ¿no es una usurpación de nuestra autonomía, concebida como el derecho de la autodefinición? *“Soy quien te digo que soy y quien me digo que soy. Por lo tanto, cuando pensamos “Parece que alguien está sufriendo, quiero ayudarlo”, ¿quién define la lectura de la naturaleza de su sufrimiento y su origen? ¿Tenemos algún derecho para decir “bueno, tu sufrimiento se debe al apego”?*

Mucha gente está sin lugar a dudas en situaciones terribles pero en el fondo lo que hay es actividad. ¿Qué significa ser una persona que actúa y qué fuerzas, las fuerzas causales, llevan a actuar en una dirección o en otra?

Como terapeuta o en general, uno puede adoptar la posición maternal de reconfortar y decir: *“Mi niño, ¿qué otra cosa podías hacer? Qué terrible estar allí, qué horror.”*. Por supuesto, hay un amor infinito en dicha posición; no es errónea pero en ese momento excluye la posición del padre diciendo: *“¿Qué demonios haces? ¿Cómo te has metido en ese lío?”*. Hay una tensión real entre ambas posiciones. Las encontramos en el budismo y en la terapia. Sin duda, mantenemos también estas conversaciones con nosotros mismos. Cuando fallamos, podemos reconfortarnos o fustigarnos. Muy a menudo optamos por el confort cuando deberíamos fustigarnos y a la inversa, nos fustigamos cuando deberíamos reconfortarnos. Es así en mi vida.

Esta cuestión nos devuelve a la pregunta ¿Cómo puedo ayudar al otro? ¿Es mejor estar despierto en un mundo de horror o permanecer confortablemente dormido, evitando las dificultades y el peligro, pero estando cómodamente cubierto por el edredón del darma o de la terapia? De nuevo, desde un punto de vista budista, mucho depende de la visión que se tenga.

Si creemos que hemos renacido debido a la fuerza del karma, en tal caso, la muerte no eliminará todo de golpe. La máquina en la que estamos va a ponerse a andar, andar y andar. Por eso es vital despertarse y salir de este momento del karma.

Desde dicha perspectiva, actuar para despertar a la gente para que subviertan el sueño – las historias oníricas en las que se cobijan - es muy importante. Requiere una acción radical pero ¿qué derecho tiene uno a actuar para subvertir la existencia ajena? ¿Es ético adoptar la posición de que sé más sobre la vida ajena que ellos mismos?

En la tradición tibetana, el guru se establece en la posición del que sabe y ve la situación de sus estudiantes. Por lo tanto, podría actuar y alterarles con el expreso propósito de despertarles de lo que les tiene atrapados. Pueden operar sobre el cuerpo dando al estudiante tareas, alimentándole, pegándole... O utilizar la palabra alabándole, insultándole, mintiéndole, diciéndole la verdad. O utilizar su mente abriéndose a la persona o cerrándose, volviéndose completamente impenetrable y el estudiante sentirse abandonado, perdido, aislado y sin amor. Si ambas personas tienen alguna noción de en qué se han metido, puede ser muy útil.

Cualquier cosa es útil si sabemos usarla, pero si no sabemos, podemos sentirnos maltratados. Por supuesto, a menudo aprendemos a utilizar las cosas usándolas pero, mientras las estamos utilizando, podemos sentirnos **maltratados**. Por ejemplo, el movimiento humanista, en sus inicios, trabajó mucho en los grupos de encuentro. Mucha gente hizo terapia Gestalt que era muy “sin tapujos” y podía percibirse como abusiva,

La gente tenía estos gestos hacia el otro – debemos conceder al terapeuta el beneficio de la duda de que su intención no sea maliciosa – porque había un deseo de despertarle, de decirle: “¡Ey! ¿Qué vida tienes? ¿Quién eres?”

Cualidades necesarias para trabajar con alguien sin caer en la autoindulgencia

Despertar no es cortés, lo que nos conduce a la pregunta “Si adoptamos esa posición con alguien, ¿qué cualidades debemos desarrollar en nosotros mismos antes de poder hacer este tipo de intervención en el otro sin caer en la indulgencia del yo?”

En el budismo se dice que la sabiduría y la compasión operan juntas. Es decir, si alguien tiene una experiencia de vacuidad – vacuidad del propio proceso y vacuidad de la existencia de todos los que encuentra – cuando uno les impacta, no impacta a la persona sino que se involucra en una dimensión abierta, esencialmente vacía.

En el fondo, creo que tenemos atención, claridad – claridad a nuestro propio proceso y al ajeno. Tiene algo en común con una presencia del psicoanalista de la contratransferencia en la situación analítica. Lo que puede aportar el budismo es que, mientras haya una atención muy abierta al otro y un respeto infinito por la presencia del otro, se puede cuestionar aún la validez de la narrativa que el paciente utiliza para definirse a sí mismo y para definir su mundo. Ello obedece a que la verdad de una existencia humana no la definen las palabras, como vimos ayer.

Nos sentamos un rato y hacemos la práctica de ayer, con los ojos abiertos, muy relajados y recitamos las tres letras << A >>estando presentes en la sala tal cual.

(Práctica)

Saborea esta experiencia de meditación en la apertura de esta sala y mantenla cuando salgas a comer o deja que siga contigo si te quedas aquí.

Mantente un poco abierto y disponible para experimentar el mundo como es en esta co-presencia. Si estás en un restaurante, puedes hacer esta práctica muy fácilmente y en silencio. Si la conversación de la gente o las palabras te distraen y te pierdes, vuelves muy suavemente a ella. Treinta segundos de relajo y apertura y vuelves a la conversación. Es mantenerse siempre en la superficie de la experiencia cuando surge.

Preguntas y respuestas sobre las emociones

(A propósito de una pregunta sobre las emociones)

James: creo que en el pensamiento budista tradicional sería una cuestión de identificación. La presencia en sí no tiene contenido. Cuando surgen sensaciones de irritación o de rabia, son algo que pasan a través de nuestra presencia con las que nos identificamos.

Depende de cómo entendamos el enunciado “*Estoy enfadado*” o “*estoy cabreado*”. Tal vez sintamos que nuestra experiencia significa algo, o sea, “*no quiero estar enfadado. Algo está ocurriendo que hace que me enfade. No debería ocurrir*”. Puedo enfadarme **conmigo** mismo por dejarme enfadar. Puedo enfadarme **con lo otro** por hacerme enfadar. En cualquier caso, ha surgido el sabor de la rabia o de la irritación.

Un budista usaría tradicionalmente la metáfora de un cristal para describir cómo experimentamos “nuestras” sensaciones. Cuando la luz brilla en un cristal, dependiendo de la naturaleza del cristal y del índice de refracción, se perciben colores diferentes. Así, la ira sería como cuando nuestro cristal, el cristal de un yo abierto, en un instante, se pone rojo. Lo sabemos, cuando miramos un cristal con la luz en una dirección específica, puede tornarse rojizo pero el rojo en el cristal depende del ángulo de la luz. No es que el cristal se vuelva rojo sino que parece rojo en determinadas circunstancias.

De manera clara, cuando nos enfadamos, nos enfadamos. Sería una bobada decir que no estamos cabreados cuando lo estamos pero, de nuevo, es algo sobre el estado del enfado. Di “*estoy enfadado contigo*”. Es la intensidad del “estoy enfadado contigo”. En ese momento, hay un “yo”, un tú y un enfado que se experimentan como reales y sólidos. Que estos tres factores se cierren como si fueran reales significa que la experiencia se haga infinita; parece como si siempre hubiera sido así. “Estoy realmente enfadado contigo, quiero que prestes atención y no pasa nada más”. Se vuelve muy sólido, separado del resto del mundo.

Tradicionalmente en el tantra se dice que tratamos de mantener lo que llaman las “tres ruedas de mí, lo otro y la conexión entre ambos”, girando en la vacuidad. Digamos que estamos hablando y empiezo a irritarme; soy consciente de la irritación subiéndome tal como la luz en el cristal cambia cuando lo mueves. Puedo decir “*estoy enfadado contigo*” y es real pero puedo también percatarme de que es solo como un filtro en una lente. Es solo un color que lo cubre. El filtro se moverá y volveremos a algo. El filtro está ahí, es verdad que esta emoción o este color transitan a través de nuestra conexión pero no son permanentes. No define quienes somos; es solo parte del humor del mundo según cambia. Está ahí y no está, en el sentido de que no lo tomamos demasiado en serio, no de que no importa. Tiene la realidad que tiene, no la realidad adicional que generalmente le damos a estos sentimientos.

Estudiante: la cuestión es cómo disuelvo o cambio algo que percibo como negativo. Quien soy yo pensando que no debo tener ese sentimiento. Ese sentimiento aparece, se ha almacenado dentro de mí y ¿Quién soy yo para suprimirlo?

James: por ejemplo, la práctica que hemos hecho, la de las tres << A >> en el espacio es muy útil porque puede practicarse expresando el enfado pero haciéndolo hacia el espacio. Porque si le dices a alguien que estás enfadado con él, puedes hacerlo de manera suave, informativa, compartiendo el tipo de coloración de tu mundo. O puedes decírselo de una forma que le revuelva. Una práctica muy bonita es pensar: “*Si le digo que estoy enfadado con él, ¿Cuál es mi intención?*” ¿Es para ayudarlo porque puede que esté haciendo algo que me hace enfadar o mi intención es herirle, conseguir un tipo de venganza?

Estudiante: Pero tengo que expresarlo emocionalmente para que me entienda.

James: es una idea interesante. En la tradición occidental, la creencia en la catarsis fue expuesta por Aristóteles en su teoría del teatro. Aristóteles defendía que el teatro despierta en los ciudadanos corrientes que asisten a él su propia constelación de emociones cuando las ven representadas teatralmente: lloran la tragedia, ríen la comedia y les limpia y les hace más disponibles para la vida ordinaria.

Sin embargo, en general, en la tradición tibetana, se dice que expresar emociones es como beber agua salada. Si alguien está en pleno océano y no hay agua fresca para beber, beber el agua de mar es muy tentador. Hay una gratificación inmediata porque el agua está fría y es refrescante pero también está salada e intensifica la sed que inicialmente le condujo a beber.

Estudiante: No hay mucha diferencia entre Aristóteles y el budismo. Para Aristóteles, en una obra de teatro, no hay un enfado real, es un enfado actuado.

James: depende. Por ejemplo, supón que esta taza es un manantial cuya agua brota del fondo. Gradualmente, se va llenando. Si tiras el agua, la taza está vacía pero el agua sigue saliendo del fondo. La gente va mucho al teatro. No ve una vez *King Lear* y, ya está, se deshace del miedo a hacerse viejo. El hecho es que la estructura dualista genera tensión energética y llena la taza de nuestro yo con emociones y humores. Podemos sacarlos pero volverán a llenarla a menos que cortemos la primavera. Y la “primavera” es la tensión de sujeto y objeto.

Estudiante: para mí, eso significaría que me vacío de mi pensamiento occidental y me lleno de pensamiento tibetano. Pero sigo siendo un europeo.

James: Vale, os sugiero que lo unifiéis. Por seguir con la imagen de la primavera; muy a menudo no podemos ver de dónde mana el agua porque está lleno de agua. Si la extraes, empiezas a ver el origen del manantial. Puedes ir al teatro, disfrutar de la experiencia estética y de la catarsis, hacer tu meditación y observar el retorno de la emoción al yo liberado. Lo mismo ocurre en dzogchen cuando se usa “Pet” o si haces *rushen*, te limpias pero el mogollón vuelve. En este punto, puedes observar con más claridad: “¿De dónde surge? ¿Cómo estoy de nuevo en esto?” El vaciado es maravilloso porque nos da espacio y nos permite ver: “Ahora, el espacio se vuelve a llenar”. Puedes utilizar el teatro, la danza o cualquier cosa.

Cuando voy a Colonia, solemos ir a un pequeño y hermoso museo, la galería Käthe Kollwitz. Meditamos allí porque con sus pinturas y dibujos se siente una gran emoción. Miramos intensamente unos diez minutos al dibujo y nos llenamos completamente con la imagen. Acto seguido, nos sentamos, meditamos y nos vaciamos. Volvemos y miramos de nuevo la obra; cada vez que volvemos de la meditación, miramos la imagen. Es muy poderoso. Te quedas ahí y lloras porque estás completamente desprotegido. Puedes utilizar la respuesta y el espacio de una manera muy dinámica, permitiéndote experimentar el proceso de ser tocado por la belleza en el mundo.

Una cosa más sobre lo que significa ser tocado: escuchar a Bach o mirar un dibujo hermoso. De alguna manera, nos toca; en ese momento nos preguntamos: “¿A quien toca? Es una reflexión muy interesante. ¿Qué subjetividad se adapta al impacto del mundo? Podrás ver cómo de la vacuidad surge la presencia como yo teniendo esa experiencia.

De nuevo es muy útil en términos de compasión porque si intentamos ayudar a alguien, es muy importante tener claro quien quiere ayudar. Cuanto más observemos cómo nos presentamos cuando nos enfrentamos al mundo, haciendo gestos de ayuda, y veamos que su base es el espacio o el prejuicio de los cinco venenos, tendremos alguna elección real.

Estudiante: tengo la misma experiencia cuando represento emociones. Solidifica mi agresión.

Empezar y acabar en vacuidad

James: Cuando tienes una práctica tántrica es muy complicado. Pero la manera simple es: hay una visualización, o podríamos decir experiencia sentida, de un claro cielo azul en el que aparece una letra que se transforma en una divinidad. La divinidad envía rayos de luz hacia nosotros que le rezamos; hay una interacción entre ambos. Cuando hacemos la práctica de la divinidad, recitamos su mantra y a menudo nos visualizamos en la forma de esa divinidad que provoca un tipo de humor. Si la divinidad es pacífica, podemos sentirnos en calma y llorar con pena y compasión por el sufrimiento de todos los seres. Si la divinidad es airada, con llamas alrededor, fea, cara irritada, rugiendo, nos calentamos un poco y “Rrrrrr”. Si la divinidad tiene algún interés erótico, podemos

descubrir cierto calor en los genitales. Tras hacer la práctica, la divinidad entra por la cima de nuestra cabeza y se disuelve en una esfera de luz. La esfera de luz baja al corazón. Nuestro cuerpo se disuelve en esa esfera y la esfera en la vacuidad, que es de nuevo como el claro cielo azul.

Tenemos toda una puesta en escena en la que hay mucha catarsis de un amplio abanico de emociones; pero como surge de la vacuidad y acaba en vacuidad, no te la llevas contigo. Vas plenamente a esa experiencia pero la experiencia se mantiene en la vacuidad y el dejar ir.

Así, cualquier terapia budista debe empezar y acabar con vacuidad. La tarea para el terapeuta que mantiene un sentido de vacuidad en la sesión, es encontrar una manera de ayudar al paciente a tener una presencia de vacuidad. Esto trae a colación la cuestión ética de que si un paciente acude a la terapia en un estado de turbación, ¿es adecuado introducirle en una nueva lectura de la naturaleza de la existencia que deba adoptar debido a su estado de perturbación sin tener pensamiento racional alguno sobre la naturaleza de la vacuidad? Algo similar ocurre en el psicoanálisis donde alguien es conducido a la experiencia del inconsciente aunque no tenga ni idea antes de comenzar el tratamiento.

Cómo integra James la meditación en la terapia

Estudiante: me gustaría incorporar mi práctica de meditación a mi trabajo de terapia pero no sé cómo hacerlo. ¿Cómo lo gestionas, James?

James: Se dice en la tradición que Buda enseñó 84.000 dharma. Enseñó 21.000 para ocuparse del enfado, 21.000 para el deseo, 21.000 para la estupidez y 21.000 para la mezcla de los tres. Básicamente, enseñó que la gente estaba hecha a base de polvo con formas muy diferentes. Y por eso, quería ayudarles según eran. En la tradición nyingmapa, en la que me he formado, se habla de nueve vehículos o nueve estilos de meditación budista y se practican las nueve al mismo tiempo. Cuando volví de India y empecé a formarme en terapia, en todos los institutos a los que iba, se me decía: *“Esto es lo que hacemos, es nuestro paquete y lo hacemos con todo el que viene porque somos terapeutas analíticos, terapeutas cognitivos, o lo que sea”*.

Aunque me he formado en diferentes tipos de terapia y enseñé diferentes terapias en forma pura, mi propia práctica es integradora, se podría decir. Integro diferentes estilos en función del movimiento con el paciente. Trato de incorporar una forma de acunar maternal y un sueño inconsciente maternal en el que haya espacio para la fantasía y la incertidumbre entre fantasía y realidad. Al mismo tiempo intento mantener la posición del padre, ofreciendo claridad, las reglas del mundo, cómo es nuestra vida, la que tú debes enfrentar y seguir adelante con ella. Hay muchas tortas y desafíos para conseguir que la persona afronte la realidad.

La mayoría de los terapeutas dirán que es lo que hacen pero creo que a menudo lo que ocurre en la práctica clínica actual es que vamos padre-madre-padre-madre. Primero somos muy amables, luego sentimos que abusan de nosotros y decimos *“Hey, si los límites son éstos. Debes hacer esto y lo otro”*. Entonces, los pacientes se asustan un poco y de nuevo les reconfortamos. Lo que yo intento es trabajar fusionando ambos, manteniéndolos juntos.

Entre las sesiones con los pacientes hago alguna meditación simple. A menudo hago la de las tres palabras << A >> para lavar la sesión anterior, para estar un poco fresco y abierto.

El segundo punto importante es no creer que el ego hace el trabajo. La labor del terapeuta consiste en mantener su ego fuera para que el trabajo pueda continuar y confiar en el proceso de que pasará lo que tenga que pasar. Sin embargo, es también un proceso informado porque leo mucho y pienso mucho sobre las teorías psicoterapéuticas.

Tercero, sin ser demasiado orgulloso o arrogante, trato de tener presente que si **yo** no hablo con esa persona, ¿quién lo hará? Los amigos le afirmarán en su realidad ordinaria y los extraños no van a decir nada. Por lo tanto, trato de intervenir para despertarle o darle un margen fresco que le sea útil. Creo que no estoy hablando al ego de la persona. Como el ego es a menudo muy frágil, cuando

hablas, terminas intentando “proteger” el ego del paciente y no haciéndole despertar. Por lo tanto, tienes que hablar al pedacito del paciente, en cierta manera indestructible, al lugar que es cubierto por el ego.

El psicólogo ruso Lev Vygotsky desarrolló la noción de lo que llamó “la zona de desarrollo próximo”. Se utiliza un montón en la teoría del desarrollo infantil: el niño tiene cierto potencial para avanzar y el adulto, en particular la madre, debe posicionarse lo suficientemente cerca para darle al niño el apoyo para que avance pero lo suficientemente lejos para que tenga un hueco donde moverse. Lo mismo el terapeuta. ¿Cuál es la situación actual del paciente? ¿Cómo puedo ayudarlo desde donde está? El terapeuta tiene que posicionarse al servicio del otro. En la tradición tibetana se dice a menudo que el guru es como el fuego. Si te acercas demasiado, te quemas y si estás demasiado alejado, no te calientas. Es un ejemplo muy interesante.

Para poder avanzar en la asistencia a otros, necesitamos desarrollar una comprensión de la vacuidad, y creo que es lo que tomo del budismo a través de determinadas prácticas. El gesto de estar dispuesto a ser utilizado por el paciente cuando sea necesario, a que te idealice cuando sea útil o te convierta en escobilla cuando también lo necesite, todas esas posiciones son precisas de vez en cuando. Creo que los terapeutas son personas cambiantes, preparadas para decir: *“Viraré la cualidad dinámica del yo al servicio de los otros. No adoptaré una posición fija”*.

Como pensamiento final, es muy importante creo, en el proyecto de integrar el budismo en la terapia, no generar un beneficio, un beneficio psicológico derivado de las sesiones, un tipo de beneficio del ego, un yo inflado.

De la misma forma que las meditaciones tántricas vuelven a la vacuidad, trabajar como terapeuta, con buenas y malas sesiones, idealizado, degradado, todo ello vuelve a la vacuidad. No hay nada que decir salvo: *“He tenido un día ocupado”*.

La práctica de la << A >>

(Práctica de las tres letras << A >>)

En algunos sistemas de meditación, al final, podría tocar la campanilla para marcar el final de la meditación y el inicio de otra cosa. Pero, cuando practicamos de una manera sencilla – con las tres letras << A >> y abiertos al espacio – el final de la meditación es cuando la presencia de la sala entra en juego y empezamos a relacionarnos con ella. El potencial está ahí para entrelazar el mundo en esa fábrica de apertura que es la meditación.

La gente suele hablar de *“entrar en el análisis”*, como si fuera un lugar aparte de la vida al que afectan diferentes reglas y donde se tienen experiencias que no se tienen en la vida corriente. Pero es lo mismo que *“ir a India”*. Si vas a India, haces cosas diferentes: te limpias el trasero con una mano, comes con la otra, vistes ropa diferente y tienes otro tipo de experiencias. Puedes volver de India llena de abalorios y con pedacitos y trocitos de esto y de aquello y si te paseas con tus cositas de India, la gente dice: *“ha estado en India”*. Es igual si *“entras en el psicoanálisis”*; te asombras hablando de tus sueños.

Ocurre lo mismo si *“entras en la meditación”*; vuelves de la meditación con experiencias y te apetece contarle a la gente tus experiencias meditativas porque cualquier turista quiere traerse algo. Pero si queremos coser la práctica de la meditación a nuestras vidas, que se convierta en algo muy próximo, no queremos que sea un sombrero de paja o algo estafalario. Queremos que sea simple. Por eso hacemos esta meditación simple con los ojos abiertos y sin duda con el corazón abierto... sin crear bloqueos entre nosotros y el mundo pero con una atención calmada, clara, enfocada en el espacio, en el que encontramos nuestra existencia.

Relacionar la práctica de las tres letras << A >> con los tres kayas

Para relacionarlo con los tres kayas, **kaya** significa cuerpo, que indica una forma, un gestalt. En la historia del budismo ha habido un movimiento de oposiciones binarias de samsara/nirvana, Buda/personas corrientes, bueno/malo etc. hacia un sistema triangular. Inicialmente, la idea era que este primer nivel, que en sánscrito se llama **darmakaya**, se genera o experimenta como el **fruto** de la práctica de sabiduría. Darma en este sentido significa algo como realidad o verdad. Así, es la forma de realidad; la realidad tal cual en su más simple experiencia.

Darmakaya

Es esencialmente la comprensión de la vacuidad. Es muy importante entender que vacuidad no es sustancia. La vacuidad no es una cosa en algún lugar. La gente, muy a menudo, habla como si la verdadera naturaleza de la taza fuera vacuidad, como si, de alguna manera, si sacamos de la taza los pedacitos que no son la “verdadera naturaleza” tendríamos vacuidad.

Pero la vacuidad no puede separarse de la contingencia. Porque esta taza existe en este momento, apoyada en mi mano, existe en la compleja matriz de muchas fuerzas. Estoy aquí sentado. No se ha producido aún una hemorragia en mi cerebro. Si fuera a ocurrir, dejaría caer la taza. Damos por sentado que no nos va a dar de repente un ataque cerebral y vamos a caer muertos, paralizados o lo que sea. La sangre que recorre el cuerpo continuamente, está llena de partes y trocitos que fácilmente pueden causar obstrucciones y entonces ¡bang!

Cosificación: ver “cosas” cuando sólo hay proceso

El enemigo de la comprensión de la vacuidad no es la manifestación sino la cosificación, ver cosas cuando sólo hay proceso. Por tal razón, en budismo perdemos un montón de tiempo pensando en la transitoriedad e intentando ver el flujo de la transitoriedad en todo lo que sucede.

Vacío significa vacío de esencia sustancial. Nada de lo que vemos en esta habitación tiene esencia sustancial porque todo en ella está relacionado con lo demás. Incluso cuando nos encontramos aquí e imaginamos que no hemos coincidido antes de ahora; resulta que terminamos las veintitantas personas que no se conocían, sentadas en la sala. Se puede decir algo al respecto. Tenemos cierto conocimiento de inglés, alemán o lo que sea, y todo tipo de condicionamientos culturales comunes. Nuestras percepciones de lo otro dependen de percepciones que hemos recibido de otras personas y dado que muchos de nosotros hemos ido a escuelas similares, tenemos similares teorías. Esencialmente lo que tenemos es el flujo de experiencia de uno y de otro y este flujo toma forma según la información, hábitos, memorias, suposiciones.

El nivel darmakaya de la comprensión de la vacuidad no es algo elevado y místico. Es algo simple y presente todo el tiempo si prestamos atención a la base de la manifestación en el momento en que se manifiesta. No está separado de lo que se manifiesta.

Sambogakaya

El segundo nivel de **sambogakaya**, en las primeras etapas del darma, se describía como *recompensa corporal*. Samboga significa “placer”. Se veía como un cuerpo de placer o un estado de bendición que era la recompensa por la acumulación de mérito. Y en la tradición tántrica, se representaba como las figuras de dioses brillantes y radiantes, con cuerpos de luz y sin sustancia pesada en ellos.

En la tradición dzogchen, se describe el sambogakaya más en términos de rayos de luz, puntos de luz, flashes, bolas de luz y sonidos. Esencialmente, es cuando, en un estado más relajado en la meditación, nos disolvemos desde esa bola de luz - o hacemos las tres << A >> y entramos en la práctica - y estamos completamente abiertos; algo comienza a surgir. Si permanecemos en esa apertura, no sabremos qué aparece.

Por ejemplo ahora, estamos meditando y hay un ruido. Puede que pensemos: “es el motor de una moto o el de un coche. Es el tráfico en la calle”. Lo que oímos es “algo”. Estamos acostumbrados

a oír “algo” porque en general nuestra seguridad en el mundo descansa en ver, oír y sentir cosas claramente. Si somos sordos, queremos ver muy claramente. Si somos ciegos, lo que queremos es oír perfectamente o tener una enorme intuición porque queremos saber qué pasa.

Esto es muy importante para los meditadores porque el deseo de saber qué ocurre es la energía del ego buscando apropiarse de la experiencia. Es el ataque primario a la expresión abierta y radiante del sambogakaya. Volvemos de nuevo al concepto de Freud: **la perversidad polimorfa**. Para Freud es la habilidad del bebé para el placer, venga de donde venga. El bebé no sabe qué pasa pero sabe lo que le gusta.

Es lo mismo en el sambogakaya. Uno tiene una experiencia viva, sin intervención. No se trata de una experiencia creada a través de estructuras cognitivas o categorías semánticas que ordenan y dan significado sino de una experiencia directa, una experiencia puramente estética, a través de los sentidos, más allá de la palabra; la experiencia es siempre radiante. Una singularidad de las divinidades en las *tankas* es que parece que están iluminadas de adentro hacia fuera. No están vueltas hacia sí mismas; no tratan de dar sentido de quienes son. Son sólo expresivas.

Cuando un bebé acaricia sus *partes*, sus padres, ansiosos, le dicen : “No, no hagas eso” y ¿quizás aparten sus manos? Eso es lo que hace el ego en la meditación cuando la presencia abierta empieza a disfrutar de algo que sucede. El ansioso ego busca aplicar las reglas del mundo (correcto/erróneo, bueno/malo) al nivel más prematuro de la experiencia. En la meditación se puede tener todo tipo de experiencias, secuencias ensoñadas, visiones, algunas hermosas, otras horribles, actos de crueldad, como un paisaje onírico... Es muy importante dejar que surja todo lo que esté ahí, sabiendo que su base es abierta y vacía y sin horrorizarse ni entusiasmarse por el contenido.

Este es el verdadero significado del sambogakaya para los meditadores porque es la dimensión del placer en todo lo que sucede. Es la purificación de los cinco venenos en las cinco sabidurías; de la estupidez, ira, deseo, celos y orgullo en experiencias radiantes de apertura a la experiencia. Se trata, en este nivel, de una experiencia atrevida, de infinita expansión. Es abierta y brillante.

Nirmanakaya

Al tercer nivel se le llama **Nirmanakaya**. Nirmana conecta con **nirmita** en sánscrito que significa “como una chispa” o “algo que aparece fugazmente”. Estar aquí en el cuerpo, con otras personas en esta sala, es existencia aparente.

Tradicionalmente, se contempla este nirmanakaya como un gesto compasivo de Buda que, morando en una tierra pura después de la iluminación, se manifiesta en el mundo de una forma concreta para ayudar a los demás.

Para un meditador significa que, cuando se tiene una experiencia en la meditación, uno permanece relajado y abierto reconociendo el cristalino sambogakaya de la experiencia. Si es necesario, nos manifestamos en interacción con otros por el bien ajeno, con la comprensión de que aquellos con los que nos relacionamos existen igualmente en el sambogakaya.

El objetivo del dzogchen: no salirse de la meditación

Quiere decir que el objetivo, en particular en dzogchen, es no salirse de la meditación; que la meditación se mantenga a través de la calma en este lugar no sustancial del darmakaya con el gozo completo de la experiencia tal cual. Es muy importante que estemos satisfechos; no una satisfacción auto referencial masturbatoria sino una satisfacción lúcida de reconocimiento de la luz, sonido y cualidad clamorosa de la existencia que se manifiesta a través de nosotros y como nosotros. Fuera de esto, uno responde a la situación.

Es muy importante en la visión dzogchen entender que **no** es que estés en esa meditación, rica o completa, y que cuando abras los ojos veas el sufrimiento del mundo y pienses: “*¡Estáis fatal! ¿Cómo os ayudo?*” como un Fondo Monetario Internacional del sambogakaya: “*¡Os morís de hambre! Vamos a daros algo de dinero*”.

Dzogchen no es América contra África; sambogakaya ahí arriba descendiendo al mundo por amor y compasión. Más bien, el nivel de manifestación incluye al mundo. Es clave entenderlo en la meditación.

Cuando nos despertamos por la mañana, nos despertamos al mundo. Cuando nos vamos a dormir por la noche, dejamos el mundo y entramos en nosotros. Es una manera estúpida de vivir según el budismo, no es un prejuicio personal. No entramos al mundo y salimos de él, sino más bien la experiencia del mundo y yo emergemos a la vez.

La estructura del samsara

Estamos siempre enrollados; la **estructura del samsara** es la separación entre yo y el mundo con la elección ilusoria “puedo salir al mundo o no”. Esto seduce al ego, suponer que elije si me conecto o no. Es una locura.

El nirmanakaya es pues la experiencia, dentro del campo integrado de presencia, del pulso en un gesto preciso hacia el otro experimentado de una manera concreta; la resolución de ese gesto vuelve al sambogakaya y darmakaya, de modo que la vida es el pulso incesante de abierto/rico–preciso/preciso–abierto/rico–preciso... moviéndose sin parar.

Cuando Buda señala que el sufrimiento surge del apego, se refiere al hecho de que, cuando nos apegamos y decidimos por algo, bloqueamos ese flujo natural receptivo. Nos obsesionamos con algo y nos desequilibramos; empezamos a vibrar con nuestros propios ritmos, nuestros ritmos kármicos, y significa que no podemos afinar, sintonizar al estado actual de otra persona

Nirmanakaya es el nivel más importante en la práctica del dzogchen

El nivel nirmanakaya es el más importante en la práctica de dzogchen. En general, en el tantra, vemos el darmakaya muy elevado, santo y maravilloso e intentamos dar pasos para obtener dicho estado de iluminación. Creemos que cuando consigamos el darmakaya, que esa realización es como entramos en la iluminación.

Pero en dzogchen todo comienza con esa posibilidad de apertura, que no se contempla como algo lejano, algo difícil de lograr sino como algo que está siempre ahí, siempre disponible. Es como cuando decimos que Samantabhadra/Kuntu Zangpo/“Siempre Dios” está ahí, en la superficie, y por lo tanto podemos conectar. Haced las tres letras << A >>, de manera abierta, relajada y está ahí.

Podéis conseguir la transmisión a través de grandes lamas como Lama CR, Namkai Norbu o de muchos yoguis mayores, con realizaciones auténticas. Pero cuando la tienes, debes practicarla tú mismo. Y la práctica es: en el mundo nos trastornamos, perdemos el equilibrio y empezamos a enloquecer. Los problemas principales son: demasiado dispersos o demasiado tensos.

La clave es, en primer lugar, conseguir la experiencia directa de estar equilibrado, en armonía, donde sientas el pulso de los tres kayas. Con ese sabor, ese sabor directo, cuando empieces a perder el equilibrio puedes aprender métodos tradicionales e inventar tus propios métodos para volver a él. Y logrando ese sentido de satisfacción, en el nivel de darmakaya y sambogakaya, los gestos en el mundo son momentos energéticos de los que no es necesario obtener un beneficio, lograr un tipo de recompensa o una confirmación de tu identidad única del yo.

Porque el ego está siempre hambriento; el ego busca afirmarse en su propia existencia e importancia. No obstante, cuando entramos en meditación y tenemos esta apertura relajada, hay satisfacción sin hambre. Y empezamos a ver cosas diferentes en el mundo. En lugar de sentirnos

atraídos por gente o por situaciones que nos aportan algo, nos sentimos más atraídos por donde seamos necesarios o donde podamos ser útiles. Hay por tanto un tipo de conexión diferente.

Esto nos ofrece un modelo muy interesante de salud mental – la habilidad de actuar en y con el mundo pero sin tomarlo demasiado en serio, de manera que no demos vueltas de un lado a otro como un perro hambriento olfateando todo. La curiosidad es una fuerza muy importante en la ciencia y el proyecto modernista pero no muy útil en el darma.

Olfatear en el samsara, lo que se obtiene es otro sabor de caca

Estudiante: soy científico así que me dividiré. Como científico debo ser curioso, como practicante no. ¿Es así?

James: sí, es más o menos la visión budista porque si hurgas en el samsara, lo que consigues es otro sabor de la mierda. No es mi visión, es la del budismo. La mente curiosa está hambrienta de algo, de alguna cosa, y es la ausencia de cosa de la mirada lo que hace errónea la curiosidad. La curiosidad es presencia atenta, apertura fenomenológica a todo con una pequeña ventaja pero no necesitamos esa ventaja porque si nos sentamos, el mundo viene a nosotros. Por esa razón en India se ve algunos yoguis sentados bajo un árbol. Se sientan bajo el mismo árbol durante treinta años y el mundo va a verles.

Todos tenemos nuestro propio interés. El problema es que tener un interés se convierta en la definición de nosotros: “Soy poeta, soy científico, soy...”. Llega la muerte y seguimos diciendo: “Soy, soy...”. Por eso, en la meditación budista, intentamos no definirnos en términos de posición fija, más bien de permanecer abiertos al mundo como se presenta porque no controlamos el mundo.

Por suerte, lo vemos en esta visión de los tres kayas, prestando atención a lo que está ahí – qué es el yo, cual es la naturaleza de nuestra propia experiencia en su nivel más sutil, cual es mi experiencia antes de estar ocupada – se abre la esfera del darmakaya.

La atención: su utilidad para psicoterapeutas y meditadores

Como psicoterapeutas, los pacientes que vienen a vernos están muy ocupados con algo. Ocupados con sus síntomas, con su historia, con los problemas de sus vidas. Si, como meditadores, podemos mantener en la sala de consulta un espacio de relajación antes de empezar a trabajar, con ese aroma de espacio ayudaremos al paciente a relajarse de lo que han invertido en sus problemas.

Si como meditadores hemos pasado tiempo en el nivel sambogakaya de experiencia donde las cosas son sin forma, pre-verbales, intensas, de difícil enunciado, podremos estar con el paciente en su experiencia pre-verbal. Más que convertirse en un movimiento regresivo a la experiencia de la infancia temprana, es parte de la cualidad luminosa de tropezar en la existencia que todos tenemos.

Psicopatológicamente, ya sea neurótico, sicótico o perverso, podríamos verlo como ese pulso espontáneo de los tres kayas.

La tarea, por lo tanto, ya sea en meditación o en psicoterapia, es permitir un movimiento desde la creación de entidades hacia la experiencia del proceso de ser. La manera de apoyar a la gente a hacerlo es no apegándonos a posiciones fijas nosotros mismos., experimentándonos como disponibilidad incesante en un rango de posibilidades en las que palpítamos. Por supuesto, lograrlo es muy difícil, particularmente en estos tiempos en los que está incrementándose la profesionalización, o sea una creciente preocupación por convencer al público de que lo que hacemos es bueno, con lo que creamos más roles con los que matarnos.

Ahora que estamos finalizando, voy a hacerlo diciendo que la llave para practicar es el desarrollo de la atención. Puedes hacerlo observando la respiración; o enfocando la atención externamente en un pequeño objeto tal que una piedra o una pequeña estatua de Buda. Coloca el objeto a una distancia de un brazo o brazo y medio de ti, un poco por encima de ti, y deja que tu atención

descanse en ese objeto. Cuando la mente se vaya, tráela de nuevo muy suavemente. Por supuesto, podéis hacer también la meditación de las tres letras << A >> con espacio.

Si trabajáis como terapeutas y os sentáis frente al paciente, vuestro paciente puede ser vuestro objeto de meditación. Los pacientes acuden a nosotros por nuestra atención; deberíamos atenderles. Cuanta más habilidad tengamos atendiéndoles, más sentirán la presencia de nuestra conexión con ellos. Mantendremos la atención a todo lo que digan; observaremos sus cuerpos y permaneceremos muy próximos. Seremos también capaces de atender a lo que surge en nuestra propia experiencia sin perder el sentido de la sala ni de la situación. Todo estará presente en la presencia.

Bueno, un montón de palabras. ¿Podemos acabar aquí haciendo la meditación de las tres letras << A >>?

(Práctica)