

## ÍNDICE DE LAS DISTINTAS SESIONES

SESIÓN 01	PAG. 01	MEDITACIÓN	PAG. 08
SESION 02	PAG. 10	MEDITACIÓN	PAG. 12
SESIÓN 03	PAG. 13	MEDITACIÓN	PAG. 16
SESIÓN 04	PAG. 20	MEDITACIÓN	PAG. 21
SESIÓN 05	PAG. 24	MEDITACIÓN	PAG. 26
SESIÓN 06	PAG. 30	MEDITACIÓN	PAG. 34
SESIÓN 07	PAG. 36	MEDITACIÓN	PAG. 50
SESIÓN 08	PAG 44	MEDITACIÓN	PAG. 50
SESIÓN 09	PAG 54	MEDITACIÓN	PAG. 50
SESIÓN 10	PAG 59	MEDITACIÓN	PAG. 62
SESIÓN 11	PAG 65	MEDITACIÓN	PAG. 68
SESIÓN 12	PAG 70	MEDITACIÓN	PAG. 73
SESIÓN 13	PAG 75	MEDITACIÓN	PAG. 84
SESIÓN 14	PAG 86	MEDITACIÓN	PAG. 84

Curso impartido por **Juan Manzanera** en el Centro Nagarjuna

Madrid, 30 y 31 de marzo 2019

### SESIÓN 1

Hola a todos. Así que, el plan es... os voy a explicar unas cosas que todos sabéis. Sobre todo, la idea es si podemos meditar juntos. Yo creo que hace muchos años... lo que nos falta es practicar y nos falta un poco de energía y foco. Así que no os voy a dar un curso de dar mucha información, solo algunos detalles, el contexto. Y bueno, la base de toda esta historia es que las personas tenemos una gran capacidad de crear sufrimiento en nuestra vida y una gran capacidad de crear felicidad, un gran potencial de evolucionar y despertar. Tenemos las dos opciones. El problema es que no hay término medio, o nos dedicamos a crear sufrimiento, o despertamos y evolucionamos. Si no hago una cosa, hago la otra. Y aunque suene mal decirlo, estamos programados a crear sufrimiento, estamos programados a eso. Luego vamos a ver por qué. Y tenemos que hacer realmente un esfuerzo para esa energía, ese potencial que tenemos dedicarlo a evolucionar, a despertar, tenemos que hacer un esfuerzo, porque la tendencia, lo que tenemos es un condicionamiento en este organismo, es crear sufrimiento, así es como funciona, sino no funciona, sino no funciona el samsara. Tiene que funcionar la rueda de alguna manera. Entonces, si entendemos lo que está pasando, si tenemos la lucidez de ver lo que nos está sucediendo podemos tener la energía para salir, para cambiar el foco, para cambiar la dirección.

Entonces, por una parte, muy importante, ser consciente de como uno crea sufrimiento en su vida, no somos como víctimas de lo que nos sucede, nosotros estamos creando el sufrimiento, nosotros mismos. Y, por otra parte, podemos crear, podemos crear sabiduría, podemos crear evolución, despertar. Cuando digo evolución, la palabra evolución, lo que estoy hablando normalmente es compasión. Hay una correlación entre evolucionar como persona y tener compasión. Entonces, esto es muy interesante y luego lo veremos también. Cuando digo despertar tiene que ver con toda la sabiduría de la vacuidad, de la realidad, el despertar del sueño de la mente. Cuando tú tienes un despertar espiritual te das cuenta, cuando miras el pasado, que estabas durmiendo, que estabas soñando, por eso se llama despertar, cuando tu despiertas y tiene un vislumbre de que el yo es una ilusión, dices, toda la vida he estado soñando una historia, un personaje. Esa sensación de soñar. A esto le llamo despertar.

Entonces, si vemos la situación en la que estamos. La situación es, las personas tenemos necesidades, muchas necesidades: necesitamos comer, necesitamos un ambiente sano, necesitamos respirar, necesitamos que no haya contaminación dormir descansar, hacer ejercicio, necesitamos contacto con los demás, necesitamos relaciones, que nos quieran, y querer a los demás, sentirnos útiles, necesitamos conocimiento, valoración, respeto, cuidado, celebrar cosas, divertirnos, progresar, avanzar hacia algún sitio, tener un sentido. Tenemos necesidades: eso es el ser humano. La maldición es que no se pueden

conseguir. Nacemos en un mundo, con seres que tienen una serie de necesidades y cuando las conseguimos, siempre es, siempre es efímero, duran poco. ¿Por qué no podemos conseguir lo que necesitamos? Por qué la vida, la realidad de la vida, es que todo cambia, y aunque consigas algo... tú necesitas afecto, lo consigues, pero cambia. Todo lo que experimentamos, al cabo del tiempo, todos son cambios, lo pierdes. Toda la vida es cambio, es impermanente, no se puede conseguir lo que necesitas. Y la segunda razón, y esto es muy importante de entender las razones, es porque todo es interdependiente, porque para conseguir algo que necesitas, hay muchas variables, que al reunirse, si tú lo que necesitas es seguridad en la vida, tienes que tener muchas variables controladas y no dependen de ti muchas cosas. No dependen de nosotros, que no se pueden conseguir. Entonces, quien quiere nacer, en un mundo, en la vida, como un ser que necesita [y lo que necesita] no se puede conseguir. Por eso desde el budismo se dice que no quieres nacer en el samsara. Para nacer como una persona que necesita un montón de cosas y siempre está en un estado de frustración, es un poco terrible ¿no?

Hay cuatro necesidades, muy fundamentales, especialmente difíciles:

- Necesitamos seguridad.
- Necesitamos tener un control sobre nuestra vida, que las cosas sean como nosotros queremos.
- Necesitamos vínculo con los demás, conexión.
- Necesitamos sentirnos libres, independientes.

Cuando no tenemos eso, entramos en pánico, ¿sí? Realmente en pánico. Y toda nuestra vida está, casi diríamos, está enfocada en tener eso. Si, vale. Cuando cualquiera de nosotros conecta con la inseguridad, necesita seguridad y no la tengo, me desquicio, completamente. ¿sí?

Hablaba hace unos meses, con una persona que, muy conectada con el budismo, muchos años de budismo, y estaba pasando, me llamó por eso, porque estaba en un estado de mucha angustia, estaba pasando por una época de mucha inseguridad, real ¿no? La vida es inseguridad, incertidumbre, ¿no? Entonces, un montón de años de meditación y de repente tocas eso: necesito seguridad, o necesito vínculo, no lo tengo... todo se va, toda la práctica que he hecho no sirve para nada. Es muy fuerte, ¿sí? Ahora fijaros la historia, adónde voy con todo esto ¿no? Cuando tocamos ese dolor: no tengo lo que necesito, nosotros reaccionamos a conseguirlo, a tenerlo ¿eh? Esa reacción, esa reacción: intentar tener lo que necesito, sobre todo seguridad, control, vínculos, libertad. Eso es lo que crea el sufrimiento, así es como creamos el sufrimiento, así, en términos budistas, es como se produce el samsara.

Entonces, fijaros la historia, hay un dolor terrible, necesito seguridad, me da pánico sentirme inseguro, salgo de ahí como un loco, mi forma de salir es crear sufrimiento ¿sí? Se habla mucho en la enseñanza, se habla: hay que abandonar los ocho dharmas mundanos, los ocho fenómenos mundanos, es como la base ¿no? Entonces tú tienes que, si eres un buen budista, tienes que renunciar al éxito, ganancia, reconocimiento, vitalidad y tienes que dejar de huir, de la pérdida del fracaso, de la crítica, de la enfermedad. Es

muy bonito, esa enseñanza, es como decir, esta es la pauta. Pero no lo podemos hacer, aunque tengas veinte, treinta años de budismo ¿Por qué no puedo practicar eso? Cuando es tan obvio, sí, sí. Dice, lo dice muy claro ¿No? La primera enseñanza, la primera enseñanza que dijo mi maestro, dijo:

“No hay que buscar reconocimiento” ¿Por qué no lo debemos hacer? Porque una de las maneras, una de las formas de como huimos del dolor, de la frustración de no tener lo que necesito, es: buscando éxito, reconocimiento, evitando el fracaso, buscando aprobación, buscando sentirnos fuertes, vitales, buscando tener éxito social. Todo esto lo podemos vivir, pero no es algo que elegimos. Nosotros no elegimos: ahora quiero tener mucho éxito, quiero tener muchas ganancias. No, no, de una forma automática buscamos seguridad, control, o tener vínculos, o sentirnos libre. Está programado, está condicionado. Por mucho que me digan: no busques éxito, reconocimiento, valoración; no lo puedo hacer. Porque hay algo mucho más profundo dentro, mucho más fuerte... necesito seguridad.

Claro, tu puedes coger y decir: me hago budista, tomo refugio, amparo en los budas. Me va a dar seguridad, voy a controlar mi vida. Voy a hacer una sangha, una comunidad, voy a ser libre. Nadie te va a dar, no se puede conseguir. Nadie te va a dar seguridad, el budismo no te va a dar seguridad. ¿Por qué mucha gente viene al budismo y está un año, dos años y luego se va? Porque vienes a buscar: esto me va a dar la seguridad que busco, esto me va a dar vínculos, conexión con los demás, esto me va a dar la libertad; no te lo va a dar nada, no se puede conseguir, eso es samsara, no se puede conseguir, eso es el dolor de la vida. Cualquier cosa que haga, incluido hacerme budista, para evitar la frustración, para escapar del dolor, solo crea más samsara, más sufrimiento; no funciona.

¿Por qué hay personas que están en un centro budista durante años y no avanzan?

Llevo diez años viniendo a meditación, un montón de iniciaciones, un montón de maestros, y no veo que avanzo ¿por qué?

Porque buscas en el budismo, en la meditación, tener seguridad, buscas una comunidad con la que tener vínculos, buscas una libertad, una independencia, control. Controlar tu vida, controlar todo. Para eso [mejor que] no hagas budismo. No es para eso, el budismo es todo lo contrario. Entonces, ¿cuál es la solución? Esta es la situación: cualquier cosa que haga para escapar del dolor, que es la frustración de no tener lo que necesito, sobre todo esas necesidades más importantes, es crear sufrimiento. Aunque sea hacerse budista, hacerse cristiano o hacerse del pp. Cualquier cosa. Entonces, lo que tenemos que conseguir es gestionar el dolor de la vida de una forma sana, que no cree sufrimiento.

Esta es la misma explicación de cómo el budismo explica por qué renacemos en el samsara, como vuelve a ocurrir el renacimiento. Imaginaros el momento de la muerte ¿qué ocurre en el momento de la muerte? Empiezas a sentir tu cuerpo débil, sin fuerzas, a sentir que no controlas, tu necesidad de control [se va] fuera. Empiezas a entrar en pánico, te sientes tremendamente inseguro, incertidumbre, ¿Qué va a pasar luego? Empiezo a sentirme solo y aunque haya mucha gente que me quiera, nadie entiende lo que está pasando. Incluso me estoy muriendo y tengo que ayudar a la gente que está a

mi alrededor para que no se preocupe. Entonces fijaros, no tengo vínculos, no tengo libertad, me estoy muriendo, no tengo el control, no tengo seguridad. Todos mis mayores miedos, [ de los] que llevo toda la vida huyendo, me encuentro con ellos. ¿y qué ocurre? Entro en pánico. ¿Y qué ocurre? Vuelvo a renacer en el samsara. Esa es la historia.

Entonces, tenemos que realmente plantearnos, mi práctica, mi meditación, ¿está sirviendo para no reaccionar al dolor de la vida? ¿O estoy tapando? Esto es muy importante. Cada uno tenemos que ser muy conscientes. Mi meditación de cada día está sirviendo para gestionar. ¿Qué ocurriría si yo ahora mismo entrara en un estado de inseguridad? ¿O me siento absolutamente solo? ¿Me sirve mi práctica, o entraré en pánico? Tenemos que ser [conscientes] si no da igual los años que uno medite, estás tapando el dolor.

Cuando Buda dice las cuatro [nobles] verdades, lo primero que dice cuando se ilumina, su primera enseñanza es: el sufrimiento es verdad. Es esto, hay dolor en la vida, la vida duele. No hay escapatoria, no hay salida. Nada te va a evitar el dolor de la vida, que es la frustración, la inseguridad, la soledad etc...

Entonces, el dolor, que todos sentimos, casi todos lo tenemos bastante enterrado. Tenemos esas estrategias, somos como muy hábiles. Si no sería la cosa muy dura. Y nadie siente ahora mismo miedo a la inseguridad, a la soledad, ni tenemos miedo a perder el control. Estamos todos muy tranquilos. [Pero] está ahí, hemos creado toda una estructura imaginaria de seguridad, control, vínculo y libertad. Eso en psicología se llama la ilusión, hay una ilusión de control, de seguridad. Uno de los grandes temas, cuando uno trabaja en terapia, con gente que viene a terapia, es cuando a la persona se le rompe la ilusión de control, por ejemplo, la ilusión de seguridad en la que todos vivimos. Cuando se te rompe, porque te ocurre algo, imaginaros os cuento un caso:

Una chica que vino [a terapia] había tenido un cáncer y se había curado. Y después de haberse curado viene a terapia ¿Por qué? Porque ella piensa, sí yo estoy bien, pero me puede venir otra vez. Porque antes también estaba bien. La ilusión de control, la ilusión de seguridad, se le había roto.

Yo no he tenido un cáncer nunca, y tampoco pienso que pueda tenerlo. Pero cuando has tenido un cáncer piensas que lo puedes volver a tener. Esa ilusión, yo ahora vivo en la ilusión, en la ilusión de control, de que no me va a pasar nada, voy a confiar. Pero a veces ocurren cosas en la vida y se rompe. Vivimos en esa fantasía. Todos tenemos ese dolor. Lo que estoy diciendo (a ver si llego) es como gestiono el dolor. Ese es el enfoque. Ahí tenemos que poner la meditación, la práctica.

Esa es la liberación del samsara, esa es la liberación del sufrimiento. Dejar de reaccionar. Y en ese contexto es donde hago la propuesta, lo que quiero proponeros: cualquier experiencia vivirla con atención, compasión y presencia. Cualquier experiencia de la vida. Todo lo que sea que estás viendo mirarlo con atención, compasión, presencia. Y vamos a ver lo que eso significa.

Lo primero es la atención, que poníamos en el título del curso: mindfulness, pero simplemente era propaganda. La cosa es atención, es poner conciencia, ser capaz de poner conciencia en el dolor que estás experimentando, el que sea, sin reaccionar, sin hacer nada. Esa es la práctica ser capaz de no reaccionar, ser capaz de sostener la experiencia. Estás [entras] en pánico y la programación es reaccionar. Y lo primero es mirar, mirar lo que sientes, ser consciente. Y hay un camino, hay un proceso, hay un aprender a hacer eso.

Muchas veces en terapia viene alguien y dice: estoy muy mal. Pero que me quieres decir. No sé estoy muy mal. La gente no sabe qué le pasa. ¿Pero qué es estar mal? No sé, es que me ha pasado esto con mi pareja, con mi hijo... No, pero ¿qué es estar mal? Tenemos que mirar, ser capaz de desaprender, tener una sensibilidad de mirar cuál es la experiencia. Por qué estoy experimentando, cuál es el dolor concreto que hay ahora.

Por ejemplo, la gran mayoría, si no todos los trastornos psicológicos: depresiones, ansiedad, problemas obsesivos, adicciones, la gran mayoría tienen que ver con no tolerar la frustración, el dolor de la vida. Es decir esta experiencia de dolor que todos tenemos, se puede convertir en algo tremendamente doloroso. Cuando tú tienes una depresión, por ejemplo, o alguien tiene una depresión, es una forma, aunque parezca un poco absurda, pero así es como funciona, es una forma de cómo la persona intenta escapar del dolor. No sé, si tú tienes el dolor de una pérdida, por ejemplo, ¿Qué haces para que no te duela? Te puedes desactivar, te puedes debilitar, te puedes quitar energía para no sentir el dolor. Y es una depresión. Entonces, todos los trastornos se llegan [llevan] ahí. Pero también todos los problemas, cuando tienes un momento de enfado [p.e] o tienes un apego a la comida, o tienes un momento de envidia, o tienes mucha confusión, todo se puede llevar a ¿Cuál es el dolor? Es una reacción el dolor.

Entonces, lo que queremos con la atención es mirar ¿qué es lo que realmente estoy experimentando? Y ser capaz de mirarlo, de mirarlo, sin reaccionar, en paz. Esa es la historia.

Entonces hay unas condiciones:

- Mirar sin juicios, sin juzgar la experiencia, sin comparaciones.
- Mirar con paciencia, con contentamiento, aceptando lo que sucede
- Confianza en la atención misma.
- Sin aferrarse a nada.

Lo queremos aprender, lo queremos descubrir cómo se hace. Ser capaz de estar con lo que hay, ser capaz de vivir la experiencia con lo que hay.

La atención imparcial no es suficiente, pero es la base, es fundamental. Nosotros queremos ir luego más allá de eso, queremos indagar en la naturaleza de la experiencia. Queremos disolver, de alguna manera, la experiencia.

¿Cuál es la explicación? ¿Por qué tengo esta reacción cuando siento soledad o dolor de la soledad? ¿Por qué esa reacción tan loca? ¿Cuál es la razón? La razón fundamental el yo, nuestro amigo el yo, es porque pienso que esto me está pasando a mí y yo necesito a los

demás. Entonces, si esta necesidad no es de nadie, no sería un problema, es un problema porque me está ocurriendo a mí, porque yo, mi identidad, es de alguien que necesita seguridad, control. Esa es mi identidad, ese es mi yo.

Esta atención imparcial, que me hace ver el dolor, va a ser la base para indagar si hay alguien aquí, que realmente necesita seguridad. Pero la base es mirar con imparcialidad. Si yo reacciono, si reacciono al dolor, no puedo ver que no hay un yo. De hecho la reacción al dolor es el yo, es el ego, es como el ego se refuerza. Cuando pongo atención, y no reacciono, estoy debilitando el yo. Estoy quitándole herramientas, estoy dejando de reforzar la idea ilusoria de “yo necesito, o yo me siento solo”. Estoy diluyendo eso, cuando pongo atención.

Ahora tenemos que tener cuidado, porque esta atención... Hay dos problemas importantes en este trabajo de atención. Mucha gente hace meditación de atención, mindfulness. La razón por la que muchos psicólogos introducen mindfulness en su práctica [terapia] es por lo que acabo de explicar: si todos los trastornos tienen que ver con la falta de tolerancia a la frustración, si yo enseño a este paciente a tolerar la frustración con la atención, se va a curar ¿no? Entonces, realmente hay algo terapéutico, ¿vale? Pero, hay dos problemas. Nosotros queremos realmente disolver este mecanismo de crear sufrimiento, queremos romper con la maquinaria que crea sufrimiento. Es una maquinaria. Es como el ejemplo de la zanahoria: tienes una zanahoria y siempre vas buscando y nunca llegas ¿no? Siempre estás intentando dejar de sufrir y nunca lo consigues. Y siempre lo intentas. Ese es el bucle, más quiero dejar de sufrir, más quiero sentirme seguro, más quiero sentir que controlo mi vida... más sufrimiento creo.

Entonces, cuando yo quiero conseguir sentirme seguro y lo consigo, un poco, ¡guau! Eso me estimula. Pero la final no lo consigo, al final no lo encuentro, pero... otra vez lo intento. Lo voy a hacer mejor esta vez. Esta vez voy a hacer budismo tibetano. No, esta vez voy a hacer zen. No ahora me voy a meter en política. Ahora voy a... entonces, casi lo consigo siempre. Ese es el bucle.

Estoy diciendo: nosotros queremos realmente acabar con este juego, y queremos ser muy honestos, no queremos trampas. Y hay dos trampas peligrosas en este trabajo de mindfulness para toda la gente que hace meditación.

Trampa número uno, muy común, muy frecuente, y ocurre sin darnos cuenta, no es que seamos malas personas, lo que acabamos haciendo cuando ponemos conciencia en la experiencia es que nos disociamos. En lugar de ir a la esencia, de desintegrar la experiencia, desintegrar el dolor de la realidad, nos disociamos, nos apartamos. Creamos un observador en dónde hay mucha paz. Y eso es muy fácil hacerlo: un poquito de meditación, unos meses, o incluso más rápido. Tú miras el dolor [p.e.] sufres la pérdida de un ser querido. Es horrible. [Tienes la] necesidad de vínculo. Y entonces haces tu curso de mindfulness, pones conciencia, y sientes una inmensa paz y dices ¡Guau! ¿No? Y lo que haces, lo que la mayoría de la gente hace, hacemos, es que nos disociamos de la experiencia. Y eso no es resolver, es una trampa. Nos quedamos... y como que es muy placentero, da mucha paz, da mucha seguridad. Y eso es lo que quiero. [Entonces digo] Ya lo he conseguido, lo único que tengo que lograr es estabilizar esto. Estar en este estado

y no me va a afectar nada. Y tenemos esa idea que, tarde o temprano, la vida te dice, no va por ahí. Pero lo hacemos, hay una disociación. Esto es muy importante cuando hacemos meditación y todos, yo diría todos (igual alguno aquí no) estamos cayendo en eso: disociarnos de la experiencia cuando hay sufrimiento. Y es como un efecto secundario negativo. Ahí es cuando sale la gente que critica la meditación que dicen: “es que los que hacéis meditación os estáis alejando del mundo, bla, bla, bla, blá”. Bueno, de alguna manera, hay parte de verdad en eso. Pero no significa que la atención no funcione. Lo que pasa es que sin darnos cuenta, porque tenemos esa compulsión de seguridad, de paz, caemos en eso.

El segundo efecto secundario negativo, muy similar, es: hay ciertos estados que empezamos a desconectar de ellos, ciertos estados, ciertas emociones, sobre todo, sentimientos que de alguna manera no los vemos. Todo lo que me pueda perturbar, dejo de verlo.

Tú eres una persona que no se enfada nunca, “no, yo no me enfado. Y, además llevo dos años meditando y ya no me enfado” Y, tú le ves, y sí, es verdad, no le ves nunca enfadado. Pero el enfado está ahí y lo que ha hecho la persona es una negación. Y, es como estar ciego. Es muy peligroso porque todo lo que negamos, lo que apartamos, se convierte en un obstáculo para avanzar, para llegar a la realidad, para descubrir lo que somos, y eso es lo que nos retiene. Especialmente ciertos sentimientos y emociones.

Una de las formas como el ego, el yo, se sostiene es tapando, negando una parte de nosotros mismo. Una de las características del yo [es que] para sentirnos yo necesitamos sentirnos coherentes, necesitamos sentirnos que somos lógicos, que tenemos una coherencia. Por eso todas las contradicciones que tenemos el yo las va apartando, lo va negando. Pero las personas tenemos muchas emociones, muchas contradicciones, muchas variables. Esa negación es lo que sostiene el yo, y ese es uno de los peligros de la atención. Y vuelvo a repetir, es como inevitable caer en eso, y lo digo porque tenemos que ser conscientes. Hay algo que no acepto de mí, hay algo que juzgo en mí. Hay alguna emoción que estoy juzgando y eso que la atención es mirar sin juicio. Y resulta que yo juzgo cuando me enfado, cuando, cuando tengo resentimiento, o me juzgo cuando tengo un apego, o me juzgo... es contradictorio ¿no? Pero sin darnos cuenta esta atención me lleva a ir apartando. Y es verdad que tengo más paz en la vida, pero también es verdad que empiezo a sentir que algo falla, empiezo a sentirme falso. Empiezo a sentir que hay sitios en los que no puedo estar, o a los que no puedo ir; o no puedo ir a ningún sitio sino me enfado, o me ocurre algo o pierdo mi espiritualidad, o pierdo no sé qué. O me voy a un monasterio donde puedo meditar, porque en el mundo... y en el fondo lo que ocurre es que hay cosas de mí que no estoy viendo, que no estoy resolviendo.

Así que, la práctica es la atención, descubrir, poder mirar el dolor y no escapar. Y es muy difícil, la reacción es muy automática ¿no? Es difícil llegar a tocar ese dolor, pero esa es la práctica. La práctica es, en términos budistas es, llega el momento de la muerte, me estoy muriendo y no entro en pánico y digo, mira... a otra cosa. Y no hay esa reacción que me hace volver otra vez a lo mismo. Esto es muy importante, puede ser muy interesante verlo como referencia. O sea, cuando esté muriendo voy a entrar en pánico fijo, ¿soy capaz de manejar eso? ¿mi práctica me sirve para esto? Esto sería muy interesante, porque estamos tan programados, nos engañamos tanto.

Vamos a hacer un par de meditaciones sobre esto, y luego seguimos.



Normalmente yo guío las meditaciones. Es como una forma de transmitir algo. Normalmente una meditación no habría que guiarla, no hay que guiarla. Pero también es una manera de transmitir. Esta meditación, por ejemplo, en realidad es sin palabras, es poner conciencia, es aprender a poner conciencia, aprender a descubrir la experiencia, ¿sí? Pero, si uno está en un estado muy alterado es muy difícil. Y entonces puede servir, hasta que uno tiene más capacidad, guiarse a uno mismo con palabras. Incluso a muchas personas yo les digo escribir [que escriba] Imagínate que estás en un estado de ansiedad, o un ataque de pánico. En ese estado es muy difícil meditar. Y sabes lo que digo, tú no meditas para calmarte del estado de pánico, o la ansiedad; tú meditas para mirar la ansiedad, que es muy diferente. No es: voy a meditar a ver si me tranquilizo. No, esa no es la práctica. La práctica es voy a meditar para ver lo que es tener ansiedad. Y eso es muy difícil. Entonces, ¿qué hacemos? Puedo coger y ponerme a escribir, la experiencia. Y decir noto, noto presión en el pecho, noto que estoy intranquilo... Vas escribiendo. O si puedes, cuando meditas, puedes cerrar los ojos y guiarte. Recordar las pautas claves, y te vas guiando a enfocar la atención. Y luego, si ya eres capaz, miras sin pensamiento. Que aquí tenemos que hacer el término medio ¿no? Voy a guiar un poco y eso nos va a dar pie para explorar que significa la atención.

Cuando empezamos la meditación suele ser bueno enfocarse en el cuerpo, cambiar el ritmo de la respiración, como una forma de calmar la mente, y hacer una pocas, muy pocas, respiraciones lentas, profundas.

## **MEDITACIÓN.**

(36' 15")

Respiro un poco más profundo de lo habitual, un poco más despacio, y al mismo tiempo es un dejar que el cuerpo se vaya quietando, se vaya parando. Así que no empezamos con la mente, no empezamos intentando controlar la mente, si no nos enfocamos en la respiración, en el cuerpo. Y esto suele ser más efectivo a la hora de que la mente se tranquilice, se calme.

Puedo hacer consciente el lugar en el que estoy, el ambiente, donde voy a meditar. Noto los ruidos, la temperatura, como es estar aquí. Todo muy físico, mientras respiro despacio, profundo, voy parándome, deteniéndome aquí.

Vamos a hacer consciente la motivación. Para qué, por qué voy a meditar. La forma de que tenga más poder, de que sea más poderosa, es meditar por los demás. Así que, simplemente, es la manera más inteligente de meditar. Así que lo que pienso, siento, quiero es que todos los seres...

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar ahora. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Que todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Así que, lo que hacemos ahora es: pongo la atención en la experiencia, en todo lo que estoy experimentando, en cuerpo y mente. Esto requiere un poco de atención, un poco de tiempo. Estamos como muy en la mente, entonces necesito unos momentos, unos

segundos, unos minutos para poner atención, reconocer ¿cuál es la experiencia ahora? Corporal, mental. [Cuanto] más me detengo, más voy afinando, voy descubriendo cuál es la experiencia, van apareciendo más matices. Esto es lo que quiero, sigo con curiosidad, atención ¿cuál es la experiencia ahora? ¿Cuál es el estado físico? ¿Cuál es el estado mental? Y, casi siempre, la mayor parte del tiempo, las personas, los seres humanos, estamos en un querer algo diferente, en una insatisfacción, siempre queremos algo distinto, es como un defecto de fábrica. Aunque esté bien, quiero algo distinto. ¡Si estoy mal quiero estar bien! Entonces, trato de reconocer eso. Si lo encuentro. Esa insatisfacción sutil, innata. Quiero sentirme de otra manera, quiero otras sensaciones, otra experiencia.

Porque la práctica, la práctica ahora es dejar que todo sea como es. Por ejemplo, lo más común en meditación, es cuando uno se sienta a meditar quiero meditar para sentir algo, para experimentar algo, algo profundo, alguna lucidez, alguna apertura. Y aquí la práctica es todo lo contrario: no quiero nada, solo estar con la experiencia. Dejar que todo sea como es. Así que trato de llegar ahí. Aquí también es dónde vemos, cuando hay algo que no me gusta, sin darnos cuenta uno desconecta. A veces, todas las distracciones que hay cuando uno medita es porque hay algo aquí que no me gusta y me desconecto y me distraigo. Entonces la atención abierta, con aceptación, dejando que todo sea como es.

Cuando me paro aquí, surgen todas esas reacciones, todo ese querer escapar. Y esto es lo que quiero ignorar, no hacerle caso. Hay personas que se ponen a mirar y sienten aburrimiento; hay quien se enfada; hay quien tiene miedo; hay quien empieza a desear algo, me apetece comer, me apetece... hay quien siente ira. Todas esas reacciones, la que sea que se presenta, la que sea la mía particular, ignorarla, no hacerle caso. Estar con lo que se presenta. Si la experiencia que me encuentro es dolorosa, es incómoda, la práctica principal es paciencia, contentamiento. Dejar que todo sea como es. Si la experiencia que se presenta es placentera, la práctica es la simplicidad, que es reconocer lo que sucede sin apegarme a ello, sin aferrarme. Dejarlo sentir.

Así que, tenemos que ser capaces de llegar a la conciencia de la experiencia. Es muy común también empezar pensando en las experiencias, en lo que siento. Y quiero llegar... Se puede notar un cambio cuando entro en "Darme cuenta de la experiencia". Reconocer, percatarse [de la experiencia].

Ahora, la palabra clave es aceptación, dejarlo sentir. Y de nuevo, a veces parece, nos creemos que estamos aceptando la experiencia, pero no es verdad. No me conformo, es como desconfiar de uno mismo, en el sentido de que no me acabo de creer que estoy aceptando, realmente.

Aceptar lo que sucede es un movimiento, no es algo estático. No es ¡Acepto! Es un movimiento de cada vez más apertura, profundidad. Entonces, no me confío, en que estoy aceptando. No me lo creo, soy consciente de que me engaño muchas veces a mí mismo.

No hay nada que lograr, nada que conseguir. El único objetivo es la conciencia, la lucidez que percibe lo que está ocurriendo aquí. El único objetivo es saber con claridad cuál es la experiencia.

Y de nuevo, muchas veces queremos que la meditación me sirva para estar mejor. Si la experiencia es incómoda, desagradable, esa es la experiencia, eso es [donde] pongo conciencia, eso es lo que quiero mirar.

## FIN MEDITACIÓN

## SESIÓN 2

53'.20" (Vídeo 1)

El primer objetivo es llegar a ver, en cualquier experiencia de tu vida, sobre todo las de sufrimiento, llegar al núcleo, que es el dolor, la frustración que hay, ser capaz de verlo y no hacer nada. Y hay un montón de mecanismos, de estados, pensamientos, que nos impiden llegar ahí. Un montón de distracciones que nos impiden llegar ahí, porque es muy doloroso, muy difícil.

Ahora, esta atención es la base, si no soy capaz de hacer esto no puedo hacer más, no puedo llegar a más. Nos pueden hablar mucho... de la vacuidad: todos los fenómenos están vacíos de existencia inherente. Si no puedo pararme a mirar la experiencia que tengo ahora, porque me vuelvo fóbico, no tiene ningún sentido "todos los fenómenos están vacíos de exis..." No tiene ningún sentido, está ahí arriba, en los libros. No lo puedo integrar. Tengo que mirar la experiencia, tengo que sentirla. Porque la vacuidad se refiere a lo que estoy sintiendo, a lo que estoy experimentando. Si no soy capaz [de hacer] esta práctica, no funciona. Esta atención es la base para, lo que yo llamo, la indagación.

Por una parte, hay una práctica que se llama "ver las tres características" "Los Cuatro Sellos del Budismo":

- todos los fenómenos condicionados son impermanentes,
- todos los fenómenos están vacíos de yo,
- todos los fenómenos contaminados son sufrimiento
- el nirvana es la paz.

Se llaman los cuatro sellos. Ahora, queremos ver esta experiencia, esto que estoy sintiendo, es impermanente, sufrimiento y vacío de yo. Queremos ver eso. Y si vemos eso, encontramos paz. ¿Por qué encontramos paz? Si veo esto, si veo que la experiencia, imaginad, está tocando el dolor, el dolor de me siento inseguro en la vida, y miro esa experiencia de dolor y no escapo, la miro como ahora, con atención imparcial, ecuánime. Y veo que esa experiencia es impermanente, que eso es el sufrimiento de la vida, justamente el dolor, porque está contaminado, que nos es yo, que no soy yo. Entonces, ahí se produce la liberación. Pero la base es mirar la experiencia, queremos ser capaces de hacer eso.

Bueno, entonces, nos encontramos, que lo intento y no puedo ¿Por qué no podemos mirar la experiencia? ¿Qué está sucediendo? Y tenemos que entender lo que sucede. Y no puedo porque la mente me distrae.

Una cosa interesante es ver cómo funciona la mente en este trabajo, en este trabajo concreto. Como la mente me impide conectar con la experiencia y liberarme. ¿Qué hace la mente? Tenemos que hacerlo consciente ¿Qué está haciendo mi mente? Hay la experiencia nuclear, que es terrible, y la mente me protege. Me impide sentir el dolor de

la vida. Lo cual aparentemente es bueno, pero es lo que nos mantiene atrapados. Hemos desarrollado una serie de recursos mentales, emocionales, pensamientos, creencias, ideas, que nos alejan de la experiencia. (Nos ayudan a funcionar en la vida) pero queremos aprender a atravesar eso. Es práctico para la vida, pero no es práctico para despertar, iluminarse.

Entonces, ¿Qué hace la mente? ¿Qué nos ocurre cada día? Una cosa que hacemos constantemente es que siempre estamos anticipando algo, nos vamos al futuro, estamos preparando... y eso no es que sea negativo. Si tú tienes que comer la semana que viene, tienes que anticipar si tienes comida en la nevera, tienes que ir al supermercado. Hay una cosa de anticipar, nos vamos al futuro, a programar cosas que necesitamos, o deseamos. Y nos distrae de lo que ocurre aquí. Otra cosa que la mente hace es volvemos al pasado. Y recuerdo lo que ocurrió, lo que viví, lo que sucedió. Y que viaje más bonito hicimos. Uy, aquí estuve fatal la semana pasada. Nos vamos al pasado y nos enredamos en eso.

Otra cosa que la mente hace, lo hemos dicho en la meditación, es insatisfacción [sentirse insatisfecha]. Siempre falta algo aquí, por defecto, así es como funciona la mente, siempre hay algo que falla. Incluso cuando estoy bien, algo falla. Hay como una programación. Es como para mantenerte en marcha.

También hay una actitud de como estar a la defensiva. Esto es un poco más sutil. Todos tenemos miedo en el fondo, miedo a perder, miedo al dolor. Entonces hay como una actitud como de estar a la defensiva, en la mente, estar como alerta, no nos relajamos en la experiencia. Por eso cuando vas a hacer yoga, o recibes un masaje y te das cuenta de lo tenso que estás. Te vas a dar un masaje y te dice la masajista: "pero que tensa vienes". "Pues no me había dado cuenta". ¿Por qué? Porque estamos siempre en alerta, la mente transmite al cuerpo: "cuidado, que puede ocurrir algo". Entonces siempre estás en una actitud a la defensiva.

La mente siempre está interpretando la experiencia, dándole un significado, dándole un sentido. Ah, esto que me pasa, es porque no sé qué, no sé cuánto. Siempre le damos una explicación, siempre la estamos enmarcando en una teoría de la vida, o de lo que nos sucede, o de lo que somos. Siempre estamos comparando la experiencia con algo. La evaluamos en comparación con ciertas imágenes, ciertas creencias o ciertas opiniones. Todo eso distorsiona lo que estamos experimentando, no lo podemos vivir. Todo eso son capas que nos impide conectar con lo que realmente está ocurriendo. Si yo siento algo y lo comparo... Si yo siento dolor -me duele la cabeza- ¿Qué le ocurre a alguien que tiene dolor crónico, una persona que tiene dolor crónico, que es una enfermedad muy difícil ¿no? Todos los días te duele la cabeza. ¿Qué ocurre, cuál es el problema de esa persona? No es el dolor, el problema no es el dolor que tiene, que es crónico. El problema es que siempre te estás comparando con cuando no tenías dolor. O siempre estás pensando si no vas a tenerlo. Ese es el problema. El dolor duele, pero no es un problema. Pero es inevitable, no puedes dejar de comparar, a mí no me dolía ayer la cabeza. Y eso hace que el dolor, la experiencia de dolor sea mucho más dolorosa y no ves el dolor, no ves la experiencia. No ves que el dolor es impermanente, no es yo, es el sufrimiento de la vida. Porque estás construyendo un dolor al compararlo con una experiencia diferente.

Todo esto es lo que la mente hace, tenemos que (o es útil) ser conscientes de lo que la mente hace.

Vamos a hacer una meditación con esto para intentar vivirlo.

## **MEDITACIÓN**

1.02'.01" (Vídeo 1)

Así que dejamos que la mente y el cuerpo se relajen. Establecemos la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

En esta meditación vamos a hacer un poco de trampa. Vamos a imaginar que soy un ser vivo que no tiene mente. ¿Cómo es eso? Vamos a imaginar eso, es como [hacer] una visualización para luego llegar a lo que está ocurriendo aquí.

Así que soy un ser vivo, ¿Cuál es la experiencia? Soy este ser, estoy vivo y no hay mente, no hay pensamientos, no hay conceptos. Este ser vivo que soy percibe sensaciones, ruidos, sonidos, olores, sabores, hay una experiencia visual. Vamos a entrar un poco en esto. Me doy cuenta. Estoy vivo ¿Si? Aquí hay unos ruidos que se perciben; y hay unos sabores en la boca; y también hay olores; hay una experiencia visual; hay sensaciones en el cuerpo.

¿Qué significa que no hay mente? Como no hay mente solo existe esta experiencia, solo existe esto, no hay nada más. Este sonido que se percibe, es único, es nuevo. Como no hay mente no hay recuerdos. Nunca he experimentado esto. No hay tiempo. Voy entrando en esto. Esta sensación que se percibe es nueva, completamente fresca, genuina. Nunca ha ocurrido antes. No hay una mente que dice, que recuerda, que está atrás en el tiempo. Tampoco hay futuro. Tampoco hay un querer cambiar lo que está sucediendo ahora. No hay ningún futuro, solo hay esta experiencia. No hay anticipar otras sensaciones, otros ruidos, otros olores. Solo hay lo que se presenta aquí. Si no hay mente, no hay proyectar, anticipar nada en el futuro. Si no hay mente, no hay tiempo. Miro, si soy capaz de entrar en esto para reconocer. Lo importante aquí es reconocer lo que la mente añade a este momento. Añade el tiempo. Añade el pasado, el futuro.

Si no hay pensamientos, no hay conceptos, no hay mente, esta experiencia, esto que se siente es perfecto tal como es. Es lo que hay. Es imposible la insatisfacción, el rechazo, el "deseo algo distinto". Lo que hay es esta experiencia, esta sensación, este ruido.

Voy entrando ahí. Mirar, por ejemplo, sensaciones en el cuerpo, sin la mente, y aunque sean dolorosas, está bien. Es lo que hay ahora, esto es lo que hay.

La mente añade "esto puede ser mejor" o "esto es malo" o "esto hay que cambiarlo".

Si no hay mente, vivo lo que se presenta, todo esto, con absoluta naturalidad, completamente abierto a sentirlo. [Es] lo único que hay. Es lo que hay.

No hay "estar a la defensiva", eso es lo que la mente añade. Si no hay mente, hay un dejar que el dolor duela. Es lo que hay.

Así que, lo que estamos haciendo es [hacer] muy consciente lo que está ocurriendo aquí y lo que la mente superpone, construye, sobre la experiencia: los pensamientos, conceptos, prejuicios. Así que, si aquí no hay mente, esto que se siente, que se oye, que se percibe, no tiene ningún significado. No hay ninguna valoración. Es simplemente una sensación, o un sonido, un olor. Sin más historias. No se hacen interpretaciones. No hay una historia alrededor del sonido, hay solamente percibir, percatarse del sonido. No hay comparaciones. No hay una forma de evaluar y comparar esto, es simplemente lo que hay; este olor, esta experiencia visual.

No hay ningún rechazo. Sin la mente, sin los pensamientos, no hay ningún rechazo, ninguna aversión a la experiencia. La experiencia [aunque] sea dolorosa, no hay rechazo, es lo que es.

Ahora, me dejo sentir toda la experiencia, lo que está ocurriendo ahora. Por supuesto que soy un ser vivo con mente y me dejo sentir lo que ocurre, con mucha conciencia de lo que la mente añade, de lo que superpone. [Percibir] como la mente decora, adorna, lo que está ocurriendo ahora. Muy consciente de la experiencia real y el añadido mental, conceptual.

Así, ahora, antes de terminar en “este sentir la experiencia” voy a investigar. Este yo, “yo estoy experimentando” ¿Está ocurriendo aquí, o es algo que la mente añade? ¿Es también un decorado mental o realmente hay aquí un yo?

## **FIN MEDITACIÓN**

### **SESIÓN 3**

1.21'.00". (Vídeo 1)

Toda esa reacción al dolor, toda esa reacción que crea sufrimiento, todo se debe... no por la experiencia en sí, sino por lo que la mente añade, sino por lo que la mente nos hace ver. Ese es el secreto. Sino no habría salida, sino quedarnos [nos quedaríamos] aquí. Es lo que la mente hace: interpretaciones, conceptos, expectativas, prejuicios.

Hay varias cosas que la mente añade, fundamentales en esa construcción del sufrimiento, que tenemos que desmontar, deconstruir.

La primera, más básica, es que la mente siempre nos hace ver las cosas como permanentes. Cuando nosotros miramos el cuerpo y tienes un dolor ¿no? Imagínate que estás meditando y te duele la espalda. Tú ves un dolor fijo, permanente, que no cambia. La mente me hace ver eso, pero no es verdad. Si consigues meditar más tiempo, meditando, observando más tiempo, ver que el dolor está moviéndose. Pero la sensación es un dolor fijo, permanente. Eso es como una capa que la mente nos pone. Cuando yo siento el dolor, la pérdida, el dolor de inseguridad, lo veo permanente, pero no es permanente, no lo es. Es lo que la mente me hace ver. Esta mente que está (nuestro mente no funciona muy bien, ¿no?) Funciona para funcionar en la vida, para que haya más samsara, pero no para despertar.

Otra cosa que la mente añade, fundamental, es yo. Me está pasando a mí, esto es mío. Esto me ocurre a mí. Y eso, cuando miramos, “yo me siento muy inseguro”. Pero cuando miras, es algo que la mente pone ahí. El yo lo pone. Nosotros lo sentimos: me duele la

pérdida de esta persona que la quiero mucho. Se siente muy verdad. Es un añadido, y eso es lo que tenemos que descubrir: que es algo mental. Mental, imaginario, ilusorio. Estás soñando “a mí me duele” o “yo necesito”. Eso tenemos que verlo, pero la experiencia se siente muy verdad, a mí me está ocurriendo esto. Pero es algo superpuesto, es un decorado, mental, imaginario.

Y otra cosa que la mente añade es que la experiencia existe de una manera intrínseca, independiente, por sí misma. Y esa es la mayor distorsión que la mente hace, la mayor construcción, porque ahí no hay nada. El dolor no tiene una realidad intrínseca, todos los fenómenos, todo lo que existe es interdependiente. Todo son fabricaciones interdependientes.

Estas tres distorsiones de la mente, mentales, que son añadidos, que no están ocurriendo aquí, [son] conceptuales. Eso es lo que tenemos que ver. No quiero luchar contra la mente, contra el yo. Si nosotros queremos luchar contra la mente, vamos a perder, siempre. Es imposible vencer a la mente. Si alguien os ha dicho que meditando vais a vencer a la mente... no se puede. La mente siempre es más fuerte. La lógica es muy simple ¿por qué no puedo vencer a la mente? Porque cuando intento luchar contra ella lo hago con la mente. ¿No? Es [como si le prestara] a mi enemigo unos cuantos soldados para luchar contra él. La forma de vencer a la mente, que no nos atrape en este enredo es viendo QUE NO ES VERDAD. Cuando veo esto es permanente y veo, esto es mente, es un pensamiento, no es verdad, me libero. Cuando la mente dice “yo”, me está doliendo a mí, “yo me siento solo” “yo sufro” y veo esto es un pensamiento, es mente, no es verdad, me libero. Cuando siento que la experiencia existe por sí misma y veo, esto es mente, no es verdad, me libero.

Lo que queremos con esta meditación es desarrollar una lucidez, que no es mente, que es una capacidad de conciencia, que ves [ve] lo que la mente hace y dice: “Esto no es verdad”. Si tu sientes, pongo un ejemplo muy tonto, te dejó tu pareja, y sientes el dolor (la necesidad de vínculo, de repente no tengo) Y la persona interpreta, la mente interpreta, “nunca voy a tener pareja” y entonces te deprimes. Y dices: esto es un pensamiento, no es verdad. Si me creo el pensamiento es terrible. Si digo: “qué cosas pienso, por favor” cambia completamente. Queremos ver lo que la mente superpone a lo que hay aquí, [que] no es verdad. Y siempre vemos las cosas, la experiencia a través de la mente, del decorado de la mente, de lo que la mente añade.

Entonces, la lucidez que ve “esto es mente”, no es verdad y ¿aquí que hay?. Salirse de la distorsión.

Tenemos el trabajo con la impermanencia, con el cambio, porque la mente pone ese decorado: todo es permanente. Hay el trabajo con el yo. Hay el trabajo en la interdependencia. Vamos a meditar en eso, pero haciéndolo como muy básico, no vamos a ir a grandes profundidades. Lo primero que vamos a trabajar un poco es la impermanencia. Lo que queremos es tener una clara convicción de que todo cambia, de que todo es efímero. Entonces, fijaros, lo que nos va a ocurrir es que veo las cosas permanentes, las experiencias, pero sé que no es verdad, eso es lo que buscamos. No queremos ver, de primeras, que todo cambia. Quiero tener la convicción “sé que todo cambia” por tanto, por consiguiente, esto que veo es una distorsión. Ese es el camino, pero tenemos que tener la certeza. Fijaros la cuestión, todos hemos oído hablar del cambio, de la impermanencia. Hay libros preciosos, llenos de fotos, con frase maravillosas

hablando de la impermanencia. Lo tenemos clarísimo. Pero la práctica, a la hora de experimentar, con nuestra experiencia, sentimos la experiencia permanente y no lo dudamos, no lo cuestionamos. Podemos tener claro, sí, todo cambia, pero cuando estoy sintiendo algo, cuando estoy enfermo, cuando me ocurre algo, lo siento permanente. La mente siempre va a traer el decorado “esto es permanente” Pero, ¿qué pasa ahí, por qué no me doy cuenta que es una distorsión? ¿Qué nos pasa? ¿Por qué tengo que meditar en la impermanencia cuando tengo claro que todo cambia? ¿Cuál es el fallo? La mente, ¿por qué crea esa distorsión de que todo es permanente? Porque necesitamos seguridad, control, vínculo. Necesitamos sentirnos seguros. Necesitamos sentir, si yo consigo controlar mi vida, esto va a ser permanente. Yo voy a conseguir para siempre una pareja, o una familia, o sentirme libre. Hay como una estructura de pensamiento buscando la permanencia. Nos desestabiliza mucho reconocer que todo es efímero, que no se puede conseguir. Entonces, hay una contradicción ahí. Por mucho que oigamos hablar de la impermanencia, en la práctica, en la experiencia vital, lo borramos. Nunca integramos la enseñanza.

Lo que estoy diciendo es que tenemos que ser conscientes. La mente está programada para hacernos ver que todo es permanente, que nada cambia, [en la] experiencia. Tengo que darme cuenta. No, todo es efímero, no es verdad.

¿Puedes vivir, podemos vivir con esa conciencia de que todo cambia? Muy difícil, no es nada fácil. Suena muy bonito decirlo aquí, en una sala de meditación. Es muy difícil vivir con la conciencia que todo es efímero. Que cualquier cosa que consigas la vas a perder. Muy difícil, pero esa es la práctica de la meditación, ser capaz de sostener la verdad, la realidad. No engañarnos con un mundo donde voy a alcanzar el nirvana, donde todo es permanente ya. No, realmente la práctica de la meditación es cuanto puedes tolerar la verdad de la realidad. El yo. ¿Puedes vivir sin un yo? Muy difícil. Pánico. ¿Qué sentido tiene la vida si no hay un yo? Entonces, la práctica es ser capaz de tolerar la verdad, que no hay un yo tampoco. Todo son relaciones interdependientes. Que todo cambia, que la vida es un flujo, es un fluir, es un movimiento. Es muy difícil.

Muchas veces el camino espiritual es muy largo, no porque sea difícil, sino porque no podemos tolerar la verdad. No somos capaces de tolerar la verdad, que todo cambia. Necesitamos creer. Si tú tienes una pareja quieres creer que es para toda la vida, y que te vas a morir antes que él. Muy difícil.

Y, ahí es donde viene la compasión. La compasión es lo que nos ayuda, sentir compasión, vivir compasión es lo que nos ayuda a tolerar la realidad. Cultivar el amor, compasión, la gratitud, la ecuanimidad, el regocijo, nos ayudan a tolerar. Y es lo que nos va a dar la fuerza para ver la verdad. Por una parte, me ayuda a tolerar el dolor y por otra parte me va a dar la fuerza suficiente para atreverme a encontrarme con la verdad.

Tampoco hay prisa, uno se da el tiempo que necesite. Puedes ver la realidad hoy, o si quieres darte unos años, no hay obligación. Si alguien está agobiado, no pasa nada. Cuando uno quiera.

Vamos a meditar en la impermanencia. Y la idea es esa, hacer consciente que todo es cambio. Y de nuevo hay dos formas de meditar en la impermanencia. Hay la impermanencia burda, y la impermanencia sutil. Aquí vamos a hacer la meditación de la impermanencia burda, que es hacer muy consciente que todo cambia, hacer muy



consciente que todo en nuestra vida siempre ha cambiado. La impermanencia sutil es cuando miramos la experiencia, lo que estamos sintiendo, ver que no podemos agarrarnos a nada, que todo está cambiando, que todo se mueve, que no hay nada. El dolor tan terrible de la inseguridad es efímero, es fugaz, no hay por dónde cogerlo, porque se deshace. Esa es la impermanencia sutil. Pero vamos a trabajar más la burda, hacer [nos] más consciente a un nivel conceptual como todo cambia, la vida es cambio.

## MEDITACIÓN

1.35'.13". (Vídeo 1)

Dejamos que la mente se relaje. Recordamos la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Nos enfocamos primero en la experiencia, en lo que estamos experimentando, en el cuerpo, en la mente. Podemos hacer consciente lo que hemos visto en las meditaciones anteriores, lo puedo integrar aquí. En esta meditación el objetivo es hacerse consciente de que todo es cambio. Hacer consciente eso. Igual que me doy cuenta de sensaciones en el cuerpo, en la espalda, igual, darme cuenta, ese es el objetivo, darme cuenta del cambio. Y vamos a usar, de hecho, conceptos, vamos a usar pensamientos, como ayuda, para que se haga presente, se desvele esa realidad.

Lo primero que hago es hacerme consciente en este alrededor, en esta sala, en esta ciudad, en este planeta, en este universo, todo cambia. Y puedo pensar como hace trece mil quinientos millones de años se empieza a formar el universo, las primeras explosiones, las primeras descargas eléctricas. Y desde entonces, desde entonces, sin cesar, todo está en movimiento en cambio. Se fueron produciendo diferentes estrellas, galaxias, planetas, se formó la tierra. Y el cambio continúa, el universo no ha dejado de construirse, de formarse. Todo es movimiento.

Fijaros aquí. Cuando pienso en el universo, todos tenemos una imagen estática del universo. Nos viene la imagen del sistema solar y de la vía láctea. En esta meditación lo que estamos haciendo es reconocer, intentar apreciar, en realidad todo está en cambio, movimiento. Solo conozco un momento de este universo en constante transformación.

Si miramos la tierra, solo conozco un momento de la tierra, la tierra antes, hace cien mil años era diferente, y está cambiando, la geografía cambia. Esto lo vemos muy claro con todo el cambio climático. La temperatura, el clima, todo está cambiando, la tierra no está hecha. El planeta no es algo estático, es algo en movimiento.

Voy haciéndome consciente, sensible, como todo se mueve, todo vibra, está en un proceso cambiante. Si me fijo en Madrid, hace cien años Madrid no era así. También la ciudad se mueve, cambia, vibra, se transforma.

Constantemente contrastamos la imagen que la mente hace. Madrid, este planeta, el universo, (que es estática) con la realidad que intento apreciar, que todo es movimiento,

que todo es cambio. [Vemos] como la mente me engaña. Cuando alguien dice, me gusta Madrid; o dice, no me gusta nada Madrid. Se habla de un Madrid, estático, fijo, que no cambia. Y ahora estoy viendo todo es cambio, todo es movimiento, todo es transformación.

Ahora vamos a algo más personal, que es realmente lo que nos importa. Voy a fijarme en cuantas cosas he tenido en la vida, he usado, he poseído, que ya no tengo [que fueron] mis propiedades. Empezando por aquellos juguetes que me regalaron cuando era niño. Así que, las propiedades, los objetos que uso, cambian. Cosas que antes me gustaban mucho, a las que tenía mucho apego, ya no están en mi vida.

Todo lo que tengo ahora, todo lo que poseo, incluyendo la ropa que llevo, objetos, muebles, todo va a cambiar, todo va a dejar de estar conmigo, como siempre ha ocurrido.

Esto es especialmente importante, cosas que me gustan mucho [a las que tengo] mucho apego, un día nos van a estar en mi vida. Como siempre ha ocurrido, porque todo es cambio. Me hago consciente de eso. Todas las cosas con las que hoy me relaciono, todo lo que uso, todo lo que utilizo, todo lo que poseo, dejarán de estar en mi vida, un día.

Todo lo que deseo tener, deseo conseguir, aunque lo consiga, aunque lo tenga, dejará de estar conmigo. También se volverá a ir. Todo es cambio, todo es pasajero, todo es temporal.

Ahora, tenemos mucho cuidado de no sacar conclusiones, no se trata de sacar conclusiones. Y eso puede ser un poco peligroso. Solamente me enfoco en ver esta verdad: que todo cambia. Solamente me enfoco en eso: lo que hoy tengo en mi vida, no estará.

No solo los objetos, la relación con los objetos también es impermanente. La relación con los objetos quiere decir, cosas que antes me gustaban, objetos que me gustaban, hoy ya no me gustan, hoy me resultan indiferentes. Cosas que hoy me parecen maravillosas, me encantan, un día me resultarán indiferentes, las voy a ignorar, porque todo es pasajero. Todo cambia. Cosas [de las] que hoy no me puedo separar, me resulta imposible desapegarme, me van a resultar indiferentes, un día. No es para siempre.

No me pongo a pensar, trato de hacer consciente reconocer que, mire dónde mire, todos son procesos efímeros, pasajeros, más allá de mi control.

Sin poderlo evitar, cosas que me gustaban mucho hoy me resultan indiferentes. No puedo evitarlo, a cambio.

También, al contrario, cosas por las que sentía mucha aversión, rechazo, hoy me da igual, o incluso, hoy me gustan.

Poniendo conciencia, todo lo que me rodea, lo que me rodea en mi vida hoy, es temporal, transitorio, pasajero, efímero.

Dejarse sentir esta verdad, atreverse a reconocer esto, conscientemente.

Ahora, más cercano, todavía, más personal ¿Cuánta gente ha entrado y salido de mi vida desde que nací? ¿Cuánta gente que ha estado en mi vida ya no está? Gente que tienen otras vidas, [están]en otros lugares, en otras circunstancias. ¿Cuánta gente que he conocido ya no está en mi vida? Así que poniendo conciencia ahora en las personas, en

las relaciones también, con los demás. También son temporales. Y esto no es, ni bueno ni malo, esto es como es. Todo es impermanente, intemporal.

Incluso, aunque haya una persona que siga en mi vida, la relación cambia, la relación es diferente. No es la relación igual ahora que hace treinta años. Así que, mirando, haciendo consciente las personas que hay en mi vida ahora, algún día no estarán, o la relación va a cambiar. Todo es temporal, pasajero. Aquí es donde hago consciente, como personas con las que tenía mucho conflicto en el pasado, hoy la relación ha cambiado. Personas con las que tenía una relación muy íntima, muy cercana, muy afectiva, hoy se ha vuelto más distante. Siempre la naturaleza de las relaciones es cambio, pasajera, temporal. Así es como es.

Poniendo ahora conciencia en las experiencias, en las personas que hay en mi vida. Todo es temporal.

Llevo ahora la atención al cuerpo, a lo más cercano, [a] nosotros mismos. Miro el cuerpo y veo que el cuerpo cambia, siempre está cambiando. Hace treinta años era diferente, dentro de diez años va a ser diferente. Puedo hacer consciente como en el interior del cuerpo hay ahora mismo millones de células que se están formando, nuevas, ahora mismo; y millones que se están muriendo, en este momento. Nada está quieto, nada está estático. Nada permanece. Aquí en el cuerpo se puede sentir muy clara la imagen mental que es estática. Noto una imagen de mí muy estática, que es muy corporal, permanente, estática, que no se corresponde con lo que está sucediendo aquí, que son millones de reacciones químicas, de procesos biológicos, interacciones, todo el movimiento. Nada está quieto, todo se mueve en el interior.

Y la mente, la mente también es cambio, pensamientos, ideas, emociones [es] mucho más evidente, nada está quieto. En un día puedo pensar muchísimas cosas, pasar por muchos estados emocionales, nada está quieto.

Así que ahora trato de enfocar la atención en esa sensación de impermanencia, efímero, mire donde mire, dentro o fuera, intento sostener la atención, que deje una huella en la mente, que no se olvide. Así que, unos minutos ahora como consolidando cualquier intuición de que la realidad de la vida es cambio, todo es movimiento, todo es efímero.

FIN MEDITACIÓN

Curso impartido por **Juan Manzanera** en el Centro Nagarjuna

Madrid, 30 y 31 de marzo 2019

### SESIÓN 4

Así que, queremos ver la realidad. No se trata de pensar de una manera, voy a pensar de la forma que me conviene, voy a pensar cómo piensan los budistas. No, se trata de ver lo que hay aquí, la realidad. Y eso es importante, no es que coges una serie de conceptos y los impones aquí, en lo que está pasando aquí. Y digo que es importante porque es lo que solemos hacer. Y, es muy fácil lo que vamos a hacer, medito en la permanencia y cualquier cosa que me ocurre digo: esto es impermanente. Pongo la idea sin realmente sentir que todo cambia. Usamos todo este trabajo para tener un montón de conceptos que los imponemos a la realidad. Y funcionamos así: bueno, todo cambia, todo es impermanente, no importa. Y eso no nos libera, no nos libera, nos deja... bueno nos puede dar más paz pero seguimos atados a los problemas.

Entonces, queremos lucidez, cuando hay verdadera lucidez, cuando miramos el dolor de la vida, no hay, no existe, desaparece. El dolor, ese dolor tan terrible, que es la base, que he dicho que es el dolor de no tengo lo que necesito (necesito seguridad, afecto, bla, bla, bla). Cuando miro con conciencia con lucidez, es una construcción de la mente. Queremos llegar ahí. Y no llegamos ahí porque nosotros estamos en la mente. Vivimos las cosas desde la mente, desde los pensamientos, no miramos, no tenemos lucidez, claridad, para ver. Entonces, meditar es conseguir lucidez, por eso hablamos de liberarnos del sufrimiento, porque no existe. Si tuviera una realidad... no se trata de voy a poner conciencia en el sufrimiento que es real y entonces aceptarlo. Eso sería un poco absurdo, queremos llegar a tener la suficiente sabiduría para ver. En el camino de sabiduría veíamos lo que hemos visto ahora, que todo es cambio, que todo es cambio. El dolor tan terrible de la vida es movimiento, no está quieto, es un proceso cambiante.

Otra cosa que queremos ver es la interdependencia. Eso [ver la interdependencia] es muy difícil, entonces vamos a hacerlo como una especie de meditación preliminar, una práctica preliminar que es mucho más práctica. Porque si os digo, ahora vamos a mirar que todo es interdependiente, es como¿y esto como se come?

Entonces, vamos a hacer una meditación, que nos enseña un poco lo que significa la interdependencia, y que nos ayuda a soltar. Hay un mecanismo que podíamos llamar de... uno se queda aferrado, se queda atrapado. Cuando tú tienes un dolor, la pérdida de un ser querido, por ejemplo, te quedas atrapado ahí, te contraes en eso, es una reacción automática, uno se queda atado ahí. Entonces, nosotros queremos soltar, soltar [Juan abre y cierra la mano para explicarlo mejor]. Una de las formas de soltar es ver las diferentes causas y condiciones que hay en una situación ¿vale?

Entonces, en lugar de ir al dolor de la vida, que ya llegaremos a eso algún día, hay una experiencia común, que todos tenemos, que es cuando alguien nos hace daño. Alguien te critica, o te desprecia, o te ignora o... y hay una experiencia de dolor. Entonces, ese dolor, cuando me hacen daño, podemos trabajarlo, desde ahí. Desde el ver la interdependencia. Lo más habitual, cuando alguien me hace daño, [es tener] tengo una imagen, estática,

rígida, de esa persona y de “esa persona me ha hecho daño”. Y es muy común que voy, le hablo a mi amiga, a mi amigo: oye, mira lo que me ha hecho. Y mi amiga me da [la] razón. Es que, fíjate como es, es que es un tío que no sé qué... Y de alguna manera consigo que me apoyen mis personas queridas, y se va construyendo, cada vez más sólida, la imagen de esa persona que me ha hecho daño. Con lo cual surge el enfado, o puede surgir miedo, o lo que sea.

En lugar de eso, nosotros queremos poner conciencia y ver ¿Qué es “esta experiencia de daño”? ¿Cómo se produce? ¿Qué es lo que produce el daño? ¿Cómo es que siento dolor? ¿Cómo es que siento daño [por]que alguien me ningunee? ¿Cómo ocurre esto? O que alguien me agrede, o que alguien me maltrate ¿Cómo es que esto me produce daño?

Lo que vamos a hacer de nuevo es, vamos a investigar, sabemos la teoría, ¿Qué tiene que ver mi mente con el daño que me causan los demás? ¿Qué es lo que la mente añade a esta experiencia? Si, objetivamente, tú puedes decir: esta persona me ha maltratado, está hablando mal de mí, o me está haciendo esto... Pero, ¿eso es suficiente para sentirme herido? ¿Tiene la mente algo que ver? Y, nosotros ya hemos dicho, tenemos como premisa, que la mente es la culpable de todo, la mente está en todos los tinglados del sufrimiento.

Entonces, investigamos ¿qué tiene que ver mi mente? Objetivamente, esa persona ha hecho eso, pero ¿qué tiene que ver mi mente? Es decir, en lugar de que la mente esté enfocada en “esa persona tan real me ha hecho daño” queremos ver otras causas y condiciones que contribuyen a la experiencia a “por qué siento la experiencia de sentirme herido”. Entonces, ¿Cuáles son esas causas y condiciones que queremos hacer conscientes y queremos ver?

Por ejemplo, nuestras expectativas, lo que yo espero de los demás. O, por ejemplo, mis miedos mis inseguridades. O, cómo yo creo que tienen que ser las personas. O, la idea que tengo de mí. O, lo que necesito, en este momento, de esa persona. Es decir, si reconozco: mis deseos, necesidades, expectativas, creencias, opiniones, veo que eso tiene tanto peso en la experiencia de dolor, como lo que la persona ha hecho. Y entonces, de alguna manera, puedo liberarme del dolor. Es decir, viendo la interdependencia, haciendo consciente, no de una forma mental, si no desde la lucidez, viendo la interdependencia... Ah, siento dolor por esto: porque yo tenía unas expectativas, porque yo esperaba que esta persona fuese de esta forma, o porque yo creo que la gente tiene que actuar así. Cuando veo eso, puedo soltar.

Vamos a hacer esta meditación que nos servir como modelo, un ejemplo, de cómo aplicar esta sabiduría de la interdependencia a todas las experiencias, a todas las situaciones. Y como ahí podemos liberarnos, realmente, de un estado de estar contraídos en el sufrimiento.

## **MEDITACIÓN**

8'.10".

Dejamos que la mente y el cuerpo se relajen. Recordamos la motivación. Hay algo muy interesante en esta meditación altruista y es que: a veces, uno medita mal, la mente está muy dispersa muy distraída. Entonces, la motivación, el hacerlo por los demás de esta manera es lo que va a asegurarme que la meditación va a ser útil, va a ser transformadora.

Entonces, es como si medito mal, da igual, el haber meditado de esta forma altruista es algo que ya me beneficia, ya me lleva a transformar la mente.

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Vamos a recordar alguna experiencia de alguien que me ha hecho daño, o algo que, de alguna manera me esté haciendo daño, me siento dolido, dañado, ahora. Entonces, la base de la práctica puede ser la misma, en lugar de enredarme en la reacción, que puede ser enfado, impotencia, indefensión, miedo. Esas son las reacciones al daño. En lugar de eso, me centro en la experiencia: “me siento herido”, “me siento dañado”, lo que siento. Esto es muy importante. ¿Cuál es mi experiencia? Esa persona me ha hecho eso, pero ¿Cuál es mi experiencia?

Entonces, repito, la reacción -si me enfado- no estoy enfadado por lo que ha hecho esa persona, la reacción es a lo que siento, a lo que experimento, siempre es a lo que siento, siempre es “un escaparme de la experiencia”, la persona me hizo daño. [Se trata de ver] Mi reacción al daño, a la experiencia de daño, de dolor. Aquí, la base es ¿Qué estoy experimentando? Antes de mi enfado, o mi sentimiento de indefensión, o mi miedo, mi impotencia, lo que sea. Antes de la reacción ¿Cuál es la experiencia de dolor? Y es aquí donde [nos] enfocamos, y si no hago esto la meditación no funciona, hay que trabajar otra cosa, hay que hacer otro tipo de meditación.

Así que busco alguna experiencia “me he sentido herido con alguien” y reconozco la experiencia. Dónde la siento en el cuerpo, como es. Observarla con el dolor, con imparcialidad, aceptación (a mí me duele esto). Aquí, algunas personas que han hecho mucha meditación piensan: “no debería dolerme esto”. Alguien me critica, piensan: no debería dolerme. Eso es muy negativo, eso es como una distorsión de la práctica. No, me duele. Me duele esto. ¿Cómo qué no debería dolerme? Aceptar me duele, esto ha ocurrido.

Siempre la atención imparcial, ecuaníme, dejarme sentir la experiencia. Esto no significa que me guste, no significa me encanta. No, me duele, y duele, y es incómodo, y no me gusta. Pero la actitud, como lo miro, es con apertura y contentamiento. Esta es la base de la práctica, de esta meditación.

Empezamos a hacer la segunda parte, que es la indagación, esto [lo que hicimos antes] es atención y conciencia y ahora comenzamos a investigar, como con una parte de la meditación de la mente. ¿Hasta qué punto este dolor, esta experiencia, depende de mis expectativas, de lo que yo espero, esperaba? ¿Qué es lo que yo esperaba de esta persona? Aquí, intento hacer consciente esto. Esperaba reconocimiento, esperaba respeto, esperaba empatía.

Cuánto, mis expectativas, yo, tienen que ver con este dolor. ¿Qué es lo que yo espero de los demás? ¿Podría soltar mis expectativas? ¿Podría hacerlo ahora?

¿Hasta qué punto, este dolor, esta experiencia aquí, tiene que ver con mis inseguridades, mis miedos e inseguridades en relación con esta persona? ¿Cuáles son mis miedos cuando estoy con los demás? ¿Cuál es el miedo? ¿Cuánto tiene que ver eso con el dolor? Esa persona ha disparado mis miedos, mi inseguridad.

Así que el miedo es como, por ejemplo, miedo al rechazo, a la pérdida, al abandono, miedo a no ser capaz, a ser menos. Hay tantos miedos. Entonces, ¿Tiene algo que ver con el dolor?

¿Hasta qué punto, el dolor que siento, la experiencia que siento como mía (así es como la vivo) tiene que ver con cómo yo creo que tiene que ser la gente, mis creencias, mis formas de pensar? ¿Cómo yo creo que esa persona tendría que ser, que actuar? ¿qué es lo correcto, que es lo incorrecto? ¿Cuánto tiene que ver con eso?

¿Cuáles son mis creencias, de lo que es bueno, de lo que es malo, de lo que es correcto, de lo que es incorrecto? De cómo la gente tiene que ser, o cómo la gente no tiene que ser. Así qué ¿Cuánto tiene que ver eso con mi experiencia de dolor?

Y, ¿Qué ocurriría si tuviera otra forma de pensar? ¿Sentiría el dolor, igual? ¿Podría soltar lo que pienso de cómo tiene que ser la gente?

¿Qué hay aquí? Podemos ver como ver como uno está muy apegado, de una forma, muy fusionado con sus expectativas, miedos, creencias. Ahí está el dolor. Estoy poniendo conciencia en eso.

Y el dolor, ¿Cuánto tiene que ver con lo que necesito de esa persona? Lo que necesitaba. ¿Cuánto tiene que ver con eso? ¿Qué es lo que necesito de los demás? Necesito apoyo, necesito que me den seguridad, necesito que me respeten. Necesito sentirme útil. ¿Qué necesito? ¿Cuánto tiene que ver con el dolor?

Y, ¿Puedo soltar esta necesidad en relación con esa persona? ¿Puedo soltarla?

Y, puedo mirar, ¿Hasta qué punto el dolor que siento, la experiencia, tiene que ver con cómo estoy interpretando la situación? ¿Qué significado le doy? ¿Cómo la entiendo? Mis conceptos y valoraciones, comparaciones ¿Cuánto tiene que ver con eso?

Finalmente, ¿Cuánto tiene que ver el dolor con la imagen que tengo de mí? La imagen que tengo de mí. Eso significan cosas como: “yo soy honesto”, o “yo soy débil”, o “yo soy incapaz”, o “yo soy buena persona”. ¿Cuánto tiene que ver eso con el dolor?

Y, puedo soltar esta imagen de mí, que solo es una imagen.

Mirando la experiencia, hay esta conciencia abierta a las variables. Así que, no solo es lo que esa persona hizo, o dejó de hacer, sino también puedo encontrar: expectativas, inseguridades, creencias, necesidades, interpretaciones, la autoimagen. Así que, miro si soy capaz, si puedo soltar. Todo eso es una forma del ego -el ego- lo que llamamos el yo: expectativas, necesidades, miedos, creencias, autoimagen, interpretaciones. Miro hasta qué punto puedo soltar, y si lo hago ¿Qué efecto tiene en la experiencia de dolor? Si soy capaz de soltar, dejar ir, expectativas y etc. de los demás, ¿Qué efecto tiene en la experiencia de dolor? Así que, ahora unos minutos en silencio, entrando un poco más en conciencia, menos palabras.

FIN DE LA MEDITACIÓN

## SESIÓN 5

32'.04" (Vídeo 2)

Igual que esta famosa metáfora, que todos conocéis, si se dan unas causas y condiciones, como son la lluvia, el sol, la posición, producen un arco iris; una serie de causas y condiciones producen la experiencia “me siento herido”, “me siento dañado”, “me has hecho daño tú”. Igual que antiguamente se pensaba que el arco iris era un dios, hasta que se descubre que solamente son unas condiciones atmosféricas y entonces es solo es algo ilusorio, cuando veo, cuando pongo conciencia, en lugar de creer que el sufrimiento es verdad, veo que es algo ilusorio. Esa es la idea ¿sí?

Esta meditación tiene la dificultad que tienes que, realmente, ser muy consciente de ti mismo, tienes que ser muy consciente de cuáles son tus miedos, o tus expectativas, o tus necesidades, o la imagen que tienes de ti. Y ese es uno de los beneficios de meditar de hacer meditación. Meditar no es solo la experiencia que tienes el día que meditas, sino estás desarrollando una sensibilidad, una lucidez y empiezas a conocer la mente, todos los procesos mentales. Entonces, tú en un momento dado, puedes ver, si haces este tipo de práctica, puedes ver, es que yo, en realidad tengo miedo a que esta persona me rechace. Si tienes esa lucidez lo puedes ver. Y si no, no puedes verlo, y te quedas atrapado en: “todo el mundo me hace daño” o “todo el mundo va contra mí” o todo... Entonces, hay algo... tener la sensibilidad, la lucidez, de reconocer todos estos estados que producen el arco iris, que es el sufrimiento.

El sufrimiento de esta meditación es un nivel, no es el sufrimiento cotidiano, más burdo. Este sufrimiento no tiene nada que ver con el sufrimiento real. El sufrimiento más sutil, ese que nos lleva a renacer, es igual, es un arco iris. Pero nosotros lo sentimos como una realidad, como una verdad. Igual que antiguamente veían un arco iris y veían el dios, que se les había aparecido ahí. Nosotros [también] lo sentimos real pero solo es una construcción, producto de unas causas y condiciones. Bueno eso lo veremos [más adelante] un poquito.

A veces, es muy difícil, no es tan fácil poner conciencia en la experiencia, y a veces, antes de darnos cuenta ya hemos reaccionado. Uno ya está completamente disparado. Una de las cosas que más nos ayudan a nivel práctico, como algo práctico para nosotros, es introducir en la conciencia todo el trabajo de la compasión. Es decir, la mente, la mente que mira la experiencia, que esté como cargada, digamos, de una cualidad positiva.

En uno de los sutras, Buda hablaba con los monjes y decía, ¿qué creéis que pasa, si en una tacita como esta, echamos un cristal de sal? Y los monjes decían: el agua va a estar muy salada y no se va a poder beber. Entonces, el Buda decía ¿Qué pensáis que ocurriría si un cristal como este lo echamos en el Ganges? (El Ganges es un río inmenso que tiene muchos kilómetros de ancho) Y los monjes decían: no le va a pasar nada al agua.

Y Buda decía: cuando alguien expande la mente, tiene una cierta conciencia, el dolor de la vida no te afecta. No hay reacción y creas sufrimiento. Sin embargo, las personas que están contraídas, con la mente contraída, sufren mucho más, hasta la cosa más nimia les causa muchísimo sufrimiento.



Muchas veces, a nivel práctico, es muy útil mirar el dolor desde el amor, desde la compasión; la experiencia de dolor.

Aquí, fijaros, estoy hablando de un concepto diferente. No estoy hablando tanto de, voy a amar a los demás, voy a sentir amor por los demás. Estoy hablando de una forma muy egoísta, voy a usar el amor, o una cualidad, o un estado positivo, para sanar la mente, para sanar esto en lo que estoy contraído.

Cuando nosotros tenemos una experiencia de dolor hay una contracción, hay un resistirse al dolor, no queremos que duela, no queremos esa experiencia. Esa contracción, esa resistencia, es el problema. Pero, ¿qué es sentir amor? ¿qué es sentir compasión? Es abrirse, es expandirse. Es como incompatible estar contraído y estar abierto ¿No? Resistirse al dolor y amar a los demás es incompatible.

Nosotros lo que vamos a hacer es traer el amor a la experiencia. Esa apertura nos va ayudar a hacer el proceso de aceptación, de ver la impermanencia, de ver la *ilusoriedad*, de la falta de realidad. Podemos introducir eso ¿Si?

Hay que tener claro lo beneficioso que es “ese saber”, [lo beneficiosas que son] las cualidades positivas. Tenemos nuestra cultura cristiana [que nos dice] hay que ser buenos, amorosos, compasivos. Aquí el enfoque que os quería decir es: “es bueno para mí”. A mí me va bien esto, sentir amor y compasión. No es el ideal de sentir compasión, es que ahora mismo me ayuda a sentir amor y compasión.

Cuándo tenemos algún problema, una de las mejores formas de resolverlo es sentir amor y compasión. Pero a nadie se le ocurre, es lo último que se te ocurre. Tú tienes un problema con una persona y buscas cualquier forma de resolverlo, lo último que se te ocurre es: voy a sentir amor por esta persona. Sin embargo, muchas veces, es la mejor solución. De hecho, hay una fórmula que dice, cuándo tienes un problema, los problemas se resuelven en un nivel de conciencia superior (digamos que hay diferentes estadios, luego hablamos de eso). En el nivel en que estoy, si yo tengo un conflicto contigo, y nos mantenemos en este nivel de conciencia, no se puede resolver. Sin embargo, si siento, amor, compasión, gratitud, ecuanimidad, lo que sea, cualquier cualidad, tengo más claridad, más perspectiva, como que tengo una visión (Juan levanta la mano hacia lo alto) ¿no? Y puedo resolver el conflicto.

En lugar de estar encerrado en, tengo este dolor, tengo esta experiencia difícil. ¡Qué horrible, todo! Por qué me ha pasado a mí esto, esa persona que mala es... En lugar de esa historia: siento amor. Enfoco ahí, dejo que el amor diluya toda la contaminación de la mente.

Fijaros que, sentir amor, o compasión, me obliga a ver el mundo de una manera. El sentir amor contrapone la programación en la que estoy. Yo estoy programado a reaccionar al dolor. Esa es la programación. El amor es todo lo contrario, sentir amor contrarresta el condicionamiento en el que estoy. No estamos programados para sentir amor –a menos, que sea algo que sirva, egoísta- Entonces, trabajar el amor la compasión me lleva más allá de la mente. Más allá de mis expectativas, mis deseos, creencias, opiniones, prejuicios, interpretaciones, comparaciones. Me obliga a ir más allá de la mente. Me sana, sana la mente.

Si nosotros estamos viendo lo de antes, como la mente añade a este momento, a este momento le añade un montón... hay un decorado mental, emocional, de prejuicios, expectativas. Y veo como este momento se convierte en sufrimiento, insatisfacción, dolor, miedo. Y digo, ¿Cómo me puedo liberar de esta mente? Y digo: no soy capaz, no soy capaz de soltar mis expectativas. No acabas [no eres capaz]de sentir amor. Y el amor contrarresta, diluye, toda esta construcción mental. Tenemos que recordar esto, ver que el amor es una herramienta, como algo útil.

Vamos a hacer esta meditación, con esto acabamos esta mañana, que de nuevo es algo muy práctico, lo que estoy ahora transmitiendo. Como cuando tienes un problema, una experiencia de sufrimiento, cómo gestionarlo, estamos hablando de eso. Y eso tiene una repercusión, luego a niveles más sutiles. Vamos a ver cómo podríamos traer esa energía positiva, una cualidad a la experiencia.

## **MEDITACIÓN**

43'.00" (Vídeo 2)

Dejamos que el cuerpo, la mente, se relajen. Recordamos la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Vamos a traer una experiencia de dolor de..., que podamos tener en la vida, ahora mismo. Algo que me perturba. Por ejemplo, una enfermedad; o hay una situación en el trabajo que me desconcierta, me desasosiega; o mi relación con mi pareja; o con mi hijo. Cualquiera que sea la experiencia de dolor que tengo en la vida, ahora mismo.

La hago consciente y la dejo sentir con cuidado de no reaccionar, de no perderme en historias. Está ahí ese momento, es algo que uno no quiere sentir. Y cuando uno lo siente, todas esas reacciones, desde sentir frustración, a sentir enfado, sentir apego, indefensión, culpa, vergüenza. Hay mil reacciones. Entonces, intento reconocer el dolor de mi vida sin reaccionar, dejándolo sentir. Y, lo primero es esa atención ecuanime, imparcial. Y, realmente hay una humildad. Me duele, esto me duele, esto que está ocurriendo, me causa sufrimiento.

Y tengo cuidado, porque lo que quiero, realmente, es notar la experiencia, como se experimenta, no me interesa enredarme en historias. ¿Cómo experimento este dolor, este sufrimiento que hay en mi vida? Y hacerlo consciente y sentirlo. Y ahí, ese proceso de aceptación (antes vimos) no es algo que haces y ya está. Hay un proceso, hay un movimiento de aceptar.

Fijaros [es importante] no estoy aceptando la situación que hay mi vida, lo que acepto es la experiencia (Juan se señala el pecho). A veces, hay gente, que cuando ves la [hace esta] meditación te [se] confundes, como si tuviera que aceptar que alguien me maltrata. No es ese el trabajo, es la experiencia, ¿qué es lo que estoy experimentando? Eso es lo que estamos trabajando.

Y hay el proceso de -que es un movimiento con cada respiración- con cada respiración voy dejando, dejándome sentir el dolor, el sufrimiento de mi vida.

Aquí, dependiendo de la práctica de cada uno, que cada uno tiene, uno es capaz de apreciar sufrimientos más sutiles. Por ejemplo, es muy difícil, para una persona corriente, reconocer el sufrimiento de vivir con un yo. Nadie siente que el yo es sufrimiento. Sin embargo, una persona con más lucidez, con más sensibilidad, simplemente, vivir con un yo, ese es el sufrimiento de la vida. Así qué, esta meditación también depende, de la capacidad, de la lucidez, de cuánto, ¿cuál es? el sufrimiento que experimento. Por ejemplo, una persona puede tener una enfermedad. Una persona corriente siente, el sufrimiento de esta enfermedad me limita. Una persona más despierta siente: el sufrimiento no es la enfermedad, el sufrimiento es el yo. Así que hay toda una diferencia.

Esto es lo que estamos mirando. Una vez que identifico el sufrimiento, esta es la práctica de mirarlo con la máxima aceptación que sea capaz de evocar.

Ahora, al mirar el sufrimiento, hago consciente: esta experiencia, es la experiencia de cientos de personas en el mundo, miles de personas en el mundo. Esto es el dolor del mundo. Así que, aquí empezamos a traer la empatía, la empatía universal. Esto que siento, no soy yo el único que lo siente. Y empiezo a sentir, es como si estuviera conectado con miles de personas que sufrimos lo mismo. La misma experiencia, el mismo dolor. Y hay una conciencia de la conexión. Es el dolor del mundo, no es mi historia individual. Entonces, la mente que está contraída en mi problema, yo, yo, yo; se abre. Es nuestro, nuestro problema, nuestro dolor, el dolor del mundo. Hay una apertura, una expansión.

Y, no lo dejo en algo mental, algo que pienso, sino que es como si sintiera que, desde el cuerpo, estoy conectado con numerosas personas, que sienten lo mismo, que están experimentando lo mismo. Es el dolor del mundo.

Entonces, de nuevo, respiración a respiración, me doy tiempo para reconocer esta conexión con los demás, este vínculo. No es mi historia, no es mi dolor, es el dolor del mundo.

Lo siguiente es, estoy conociendo el dolor del mundo voy a ser amable conmigo. Aquí es [se trata de] sentir amor a uno mismo. Estoy conociendo el dolor del mundo, estoy experimentando este dolor, voy a tratarme bien, voy a ser amable conmigo. Hay esta energía amorosa que me envuelve. Es como sentir que el sentimiento de amor envuelve el cuerpo, abraza y penetra en todo el organismo. Voy a cuidarme, voy a hacerme feliz, voy a estar bien.

Una vez más, este es un proceso, no es una frase que me digo, sino que comienzo un movimiento interno de llenarme, por dentro por fuera, llenarme de bondad, amor a mí mismo. Voy a cuidarme, voy a tratarme bien. Voy a hacerme feliz.

Aquí también es cuando uno se hace consciente de cuanto, cuanto se maltrata a sí mismo. Cuantas exigencias, autocríticas, autocastigos, culpas, vergüenzas. Y la decisión: en lugar de todo eso voy a tratarme bien, voy a estar bien en la vida.

Y hago el sentir amor, esta energía de amor, o como quiera llamarse, en el interior del cuerpo, en todos los rincones del cuerpo, ocupando los tejidos, los órganos, las células, el sistema nervioso.

Aquí, es dónde es fundamental sanar todo eso que rechazo, que juzgo de mí; todo eso que critico, todo eso que me avergüenza, todo eso que me hace sentir culpable. Todo eso lo estoy disolviendo, diluyendo, haciendo irreal, al sentir amor a mí mismo, a mis zonas oscuras, a mis zonas luminosas.

No es solo sentir un momento amor sino dejar que se instale en el cuerpo, que ocupe el cuerpo, que sane. Así que, cuanto más tiempo pueda sostenerlo más beneficioso.

Este amor hacia mí mismo, comienza como a irradiar -sin preferencias- irradiar al mundo, a los demás. Sin prejuicios, sin discriminación, a todos los seres con los que se encuentra. Así que va irradiando, en todas las direcciones, a este sentir amor a todos los seres.

Qué seas feliz, qué sepas ser feliz. Y entiendo que está ocurriendo, que realmente está ocurriendo ahora, que algo irradia, que algo está llegando al mundo, a los demás. Así es como vivo esta conciencia de amor, está llegando ahora al mundo.

## **FIN DE LA MEDITACIÓN**

1.05'.27"

*[Nota: En este momento Juan da las claves de cómo hacer bien las meditaciones guiadas. Esta enseñanza se puede volver a ver como prólogo a cualquier otra meditación.]*

A veces, en la vida ocurren cosas difíciles, y nos hacen sufrir. Así que, la idea es tener herramientas, y eso es lo que estamos viendo, estamos enfocando. Y hemos visto todo un proceso en el que están relacionadas, todas las meditaciones y la base fundamental siempre es ¿Cuál es la experiencia? ¿Qué es lo que estoy experimentando? La dificultad, repito, es no verlo, no sabes, no sé lo que me pasa estoy mal, no soy capaz de identificarlo.

Muchas veces podemos hacer estas meditaciones, cualquiera de ellas, y digo: no me sirven. Y el problema es que no he visto lo que me pasa. Puedo mirar, estoy confuso, voy a meditar. No me sirve, sigo aquí. Porque a lo mejor no he visto que debajo de la confusión hay un estado de tristeza, o no he visto que estoy muy enganchado en "yo quiero tener esto". Muchas veces, el problema es no reconocer completamente la experiencia. Hacemos ciertas meditaciones y no acaban de ayudarnos a salir de una situación, de una experiencia. Entonces, lo que tenemos que pensar es lo que no estoy viendo ¿Qué está pasando que no estoy viendo? ¿Cuál es realmente el dolor? ¿Cuál es realmente la experiencia?

Hemos visto el dolor y que todas las reacciones es crear más sufrimiento, aunque no lo veamos. Va a ser así, y con el tiempo vamos [iremos] viéndolo. Lo primero es quedarse con la experiencia, recordad, he dicho antes, en una meditación, aquí lo que estamos trabajando es lo que nosotros experimentamos. No estamos resolviendo un conflicto con una persona, voy a ponerme a meditar y estoy en paz. No, el conflicto con una persona se resuelve de otra manera. Estás resolviendo lo que sientes, lo que estás sintiendo tú. Eso es lo que trabajamos en la meditación, nuestras experiencias. Lo que no hablamos nunca, cuando una persona te ha hecho daño y estás en paz y a esa persona le perdonas, lo que no hemos trabajado es ¿Qué hago con la persona? Eso está pendiente, eso tenemos que tenerlo claro. Hay una segunda parte y es como me relaciona con esta persona que me hizo daño, eso no lo trabajamos en la meditación. Tenemos que

desarrollar unas habilidades, unas capacidades de gestionar la situación. Aquí siempre trabajamos con la experiencia. Y esto, hay mucha gente que lo confunde, confunde el meditar con una pasividad en la vida. No hay que hacer nada, todo fluye, todo es impermanente. Una actitud como que vas pasando de puntillas. No, meditar solo tiene que ver con lo que yo estoy sintiendo. Y, lo que no está resuelto -y hay que resolver- es como gestiono esta historia. Esto es muy importante. Y no vamos escondiendo en nuestro mundo espiritual, en “nuestro tener paz”, y todo está por ahí. Todo está ahí pendiente ¿no?

Estaba diciendo, primero es reconocer la experiencia, las reacciones y problemas, tenemos que descubrir eso. Ya lo he dicho, suena bonito, suena feo, da igual, pero uno tiene que descubrir. Tengo que darme cuenta de cómo yo creo el sufrimiento. Eso lleva años, muchos años. Incluido lo que he dicho ahora: **ver que el yo es el sufrimiento**, hay que verlo. No me sirve para nada leer un montón de libros: el ego es el problema, hay que eliminar el ego. No me sirve para nada. Si no ves que el ego es el sufrimiento, si no lo ves en tu experiencia, aunque oigas a los maestros más iluminados del mundo diciéndote que el ego es el problema. No sirve de nada si no lo ves, si no sientes en tu experiencia ¡ah! es que mi problema es el yo. Tenemos que reconocer, en la experiencia, como la reacción al sufrimiento, al dolor, crea sufrimiento. Esto lleva mucho trabajo, mucha conciencia, mucha honestidad. Y, si no conectamos eso con nuestra práctica espiritual, no funciona, creamos un mundo paralelo.

Entonces, lo que estaba planteando es que no es suficiente esta atención imparcial a la experiencia, esa es la base, pero nosotros queremos ir al fondo de lo que está ocurriendo, a la esencia. Hemos visto como la experiencia auténtica está contaminada por nuestros pensamientos, con expectativas, recuerdos, está contaminada, con lo cual es muy difícil trabajarla porque no está limpia ¿no? Tenemos que sacar a la mente de ahí, de la ecuación, tenemos que buscar, diferenciar lo que estoy sintiendo de verdad, lo que es el dolor, de lo que la mente pone. Mucho lo pone la mente.

Y luego, eso no era suficiente, porque queremos una sabiduría, una lucidez que ve que es la experiencia. Y hemos visto que la experiencia cambia, es efímera, no hay dónde agarrarla. Queremos ver eso, eso es muy liberador, verlo, no la teoría. Y queremos ver que la experiencia no es de nadie (y eso no lo hemos visto todavía) pero ya lo veremos, Y queremos ver que la experiencia es un producto, unas condiciones, como un arco iris. Y eso lo hemos visto en la meditación, cuando alguien me hace daño, nos enseña un poco eso. Y luego (esto es muy difícil uno está muy atrapado) uso el amor, que es lo que hemos hecho ahora, traigo un trabajo con el amor, con la compasión, la gratitud, emociones positivas, para empezar a suavizar y poder mirar con más claridad el proceso.

Curso impartido por **Juan Manzanera** en el Centro Nagarjuna

Madrid, 30 y 31 de marzo 2019

### SESIÓN 6

¿Alguien tiene algo que preguntar, algo que comentar?

**Pregunta persona 1:** En la última meditación has dado como una pauta válida para cuando alguien te ha hecho algo y te sientes dolido. Pero cuando [es] un problema que viene de antiguo, una enfermedad, por ejemplo, algo así. El sistema que tenemos que utilizar es, más o menos igual, o... porque si es una enfermedad, no hay una persona que ha causado ese problema, pero el problema realmente es muy doloroso. Entonces, ¿el desarrollo es, más o menos, el mismo o podemos...? Porque la rabia existe, aunque sea una rabia contra nada.

**Juan:** Decir la palabra debemos, suena un poco mal, es más lo que a ti te funciona, lo que te sirva. Ahí puedes aplicar (hemos hecho las dos últimas meditaciones) no la última. La penúltima tiene que ver con eso, alguien te hace daño.

Aquí la cuestión es, bien, hay una historia del pasado, ¿no? Y la cuestión es ¿Cuál es el sufrimiento hoy, ahora? ¿Cuál es el sufrimiento?

**Persona 1:** Claro, muy fuerte, fíjate, me he dado cuenta, que es una cosa que yo creí que tenía, dominada, o no sé cómo decirlo, y cuando realmente he pensado en ello de una manera fuerte, me he dado cuenta que es algo que realmente me sigue haciendo muchísimo daño.

**Juan:** Claro, pero la pregunta es hoy, ¿cuál es la experiencia? ¿Cuál es el sufrimiento, qué produce el sufrimiento hoy?

**Persona 1:** Fíjate, casi me ha llegado las lágrimas meditando porque...

**Juan:** Pero ¿qué es lo que te ha llevado a las lágrimas?

**Persona 1:** Evidentemente mi propia sensación, mi propia frustración

**Juan:** Hoy, ¿Hoy tienes frustración? ¿Hoy hay frustración?

**Persona 1:** Sí, desilusión, frustración... he estado intentando analizar, qué bueno, lo pienso aunando en el tema, claro.

**Juan:** Entonces, tú aquí, encuentras unos estados mentales que son el sufrimiento, ya no es el pasado, es el presente. Hoy hay frustración, hay un estado aquí, ahora.

**Persona 1:** Sí, sí.

**Juan:** Tienes que trabajar con las emociones, hay un trabajo con las emociones. Y eso, en este caso, sería un poco diferente. Ya no hay aquí expectativas sino esto que estoy sintiendo.

**Persona 1:** Efectivamente.

**Juan:** Esto que estoy sintiendo ¿Cómo lo resuelvo? ¿Cómo resuelvo la frustración, o la decepción, o la desilusión? Y, bueno, hay todo un... luego voy a hablar de las emociones y mejor lo sacamos en el contexto de las emociones sino...

**Persona1:** Si, gracias.

**Juan:** Pero, lo que sí es importante, es enfocar ¿Cuál es el dolor hoy? No es la enfermedad sino la frustración, la desilusión

**Persona 1:** Y, además, una cosa muy tapada porque yo, verdaderamente, soy la primera sorprendida con lo que ha aflorado [no se entiende].

Es una cosa muy antigua, es que mi hija tiene epilepsia, y yo creía que eso era algo que había... y, sin embargo, ha salido, fuerte, fuerte

**Juan:** Si, pero todavía hay otra posibilidad. Una posibilidad es que todavía haya frustración hoy. Pero otra posibilidad es que tú has evocado, te has ido al pasado, y has evocado los sentimientos que sentiste hace 20 años. ¿Sí? Entonces, es diferente la cuestión, no es que yo sienta una frustración, sino que recuerdo la frustración que sentí, la he revivido ahora. Es diferente. Hay que saber. Entonces, si tú te vas al pasado de una forma muy vívida en meditación, revives toda la historia. Pero no significa que esté ocurriendo, no significa que esté enterrada; solo significa que recuerdas y revives.

Si eso fuera así, lo que tienes que ver es: bueno esto es lo que viví, qué momento más difícil tuve. Pero puede ser lo contrario: ahora mismo todavía tengo una frustración.

**Persona 1:** Si, porque desgraciadamente como es un asunto que todavía sigue ocurriendo pues... presente.

**Juan:** Entonces, ahí tendrías que enfocarte en el trabajo de cómo resolver las emociones negativas, emociones destructivas, que luego vamos a ver.

Bueno, decíamos, enfrentamos cualquier experiencia con atención, conciencia, compasión y eso que llamo yo presencia. Y ahora viene la compasión.

Compasión es lo mismo que evolucionar como persona, desarrollarse como persona. Y hay una cosa que es como importante tener claro: hay problemas en la vida que solo se pueden resolver, solo, si tienes compasión. No hay forma [de resolver de estos problemas] Hay situaciones de mucho dolor, la vida puede ser muy difícil, y solo puedes resolverlas si tienes un nivel de compasión. O, si tienes un cierto nivel de conciencia, de evolución. Si no te ocurren nunca ninguno de esos problemas, no pasa nada, pero hay cosas que solamente [se pueden resolver] si evolucionas, si tienes unas cualidades puedes enfrentarlas, es la única manera.

Las cualidades, las virtudes, evolucionar como persona, es una necesidad en la vida que vivimos, en las dificultades que tiene la vida. No es esta cosa de: “qué bonito es ser bueno o ser compasivo” es una necesidad, sino, no puedo resolver esto. Dicho de otra manera: estoy en un problema, estoy atascado en este problema, llevo tres años atascado en esto, no resuelvo ¿Qué falta? ¿Cómo puedo resolverlo? Amor, compasión ¿Sí? Así que, queremos poner compasión, en la experiencia y evolucionar como personas, desarrollar nuestro potencial.

Compasión. Ya sabéis lo que es: tú quieres, tienes la motivación de acabar, de que termine, de hacer algo, de colaborar, contribuir a que termine el sufrimiento, el dolor del mundo. Esta mente, este tipo de conciencia es lo que nos sana. Entonces, la compasión, y todas las cualidades alrededor de la compasión, tienen beneficios que tenemos que reconocer, o recordar. Por ejemplo, nos protegen de todos los estados mentales negativos. Nos da más capacidad de gestionar los problemas. Tenemos mucha más claridad mental, mucha más lucidez. -A lo hora de tomar decisiones-, tenemos la mente más clara, hay menos dudas. Tenemos más creatividad. Vemos más soluciones a los problemas –vemos la situación de una forma más amplia-. Luego hay una serie de efectos que están estudiados en la salud: tienes mucha más salud, más vitalidad, si tienes una enfermedad hay menos síntoma, hay (¿falsos?) beneficios.

Lo que queremos es sentir las cualidades como algo que es bueno tener, que necesitamos tener y, a veces, imprescindible tener. Como evolucionar y tener esas cualidades no es fácil, nosotros las queremos cultivar, y queremos entrenarnos en eso. No ocurre de repente que dices: “voy a tener compasión”, tengo este problema, voy a tener compasión. No funciona, quieres cultivar la compasión, quieres que forme parte de los recursos que tienes. Por eso, cuando hacemos meditación, en la motivación, siempre está incluida la compasión. Porque queremos cultivar, se usa la palabra cultivar porque es como cultivar una planta. Tú cultivas compasión, te entrenas a que en la mente se produzca ese estado de compasión, y cuándo lo necesitas, puedes recurrir a él.

La compasión empieza, la base de la compasión es la ecuanimidad. Y, la ecuanimidad no es otra cosa que ver a los demás. Nuestro gran problema -el de antes que hemos visto- no vemos a los demás, vemos a través de la mente. Vemos una idea de los demás: lo que proyectamos, lo que imaginamos, lo que construimos, lo que la mente construye. Entonces, la ecuanimidad es el primer paso para ver al otro.

Fijaros, esto es importante, la compasión no es: voy a pensar que todo el mundo es bueno y quiero que nadie sufra. No es hacer una proyección positiva de los demás. El primer paso es ver al otro, ver a los demás. Y cuando ves al otro te vas a encontrar con gente que no te soporta. O, gente que te quiere manipular. O, gente que solo se fija en tus defectos. Y, que te quiere hundir. Y, que es egoísta. Y, que les intentas ayudar y no te valoran, no te reconocen. Que intenta hacer daño siempre que puede. Eso es lo que vemos. Y luego, encuentras gente buena, y gente positiva, y gente... Entonces, quiero tener compasión con las personas reales, no quiero contarme una historia bonita: “todos los seres tienen la naturaleza de buda y voy a sentir compasión”. No, esta persona me quiere hacer daño y, aun así, quiero tener compasión. O esa persona, si puede, se va a aprovechar de mí.



El primer paso, al trabajo de la compasión, es la ecuanimidad: todos somos iguales. Y ¿Qué significa que todos somos iguales? Que estamos condicionados por nuestra mente, nos controla la mente, y como mi mente me controla, voy a hacer daño, a veces. Y, a veces, voy a hacer bien a los demás. Y, a veces, voy a ser muy egoísta. Y, a veces, voy a ser generoso. A veces, voy a tener tanto miedo, que lo que voy a hacer es daño a los demás. A veces, voy a estar tan atrapado en mi enfado que voy a hacer daño hasta a las personas a las que quiero, y así lo demás.

Tenemos que ser capaces de ver más allá de la proyección, de lo que la mente proyecta, de lo que la mente quiere ver del otro. Y la forma de ver al otro es verse a uno mismo. Todo lo que hemos visto en nosotros: mis miedos, necesidades, expectativas, deseos... el otro es igual, es igual que yo. Así que, la base, la base para resolver cualquier conflicto, con cualquier persona, es ver que esa persona también tiene miedos, inseguridades, emociones que le controlan, necesidades.

Hay una cosa que digo mucho en terapia, cuando alguien viene con un problema de pareja, de relación de pareja, una de las instrucciones básicas [es preguntar] ¿Tú, que necesitas de tu pareja? ¿Qué necesita tu pareja de ti? Si aclaras esto, se resuelve el problema. ¿Qué necesita tu pareja? ¿Qué necesitas tú de tu pareja? Se lo estás dando, no se lo estás dando. Y es una cosa, dicha así, obvia, pues la mayoría de la gente, no nos damos cuenta de esto. Incluso, cuando vives con una persona años, haces una proyección del otro. A menos, que quieras realmente hacer otra cosa.

Entonces, la cosa es ser capaz de ver al otro, con quien estoy. Y, diferenciar la imagen, como quiero ver al otro, desde el yo, desde la mente, y ¿Quién es esta persona? Entonces, hay un ejercicio de ignorar lo que los demás me hacen sentir, ignorar lo que el otro me hace sentir. El otro me hace sentir bien, me hace sentir mal, me hace sentir muy a gusto, me hace sentir muy incómodo. Quiero ir más allá de eso y ver quién es esta persona, que es igual que yo. Si no soy capaz de hacer eso no puedo llegar a la compasión. Si mi relación contigo depende de cómo me haces sentir no puedo llegar a la compasión, obviamente. Así que, el trabajo de ecuanimidad es hacerse consciente de esto: todos somos iguales.

Y, luego, hay algo que yo llamo el “viaje de la vida”. Si hacemos consciente nuestro viaje vital, bueno vemos, nadie ha elegido su cuerpo. No elegimos este cuerpo que tiene sus debilidades y sus vulnerabilidades. Este cuerpo que tiene ciertas tendencias a unas enfermedades, y no a otras. Tiene sus fortalezas y sus debilidades. Nadie elige su cuerpo. Pero, es que nadie elige su personalidad, nosotros no hemos elegido nuestro carácter. Se ha ido construyendo en función del entorno, el ambiente, la familia. Tu no eliges que te gusten las fresas y no te guste la menta. Pues es que me gustan las fresas ¿Por qué? No sé, no eliges tus gustos. No eliges tus preferencias. No eliges tu carácter. No eliges tus cualidades. Ni tus defectos. Ni tus limitaciones. Ni tus capacidades. Ni tu nivel de inteligencia. Ni tus errores. Hay muchas cosas, que llegamos aquí y no elegimos. Y vamos funcionando en la vida con eso, que no hemos elegido.

No eliges ser la persona que se enfada mucho, o que tiene mucha envidia, o tiene mucho apego o tiene mucho amor, o mucha compasión. No eliges, todo se va construyendo por unas causas y condiciones, y unas circunstancias, y un entorno.

Y el viaje es que todo eso que fuiste construyendo lo empiezas a perder. Empiezas a envejecer y todas tus capacidades, cualidades, todo eso lo vas perdiendo. Y, finalmente, se acaba. Ese es el viaje de todas las personas, ese es el viaje. Entonces, si veo así al otro, en el fondo tiene el mismo viaje que yo. Esa persona que es tan egoísta, no ha elegido ser egoísta.

No funciona así. Hay todas unas causas y condiciones. Igual que yo no elijo, no sé, haber conocido el budismo. No es mi elección. De repente ocurrió, me atrae (aunque puedas llevar la historia a otras vidas). En esencia, es lo mismo, no elegimos. Todos son causas y condiciones. Todos somos iguales, estamos como atrapados en estos condicionamientos. Entonces, desde ahí: somos iguales.

Como decía un maestro griego, en la antigua Grecia: “Se amable, porque todo el que te encuentras está librando una gran batalla”. Sí, esa es la ecuanimidad. Sí, esta persona te está haciendo daño, es muy egoísta, se quiere aprovechar de ti. Pero, puedo recordar, - más allá de lo que me hace sentir- que es igual que yo.

O, como decía también una maestra ¿Qué tendría que haberme ocurrido a mí? –hay que pensar así, decía ella- ¿Qué tendría que haberme ocurrido para yo actuar como esa persona, ahora? Si eres una persona muy egoísta, dañina en el trabajo ¿Qué podría haberme ocurrido en mi vida para ser igual? ¡Y, lo encuentras! Dices, bueno, es que, si me hubiera ocurrido esto, y esto... haría lo mismo.

Esa conciencia de la realidad humana, de la realidad relativa, de cómo estamos todos en este viaje, haciendo cada uno lo que puede. Esa es la base, esa es la ecuanimidad, y esto lo queremos hacer muy consciente. Porque nosotros estamos muy apegados. Apegados en el sentido de estar pegados, como un mosquito a una telaraña, no el sentido del apego, apegados a lo que sentimos, a lo que los demás me hacen sentir. Reacciono en función de eso, de lo que el otro me hace sentir. No reacciono a la persona, sino a lo que siento. Entonces, hacemos muy consciente, ¿Quién es esta persona? Da igual lo que me hace sentir. Soltando ese exceso de preocupación por lo que me pasa, por lo que siento, lo que el otro me produce.

Esta es la base, la ecuanimidad. Ser capaz de ver al otro, pase lo que pase, sea cuál sea el conflicto, somos iguales. Así que, el otro, esa persona, tiene sus miedos, inseguridades, tiene sus necesidades, tiene sus condicionamientos, sus limitaciones. Exactamente igual que yo. Y con esta persona es con la que tengo que gestionar la vida. Y eso nos da mucho más espacio para las relaciones. Pero, sobre todo, lo que nos importa, mucho más espacio para evolucionar, para cultivar la compasión. Vamos, entonces, a hacer esta meditación de la ecuanimidad.

*(Volvemos a ver de nuevo las claves para hacer bien las meditaciones. 1.05'.272 Vídeo 2 hasta el final. Páginas 28 y 29)*

### MEDITACION (Vídeo 3)

Dejamos que el cuerpo y la mente se relajen. Recordamos la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Así que, empiezo haciéndome consciente de mi vida, ¿Cómo estoy viviendo la vida? Y, la hago consciente de esas necesidades, necesito: seguridad, afecto, sentirme útil, que me quieran. Todas las necesidades. Y, tengo también mis miedos: miedo al fracaso, o la pérdida, a la crítica, a la muerte, a la vida, al abandono, a perder la libertad, a cometer errores. Lo que sea, hago conscientes mis miedos. Y, también -me doy cuenta- hay ciertos estados emocionales que me atrapan, que no controlo, que me controlan a mí. Cuando se manifiestan estoy totalmente controlado por ellos. Cuando [tengo] momentos de apego, envidia, celos, orgullo, enfado. No tengo ningún control.

También tengo mi visión, mi forma de entender la vida, mis creencias, mi sistema de creencias, que me condiciona y, que a menudo, entran en conflicto con los demás, con los sistemas de creencias de otras personas.

Y, ahora, todo esto: los demás, [qué son] igual que yo. Y, voy a empezar haciendo consciente, las personas con las que me he relacionado hoy. Empezando con las personas con las que hoy he estado, [qué son] igual que yo. Más allá de la imagen que tengo de ellos, esa persona es igual que yo. Tiene sus necesidades, miedos, su sistema de creencias, emociones que le controlan. Igual que yo.

Aquí, suele ser importante, útil, traer una persona difícil, alguien con quien tengo conflicto, tensión. Imaginad a alguien, y, de nuevo, igual que yo. Somos iguales, es igual a las personas a las que quiero, todos tenemos estas necesidades, miedos, emociones que nos arrastran. Voy imaginando personas con las que me relaciono en la vida, por ejemplo, con las que trabajo, o en la familia. Y voy más allá de la imagen que tengo de ellos, de cada uno de ellos, a la hora de encontrar que todos somos iguales.

Más allá de la relación, sea positiva, sea negativa, sea indiferente, veo la humanidad, el ser humano, la persona. Es muy habitual tener una idea muy rígida de ciertas personas, una idea muy sólida. Y, en esta meditación queremos deshacer eso, queremos ver que la persona real no es así. Queremos contactar con el otro más allá de esa idea tan rígida, tan sólida que tengo.

Me hago consciente del viaje de la vida. Como no elegí mi cuerpo. No he elegido mis gustos, mis preferencias. No he elegido mi carácter. No he elegido mis cualidades, ni mis

defectos. Todo se ha ido produciendo en función de unas causas, condiciones, circunstancias. No elegí mi nivel de inteligencia, ni mis limitaciones.

Y lo llevo a los demás. Cada persona, igual, exactamente, igual que yo. Cada persona es el resultado, el producto, de innumerables causas y condiciones, que nadie, que nadie, ha elegido. Y cada persona hace lo que puede con eso. Y, cada persona, igual que yo, intenta ser feliz con esas condiciones que no ha elegido. Con su carácter, con su nivel de inteligencia, con sus defectos, intenta sufrir lo menos posible. Igual que yo, exactamente igual que yo. Y cada persona hace todo lo que puede, con sus capacidades, para ser feliz. Con su inteligencia. Y, hay quienes lo hacen muy mal, quienes, intentando ser feliz, crean más sufrimiento en sus vidas.

Trato de hacer consciente todo esto. Como intentar [intentando] sentir que alrededor mío están todas las personas, toda la gente que conozco, gente con la que me relaciono.

Y, de nuevo, no se trata de sacar conclusiones. Aquí hay gente que usa la meditación para sacar conclusiones. No sacamos conclusiones. Solo estoy poniendo conciencia en que somos iguales. Nada más. Tengo que tener mucho cuidado aquí -en sacar conclusiones-. Así que pongo conciencia [en] quien es el otro, como el otro es igual que yo.

Y, en un segundo plano, como algo secundario, está lo que el otro me hace sentir. Eso no lo puedo negar, pero se queda en un segundo plano, como algo secundario. Esa persona me hace sentir bien, me hace sentir seguridad, afecto. Esa persona me hace sentir mal, me siento amenazado, en peligro. Lo que me hace sentir no lo voy a cambiar. La ecuanimidad no es cambiar eso. La ecuanimidad es que lo que me hace sentir es secundario, ver, a ver [al hecho de] que somos iguales. [Generamos] Esta conciencia: cualquier persona que pueda imaginar aquí, delante, es igual que yo. En esencia, es igual que yo.

Aquí, también trabajamos cuando uno tiene esos sentimientos de inferioridad, sentirse menos. O, al contrario, sentirse superior a los demás. Así que, cada persona que me encuentro es igual que yo, todos somos iguales.

## **FIN DE LA MEDITACIÓN**

39'.15" (Vídeo 3)

## **SESIÓN 7**

39'.15" (Vídeo 3)

Repito algo que es muy básico, siempre las cosas más simples son las más poderosas. Cuando tenemos un conflicto con una persona, la primera pregunta que tenemos que hacernos es ¿Qué necesita esa persona? Y ¿Qué necesito yo de esa persona? Es muy importante esto, todo surge de ahí, hacer consciente eso.

Tenemos la compasión, compasión es si quieres acabar con el sufrimiento. Pero, aunque hayamos oído hablar mucho de la compasión, o hayamos leído mucho de la compasión, nos encontramos muchos obstáculos para tener compasión. Así que, voy a hablar de los

obstáculos que tenemos que resolver. Tú puedes meditar mucho en la compasión, pero si no enfrentas los obstáculos que tienes, nunca tienes compasión, se queda solo en una meditación. No lo puedes integrar, puedes tener una meditación estupenda de compasión, sentirte muy bien, pero no lo integras en tu vida, porque hay algo, hay algo que no te deja.

Como ya sabéis mucho de compasión, vamos a hablar más de los obstáculos. Uno de los primeros obstáculos es **el miedo**. Si yo tengo miedo a los demás, miedo a que me rechacen, es muy difícil tener compasión. Si yo no he resuelto eso. Si tengo miedo al abandono, a la pérdida, a la crítica, a que me ninguneen. Si tengo miedo a los demás, mi compasión es muy endeble. Cuando estoy con alguien, si lo que tiene más fuerza es el miedo, no puedo sentir compasión. Necesitamos hacer conscientes los miedos, hacerlos conscientes ¿Qué me pasa cuándo estoy con otras personas? ¿Cuáles son mis inseguridades? Tengo miedo a que se rían de mí, o tengo miedo a hacer el ridículo, o tengo miedo a hacer el tonto, o a no ser capaz. Tenemos que hacer consciente eso, sacarlo a la luz, el miedo se resuelve poniendo conciencia, poniendo atención. Reconocer: tengo este miedo. Y, no esconderlo, no taparlo, dejarlo, hacerlo consciente. Poniendo conciencia en el miedo, reconociéndolo, de alguna manera puedo apartarlo, para que no sea un obstáculo, a sentir compasión, desear acabar con el sufrimiento de los demás. Así que, a veces, si no puedo integrar la compasión, puedo preguntarme ¿Cuáles son mis miedos en relación con los demás, con el mundo?

Otro problema es la **imagen que tenemos de nosotros mismos**, la imagen que tengo de mí. Cuando hablamos del yo, hay muchas capas del yo, el yo es como, se podría decir que es como estas muñecas que tienen muchos... unas dentro de otras (muñecas rusas [matrioskas]) El yo es como una muñeca rusa. Hay un yo más superficial y luego hay un yo más sutil, más sutil, más sutil... hasta el yo más esencial, hasta el yo innato. El aspecto en el que nosotros funcionamos, en el día a día, es en el yo más superficial, que es el yo al que llamo identidades o personajes. Tú tienes un yo hijo, o madre, profesor, o médico, enfermera. Y tienes un yo controlador, un yo espiritual, o un yo materialista, o un yo hedonista, o un yo desconfiado. Y, tienes un yo muy sociable, o “ayudador” de los demás, o muy egoísta. Entonces, cada uno los tenemos diferentes. Este el yo aprendido, el aprendido en la socialización, en todo el proceso de socialización, con la infancia, con las personas que nos han cuidado, nos han atendido, se ha construido ese yo, sobre ese yo más innato se ha construido este yo aprendido. Y, ese es con el que funcionamos en la vida.

Y, ese yo choca con lo demás, ese yo choca con el yo del otro. Poniendo un ejemplo así... si tú eres un yo “ayudador” de los demás, te gusta ayudar, tienes ese yo de ayudar al mundo, y te encuentras con una persona que es muy independiente, y no quiere que la ayudes, te vas a sentir mal, te vas a sentir frustrado, muy dolido y tu compasión se va a ir al traste, porque te duele. Yo quiero ayudar ¿no? Si tú eres un yo muy independiente, y entonces, estás en una situación donde es necesario colaborar, y que todos participen, te vas a sentir muy amenazado porque la gente te pide que ayudes, y tú eres muy independiente ¿No? Pues, ese tipo de yoes, esos personajes, eso me impide la compasión.

Estoy atado en ese personaje –en ser un ayudador, o un introvertido, o ser sociable, o ser controlador, o ser muy responsable, o ser muy caótico- y todos estamos como atrapados. Atrapados quiere decir identificados: yo soy así. Es que a mí no me gusta que me controle nadie. Es que a mí me gusta controlarlo todo. Ese tipo de yo.

Entonces, constantemente, nos encontramos en situaciones en las que no puedo ser yo. [y ahí es] Imposible sentir compasión, imposible sentir compasión por nadie. Entonces, tenemos que hacer conscientes los personajes y liberarnos de ellos, soltarlos, no es lo que soy. Por ejemplo, es muy común el yo hijo con una madre, o con un padre, el hijo que ya tiene 60 años y todavía tienes problemas con tu madre. ¿Por qué? Porque es un yo, es un personaje y el personaje tiene esa relación con la madre. Esto es muy común. Mucha gente ha venido a terapia con este problema. Es que me pasa esto con mi madre, y es que... Y claro, desde ahí no puedes tener compasión por tu madre, desde ese yo hija que se siente maltratada, o lo que fuera.

Entonces, lo que hay que hacer es poner conciencia. Esto no es lo que soy, estoy en el yo hija, o en el yo hijo, es un personaje. Si puedo soltar ese yo, puedo tener compasión por mi madre, si puedo soltar el yo en el que estoy, puedo tener compasión, puedo querer ayudar a esa persona aquí.

Tengo que ser consciente qué me bloquea la compasión, ¿qué me está impidiendo tener compasión? Tenemos unos cuantos personajes, unas cuantas identidades con las que vamos funcionando por la vida, que vamos cambiando, como quien cambia de traje según dónde está. Venís [vienes] aquí al centro budista, te pones tu yo budista, y luego te vas a tu trabajo el lunes y te pones tu yo de lo que sea ¿no? Y así es, te identificas completamente.

Son personajes, son identidades, que vamos adoptando, que son útiles, pero no es lo que soy. Si me creo que es lo que soy, ahí empieza el sufrimiento, y, sobre todo, ahí donde no puedo querer ayudar a los demás. Así que, tenemos que poner conciencia en eso, en nuestros personajes y ser capaces de vivirlos como algo útil, pero no reales. No es lo que soy.

Otro de los obstáculos son **las emociones**, las tendencias emocionales. Tu puedes tener mucha compasión, pero si tienes una tendencia al enfado, al apego, eso tiene mucha más fuerza y te arrastra. Así que, tenemos que resolver también las emociones, las tendencias emocionales.

El problema de las emociones, la importancia de las emociones, es que tienen una energía que nos llevan a actuar. No solamente sientes, tú puedes pensar en algo y no necesariamente te lleva a actuar, aunque muchas veces sí. Una emoción sí, pero cuando tú sientes enfado eso te lleva a hacer algo, hay toda una descarga. Uno de los componentes de las emociones es toda la descarga fisiológica que produce, hay en todo el cuerpo un impulso a actuar. Por eso también se dice, habéis oído hablar, que las emociones están relacionadas con las enfermedades. Porque hay toda una descarga. Si tú has tenido un día con muchas emociones, por ejemplo, con muchas preocupaciones en el trabajo, llegas a casa agotado. ¿Por qué? Porque hay toda una descarga fisiológica en

el cuerpo, hay un impulso. [...] Esa energía de actuar, de hacer algo, y en esa energía no hay espacio para sentir compasión por nadie. El estado emocional es el que manda, el que controla.

Tenemos que hacer cierto trabajo con las emociones, no solamente tener compasión sino hacer un trabajo con las emociones. Y aquí, es importante identificar cuál es la emoción dañina, negativa, destructiva, primordial en mí. ¿Cuál es la emoción que a mí me controla? ¿Cuáles son? Y, entonces, dicen las enseñanzas, empiezas a trabajar ahí con lo que más se repite, con lo que más se produce.

Aquí, también hay una cosa muy obvia, que todos sabéis, pero voy a repetir, y es que nosotros hablamos de emociones positivas y negativas. No hablamos de emociones buenas y malas. No hablamos, o no es nada bueno, nada positivo, nada sano, enfocarlo como: hay emociones que son malas y emociones que son buenas. Y esta ha sido nuestra educación, casi para todo el mundo. Hay emociones que no puedes permitirte sentir, no debes enfadarte o no debes tener apegos. Pero, cuando trabajamos las emociones ese enfoque es totalmente tóxico. No hablamos de esta emoción es mala –como eres budista no puedes enfadarte- eso es una burrada. Y, si yo controlo las emociones de esa manera voy a tener un problema porque lo que va a ocurrir es que las emociones las voy enterrando, ya lo dije antes, y se quedan ahí. Y, entonces, no voy a poder sentir compasión, porque todas esas emociones que yo he tapado, que no he resuelto, que juzgo, me impiden sentir compasión.

Hay estas emociones que en psicología se llaman la sombra, los puntos ciegos. Y la gente que hacemos meditación tenemos un problema con esto. Un problema serio, muy serio. Porque, cuando meditamos, las emociones que son puntos ciegos, no las vemos nunca y nunca las trabajamos. Y entonces puedes querer sentir compasión y dices: es que no, cada vez que me pasa esto, se me va la compasión al traste ¿Por qué? Uno de los motivos, no el único, son estas emociones, que yo juzgo, que no quiero sentir, que hace muchos años que he enterrado.

Esta es la explicación por qué ciertos maestros, personas que llevan en el dharma años de repente, tienen estos comportamientos tan extraños: de maltrato, ha habido... este gran maestro, que ahora se sabe, esa historia rarísima ¿No? Problemas de sexo... Esta es la explicación, tú puedes meditar mucho, hacer mucha meditación, ser un gran maestro, ser reconocido como rimpoché, todas estas historias, pero hay ese punto ciego que nunca lo has visto. Que simplemente está reprimido está en la sombra, y como no lo ves, nunca lo trabajas, nunca lo resuelves. Y, en un momento dado, sale y te controla, y tu compasión es completamente humo.

Y, si esto le pasa a los grandes maestros, [nos pasa también] mucho más a nosotros, todos tenemos ahí esa sombra, emociones que desde pequeño nos han enseñado a juzgar y a avergonzarnos por ellas, o sentirnos culpables. Y como dicen algunos maestros tenemos que estar toda la vida trabajando esa sombra. Toda la vida. Y podemos creer “uy, yo ya medito muy bien y tengo mucha paz en mi vida” Podemos creernos eso y, a lo mejor, estar así un año, dos años, tres años y de repente, el día más tonto, empiezo a hacer unas

cosas rarísimas. Y tú mismo eres el primero que te sorprendes, bueno, ¿Cómo puedo hacer esto? Y, la gente que te conoce, que sabe que meditas, dice: ¿Y, a éste que le pasa?

De esto nunca se habla en el budismo, esto viene más de la psicología. Esto que estoy explicando viene más de la gente que lleva años haciendo meditación en occidente. Es más, en la tradición de la psicología. Pero lo encontramos, lo encontramos. No nos ocurre solamente a nosotros, [le] ocurre [también] a los lamas. Hay muchos lamas que hacen muchas tonterías y son grandes lamas.

Tenemos que ser muy humildes. Siempre hay algo ahí que todavía no hemos visto y que nos puede controlar. Y, si sale, todo se va al traste. Cuando trabajamos las emociones, hay el trabajo de, que es lo que no quiero sentir. Esto que me avergüenza sentir ¿qué es lo que no quiero que los demás vean de mí? ¿de qué emociones me siento culpable? Y eso, no es un día que haces meditación, es [el trabajo para] toda una vida, toda la vida.

Si tu descubres que después de veinte años de meditación, todavía tienes envidia. Pues, te aguantas. Bien, todavía tengo envidia. Lo reconozco, dejo de taparlo, dejo de encerrarlo. Bien, ya está. Vale, ahora el momento de sanarlo, ahora lo voy a curar. La gran pregunta es, si eso está oculto, si yo no lo veo, si me pongo a meditar y no lo veo ¿Cómo lo veo? Si ni siquiera meditando lo voy a ver ¿Cómo lo veo?

Una de las formas, digamos que lo vemos por los efectos que tienen. Esas emociones nosotros no las vemos, son un punto ciego, pero tienen un efecto en el mundo, en nuestras relaciones. Uno de los efectos es cuando tenemos esa actitud de yo contra ti, nosotros contra ellos. Por ejemplo, cuando hay este conflicto entre países, regiones, y empiezas a ver al otro como lo peor del mundo. Ahí, lo que suele estar ocurriendo - nosotros somos los buenos, ellos son los malos- lo que está ocurriendo es que estás poniendo lo que no quieres ver en ti, lo estás poniendo en el otro. Cuando en un trabajo, en una empresa, se produce esa situación de “nosotros contra ello”. Nosotros tres, contra los demás. Ahí, hay algo que no quiero ver, algo que estoy poniéndolo fuera.

Una situación, donde se ve muy claro, que nos indica muy claramente que está pasando, es cuando tienes una reacción emocional desproporcionada. Algo sucede, alguien te hace algo y tienes una reacción desproporcionada, que no encaja. Alguien te dice algo, te puedes enfadar, te puede enfadar. Pero cuando saltas demasiado. Por ejemplo, alguien te dice: “estás muy gorda” y te pones como una hidra. ¿Por qué te pones como una hidra? Porque tú estás todo el día diciéndote “estoy muy gorda” “a ver si adelgazo”. Cuando alguien te lo dice, no lo soportas. Porque tú te lo dices. Bueno, entonces, cuando tenemos reacciones muy exageradas, muy desproporcionadas.

Cuando sentimos vergüenza, si sale una situación, un comportamiento y me da vergüenza. Eso indica también un sentimiento, una emoción que no quiero aceptar y reconocer. O me siento culpable.

Esto, ocurre también con las emociones positivas, no solo negativas. Y con emociones positivas ocurre la proyección contraria. A veces, vemos a algunos maestros como si fueran perfectos, maravillosos, ideales. Y, uno de los motivos por los que hacemos eso es



porque nuestra parte, nuestra parte positiva la rechazamos, también la negamos. No solamente ocurre con emociones negativas. A veces, nos enseñan, nos educan, a no valorar nuestras cualidades. Y, mis cualidades, mi bondad, o mi compasión natural, la tapo, la ignoro, la oculto, porque me parece mal eso. ¿Qué pasa? Que idealizo a los demás: Y esa persona es maravillosa, perfecta, lo sabe todo. Y, no comete errores, es un buda. Y esa es una forma también de proyección, de algo que no reconozco.

Y, esa relación con el maestro -los que practicáis la devoción al guru- es muy dañina y muy negativa, porque si no reconoces tus cualidades el guru no puede hacer nada, el maestro no puede hacer nada por ti. Tienes que recuperar tus cualidades, reconocer tus cualidades, hacerlas conscientes. No estar siempre proyectando. Así que esa actitud de dependencia, el maestro lo sabe todo y yo no sé nada, no funciona en el camino espiritual. A lo mejor, al principio, pero no funciona. Todo lo que somos tenemos que hacerlo consciente y hacerlo presente.

Esto tiene que ver con lo que dije antes, la compasión no se basa en ver que todo el mundo es bueno, en esa proyección. Hay gente que se siente muy negativa, en el sentido de no ve sus cualidades, no veo mis cualidades y todo el mundo es bueno, todo el mundo es maravilloso. Hoy seguro que todo el mundo se va a iluminar, yo soy el que se va a iluminar el último. Hay toda esa proyección de lo positivo.

La cuestión es reapropiarse o hacer consciente todo lo que somos. Y recordad lo que dije antes, una de las formas como el yo funciona. El ego, que es el gran problema, el yo, no la identidad más superficial, sino lo más sutil, es [está] construyendo una imagen coherente de nosotros mismos. El yo no puede soportar, sentir, al mismo tiempo, un día enfado y al día siguiente compasión. No puede soportar eso. Y puede sentir auténtica compasión y, al día siguiente, auténtico enfado. Pero no puedes soportarlo porque necesitas una idea coherente de ti. Y entonces eliges: y puedes elegir enfado y entonces tapas tu parte positiva o tu compasión; o puedes elegir la compasión y tapas tu enfado. Y los dos casos son un problema. Entonces, poner luz en la sombra es una forma de sanar el yo. Reconocer todas nuestras contradicciones, y nuestros estados contradictorios, en conflicto, es una forma de liberarse del yo que nos condiciona.

Esto necesita un cierto nivel de conciencia, ser capaz de hacer esto. Hay personas que simplemente no pueden, necesitas de una forma muy compulsiva, una imagen de ti muy concreta. No puedes tolerar esas contradicciones. Y parte de la madurez, de madurar como ser humano, es reconocer contradicciones. Este conocer tus debilidades, y tus éxitos, y tus valores. Y ese es el camino, ese es el camino a la compasión.

Tenemos que reconocer esto, y lo que he dicho, muchas veces tú quieres tener compasión, pero te encuentras con alguien que está reflejando tu punto ciego, [y por esto] no puedes tener compasión, porque estas disparado. Y eso suele ocurrir. Cuanto más avanzas en este camino se hace más presente todo eso que está oculto, se hace más visible; como que te encuentras siempre lo mismo. Tú meditas en compasión y siempre te encuentras lo mismo, algo que te altera, que te perturba, que te desconcentra, que te descentra. Y dices: “es que no me sirve de nada meditar, es que tengo que meditar más”.

Y, entonces, dices: “voy a meditar más en compasión”, voy a hacer un mes de retiro, voy a hacer dos meses, tres meses, tres años. No funciona. Porque tienes que sacar a la luz lo que estás tapando, porque puedes estar veinte años meditando y no sacas a la luz lo que has tapado, porque es un punto ciego.

Ser consciente de uno mismo, [de] todo lo que sucede, todo con ecuanimidad e imparcialidad y esa es la clave. Y esa humildad: “bueno, hoy tengo todo esto”

Cuando trabajamos las emociones, eso quiere decir, no estoy juzgando, necesito hacer muy consciente que hay emociones que me hacen daño. No me sirve de nada que alguien me diga: “el apego es malo”. No sirve de nada. La cuestión es ¿Qué me pasa cuándo tengo apego? Eso es lo que tengo que descubrir, ¿Qué me pasa cuando tengo un apego a algo? Si no descubro el daño que me causa, no funciona, todo el trabajo con las emociones no funciona. Si no descubro el daño la envidia, o la ira, o la vanidad; nunca voy a resolver. Porque si no descubro es que no he llegado a conectar con la emoción, con ese sentimiento. Desde ahí, veo el daño que me causa –de nuevo estoy creando sufrimiento, o la mente está creando sufrimiento con esa reacción- y quiero resolver esto.

¿Cómo se resuelven las emociones? Tenemos que ver cómo funciona, cómo se produce una reacción emocional. Si ahora estoy tranquilo, estoy meditando ¿qué puede ocurrir si empiezo a sentir enfado, o envidia, o miedo, o ansiedad? ¿qué podría ocurrir?

Un pensamiento (dice alguien), un pensamiento podría ocurrir, podría ocurrir una persona que dice algo, podría ocurrir una sensación en el cuerpo. Siempre en una reacción emocional, hay un detonante. Si el detonante no está, la mente está en calma, digamos. ¿Por qué siento resentimiento? Hay un detonante, hay algo que dispara eso. La mente está tranquila, surge un detonante: una persona, una sensación; y la emoción aparece. Si yo estoy meditando, y de repente me acuerdo de lo que sucedió hace años... mi hija... surge la emoción. Hay un detonante, que es un recuerdo.

Pero eso no es suficiente, porque hemos visto que la mente es impermanente. ¿Por qué me enfado y me dura el enfado tres semanas? ¿Qué pasa aquí? Si la mente es cambio. Y lo lógico sería: tú me haces algo, o algo sucede, me enfado, y el enfado se va porque todo es impermanente. Pero sigue ¿Cómo sucede eso? ¿Cómo se mantiene? Quiero meditar, imposible meditar; pero me enfado y es una meditación perfecta. Tres días enfadado.

Hay algo que sostiene el detonante. Hay el recuerdo del detonante. Hay el pensamiento, lo que se llama, el pensamiento recurrente. Alguien me hace daño, o tengo apego hacia alguien, o tengo envidia. Y hay un pensar, constantemente en eso; pensar de una forma recurrente, que sostiene el detonante. Con lo cual sigo en ese estado. Y puedo estar ahí hasta que lo suelto ¿no?

Otro de los componentes es, hay una familiaridad. Para que la emoción se instale tiene que ser algo muy familiar, muy conocido, algo que has vivido muchas veces. Sino es como, no sé, imagínate que eres alguien que no se enfada nunca, y te enfadas. Es tan raro sentir enfado, que se va. Pero si tú te enfadas siempre es como: “bueno, ya está aquí mi enfado y tengo motivos para enfadarme”. Entonces, hay algo familiar, estás acostumbrado a

estar enfadado, no te parece extraño. Esto es muy interesante, lo de la familiaridad, lo de sentir las emociones, los pensamientos, como muy conocidos. Porque es una de las cosas en las que quedamos atrapados, en todos nuestros procesos mentales... Todos tenemos nuestro estilo de sufrimiento, nuestro estilo de cómo creamos sufrimiento. Cada uno tiene el suyo. Y uno de los componentes, que es muy interesante, es que las cosas que hacemos, los pensamientos, emociones, son tan familiares, tan conocidos, que no nos chocan, nos parecen normal. Si estás acostumbrado a enfadarte, te enfadas con alguien y dices: pues claro ¿Cómo no me voy a enfadar? Normal ¿No? ¿No es normal? le preguntas [buscando aprobación] a la gente. Sí, claro. ¿No? Entonces las emociones, pensamientos, formas de pensar, tienen un aroma muy familiar, como de muy mío, muy “esto es lo que yo soy”. Y, dejar de tenerlos, todo lo contrario, es muy raro, es muy raro.

Y esto, por ejemplo, también es algo que usamos en terapia. Y pongo otro ejemplo de terapia. Una persona que viene con una depresión y empieza a salir de la depresión y se siente muy raro. Como que esto no es verdad, esto es falso. Se siente, me estoy acordando de una chica, como algo falso. “Porque mi realidad, la realidad es la vida es muy dura, y estar deprimida”. Salir de esos estados, de nuestro patrón -tan familiar, tan personal- es muy difícil. Este es uno de los componentes de como una emoción se instala. Nos resulta normal, muy familiar, es parte de mí, de mi esencia, mi identidad. Y, ahí tenemos que poner un poco de conciencia, da igual lo familiar que resulte, no lo quiero esto. Es como una parte de mí, se siente como una parte de mí. Pues, aunque me quede sin esto, da igual. No me interesa más, me quedo sin esta parte de mí, este enfado.

Otro componente de la emoción es el entorno. A veces, vivimos en un entorno familiar, social, que potencia, favorece, y que de alguna manera justifica, esos estados. Cuando vives en un entorno donde todo el mundo se enfada, o todo el mundo es violento, donde todo el mundo tiene apegos. Por ejemplo, nosotros, hoy en día, vivimos en una sociedad, una sociedad del apego, de la insatisfacción. Siempre estamos comprando cosas. Cuando la crisis económica, hace unos años -ahora se oye menos, aunque también se oye- cuando había la crisis, lo que más se oía, se decía, en la tv. “es que la gente compra menos”. Esto es la crisis, queremos que la gente vuelva a comprar. Porque el sistema se basa en eso ¿Pero tú porque vas a comprar algo? Hay una insatisfacción. Entonces, para nosotros, la insatisfacción es normal. Todo el mundo vive con insatisfacción. Nos parece normal. No parece que estamos locos. Si vale solo diez euros, un vestido, pues lo compro ¿No? Vivimos en un estado de insatisfacción, de apego términos más puros, y nos parece normal. No nos parece que estamos locos. Una persona de hace quinientos años, que no había esta energía, diría: “esta gente está loca, siempre comprando cosas” Esa persona, hace quinientos años, lo que diría es “vamos a matar al enemigo” porque la emoción antes era la ira, el enfado. El otro día oía en la radio a una antropóloga que habla de esto, antes lo que se valoraba era la ira, era el enfado y atacar a los enemigos, o conquistar era la emoción normal. El valor de los caballeros, de las personas, eras valiosa si tenías esa emoción. Hoy en día no es que se valore la insatisfacción, sino que es normal, si no estás insatisfecho es que te falta algo. ¿No?

[Esta sesión la acabamos con la meditación de la compasión que está al inicio del video 4. Pag. 50-53]

## SESIÓN 8

**Esos son los componentes de la emoción: hay un detonante, hay un pensamiento recurrente, hay una familiaridad, hay un ambiente social que lo favorece.** Cuando vemos los componentes, lo podemos desmontar. De todos los componentes **hay dos que son la clave: el detonante y el pensamiento recurrente.** ¿Sí?

El más interesante es el detonante, el que dispara las emociones. Y es el más interesante porque los detonantes de todas estas emociones destructiva, siempre, siempre son imaginarios. No existen, nunca. No hay nada, en el mundo real (Juan toca la mesa) que pueda producir apego, enfado, envidia, orgullo, vanidad, rencor, no hay nada. Siempre es algo imaginario, siempre es algo que la mente inventa. Cuando tú sientes enfado hacia alguien, o hacia a algo, tú estás borrando, muchos matices, muchas facetas de la situación. Te has enfocado en una parte y le estás dando un valor exagerado. Te has enfocado en algo que es irritante y lo demás lo borras. Cuando tú sientes apego por una persona, has borrado la mayoría de las facetas de esa persona, lo ignoras, lo haces desaparecer en tu conciencia y exageras, te fijas en lo positivo y lo exageras. Entonces tienes apego. Pero si vieras a la persona, de verdad, no puedes tener enfado, ni apego, ni envidia, no puedes tener nada. Entonces, el trabajo con el detonante es tratar de ver, o hacer consciente, la persona, la situación real. Hay algo que no veo. Entonces, una buena forma de indagar, una forma de salir de una emoción negativa es preguntarme ¿Qué es lo que no veo? Cuando tú estás enfadado con alguien porque te ha criticado, ha hablado mal de ti, te enfocas en eso y te enfadas. Y dices, mira tengo razón, es que mira como habla de mí.

La cuestión es lo que no veo, si me fijo en lo que no veo, y tengo una visión más completa de esa persona... bueno, me seguirá doliendo, que hable mal de mí, pero no me enfado, no hay la reacción emocional. Así que, hay ese trabajo de ver lo que no veo. Y esto lo hemos visto antes.

¿Qué es lo que no vemos? ¿Qué es lo que no vemos de los demás? O ¿Qué es lo que vemos? Pues, lo que vemos, cuando tenemos apego hacia alguien, es una persona permanente. No veo el cambio, no veo que las personas somos cambio, somos movimiento, estamos en procesos. ¿Qué es lo que no veo? La interdependencia. No veo que esa persona es el producto de sus estados, de sus condicionamientos, de las relaciones que tiene, de sus miedos, de sus objetivos, de sus planes. Me olvido de todas las variables y veo a alguien que es así, que existe así, de esa manera, inamovible. Y ahí, es como se produce la reacción de apego a lo que sea. Entonces, queremos *deconstruir* el detonante. Claro, hay otra posibilidad, que es la posibilidad más elemental, y es que te alejas. Si hay algo que te perturba, algo que te enfada, que te produce apego, te vas. Y eso es lo que hacen los monjes. Los monjes se van al monasterio porque, teóricamente, luego la realidad no es así. Tú te alejas del mundo, porque en el mundo hay muchos estímulos que te producen enfado, apegos, envidias, y te retiras. Y, ya estás a salvo. Otra

posibilidad, mucho más efectiva, es saber *deconstruir*, ver lo que proyectas, desmontar lo que estoy constantemente creando.

Siempre la mente va a construir una imagen del otro -esto yo lo he dicho otras veces- Esa imagen, que como la palabra dice es imaginaria, es lo que me va a hacer reaccionar. Entonces, aquí está la imagen y aquí está la persona real (Juan gesticula la distancia con las manos y brazos). Entonces, nunca veo a la persona real, no tengo nunca apego a la persona real, tengo apego a la imagen. El típico caso, qué es obvio, qué todos conocéis, es cuando te enamoras de alguien. Te haces una imagen muy positiva del otro y cuando cuándo vas teniendo la relación y estás unos meses con esa persona comienzas a ver otros aspectos y el amor, el enamoramiento, se va. Si eres capaz de convertirlo, de transformarlo en amor, la relación continua, si no eres capaz la relación termina. Casi todas las relaciones, al principio es algo imaginario, idealizas al otro, te fijas en una parte y piensas que esa persona es así. Es el típico caso, ¿No?

Y así, lo hacemos con todo, cuando tienes envidia, celos, todas estas emociones, hay una construcción que te hace reaccionar así.

Un día decía una chica: “es que yo no soporto a mi ex marido” “es que no puedo sentir amor por él”. Hacíamos la meditación del amor, “yo no puedo sentir amor” Y, claro, yo le decía: “yo tampoco” Si yo veo lo que tú ves, nadie puede sentir amor por eso que tú ves. Pero, ¿Quién es realmente tu ex marido? Es decir, lo que yo veo, nadie puede sentir amor a eso que veo, nadie. Es, es ver otra cosa, esa es la clave. “Es que no puedo sentir compasión por esa persona”, claro que no, nadie puede. Eso es muy importante, nadie puede. La cuestión es que esa imagen que te hace sentir ira, no es verdad, es una construcción mental.

Claro, la cosa es complicada. Se construye esta imagen del otro, pero no simplemente se construye, sino que te apegas. Antes -y esto está asociado a la necesidad de seguridad- ¿Por qué construimos estas imágenes tan sólidas de los demás? Porque nos dan seguridad, porque sentimos que controlamos el mundo. Si yo sé cómo eres tú, puedo anticipar cómo te vas a comportar, y, entonces, me siento seguro. Entonces, necesito inventarme una imagen, sólida, estática de ti. No te muevas, por favor, no cambies.

O todo, lo contrario, voy a conseguir que esta persona sea así, como yo quiero. Entonces, viene de esa raíz, de ese miedo al dolor, a la necesidad de seguridad, de control. Entonces, construimos, la mente construye, está programada, no lo hacemos nosotros -yo digo, a veces, la frase construimos- pero no lo hacemos nosotros, está programado, la mente construye esta imagen estática de los demás que nos hace reaccionar.

¿Cómo sano las emociones que me impiden la compasión? Es viendo quien es esa persona de verdad. ¿Qué es lo que no veo? Ahí traemos toda la meditación: la impermanencia, la interdependencia, expectativas, necesidades, deseos, miedos. Traigo todo eso, hasta encontrar [hasta darme cuenta] es una imagen.

Ahora, si tú eres el que se ha ido al monasterio, y no tienes ya detonantes; resulta, que te sigues enfadando, y tienes apegos, envidias... y dices, yo me vine aquí, y sigo... ¿Qué está

pasando? ¿Cómo puede ser? Si ya no tengo pareja, ya no tengo hijos, ya no tengo jefe ¿Cómo puede ser? Y, descubres que el detonante, está dentro de ti. El detonante no es algo [que está] afuera, el detonante es interno. Y, el detonante, es todo eso, esos deseos que uno tiene, expectativas que uno tiene de la vida, inseguridades que uno tiene, necesidades. Todo eso surge. Y, todo eso, cuando tocas con ello, se produce la reacción.

Cuando tienes una emoción, si me olvido de lo externo, digo no es externo, tiene que ver conmigo, tiene que ver con algo que hay dentro de mí, si empiezo a buscar el detonante. ¿Qué es lo que yo necesito ahora? Empiezo a investigar. ¿Cuál es la necesidad? Y, aquí me centro en las cuatro fundamentales, ¿Con qué tiene que ver? Con mi necesidad de seguridad; mi necesidad de conexión, vínculo con los demás; con mi necesidad de libertad; con mi necesidad de control. ¿Con qué tiene que ver? Y trato de hacer consciente, el detonante es esa frustración: no tengo lo que necesito, que ahora por una razón –por lo que sea- lo necesito más.

Por ejemplo, cuando tú estás meditando en el yo, y, empiezas a tener un cierto atisbo de que el yo es una ilusión, es muy común, es muy frecuente, una reacción de miedo y salir de la meditación. ¿Qué está pasando ahí? ¿Por qué salgo de ahí? Hay una necesidad de seguridad. Y, de repente, no tener un yo, es como ¿Y, ahora que va a pasar? Entonces, el detonante es ese, y debajo está el miedo. Tengo miedo al dolor, de no tener seguridad o... Lo que hago es hacer consciente el dolor esencial. El detonante interno, entonces, puedo ser consciente: necesito seguridad, o tengo miedo a la inseguridad –como se presente- sin hacer nada, sin la reacción de apego, enfado, envidia. Puedo hacer consciente eso, y eso es lo que quiero conseguir: hacer consciente el miedo fundamental, o la necesidad con la que estoy tocando, y no reaccionar. Entiendo que la emoción es escaparme del miedo, del dolor. Las emociones tienen la función –esas emociones destructivas- de escaparme del dolor, porque no soporto, como no soporto el dolor siento enfado, o tengo apego, o lo que sea. O tengo, envidia, o tengo celos, vanidad, orgullo. Son formas, porque son muy entretenidas --cuando tienes celos, es muy entretenido- y, ya no siento el dolor. Estrategias, que funcionan muy bien, para no sentir el dolor.

La práctica es, como mirar el dolor -no tengo lo que necesito- el dolor de la inseguridad, el miedo a la inseguridad. Mantener ahí la conciencia, y ahí es como se resuelve. Es como evito que se produzca la reacción. Las emociones se presentan y simplemente, solo queremos que se disuelvan. No hay nada que hacer con ellas, solo que se disuelvan, no hay nada más. Y queremos, de alguna manera, se sanen.

Hay tres etapas, en el trabajo emocional. La etapa más elevada es como cuando nieva en el mar, cuando nieva en el mar, caen los copos de nieve, y la nieve se deshace en el agua. Esta es la etapa más evolucionada: tú sientes, ira, miedo, enfado, lo que sea. Pones conciencia, se disuelve la emoción. No tiene ninguna fuerza, ninguna realidad, es una ilusión, se deshace completamente ¿Por qué se deshace? Porque desde el nivel superior tú eres consciente de la naturaleza –esto lo vamos a ver mañana- de la naturaleza esencial de la emoción. Es como, la nieve es la emoción y el mar es la esencia, las emociones se disuelven en la esencia. En la naturaleza esencial que es claridad y vacuidad.

Cuando estás en un estado más inferior, no tan elevado, es porque has tenido algún, un cierto vislumbre -aunque no eres capaz de mantenerlo- de esta naturaleza esencial de las emociones, y cuando sientes enfado, frustración, o lo que sea, tienes que hacer un cierto esfuerzo, y recordar lo que has visto. Recordar, y hacer presente con una cierta práctica, que las emociones son claridad, vacuidad, espacio. Y, trayendo lo que conoces, la emoción se disuelve. Y, esto se compara, cuando en la primavera, la nieve en las montañas se derrite con el sol. La emoción que está, que es como nieve, que es muy rígida, cuando traes el recuerdo, la experiencia de tu meditación, disuelve, diluye la nieve que es la emoción.

El tercer nivel es una persona que todavía no ha visto esta naturaleza esencial, todavía crees en las emociones, crees que son verdad. Cuando tienes enfado, crees que es verdad. Luego ya no crees que es verdad, pero antes hay ese creer que todo lo que la mente hace es verdad y sientes apego, enfado, envidia. Lo sientes como una verdad, como algo real. En ese nivel, el ejemplo que se pone, es como cuando tú estás disparando a una diana, disparando con un arco a una diana, quieres dar en el centro. Pues aquí lo que haces es, usas un tipo de meditación, para dar en la diana, para desmontar la emoción. Aquí lo que harías, es lo que estoy diciendo, buscas en la emoción cual es el detonante, ¿qué lo que la produce? Y te enfocas en el detonante. Y si el detonante es interno, lo miras y no hay nada que hacer, solamente mirarlo con la máxima lucidez, y la lucidez que es la conciencia es lo que sana el detonante. Si tú pones conciencia en el miedo, con claridad, con lucidez, el miedo se disuelve. El miedo se basa en no verlo, la fuerza del miedo es que tenemos miedo al miedo. La fuerza del miedo está en todas las estrategias que hacemos para no sentir miedo. En el momento que te enfrentas al miedo, se disuelve. Hay que enfrentarse -no es fácil- ¿No? Cuando el detonante es externo, más burdo digamos, y vemos el detonante externo, la estrategia es enfocarse en el detonante externo y descubrir y reconocer que es una construcción de la mente y dejar que se *deconstruya*, que se desmonte lo que la mente ha construido, o reconocer que es todo una construcción. También, tenemos que trabajar eso, si queremos llegar a la compasión, usar la compasión.

Cuando hablamos de emociones destructiva, no solamente hablamos de una emoción que se manifiesta en un momento dado, debido a un detonante, también tenemos que hablar de tendencias emocionales. Nuestra mente, como ya sabéis, funciona por hábitos, por tendencias. Si tú un día te dejas llevar por un momento de rencor, luego es más fácil sentir rencor, y si no te das cuenta, poco a poco es como que está muy presente en tu vida. Y, así es como funciona la mente. Por eso hacemos meditación, por eso meditamos mucho, incluso cada día. Meditas cada día porque quieres crear una tendencia diferente. Si tú te sientas a meditar, y no has meditado nunca, te sientas a meditar, te vas a encontrar con la mente llena de pensamientos. ¿Por qué es que tienes tantos pensamientos? Porque es lo que hacemos siempre. Estamos todo el día pensando en cosas. Entonces, no puede ocurrir otra cosa que lo que la mente está acostumbrada a hacer. ¿Cómo consigues meditar bien? Creando un hábito, aquietar los pensamientos: que estén en un segundo plano, que sean algo secundario, hacer más un hábito de estar en la lucidez, en la conciencia. Es cuestión de crear un hábito. Cuando nos sentamos a meditar tenemos que ser muy conscientes de esto. No podemos [pensar] voy a luchar a

ver si consigo concentrarme. Lo primero de lo que tenemos que darnos cuenta es: mira la inercia que hay en la mente. Me siento a meditar y estoy pensando en cincuenta cosas. Así es como funciona, tenemos que pensarlo así. Esto es muy importante, porque si empiezo a luchar nunca voy a meditar bien. Hago consciente, a ver esta es la inercia que hay en mi mente, hay mil cosas, por eso estoy distraído.

¿Cuánto tiempo necesito para que la mente se pare? ¿Cuánto tiempo necesito? ¿Alguna vez en mi vida he creado un hábito, alguna vez una tendencia a que la mente esté más tranquila? Entonces, el foco es, ser consciente de lo que estoy creando otra vez, durante el día estoy creando distracción y ser consciente que tengo que crear meditación. Porque la mente funciona así. Nada más que por eso. Tengo que crear un espacio de meditación, que la mente produzca ese espacio de meditación.

Se dice que es como una casa, ¿No? Tú tienes una casa, y, si tienes una casa tienes que cuidarla, y de vez en cuando tienes que pintar y arreglarla, fijarte si hay alguna gotera... hay un mantenimiento. ¿Qué pasa si no hay mantenimiento? Si coges y te vas a otro país, dejas la casa. Voy a cerrar todo bien, que no entre nadie y suponte que no entra nadie, y ¿Qué ocurre con la casa? Si no vives en ella, si no hay un mantenimiento, se deteriora.

La mente es así, si no hay un mantenimiento de las distracciones, la mente hiperactiva se deteriora. ¡Para! la mente se para. Tenemos que, de alguna manera, ser conscientes cómo funciona la mente. ¿No?, y no hacer cosas que no son, sino como funciona. Entonces, voy creando una inercia.

Lo que estaba hablando es que, en las emociones, hay una tendencia emocional, no solo es la reacción que tengo ahora, hay una inercia, hay una tendencia a esto, a lo otro, a lo de más allá. Y tenemos que ser conscientes de esto y, muy importante, tenerlo siempre muy presente: las tendencias. No fiarnos nunca, no confiarnos nunca, las tendencias siempre están. Aunque estemos encontrando momentos de más paz, de más conciencia, más lucidez, las tendencias siempre están, no podemos fiarnos nunca. Hay que estar muy alerta de lo que pueda traer la mente, ser muy conscientes. Siempre puede ocurrir algo y, toda tu meditación, cinco años de meditación se van al traste, siempre puede ocurrir algo. ¿Por qué? Porque así funciona la mente. Hay que ser muy realista, ser muy consciente, no basta con un momento, tengo que ser capaz de llegar a la inercia que hay en la mente.

Algo que tenemos que incluir en el trabajo emocional es: el detonante, no está dentro, ni fuera. No hay detonante, a veces, es solo la inercia, solo la tendencia. No hay nada, solo estoy acostumbrado a sentir irritación. Y, el trabajo aquí, es diferente. Esto es un poco complicado, pero ahí está, la cuestión, saber que está pasando.

A veces, estás enfadado, no porque estés tocando una frustración, o porque alguien te ha hecho algo, sino simplemente porque hay una tendencia al enfado, y sale, sin motivo, porque la mente produce eso. ¿Qué quiere decir eso? Que, a la hora de trabajar una emoción, cuando la miro, tengo que ser capaz de decir, de ver, esto es una tendencia. No hay nada, hoy en mi vida, ni dentro de mí, ni fuera de mí, que sea la causa para sentir esto que estoy sintiendo. No hay nada, solo es una inercia, porque llevo [toda la vida.



Esto es muy común, pasa mucho, cuando sientes culpa. Nosotros estamos en una sociedad, en una cultura, donde es muy común la culpa. Nos han educado, por lo menos antiguamente, en la culpa. Entonces, hay estas personas que sienten culpa y, has hecho terapia, y ya sabes que no hay motivos para sentir culpa, lo has estudiado, lo has trabajado bien, y sigues sintiendo culpa. Eso es muy común, con la culpa ¿no? Y aquí tenemos que ver ¿Por qué siento culpa? Simplemente porque hay un hábito a sentir culpa, nada más.

Pero, fijaros lo que quiero decir. Si no me doy cuenta de que es una inercia, como yo soy tan racional, como las personas somos tan lógicas, voy a encontrar una razón. Voy a inventarme una razón. Y esto lo hacemos, me siento culpable y me invento porque me siento culpable. Y, ahí ya, estamos perdidos, porque hay una causa, una justificación. Y, muchas veces, muchas veces, solo es una inercia sentir culpa, porque te has habituado, la mente se ha habituado a producir ese estado. Entonces, ponemos conciencia y veo esto es una tendencia, esto es una inercia. No está pasando. No es verdad. Solo es algo que la mente hace. Y, esa forma de verlo, es lo que me libera de la inercia.

¿Por qué la inercia se mantiene? ¿Qué es lo que produce, que mantiene, la tendencia a cualquier emoción? En el momento que creo que es verdad, y me siento culpable, en el momento que le doy una explicación. Eso hace que vuelva, eso hace que vuelva. Si me levanto y siento culpa, y digo, si claro, mira lo que hice ayer, al día siguiente me voy a levantar con culpa otra vez. Estoy manteniendo, al creer en la emoción, estoy dándole energía. Es como una rueda que tiene inercia, si tú la empujas, sigue moviéndose.

Ahora, si yo hago lo contrario, y miro la emoción, la culpa, y veo: no hay ningún motivo. Esto es solo inercia, solo estoy habituado a sentir culpa, porque siempre desde pequeño he sentido culpa. Si veo eso, se diluye. Entonces, también hay algo de discernir, diferenciar, la emoción que sientes como una tendencia –simplemente porque la mente se ha habituado- o la emoción como una reacción a un detonante.

Tenemos las emociones que se manifiestan, las emociones como tendencias, y luego, por último, -antes lo he dicho, lo digo mejor ahora- cuando sientes esa emoción tan habitual tiene mucho que ver con yo, hay una sensación esto es lo que soy, esto me da identidad. Sentir enfado me da identidad, sentir culpa me da identidad, me hace sentir alguien. Sentir apego me hace sentir que soy alguien. Ese es el componente más sutil de las emociones. Me da una sensación de existencia. Aunque sea una emoción negativa (Todo esto que estoy explicando también ocurre con las positivas). Y ese es el aspecto más profundo, más sutil de las emociones, como me dan una identidad. Como tengo que disociar, de alguna manera, esto no soy yo, no es mío. No tiene que ver conmigo, es solo la mente, solo algo que la mente produce. Muchas veces la dificultad es sin esa emoción no me siento yo, me siento raro, esto que dije antes. Esto requiere más sensibilidad, más lucidez, más conciencia.

Curso impartido por **Juan Manzanera** en el Centro Nagarjuna

Madrid, 30 y 31 de marzo 2019

### MEDITACIÓN DE LA COMPASIÓN

Como antes dije esto es intención, aquí hay una intención de generar compasión.

Dejo que la mente y el cuerpo se relajen.

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Siento el pensamiento, dejo que surja el pensamiento: que todos los seres, que todos los seres estén libres del sufrimiento. Puedo hacer consciente cuantas dificultades he vivido en mi vida, cuantos momentos difíciles, cuantos momentos de inseguridad, dolor frustración, pérdidas. El dolor del mundo. Todos los seres [tienen] la misma experiencia, todas las personas que conozco, todos los seres. Y, al mirar, al mirar esto, siento la compasión. Normalmente, cuando uno piensa en el pasado, cuando uno piensa en los problemas que ha tenido, uno entra más bien en un estado negativo, puede ser de tristeza o, a veces, culpa, o enfado. Aquí lo que quiero es la respuesta de compasión. La respuesta. Cuando miro toda mi vida, los momentos difíciles, fracasos, pérdidas, dolor. Estoy viendo el dolor del mundo, y la respuesta de compasión es: que termine el dolor del mundo, que todos los seres se liberen del sufrimiento.

Lo habitual, cuando pienso en mi vida, es como que se refuerza el yo, el ego. A veces, depende quien, como, hay quien se queda atrapado en el pasado: lo que me ocurrió, lo terrible, lo difícil que ha sido mi vida, los errores que cometí. Hay quien se queda como muy pillado ahí. Aquí, ahora, en lugar de toda esa historia del yo, cuando miro mi vida, mis errores, mis fracasos, pérdidas, mis momentos de inseguridad, mi dolor. Cuando miro eso, es el detonante de la compasión. Mi historia vital, el detonante de la compasión. ¡Qué termine el sufrimiento de todos los seres! En lugar de reforzar el yo, alimentar la compasión. Que termine el dolor del mundo. ¡Ojalá suceda!

Aquellas cosas que me ocurrieron hace años, que fueron momentos tan difíciles, hoy, ahora mismo, las están viviendo muchas personas, mucha gente en el mundo. ¡Qué termine el sufrimiento de todos los seres! ¡ojalá, ojalá suceda!

Y voy dejando que este pensamiento, esto que empieza siendo una idea, se va transformando en esta energía, en esta presencia de compasión. Va creciendo el deseo de que todos los seres, todos los seres, se liberen del sufrimiento.

Con cada respiración –estoy sintiendo la respiración- con cada respiración, va creciendo la compasión. ¡Qué todos sepamos vivir sin sufrimiento! Además de mí, que todos sepamos.

Puede ayudar pensar en alguna persona concreta, alguien que sé que está en un momento difícil, y dirigir la compasión a esa persona: qué sepas -lo que sea que te esté ocurriendo- que sepas vivir sin sufrimiento.

Dejando que crezca, va invadiendo, ocupando el cuerpo, habitando el cuerpo, la compasión. Y estoy sintiendo como esta compasión, que se va materializando, desplaza, todos los demás estados, pensamientos, ideas. Todo lo aparta y va ocupando el cuerpo, habitando el cuerpo, la compasión.

Esta compasión está más enfocada en la capacidad de cada persona, de cada ser, la capacidad de vivir sin sufrimiento. Está más enfocada en eso, que en el sufrimiento en sí. **La compasión no se enfoca tanto en el dolor de los demás, sino en que cada persona puede desarrollar la sabiduría para dejar de sufrir.** Hay una mirada diferente de los demás. Qué sepas vivir sin sufrimiento. Qué tengas la lucidez y la sabiduría, sea lo que sea que te ocurra en la vida, que sepas vivirlo sin sufrimiento. Esta es la compasión que va habitando el organismo, el cuerpo, la mente.

Y entiendo este deseo -este es un deseo- como algo que tiene un poder, que tiene un poder en el mundo, que tiene un efecto tangible en este momento, en el mundo. Y, para hacerlo más concreto, más tangible, voy imaginando personas como si pasaran delante de mí, distintas personas, y miro si soy capaz de sostener la compasión. ¡Que sepas vivir sin sufrimiento! Hay personas que me transmiten algo positivo, hay personas tóxicas que me transmiten incomodidad, miedo, inseguridad. Hay personas neutras. Voy imaginando personas que se van presentando y veo si soy capaz de sostener esta compasión. Qué sepas... Hay una absoluta fe en el otro, en su potencial, en su sabiduría. ¡Que sepas vivir sin sufrimiento!

**La compasión no tiene ninguna fe en el sufrimiento, tiene fe en la persona.** La compasión sabe que el sufrimiento viene de toda una distorsión construida por la mente. Es fe en la persona, que sepas vivir sin sufrimiento. Lo siento con todo el organismo, de la cabeza a los pies.

No hay espacio para nada más, solo para sentir compasión. Puedo comenzar a imaginar que hay como una radiación, la compasión que habita el cuerpo se vive como una radiación de luz, luz blanca. Como si en el cuerpo hubiera luz, como si estuviera iluminándose.

Este cuerpo, aquí y ahora, es una presencia de compasión ¡Que todos los seres sepamos vivir sin sufrimiento! Y empieza a surgir un deseo diferente. Empieza a surgir un deseo de que yo pueda hacer algo, que yo pueda hacer algo, que yo pueda contribuir, que yo pueda aliviar el sufrimiento y despertar la sabiduría de los demás.

Y, este deseo más personal se visualiza como una pequeña gota de luz blanca que se condensa en el centro del pecho. Y surge un propósito: quiero ser más capaz, quiero tener

más sabiduría, más habilidades para aliviar el dolor del mundo. Hay este objetivo, esta meta, de ser más capaz, con más actitudes, con más cualidades, más recursos, más sabiduría, por los demás. Quiero despertar, quiero evolucionar, para ser verdaderamente capaz de aliviar el dolor del mundo.

Y cada vez se hace más intenso, con cada respiración se hace más clara esta intención, este objetivo: quiero ser más capaz. Desarrollarme, cultivarme, aprender por los demás, para aportar algo. Pero, cuando siento este objetivo, no quiero que sea una simple meditación en la compasión, quiero que deje una huella. No simplemente meditar en la compasión. Así que, voy a entrar más profundo. Más allá de ser un meditador, más profundo, quiero aprender, cultivar sabiduría, desarrollar actitudes para aliviar el sufrimiento de los demás. Este es mi propósito de la vida. Este es mi destino. Así que, respiración, a respiración, hasta llegar a sentirlo de verdad. Hasta contactar con algo. Esto es lo que realmente me importa: ser capaz, ser más capaz de aliviar el dolor del mundo. Quiero aprender, quiero evolucionar, quiero despertar, por los demás. Así que, la decisión, la determinación: mi vida al servicio de los demás. Aliviar el dolor del mundo.

Siento que no hay espacio para nada más. Solo hay, que el organismo, el cuerpo, la mente, están habitados por la compasión. No hay espacio para ningún otro pensamiento, ninguna otra emoción, ningún yo, solo hay esta compasión. Este es mi proyecto, este es mi destino, esta es mi meta en la vida.

La meditación no termina, no termina hasta que siento de verdad esta decisión. No es solo meditar en la compasión, es mucho más.

Ahora, esta compasión, que acaba de despertar, esta presencia de compasión que soy, llama la atención de todos los seres compasivos del universo, de todos los espacios, de todos los tiempos, de todos los grandes maestros de la compasión. Llama la atención y se hacen presentes aquí. La compasión que acaba de nacer, que acaba de ser generada, atrae la presencia, y esta presencia se materializa sobre la cabeza, sobre la coronilla, como una esfera de luz blanca, que condensa a todos los maestros de la compasión de todos los tiempos. Antes de que uno naciera, había compasión; en esta vida, mientras estoy vivo, hay compasión; cuando muera seguirá habiendo compasión. Esa compasión se hace presente sobre la coronilla, como una esfera de luz blanca, que representa a todos los seres compasivos, que contiene a todos los seres, a todos los budas de la compasión. Puedo sentir esta presencia sobre la cabeza, puedo notar esa presencia, esa compasión. En esta presencia sobre la cabeza, en esta esfera de luz, están contenidos todas las personas que han tenido gestos de compasión hacia mí, a lo largo de mi vida, en esta vida. Todos los maestros que he tenido, las personas que me han ayudado, me han enseñado a sufrir menos. Todos ellos están contenidos en esta presencia sobre la cabeza.

Y esta presencia, esta esfera de luz, se condensa en una pequeña gota de luz blanca, que penetra en el interior del cuerpo. [A través de la cual] Qué todos los maestros de la compasión, todos los maestros entran en el cuerpo, irradiando, sanando. Y se va deslizando, esta presencia, desde el centro del pecho, y en el centro del pecho se funden

con la compasión que acaba de nacer, con esa gota de luz blanca. Y nos hacemos uno, inseparables. Soy uno con todos los maestros de la compasión.

Y siento que ahora formo parte del linaje del linaje de los bodisatvas. Mi vida al servicio de la compasión. Mi destino: aliviar el dolor del mundo

### **FIN DE LA MEDITACIÓN.**

30'.10" (Vídeo 4)

## **SESIÓN 9**

30'.10" (Vídeo 4)

Una de las cosas mejores que podemos hacer cuando entramos en un conflicto donde la mente nos atrapa, es compasión. Meditar en la compasión. Pero para meditar en la compasión hay que saber meditar en la compasión, tenemos que entrenar la compasión. Tenemos que cultivar, es como cuando tiene la posibilidad de tener una medicina que cura todos los problemas, tienes esa posibilidad ¿No? Y lo que haces es intentar conseguirla, si no cultivamos la compasión, cuando llega el momento, no funciona, no podemos aplicarla.

Hay un par de cosas más sobre la compasión. Hablaba antes de los obstáculos. Recuerdo uno, no solo es la meditación, sino que tengo que ver lo que me impide poner en práctica ese servicio a los demás. La compasión es aliviar el sufrimiento de los demás. La compasión tiene mucho que ver con cómo se entiende el sufrimiento. Según lo que yo entiendo del sufrimiento, la compasión es diferente. Yo puedo sentir compasión por alguien que está enfermo y puedo sentir "el sufrimiento es estar enfermo", es un tipo de compasión. O, puedo sentir "el sufrimiento no es que esa persona esté enferma, el sufrimiento es que esa persona no quiere estar enferma" Y ese es el sufrimiento, es el rechazo a la enfermedad, o es la aversión. O, puedo entender "no, el sufrimiento no es que la persona esté enferma, sino que tiene tanto miedo a la enfermedad" y está anticipando todo tipo de catástrofes, ese es su sufrimiento. O, puedo pensar "no, el sufrimiento no es la enfermedad, el sufrimiento es que se cree que está enfermo" que hay un yo que está identificado con el cuerpo.

Nuestra compasión cambia, con los años, conforme somos conscientes de que es el sufrimiento del mundo. Y cambia en función de nuestra lucidez. Según lo que yo creo, lo que yo entiendo que es el sufrimiento, cambia la compasión.

Entonces, conforme lo que estamos viendo, uno va meditando, va trabajando, y va descubriendo todo lo que está sucediendo aquí, en la vida, en el vivir, se va refinando lo que es compasión. Es decir, ¿qué es ayudar a los demás.

Un ejemplo muy simple, que todos conocéis: antiguamente en los países pobres, había hambre, se llevaba comida. Hoy lo que hacen las ONG es enseñarles a cultivar, enseñarles a cómo pueden hacer crecer los campos... no les das comida, hay un enseñarles a... Entonces, un poco lo mismo ¿Cuál es el sufrimiento de la otra persona?

Y, muchas veces, ayudamos a los demás sin fijarnos cuál es el sufrimiento del otro. Como que también en la compasión tenemos esa proyección: proyectamos nuestra propia mente y veo al otro que está enfermo y lo que veo... proyecto mi propia historia de lo que es estar enfermo. Y la compasión es: ¿Cuál es el sufrimiento de esa persona? ¿Qué le hace sufrir? Quiero aliviar ese sufrimiento. No lo que yo imagino, o yo creo.

Entonces, hay como diferentes grados: el sufrimiento más burdo, el sufrimiento más sutil. El sufrimiento más sutil es ese aferrarse a la realidad intrínseca de las cosas, que es una ilusión. El sufrimiento más burdo es lo que vemos, el sufrimiento del cuerpo, la mente. Estás enfermo, tienes hambre, o tienes un estado mental negativo, estás con depresión. Esos son sufrimientos. Entonces, hay una compasión que va dirigida a eso, pero hay una compasión más sutil que va a las causas del sufrimiento, que va a la raíz del sufrimiento. Entonces, va modificándose la compasión a la hora de ayudar a los demás ¿Qué hago por los demás? ¿Cómo estoy siendo compasivo?

La compasión está también condicionada por nuestro nivel de evolución. Esto ya lo he hablado varias veces, pero voy a explicarlo un poco más, simplemente por curiosidad y porque es muy interesante, también. Las personas pasamos por diferentes estadios de evolución en la vida. Casi todos hemos oído hablar de cómo hay una evolución en los niños, los niños evolucionan. Un bebé va desarrollando unas capacidades cognitivas... bueno, pues los adultos también evolucionamos. Eso significa, que tú no puedes tener un cierto nivel de compasión sino tienes un cierto nivel de madurez y de evolución. Y pongo un ejemplo muy básico con un niño. Los que habéis estudiado pedagogía, seguro que habéis estudiado esto: Imaginaros un niño de tres años y tienes dos vasos, un vaso muy ancho, y un vaso muy estrecho y muy alto. Y delante del niño echas medio litro de agua en el vaso estrecho y alto, y medio litro de agua en el vaso ancho. Y le preguntas ¿Dónde hay más agua? Y el niño te dice en el alto porque lo ve más alto. Y tú le explicas: no, mira, hemos echado la misma agua. No puede entenderlo. El niño no tiene la capacidad de entender eso. Luego cuando tiene cuatro, cinco, seis años, enseguida lo ve: hay la misma agua. Pero antes no tienes esa capacidad. Bueno, eso se llama evolución, a eso le llamo evolución.

Lo mismo pasa con la compasión. Si no tienes la capacidad no puedes tener esa compasión. No se puede. El límite de nuestra compasión, por mucho que oigamos hablar de la compasión y leamos libros sobre la compasión, y vengan super-lamas de la compasión, el límite es nuestro nivel de madurez y de conciencia.

Los psicólogos evolutivos que han estudiado la evolución de los adultos, hay una serie de psicólogos que son los continuadores de Piaget, Piaget estudió la evolución de los niños y luego continuaron una serie de psicólogos como Kohlberg, Olinger etc. Hay una serie de etapas, yo voy a simplificarlo mucho para hacerlo más claro. Hay una primera etapa, por la que hemos pasado todos, que es la etapa impulsiva. Todos, cuando éramos niños éramos completamente impulsivos, descontrolados, incapaces de sentir amor. Un bebé no siente amor a nadie. Solo quiere que le des comida, le entretengas. Lo que pasa es que tú, a un bebé, no le pides que te quiera. Es un bebé ¿No? Hay gente que no evoluciona y cuando es adulto sigue en ese estado de impulsividad, de descontrol, de puro egoísmo.

[A quién] Que no le puedes pedir nada. Esta es la típica persona que cuando tú le ayudas, piensa que le quieres hacer daño. Porque en su cabeza no le entra que nadie pueda amar a nadie, es totalmente egocéntrico. Y, hay gente así. Los que han estudiado esto, la estadística dice que, de cien personas, uno es así. Entonces, estas personas ¿Cómo sienten amor y compasión? Solo hay una manera y es cuando les dices, mira, si no sientes compasión te vas a reencarnar en los infiernos. Y, aquí, es donde llega el maestro y le habla de los infiernos, de la descripción de no sé cuántos niveles de infiernos, tanto si eres budista, o eres cristiano, o eres musulmán, da igual. La única forma, de una persona tan descontrolada que solo se mueve por impulsos, y tan egocéntrica, es el miedo al castigo. Y, aquí, es donde hay todas esas normas sociales, hay policía, si haces algo malo vas a la cárcel. Porque es la única manera. Entonces, es una compasión, bueno, porque tengo miedo. Siento compasión porque me van a castigar, porque voy a reencarnar en un infierno. Porque voy a ser un sapo en la vida siguiente, no quiero ¿No? Vale. Afortunadamente no hay mucha gente ahí, pero hay gente así, hay gente adulta que está en ese nivel.

El siguiente estadio –hay varios estados, el siguiente, uno superior- es el estado “conformista social”. En este nivel, en un momento dado de tu vida, tú descubres que tener unas normas te ayuda a controlar tu impulsividad. Porque tu impulsividad es sufrimiento, esa persona es egoísta, pero sufre mucho. Entonces, empiezas a descubrir que ciertas personas, con las que te relacionas, y con las que tienes vínculos, si tienes unas normas, hay más orden en tu vida. Y, es la época del conformismo social. Te unes, te vinculas con ciertas personas. Y, esto es, una cosa tópica, típica, es un adolescente, un grupo de adolescentes. A todos nos gusta la misma música. Te sientes en el grupo, y en el grupo eres muy honesto, leal a tu grupo. Puedes sacrificarte por tu grupo, pero a los demás, los puedes machacar. Hay un principio de amor-compasión pero solo hacia las personas con las que tienes un vínculo. Puede ser tu familia, puede ser tu grupo social. Puede ser: somos los del Madrid, los del Real Madrid, y los demás... ¿No? O tu comunidad religiosa, espiritual, y todo lo demás es el enemigo. La cualidad de este estadio que te puedes realmente sacrificar. Puedo sacrificarme, y no sé, me inmolo en un atentado por mi religión. Hay un poco de compasión, si quieres –es por los demás- pero es muy limitada. Y, este es un estadio muy común. De cada veinte personas, ahí hay cinco o seis, siete. En este estado hay como una cierta presión social, te sientes como obligado, porque tienes que cumplir con el vínculo que has creado, con las normas, con los principios. Aquí es cuando, si algo va mal, le echas la culpa a tu comunidad, le echas la culpa a ellos. Porque yo estoy haciendo todo lo que me pedís, estoy sacrificándome y esto va mal. Le echas la culpa a los demás, no tomas responsabilidades. Por ejemplo, en una relación de pareja, que esto también es muy significativo, es cuando te vinculas con tu pareja y tenéis los mismos gustos, las mismas actividades. Pero si tu pareja empieza a hacer algo diferente, no lo soportas. Pero bueno, ¿Qué pasa, te estás alejando de mí, ya no me quieres? Cuando tu pareja quiere hacer algo distinto, no te quiere. Es, yo nutro, yo me sacrifico por ti y tú te sacrificas por mí. Hay un nivel de amor-compasión pero en mi vínculo, y lo demás es el enemigo, lo demás es peligroso. Personas que tienen otras creencias, otras ideologías,

otro camino espiritual son el enemigo. A veces, puede ser el demonio, lo peor, un peligro, una amenaza.

Hay otro nivel, podemos evolucionar un poco más. Aquí es cuando eres capaz de soltar todas esas normas, esos principios, esos valores, y se dice que vas construyendo tus propios valores. Y puedes empezar a valorar, a reconocer, otras tradiciones, otros grupos y, cada persona, cada grupo tiene su forma de ver el mundo, y todo es valioso. Aquí es donde puedes que cualquier tradición espiritual puede llegar a la iluminación, no solo los gelugpas, antes solamente los gelugpas. Hay una conciencia, te puedes poner en la piel del otro, te puedes situar en la perspectiva de los demás. Con lo cual puedes tener compasión, puedes ver el sufrimiento de los demás. Los demás no son una amenaza, son diferentes formas de ver el mundo, diferentes formas de ver la vida, diferentes formas de gestionar Y aquí puedes tener más compasión que antes, aquí no hay ese límite. Puedo sentir compasión por alguien que piensa diferente a mí. Antes no podía. Si alguien pensaba diferente a mí, me daba miedo, porque es una amenaza, no puedo sentir compasión. Ahora sí. Cuando veo gente distinta, con una visión diferente del mundo, veo la humanidad. Aquí hay una mayor capacidad. Hay que llegar ahí. Tenemos que llegar a ese nivel. Y es un nivel de madurez, de conciencia, que va ocurriendo con la vida.

Y el último nivel, [Cómo se llamaba (le preguntan por el anterior) ese nivel: independiente, conformista, o le llamo yo así] Y, el último es interdependiente. En el último nivel, no solamente eres consciente de ti y de los demás grupos, es como que eres capaz una visión global. Aquí es cuando –esto es más difícil de explicar- aquí es cuando... la compasión, por ejemplo, te preocupas por la política. Porque la política es una cosa global, o por la educación universal. Ves que todos estamos interrelacionados y es importante la economía del mundo, y eso es compasión: trabajar por la economía. O porque haya una educación universal en el planeta, o porque haya, no sé, una visión más plural de la religión, o del camino espiritual. Hay una visión, y es como que ves que todos estamos interrelacionados, todo está interconectado: la felicidad de un pequeño grupo, de una persona, no existe sin la de los demás. Y es cuando hay una verdadera compasión. En cuanto no hay ninguna barrera, ningún límite, y hay una visión de la interdependencia, de la interconexión con todo.

Nuestro límite –y esto es lo que quería decir- a la hora de sentir compasión, es el nivel de conciencia en el que estamos, el nivel de madurez en el que estamos. Y, por mucho que uno quiera, si no estoy ahí, no puedo sentir ese nivel de compasión. Con lo cual hay un trabajo de evolucionar que tiene una correlación con el nivel de compasión que tenemos.

Todas estas meditaciones, cuando trabajamos la ecuanimidad, la gratitud, el regocijo, cuando meditamos en la compasión, en el amor. Y nos vamos enfrentando con situaciones en la vida y, una situación en la que no puedo sentir amor, sigo meditando. A pesar de todo, intento trabajar el amor, eso me va a hacer evolucionar. Dicen los psicólogos, lo que me hace evolucionar es confronta los conflictos. Enfrentar el conflicto, no huirlos. El conflicto es lo que me hace avanzar. El conflicto desde el punto de vista: hoy no puedo sentir compasión, por esa persona, por esta situación, el intentar, el trabajarme



para sentir esa compasión. Eso me va a obligar a evolucionar. Y evolucionar no es un día meditas, y ya está. Es una cuestión de meses años, y vas avanzando.

Tenemos que tener en cuenta también esto: quiero sentir compasión ¿Por qué no puedo? Y entender esto, entender que está ocurriendo, como funciona. Y esto, dentro del contexto, de estar venciendo todos los obstáculos de la compasión. No simplemente, repito una vez más, medito. Tengo que ver todo lo que está en juego en este camino, tengo que hacer consciente todo el proceso. Tengo que darme cuenta dónde estoy y cuál es el siguiente paso que tengo que dar. Y así, es como cada vez hay más compasión, hay más conciencia, hay más liberación del sufrimiento.

¿Tenemos tiempo para alguna pregunta?

**Persona 2.** Si lo que tratamos es salir de nuestra mente y encontrar la experiencia ¿Cómo puedes estar en la experiencia, sin la mente? Si todos nuestros procesos pasan por la mente. Y puede no haber una mente –no sé cómo se divide la mente- una mente discursiva, pero todo nuestro proceso –cuando hablamos observa tu respiración, sin juicio, no la alteres- en el momento que la contemplas hay un efecto, incluso aunque no haya juicio, ¿Cómo vamos a mirar la experiencia si no hay un proceso mental, si no ha pasado nada por la mente?

Juan

En realidad, no se trata de no estar en la mente, porque la cuestión es que **la mente es una experiencia más**, la mente es una experiencia más. Tú, quieres ver, qué la mente es una experiencia. Como todas las experiencias. **Como el yo es una experiencia más**. Tú quieres esa lucidez: la mente es una experiencia.

La meditación de antes: un ser vivo sin mente. Igual que experimentas ruidos, experimentas la mente. Pero, tú no dices: “Este ruido soy yo”. Tampoco la mente soy yo. Tú no dices: “Uy, este ruido no debería estar” o “sí debería estar”. Tampoco dices: este pensamiento debería estar, o no. Es una experiencia más. Lo que has dicho es verdad, pero el objetivo no es... no puedes salirte de la mente. Estamos contruidos de mente. Es una lucidez, una sabiduría, que ve que todo esto aquí son experiencias. Incluida la mente. Incluido el yo. Ver eso –sabiendo lo que significa la palabra experiencia- ver eso, es la liberación. La liberación del sufrimiento, en cuanto que el sufrimiento es mente también. Entonces, en cuanto tu veas la naturaleza de la experiencia, la mente como experiencia no te puede atrapar. Mañana vamos a ver un poco eso.

*[Esta sesión acaba con la “Meditación de la compasión” que está al principio del vídeo 4. Pag. 50-53]*

Curso impartido por **Juan Manzanera** en el Centro Nagarjuna

Madrid, 30 y 31 de marzo 2019

### SESIÓN 10

El enfoque que estábamos planteando. Hay muchas maneras de enfocar las cosas, muchas perspectivas. La que estamos aquí trabajando, esta vez, es como el sufrimiento es la reacción a la experiencia. En budismo oficial, clásico, se llama aferramiento. Aferramiento, el deseo cuando dice lo que queremos es eliminar el deseo ¿No? Ese es el deseo, tú quieres, otra cosa. Reaccionas. Y, no lo haces de una forma racional, de una forma lógica, porque tú decides cambiar, sino que es totalmente compulsivo. Y, decimos: eso es el sufrimiento. El sufrimiento no es que te duele la cabeza, no es que tengas un estado de angustia. El sufrimiento es la reacción a todo eso. Nosotros, no, nosotros sentimos que el sufrimiento es el dolor de cabeza, es la angustia, es la depresión. Nosotros sentimos eso, ¿No? Pero cuando investigas en profundidad, el sufrimiento es la reacción.

Estamos viendo cómo se resuelve eso, o una manera de resolver eso, entre todas las diferentes formas. Y lo que hemos visto es, hay un primer paso de poner atención y ser capaz de mirar la experiencia, de aprender a mirarla, el dolor el malestar, la incomodidad –o el placer- da igual, sin reaccionar. Cuando sentimos placer también hay reacción, uno siente placer y uno se aferra, no quieres que se vaya. Cuando tú estás bien, lo lógico sería disfrutarlo, pero no lo hacemos. Cuando estás bien estás pensando que se va a acabar, estás pensando que, a ver, que no se pierda. Se produce ese aferrarse, esa contracción.

Tenemos toda esa práctica de atención: atención plena, atención imparcial, aprender a mirar la experiencia y dejarla pasar. Esto tiene el problema -si no somos conscientes de ello- que nos podemos alejar del mundo, distanciar de las cosas. Y, creamos como una especie de doble personalidad: la personalidad espiritual, que se distancia del mundo, que no quiere que le afecten las cosas, y la otra, que está en el mundo y no tienes más remedio que te afecten las cosas. Eso es una distorsión. Eso no es el camino espiritual. No se trata de que, tú estás en el lado espiritual, no te afecta nada, y vas a conseguir el cien por cien del tiempo estar ahí. Eso no existe. Entonces, hay una lucha siempre, si yo consigo que no me afecte nada. Pero ese es el engaño, la distorsión. El creer que tú puedes llegar a mirar la experiencia sin que te afecte, es una absoluta alucinación. Es de nuevo la ilusión de seguridad. Esa es la distorsión que produce la atención, cuando trabajamos la atención imparcial.

La atención imparcial no es suficiente. Es la base, es fundamental ser capaz de observar la experiencia, dejarla sentir, pero no es suficiente. Porque nosotros queremos la solución del sufrimiento. La resolución del sufrimiento es ver la naturaleza del sufrimiento, es ver que es, es ver la realidad. Esa es la solución. Si yo siento angustia y digo, vale, voy a practicar mindfulness, atención plena. Voy a mirar la experiencia sin reaccionar. Sigo creyendo que la angustia es real. Puedo conseguir, con mucho esfuerzo, mucha práctica,

mirarla con atención, con imparcialidad –y se puede conseguir, aunque cueste un trabajo- pero sigo creyendo que es real. Entonces, no hay liberación del sufrimiento. Y, luego, lo que he dicho, aunque lo consiga, no lo puedo sostener. No se puede sostener siempre.

Nosotros queremos llegar a la esencia de la experiencia, a la naturaleza de la experiencia. ¿Qué es? Quiero saber ¿Qué es el sufrimiento? ¿Qué es eso de sufrir? No simplemente: tengo angustia ¿Qué es tener angustia? O, me duele la cabeza, ¿Qué es el dolor de cabeza?

Y la experiencia siempre viene con un yo, “yo estoy experimentando” No simplemente tienes angustia, no simplemente tienes un dolor, sino que también hay “yo siento dolor” me está sucediendo a mí, yo siento angustia. Por mucho que tu miras la experiencia con imparcialidad –la angustia - ¿No? Y, eres capaz de mirarla sin reaccionar. De una forma como muy estoica, muy monje. No resuelves. No disuelves que hay un yo. La sensación, la creencia, de que “yo siento la experiencia”. Ni resuelves la naturaleza de la experiencia.

La atención plena es la base, pero necesitamos dar un paso más, llegar a la sabiduría. Si queremos resolver el sufrimiento. Todo lo demás son soluciones temporales. Obviamente, si tú haces una meditación profunda -estás en un estado de angustia-, haces la meditación de atención plena, observas, encuentras paz. Por supuesto, eso es lo bueno, pero son soluciones temporales, pasajeras, pero no es la solución definitiva que es lo que se plantea en la meditación: llegar a la solución definitiva del sufrimiento.

Aquí, es donde tenemos el trabajo de sabiduría y lo que he llamado “la presencia”. El trabajo de sabiduría es muy amplio, tiene muchas cosas, pero podríamos resumir... Hay varias cosas. Primero queremos ver la naturaleza relativa de la experiencia. Luego quiero ver la naturaleza última de la experiencia. Y, luego ver que el yo que experimenta no tiene ninguna existencia real. Ese es, más o menos, el trabajo de sabiduría. Ver eso, esa sabiduría, esa lucidez, es lo que hace que se produzca la liberación del sufrimiento. Termina ese bucle de buscar felicidad, conseguirla, perderla... buscarla, conseguirla, perderla, que no termina. Es un bucle en el que estamos atrapados.

Quiero mirar la naturaleza de la experiencia. Fijaros en lo que esto significa. Y, esto es muy importante. Cuando nosotros hicimos meditación ayer, casi todas las meditaciones que hicimos ayer, casi; es un tipo de meditación que buscamos modificar la mente, de alguna manera, cambiamos la mente. O mirar con una cierta imparcialidad. Esta meditación de sabiduría es completamente distinto porque queremos ver ¿Qué es lo que hay aquí? No quiero cambiar la mente, no quiero cambiar la experiencia, quiero ver ¿Qué es esto? Cuando nosotros hicimos, por ejemplo, la meditación del dolor, alguien me hace daño, ahí estamos indagando como se produce el dolor. Hay una indagación, que tiene que ver mucho con la mente, con descubrir las causas y condiciones, es un tipo de proceso mental.

La sabiduría, no es tanto indagar porque ocurre esto –las causas y condiciones- sino ¿Qué es? sentir dolor. Es completamente diferente el procesamiento mental, el procesamiento... el tipo de meditación. Cuando nosotros hicimos la meditación de la compasión, nosotros buscamos una experiencia de compasión, buscamos desde un

estado natural, normal, o lo que sea, buscamos un estado de compasión. Hay un cambio, una modificación de la experiencia. Cuando buscamos sabiduría no hay una modificación de la experiencia, quiero saber ¿Qué es esto?

Nosotros, todos, estamos habituados, nuestra forma de funcionar, estamos habituados a siempre buscar experiencias distintas. O a distanciarnos de la experiencia que nos causa el sufrimiento. No sabemos, no lo hemos hecho nunca, indagar en ¿Qué es esto? Es algo nuevo y ¿Qué es lo que ocurre? Qué cuando nos ponemos a meditar en sabiduría lo que hacemos es buscar una experiencia. Si nos hablan de la vacuidad, o de la conciencia, buscamos una experiencia de vacuidad, o una experiencia de conciencia. Así, nunca vamos a llegar a la sabiduría, porque lo que queremos ver es ¿Qué es la experiencia? Repito, nosotros estamos como condicionados, sin darnos cuenta, nos ponemos a meditar –y eso lo hacemos siempre- quiero una experiencia. Busco algo. Me dicen: tienes que ver por qué estás enfadado. Entonces, buscas la experiencia de “en el fondo hay miedo” busco encontrar el miedo, busco algo, la experiencia del miedo ¿No? Cuando meditamos en sabiduría no queremos cambiar la experiencia, no queremos cambiar la mente, no queremos cambiar nada, queremos ver ¿Qué es esto que hay aquí? Este estado, esta sensación, este pensamiento ¿Qué es?

Esto que estoy diciendo es muy básico, muy simple, y aquí es donde nos equivocamos siempre. Cuando tú escuchas enseñanzas de sabiduría te hablan de: no hay yo. Lo primero que hacemos es buscar la experiencia de que no hay yo, sentir que no hay yo. No funciona, nunca funciona, es imposible que eso funcione. Pero lo hacemos inconscientemente, sin darnos cuenta, porque es lo que hacemos siempre. Se supone que hay que experimentar la vacuidad del yo, se supone. No es verdad, ¿Sí? Entonces, tenemos que ver, esto que hay aquí, esto que estoy experimentando ¿Qué es? Eso significa que cuando trabajamos la sabiduría es absolutamente importante la imparcialidad, la imparcialidad con todas las experiencias, porque todo lo que sentimos, todo lo que experimentamos, es la base para ver la realidad. Todo. Y si hay experiencias, estados que no quiero ver –porque no me gustan, o porque me inquietan- esos estados; eso que no quiero ver, esos estados que no quiero indagar, en los que no quiero ver la realidad, digamos; eso va impedirme ver la realidad en todos los demás estados. [Es] el compromiso de ver la verdad en cualquier estado, en cualquier experiencia que tengas. En cualquiera, aunque sea imposible; aunque digas: yo no puedo, no soy capaz. Aunque digas no soy capaz, el compromiso es voy a buscar qué es verdad aquí, qué es real ¿Qué hay aquí? ¿Qué está ocurriendo aquí?

Esto que estoy diciendo es difícil, es muy difícil, igual suena fácil oírlo, entenderlo, porque hay... Voy a poner un ejemplo muy absurdo. Estaba pensando ¿Qué ejemplo puedo poner? Es como una lavadora que tiene programa de secado y de lavado, y nosotros estamos funcionando en el programa de lavado, y, ahora, quieres secar la ropa, tienes que cambiar el programa ¿no? Tú estás funcionando, meditando incluso, en un programa: programa, imparcialidad, programa cultivar emociones positivas, programa cambiar tu mente, desactivar emociones negativas-enfadados, ese es un programa. Y ahora dices: la sabiduría ¿No? Hay que cambiar el programa. Pero usas el mismo programa y dices: ¡Esta lavadora no funciona! Hombre, pues cambia el programa.

Es así, cuando tú entras en la meditación de sabiduría, no sirve el tipo de meditación que has hecho antes. No sirve, es muy diferente. Tenemos que darnos cuenta, es como entrar en otra cosa. Repito, en el día a día, nuestra actitud diaria, es experimentar cosas. Tú te tomas un té y experimentas el sabor. Vas a cualquier sitio: vas a ver una peli... la experiencia de ver una peli. Estás con una persona, la experiencia con esa persona. Nuestra vida está enfocada en tener experiencias positivas y evitar las negativas, estamos como, vuelvo a repetir, programados así. Estamos enfocados en eso. La sabiduría no es eso, es completamente diferente, es: ¿Qué es esto?

Ahora, si nosotros decimos: ¿Qué es esto y cómo se come? ¿Cómo veo que es esto? ¿Qué hay aquí? Esto es lo que tenemos que desgranar. Este es el trabajo de la sabiduría. Pero, todos los estados, todo lo que experimento en la vida, es el camino de la sabiduría, todo. Toda mi vida es el camino de la sabiduría. La sabiduría no es: quiero experimentar lo que ese maestro experimenta, o lo que ese maestro me cuenta. El camino es lo que estoy sintiendo, lo que yo estoy sintiendo.

Primera cosa, elemental, pero [que pasa] desapercibida: La vida solo son experiencias. El mundo no existe. Aquí no hay mesas, cojines, personas, tangkas, buda, ¡No! Hay experiencias. Cuando vemos aquí el buda, desde la vista, lo único que nosotros sabemos es que tenemos la experiencia de ver un buda. Cada uno de nosotros tiene la experiencia de ver un buda. ¿Hay un buda ahí? No podemos saberlo. Tú solo sabes que ves un buda. ¿sí? ¿sí? Solo sabes que ves un buda o solo sabes que ves una tangka, pero ¿Hay un buda ahí? Entonces la mente –el tema de la sabiduría es muy difícil- estoy diciendo un método, estoy hablando de un método ¿De acuerdo? Y la mente no puede procesar la sabiduría, la sabiduría es más allá de la mente ¿De acuerdo? Entonces, fijaros en lo que estoy diciendo porque estos son los fundamentos.

Como nosotros tenemos la experiencia de ver un buda, entonces, la mente dice: pues, hay un buda. Sino no tendría la experiencia. Es lo que la mente dice. Bueno, pues cuando trabajamos la sabiduría, no le hacemos caso a la mente. Lo único que sé [que hay] es la experiencia de ver un buda, nada más. O la experiencia de ver un cojín, o sentir una sensación, u oír un coche. Pero no hay un mundo ahí fuera. Solo hay experiencias.

Y tú dices: no, no, mira, ahí hay un coche ahí afuera. Es real que hay coches en Madrid. No, lo que es real es que sientes ruidos, o experimentas la visión de coches. Entonces, es algo como muy subjetivo. Solo hay lo que experimento. Esto es fundamental ¿sí? Si yo creo que ahí hay un buda fuera de mí no puedo, realmente, llegar a la sabiduría, porque el buda que hay fuera de mí es imaginario. No lo sé, es lo que la mente dice. Lo único que sé, mi experiencia es ver un buda, o tocar un buda. Y esa experiencia de ver el buda es lo que quiero indagar. O el cuerpo, por ejemplo. Nosotros no tenemos la experiencia de tener dos pulmones, un corazón, hígado, riñones, cerebro. No tenemos esa experiencia. Luego, no existe el cuerpo. Para nosotros no existe el cuerpo. ¿Qué es lo que existe? La experiencia de sensaciones, la experiencia de movimientos, la experiencia táctil, presiones, picores, hormigueos... Es lo único que sé ¿El cuerpo existe? No, pero tú dices: yo veo el cuerpo. ¡No! Hay la experiencia de ver. Pero no hay ni el corazón, ni el hígado,

ni los pulmones, ni el riñón... No hay, porque no lo experimentas, eso no existe. Solo existe sensaciones, presiones, peso.

Solo existe lo que experimentas, lo demás, no digo que no exista, podría ser, pero es imaginario. Desde nuestra perspectiva es imaginario. Da igual, si existe el buda o no existe, nunca lo voy a saber, solo sé la experiencia. Si existe el cuerpo, o no existe, no lo puedo saber solo conozco la experiencia de sensaciones, o de presión, o de volumen.

El cuadro ¿Cuál es? Nosotros queremos ver la naturaleza de la experiencia ¿Qué es la experiencia? Entonces, cuando tratamos de ver, de identificar la experiencia, vemos que la vida es experimentar cosas. ¡Y no hay más! No hay un mundo ahí fuera, solo hay experiencias. Veo una persona, esa persona ahí, una persona que me grita me hace daño, me enfada, no existe, solo existe la experiencia de la persona que me grita. Esa es la realidad que yo conozco, que yo sé que es real. Si hay una persona ahí fuera, objetiva, diferente de mí, que me grita. No lo sé. Nunca lo puedo saber.

Como muchas personas compartimos la misma experiencia: todos vemos el buda. Todos reforzamos la ilusión de que hay un buda ahí fuera, porque todos compartimos eso. No es que hay un buda. Es que todos lo vemos. Claro, seguro que existe. Entonces, todos nos engañamos unos a otros y, ¡Hay un buda!

¿Qué pasa si viene aquí un niño? ¿Cuándo empieza a hablar un niño? Dos años ¿No? Un niño de dos años, un niño africano. Viene aquí este niño, que ya sabe hablar ¿Ve un buda? No ve un buda, no puede verlo. Entonces, ¿El buda es real, o no? Claro, tú le explicas al niño: esto es un buda y, entonces, el niño lo ve. Pero, lo que pasa, es que lo has hipnotizado, lo has vencido, lo has... mira chico esto es un buda, espabila.

Queremos conocer la experiencia y solo hay experiencia. Y, fuera de la experiencia, todo es imaginario. Esto es básico. Esto no es sabiduría, esto es la base, solo la base con la que trabajamos. Esto no es la sabiduría. Esto son solamente los cimientos, no es quedarse en eso. No es, decir: todo es una ilusión, todo es imaginario.

**Persona 3:** Una pregunta. Esto tiene que ver con el libro de “El Principito” dónde uno ve una serpiente que es como un elefante y otro ve un sombrero...

Juan: Si, es un poco así, esa es la idea.

Vamos a meditar un poco en esto y luego continuamos

## MEDITACION

23'.10". (Vídeo 5)

Dejamos que cuerpo y mente se relajen y recordamos la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos

los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Miro la experiencia, aquí, ahora. Y en la experiencia, en concreto, puedo reconocer que aquí hay ruidos, una experiencia de escuchar, percibir, sonidos. También se experimentan olores; reconozco esa experiencia de percibir olores. Hay sabores en la boca. Hay una experiencia visual. Hay una experiencia táctil, de sensaciones táctiles. Luego, encontramos la experiencia mental; y aquí hay: pensamientos, imágenes, estado emocional. También tenemos la experiencia del yo: yo estoy aquí, yo estoy meditando. Así que, eso es la experiencia, eso es lo que estamos experimentando ahora. Trato de buscar si hay algo más que esté experimentando, para tenerlo claro. Aparte de los cinco sentidos y la experiencia mental ¿Hay algo más?

Voy a hacerme muy consciente de que solo, solo experimento lo que está ocurriendo ahora. Los sonidos que hay ahora, o las sensaciones que hay ahora, en este momento. Y hago muy consciente -es algo muy obvio- que nos estoy oyendo los sonidos de hace un rato, de hace una hora, de hace dos días; ni los olores, ni los pensamientos de antes. Solo lo de ahora. Y, ¿Por qué, por ejemplo, no experimento los sonidos de hace un rato? Porque no existen. No porque no tenga la capacidad, o tenga una limitación, sino porque ya no existen. Hago consciente esto: no existe el pasado. No existe, solo experimento lo que existe. El pasado no está, los pensamientos de ayer ya no están, así que no los puedo experimentar. Las sensaciones del cuerpo de ayer, ya no están, así que, no las puedo experimentar.

Así que, voy a experimentar de una forma muy vívida, solo hay el ahora, el momento presente. Porque el futuro es igual, el futuro no existe, no está. Por eso no experimento los ruidos de dentro de un minuto, ni voy a experimentar ahora los pensamientos de esta tarde, porque no existen.

Hago muy vívida la sensación, la conciencia de que: solo hay ahora y fuera de esta experiencia todo es imaginario. Todo es imaginario. Lo que no experimento ahora, es imaginario. Así que hay este ruido, esta sensación, este olor, este estado mental, este sabor, esta experiencia visual. Y, más allá de esto, todo es imaginación. No existe.

Aquí, tengo cuidado de no ponerme a pensar en esto, no es una reflexión. Es una toma de conciencia, es un caer en la cuenta, sino no es meditación. Es un caer en la cuenta de que el único lugar en el que puedo encontrar la realidad es aquí y ahora, porque es lo único que existe. Es un caer en la cuenta, y eso es lo que busco, no una postura filosófica, teórica, sino, conectar aquí, con lo que hay aquí.

Mi vida, mi pasado, todo eso es imaginación. No existe en ningún sitio. No existe en ningún sitio, solo como imaginación. Lo que fui, lo que sentí, lo que experimenté -lo bueno, lo malo- es imaginación. Solo es real, solo existe, esta sensación, o este olor, o este pensamiento ahora, como pensamiento.

Aquí, podemos ver como hay una tendencia muy fuerte, a sentir, a creer y sentir, que el pasado todavía existe, todavía es real. [Que] el pasado me define, pero es imaginario, solo hay imaginación.

Ahora, no solamente existe, solo existe este momento, este presente, sino que, además, solo hay estas experiencias. No hay nada más. No hay nada más. Solo hay este sonido, esta sensación, no hay nada. No hay Madrid, por ejemplo, no existe Madrid, solo hay las sensaciones que hay ahora en el cuerpo. O los olores. No existe mi casa, mis cosas. Nada de eso existe. Solo hay esta experiencia. Todo lo demás es imaginario. Madrid es imaginación. Mi casa, mis objetos, mis amigos, todo eso es imaginación. Lo único que encuentro, ahora mismo, son sensaciones: olores, ruidos, pensamientos, imágenes. Esto no es una postura filosófica. Es un caer en la cuenta. Es un caer en la cuenta. Me doy tiempo, necesito darme tiempo para **este darme cuenta**. Solo hay estas experiencias.

En realidad, vivir es esto: sentir, oír, tocar, oler, pensar. Momento a momento. Esto es la vida, todo lo demás es imaginario. Todo lo demás es una gran historia, un gran cuento. Porque aquí, ahora, lo único que encuentro es este momento, lo único real. Y sensaciones, y olores, e imágenes, estados, sabores.

Aquí, también me hago consciente, soy capaz de discernir lo que existe -que es la experiencia- de lo imaginario. Discernir eso. Cuando, ahora me vienen imágenes de mi vida, de cosas que hago, que tengo que hacer, como vivo, quien soy, el personaje que vivo en la vida; todo eso es imaginario. Lo real, lo que existe, es simplemente esta sensación, o este olor, o esta experiencia visual.

Así que dejándome llegar ahí. Hay una lucidez aquí. Si me doy cuenta de todo esto, ahora viene **la decisión de dejar lo imaginario**. No en la vida cotidiana, no en la vida... sino aquí en este momento, como ejercicio de conciencia de **“no me interesa lo imaginario”** No quiero saber nada de lo imaginario. Quiero estar con lo real, con la experiencia, con lo que existe. No me interesan imágenes del pasado, del futuro, del presente. Solo lo que hay aquí. **Hay una decisión de estar en la realidad, de conectar con lo que existe**. Contemplamos un poco esto, miramos todas estas variables.

FIN DE LA MEDITACIÓN

41'.35". (Vídeo 5)

## SESIÓN 11

41'.35". (Vídeo 5)

El sufrimiento es una experiencia, es algo que experimentamos, no es algo que está por ahí. No es una teoría. Es algo que experimentamos. Y, queremos ver la naturaleza de ese sufrimiento. Y, esa es la liberación. Cuando sufres quieres ver ¿Qué es eso?

Una enseñanza dice que hay la esencia de la mente y de la esencia surgen las expresiones, que son los pensamientos, imágenes, emociones, ¿Sí? Las expresiones de esa esencia. Y



luego están las percepciones: percepción del mundo, de los objetos, de las cosas, de todo lo que hay. Todo surge de esa esencia primordial.

Todo lo que experimentamos: pensamientos, emociones, imágenes; todo lo que percibimos, todo surge, todo se produce en esta esencia. Aquí y ahora, en cada experiencia que sentimos, en cada cosa que experimentamos, está esta esencia primordial. No es que esta esencia esté allí, al fondo, y aquí está el mundo real. Sino que aquí: todo esto, cada cosa que siento, la sensación táctil, el buda que veo, el pensamiento, cada cosa... es la esencia. Pero no lo vemos. Tenemos como el filtro de la mente. Vemos a través de conceptos y construcciones. Queremos ver esto, queremos ver qué es una sensación. Y acabamos de ver en la meditación: solo hay ahora.

Solo puedo indagar aquí. Entonces, cuando hay una sensación táctil ¿Qué es esto? ¿Qué es esa esencia?

Si investigamos que estoy experimentando aquí, y lo hacemos muy concreto, ¿Cómo estamos experimentando este lugar, ahora? Y tenemos el cuerpo, y tenemos, digamos, la mente. Y, en el cuerpo tenemos el sistema sensorial visual. Y, el sistema visual que hay en este cuerpo, lo que hace es percibir colores y formas. Y no solo hay el percibir. Percibir un color, es darse cuenta de un color. Con la vista, nosotros nos damos cuenta, percibimos colores. Y, la vista ocurre gracias a que hay un sistema: los ojos, el cerebro; y entonces hay el darse cuenta de los colores . Con la vista nosotros no vemos budas, no vemos tangkas, no vemos cojines, no vemos personas. Con la vista solo vemos colores, así es como funciona. Si tú hablas con un científico, biólogo, o como se llame [preguntas] ¿Cómo funciona el sistema visual? Percibes colores, formas y colores. Entonces ¿de dónde sale? ¿de dónde sale que estoy viendo un buda, o una tangka? ¿De dónde sale? En nuestra experiencia, si somos muy precisos, con la vista veo colores, y ver colores –esta es la clave– es darse cuenta de los colores, no simplemente se ven. Hay una conciencia de los colores. Se ven todos los colores que hay aquí.

En el sistema sensorial auditivo nosotros percibimos sonidos. Estoy hablando se oyen, sonidos, voces, alguien que se mueve, ruidos, algo que... se perciben sonidos. Y percibir sonidos es darse cuenta de los sonidos. Si no te das cuenta no se perciben. Tienes que darte cuenta, tiene que haber conciencia. El aparato de vídeo no se da cuenta de los sonidos. No sabe nada, pero registra los sonidos. Percibe digamos, pero no se da cuenta. Falta algo. Nosotros nos damos cuenta, tenemos esa conciencia. Pero, el sistema auditivo, tampoco percibe palabras, o coches, o personas que se mueven. Solo percibe sonidos, no sé cómo llamarlos, sonidos puros. Como vibraciones de sonido. Nosotros, ahora mismo, con el sistema auditivo, no estamos oyendo un discurso que yo estoy dando. No, solo percibimos sonidos. Cuando oímos un coche pasar, no oímos un coche. Oímos un ruido particular, un sonido particular. Eso es lo que percibe el sistema sensorial auditivo. Esa es nuestra experiencia. Estamos hablando de la experiencia real. Entonces, digo, ¿Cuál es la experiencia aquí? Percibo sonidos, percibo colores y formas. Y percibir es darse cuenta. De acuerdo.

Con el olfato, el sistema sensorial olfativo percibe olores. ¿Qué es percibir? Es darse cuenta de los olores. ¿Percibo un olor a incienso? No, percibo olor. Huele. Hay una capacidad de percibir olores. Se activan unas sustancias. Pero no hay un percibir olores. O percibir lo que sea ¿No? Me refiero a incienso, o el olor a gasolina. Solo hay olor. Puro olor. ¿De dónde sale que estoy oliendo a incienso aquí? No lo percibimos. Tampoco percibimos ver una tangka. Solo colores, formas, sonidos, olores.

Con el gusto, es lo mismo, el sistema sensorial gustativo solo percibo sabores, y sabores puros, digamos. Cuando está comiendo una manzana, no estás saboreando una manzana, hay un sabor. Solo conoces sabores, y conocer sabores es darse cuenta de los sabores. Pero no percibes el sabor de la manzana, el sabor del té, el sabor del pan. Eso no existe, solo sabores. Así es como funciona el cuerpo. Entonces, hay un darse cuenta, percibir, conocer los sabores.

Y, luego tenemos el sistema sensorial táctil, que percibe sensaciones táctiles. Pero tú no percibes: siento el jersey. No, siento sensaciones. O siento, frío, calor. No, percibo sensaciones. Así es como funciona el sistema sensorial. No percibimos llevar un jersey, o el calor, o el frío, o...

Percibir sensaciones es darse cuenta de las sensaciones. ¿Verdad? Entonces, la pregunta es, si hablamos aquí de nuestro amigo el buda, ¿Con qué percibimos el buda? ¿De dónde sale eso? Porque con la vista no percibimos un buda, si lo tocamos con el tacto tampoco, con el olfato tampoco, con el sabor tampoco, con el oído tampoco, entonces ¿Con qué percibimos el buda? No lo percibimos, tiene que haber algo más. Porque todos decimos, bueno, eso está muy bien, pero yo sí veo un buda. ¿De dónde sale? Sale de la mente. Hemos aprendido lo que es un buda. Tenemos un aprendizaje social, cultural, una impronta en la mente, una idea conceptual de lo que es un buda.

Entonces, con la vista percibimos unos colores, unas formas, unos volúmenes; y lo que percibo encaja con la mente mental, entonces, eso ¡clac, veo un buda! Pero el buda ocurre gracias a que hay una conciencia visual, cuando vemos y usamos la vista, y hay una conciencia mental, hay un percibir conceptual, lo que he aprendido. Como el ejemplo que puse antes, el niño, si no ha aprendido lo que es un buda, imposible que vea un buda ¿No? Si yo vengo de una tribu salvaje del Amazonas y llego aquí, no veo un buda. Imposible. Entonces, hay una conciencia mental, hay un percatarse, un darse cuenta, de los conceptos que encajan con el darse cuenta de las formas y colores. Y, ahí aparece el mundo.

Pero, no solamente ocurre eso. No solamente vemos el buda. Sino, sentimos, de una forma espontánea “yo estoy viendo un buda”. No simplemente “hay un buda ahí”. Hay “yo lo veo”. Hay un percatarse. Un darse cuenta. Hay una conciencia de yo, que también está.

Así que, la experiencia de un buda, de un olor a incienso, o lo que sea, está compuesta - vamos a dejarlo en la experiencia visual- está compuesta de: Un darse cuenta, de un percibir visual, de formas y colores. Un percibir mental, un concepto -de buda-. Y, un percibir yo, una conciencia de yo.

Esto se llaman las siete conciencias, y estas siete conciencias tienen como base la conciencia fundamental, digamos, se llama la conciencia fundamental. Y esto es lo que está pasando aquí. Nosotros, hace un rato, cuando estábamos durmiendo, el mundo no existía. No había formas, no había colores, sensaciones, no había yo. Si no nosotros hubiésemos sido conscientes, cuando estábamos en el sueño profundo –sin sueños– hubiéramos sido conscientes. [Percibiríamos] No existo, el mundo no existe, no hay nada. Estaríamos en un estado de pura conciencia, si quieres ¿No? Y nos despertamos y comienzan a moverse las conciencias. Y, empieza a despertar la conciencia mental, viene alguna imagen, algún pensamiento, la conciencia de yo –yo soy alguien– Me estoy despertando –y despertarme cuanto me cuesta– empiezan a venir pensamientos, ideas. Empiezas a sentir conciencia táctil, conciencia auditiva (a lo mejor lo primero que oyes es el despertador) conciencia olfativa, y va surgiendo... y el mundo aparece. Antes no existía el mundo, y ahora existe. Tú, dices: no, no, yo estaba durmiendo y el mundo seguía ahí. No, no seguía ahí, porque hemos de recordar que el mundo solo son experiencias. Entonces, cuando estoy durmiendo no hay experiencia, no hay un mundo, no existe. El pensar que cuando duermo el mundo sigue ahí funcionando, es imaginación.

Aquí y ahora, lo que nosotros estamos experimentando, que es a lo que vamos, porque es la base para la sabiduría es... estas conciencias, de las experiencias y, todo surge de esa conciencia fundamental.

Las cinco conciencias sensoriales, que nos permiten conocer formas, colores, sonidos... eso se llama la mente burda. Hay una parte de la conciencia mental que es la mente burda, los pensamientos, emociones, eso es la mente burda. Y todo es conciencia mental, se llama.

Luego tenemos la mente sutil. La mente sutil es la otra parte de la conciencia mental, que tiene que ver con interpretaciones de las cosas, discernir, reconocer, distinguir los colores de una tangka. La conciencia de yo, también es una mente sutil. Hay una parte de la conciencia fundamental, fundamento, que también es sutil. Y, luego hablamos de la mente muy sutil, que es la conciencia fundamento, el aspecto más profundo de la conciencia fundamento.

Esa conciencia fundamento, es eso como que nosotros estamos siempre preparados, para darnos cuenta de algo. Siempre estás predispuesto o en una disposición de darte cuenta de algo. Ese es el fundamento. Tú, estás durmiendo, pero si ocurre algún ruido te das cuenta. Es como que hay algo que está dispuesto, predispuesto para captar. Y, de la conciencia fundamental hay un ruido, se activa la conciencia auditiva, entonces, hay percatarse y la conciencia mental dice: es el ruido de alguien que está gritando, o alguien que ha tenido un accidente, o lo que sea. La conciencia fundamento es esa predisposición. Y, en el budismo se dice que en esta conciencia fundamental es donde quedan las impresiones de nuestras acciones, de nuestros pensamientos, de nuestras intenciones. Y esto es lo que continúa, vida tras vida.

Lo que nos interesa es que cuando estoy reconociendo la experiencia, la naturaleza de la experiencia, quiero ver, quiero llegar ahí, a la conciencia. Quiero ver que la experiencia –

este sonido- lo único que es, es conciencia. Es darse cuenta del sonido. Quiero ver eso. Quiero ver ¿Qué es el sonido? Nosotros sentimos que el sonido es algo que existe ahí, que yo escucho, pero cuando miramos, sonido es solo darse cuenta del sonido, sensación solo es darse cuenta, y, -más gordo todavía- yo, solo es darse cuenta. **Todo es darse cuenta: conciencia. Percatarse. Todo es lucidez.**

Más allá de la teoría, lo que quiero, es pararme a mirar y descubrir, encontrar ¿Qué es esto? Si puedo encontrar, que esto que estoy sintiendo, en realidad, solo es conciencia. Lucidez.

Entonces, si estoy en una experiencia de sufrimiento, de angustia, y veo que la angustia es conciencia, lucidez, darse cuenta ¿Dónde está el sufrimiento? Si veo la naturaleza. Esa es la idea ¿no?

No podemos ver la conciencia con la mente. No podemos pensar. La mente no sirve para esto –la mente es conceptual, es imágenes-. **Necesito parar a mirar**. Y la clave, es lo que hicimos en la meditación: parar, porque solo hay este momento. No parar porque tengo que pararme, sino pararme, de alguna manera. Pararme porque solo existe el ahora. Y desde la perspectiva de que solo hay ahora, cuando miro que es el ahora, quiero que se desvele la comprensión: El ahora es darse cuenta, es conciencia. Eso es lo que quiero. Ese es el trabajo. Ese es el principio del trabajo de sabiduría. Esta es la naturaleza relativa de la experiencia. Vamos a meditar en esto.

## MEDITACIÓN

### 1.01.'00." (Vídeo 5)

Dejamos que cuerpo y mente se relajen y recordamos la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Estoy mirando el aquí, el ahora, es lo único que existe: las experiencias, sensaciones, olores, sabores, sonidos, experiencia mental, el yo.

A algunas personas les resulta más fácil centrarse en una sola experiencia, por ejemplo, en los sonidos, solo una. Otras personas, les ayuda más algo más abierto, como ahora, con todo lo que ocurre. Entonces, lo que me sirva más, lo que me ayude, da igual. Llegamos a lo mismo. Entonces, si me ayuda más solo centrarme, por ejemplo, en notar sensaciones, me enfoco en eso. O notar un ruido. Si me ayuda más tener una atención más abierta a todo lo que se presenta, lo hago así. Cada uno busca que me sirva más, que me ayude a estar más centrado, me distrae menos. Entonces, hay un dejar que todo sea como es. Si me resisto a la experiencia esto es imposible [encontrar] la sabiduría. Hay un

rendirse a lo que se presenta en este momento: las sensaciones, ruidos, pensamientos. Sin resistencias. Quiero ver, quiero ver ¿Qué es esto? ¿Qué hay aquí?

Así que, si en otras meditaciones hay estados negativos que hay que cambiar, que hay que modificar. Aquí, no hay estados negativos, ni positivos. Aquí, todo lo que se presenta es el instrumento para llegar a la sabiduría.

Si estoy bien, si estoy mal. Todo eso da igual. Todo eso es el camino. Cambia la relación, cambia la relación con la experiencia. No quiero sentir o experimentar algo. Quiero saber, es lo único que me importa. Saber.

Al observar todo esto, hay algo más que está ocurriendo. Hay algo más que no es una experiencia, que no forma parte de las experiencias. Hay algo más aquí. Se notan: olores, sabores, sensaciones, todo esto... Pero hay algo más que no se nota y que está ocurriendo. Ese algo más, es la conciencia de las experiencias. Este darse cuenta del sonido, del olor, del pensamiento. Esta lucidez.

Así que, voy a empezar a enfocar ahí, buscar, tratar de hacer visible la conciencia, el “percatarse que hay aquí”, que no es una experiencia. No es una experiencia. Si se nota una sensación en la espalda, por ejemplo, es porque hay conciencia. Busco esa conciencia, busco hacerla visible, hacerla presente. Si se nota un sonido es porque hay conciencia, hay darse cuenta de eso. Busco esa conciencia. Hacerla visible.

Aquí, tengo cuidado, porque sin darnos cuenta buscamos una experiencia de conciencia, es como muy condicionado. No es una experiencia. La conciencia no se siente, no se puede experimentar. Sin embargo, está. Sino no podría percibir ese olor. La conciencia es vacía, inaprensible, intangible.

Si hay alguna experiencia es porque hay conciencia, hay darse cuenta. Si yo fuera una máquina, o un trozo de madera, aquí no habría, ruidos, ni olores, ni sensaciones. Así que, la atención, buscando hacer presente, hacer visible, lo invisible, que es esta conciencia. Lo intangible, inaprensible.

No tenemos prisa, dejamos que vaya ocurriendo. No hay que forzar. Es como –hay una imagen- es como si entramos en una habitación a oscuras –estamos en la calle, dónde hace sol- y entras en una habitación a oscuras y no se ve nada; pero cuando esperas unos minutos, empiezas a ver cosas, empiezas a ver todo en la oscuridad. Es algo así. Cuando ahora quiero ver la conciencia, no veo nada, entonces, tengo que esperar, confiar. Porque sé que hay conciencia, sino no podría darme cuenta de esta sensación.

Con mucha calma, y mucha confianza, espero a que se haga visible, lo invisible. Esta conciencia no depende –darse cuenta de algo- no depende de un estado mental; no depende de estar tranquilo, ni depende de estar meditando. Siempre hay darse cuenta. Cuando estoy nervioso, agitado, hay darse cuenta. Cuando estoy tranquilo hay darse cuenta. Siempre hay. No es el producto de una actividad, o de un estado mental. Así que, lo que estoy intentando desvelar es algo que está siempre y que no depende de nada. De ninguna actividad, de ningún proceso mental. De hecho, es algo que me acompaña toda la vida. Cuando era un niño me daba cuenta de cosas. Cuando todavía no sabía hablar, ni

pensar, me daba cuenta de cosas. Eso es lo que estoy haciendo, buscando que se desvele, que se haga presente.

Si hay pensamientos, es porque me doy cuenta. Es porque hay conciencia. No me interesan los pensamientos, me interesa encontrar la conciencia. No me interesan las experiencias que hay ahora sino la conciencia que hace posible las experiencias. Eso es lo que quiero que se desvele. Esta conciencia que es: insustancial, vacía, inaprensible. No tiene forma, ni tamaño, ni dimensiones.

De hecho, cualquier cosa que ahora mismo hay, cualquier experiencia que hay ahora, me sirve para encontrar la conciencia. Es como cuando entra un rayo de sol por la ventana, y el rayo de sol me sirve para ver dónde está el sol. Lo mismo, la sensación, un ruido, un olor, un pensamiento, me sirve para encontrar la fuente.

Los pensamientos son una experiencia más, y gracias a la conciencia existe esa experiencia. Así que, buscando la conciencia, buscando el origen, la fuente, no me enredo en pensamientos, conceptos, imágenes, sino en la conciencia que los hace posible.

Nada, nada de lo que ocurre puede perturbar a la conciencia porque todo depende de ella. Nada puede oscurecerla, ocultarla. Todo es la presencia de la conciencia. Todo es darse cuenta.

FIN DE LA MEDITACIÓN

1.19'.27." (Vídeo 5)

## SESIÓN 12

Así que, estábamos viendo como si no somos conscientes, si no hay conciencia, si no hay conciencia no hay experiencias, no hay nada. Lo que hemos hecho ahora es intentar reconocer esa conciencia y darle una relevancia. Y reconocer como lo más relevante en este momento. Si esto lo llevamos a su último término y uno está experimentando, teniendo una experiencia de malestar, de sufrimiento, de angustia, por ejemplo, y tú estás trabajando esto y estás meditando bien. Y, entonces, tú dices ¿Por qué siento angustia? Porque hay conciencia de angustia, o de dolor, o lo que sea. Y, entonces, digo ¿Qué es más verdad la conciencia, o la angustia? Y, obviamente, digo la conciencia es más verdad. Entonces, no es tan verdad la angustia, o el dolor, o el malestar. La conciencia es más verdad. Y, si la conciencia es más verdad, quiere decir que lo otro no es verdad. Sentir angustia, no es verdad. Esto no tiene ninguna lógica, pero en la experiencia, cuando tú estás en la conciencia; la conciencia de lo que ocurre, el percatarse de lo que sucede. Y, tú estás sintiendo, pongamos eso, un estado de angustia, que es un estado de sufrimiento, y estás viendo la conciencia de la angustia que es –hemos visto- intangible, insustancial, inaprensible, insondable... estás viendo eso ¿Si? Y, eso por naturaleza es paz, es pacífico, hay serenidad ahí, en la conciencia. Y, dices, esta serenidad que hay aquí es más verdad que la angustia que hay aquí. La angustia no es tan verdad. Es como si de repente te dieras cuenta: estoy alucinando un estado de angustia, un estado alterado de angustia, no es real. Y, ahí, es dónde sueltas. Se produce el soltar.

Persona 5

Quiero hacerte una pregunta: Una persona que ha perdido la memoria, en ese caso tendría pura conciencia, porque no tendría conciencia mental. Esa persona si tú le haces daño no sentiría el dolor en el grado que lo siento yo porque no tiene conceptos de poderse comparar, porque ha perdido la memoria, pero sigue siendo una cosa desagradable ¿No?

Juan

Sí, sientes dolor, claro

Persona 5

O sea, ese dolor existe, luego las interpretaciones no las tendría, el dolor no sería tan grande como el mío. Tendría otro tipo de dolor

Juan

Sí, digamos que hay sensaciones de dolor, de placer, diferentes, que son pura sensación. Supongo que no hay conceptos. Entonces, al solo haber sensación hay mucho menos dolor porque la mente suele añadir comparaciones, interpretaciones...

Por ejemplo, tú tienes dolor, y piensas: me va a doler mañana, me va a doler toda la vida, y eso hace que el dolor duela mucho más. Lo que queremos hacer es parar esa mente que contamina la experiencia.

Aquí, estamos viendo otra cosa. Aquí, estamos viendo, da igual incluso la mente, o sea, hay la interpretación, hay el dolor, hay el pensamiento: supongamos “me va a doler toda la vida” pero, hay una conciencia, de todo esto. Hay conciencia de la interpretación “me va a doler siempre”, hay conciencia del dolor físico, objetivo.

Entonces, esta conciencia ¿Qué hago con ella? ¿Qué interés tiene? Cuando reconozco la conciencia como algo que veo, no como algo teórico. Cuando la reconozco, aquí, en el dolor, en la interpretación del dolor como “algo para siempre”. Cuando miro aquí, es más verdad que todo esto. Es más real. Es más real que el dolor mismo, que objetivamente es verdad. Y, ese ver que es más real, le quita todavía mucha más fuerza al dolor, y por supuesto a la interpretación. Y, la conciencia, es paz, el reconocimiento de la conciencia. Que es la misma paz (todo esto, hablar así, no es muy literal, no hay que tomárselo muy literal) que es la misma paz que nosotros sentimos cuando dormimos profundamente. A todos nos encanta dormir, nos encanta dormir bien. Es como uno de los mayores placeres de la vida, poder dormir bien. No soñar sin sueños. ¿Por qué? Porque todo se para. Porque solo hay conciencia. Entonces, es un poco lo mismo, reconocer esa conciencia es como dormir bien, pero en la vida.

No es que el mundo desaparece, no es que dejan de existir las experiencias, es que todo es relativo, todo se relativiza, a la conciencia, a la lucidez. Todo está condicionado a esa conciencia.

Una de las cosas fundamentales en esta historia es yo. He dicho, cuando tenemos la experiencia de este lugar, entre todas las conciencias está la conciencia de yo. Todos sentimos: yo veo, yo experimento. Y, si no nos damos cuenta, lo que ocurre cuando meditamos es que sentimos yo soy consciente y sentimos *mi conciencia*, es mi conciencia, como algo mío, algo que yo soy consciente. Llevamos esa distorsión del yo a la experiencia de la lucidez. Entonces, tenemos que mirar un poco ese yo. Tenemos que cuestionar esto, esa conciencia de yo. Cuando se siente el yo se dice: estamos viendo el buda y, yo veo el buda, yo. La conciencia de yo, la experiencia de yo, se dice que es una experiencia muy placentera. Nos gusta sentirnos yo. Nos gusta, de una forma natural, sentirnos diferentes a los demás. Y, al mismo, tiempo, hay un anhelo de unirse a los demás, contactar con los demás. Hay como una vanidad de ser alguien. Hay un apego a ser yo, ese yo que se ve, que se produce. Entonces, todo lo que vivimos, lo vivimos de una forma automática, yo, yo estoy experimentando las cosas: yo veo, yo pienso, yo siento, yo sufro...

Así que, también hay esta investigación, este yo, ¿Qué es? Y, ya he dicho antes, sin explicar nada, que el yo es una experiencia. Entonces, si el yo es una experiencia, el yo no está aquí experimentando, está ahí siendo experimentado. Y, esto, es lo que queremos ver. El problema del yo es que el yo es quien experimenta, quien ve, quien siente: yo sufro, yo tengo angustia. Ese es el problema. Pero, es algo que se produce —esa conciencia de yo— como sujeto. Entonces, queremos ver, una de las cosas que queremos ver es ¿Qué es esto de sentir yo? No queremos pensar. Queremos ver que es sentir yo. Vale, y, de nuevo podemos hacer lo mismo que hicimos ahora: me dejo sentir, me dejo sentir el yo ¿Cómo puede ser que sienta yo, yo oigo, o, yo veo? ¿De dónde sale eso? ¿Cómo puede ser? Y, vemos: siento yo, porque hay conciencia de yo. Si no hubiera conciencia de yo, no hay yo. Hay un darse cuenta de este yo.

Entonces, en meditación, miramos que yo es algo que está siendo percibido, no es alguien que percibe, porque si es alguien que percibe, habría dos yoes: el yo que me doy cuenta, y el yo que percibe. Lo cual es absurdo porque no somos dos yoes, solo hay uno. Todos nos damos cuenta de yo, entonces, yo es un objeto pasivo. No es un agente, no es alguien que hace, que ve, que percibe, que experimenta. Queremos ver: yo es una experiencia más.

Cuando tú tienes una sensación, sensación en la pierna; hay conciencia de la sensación ¿Vale? Y, entonces, hay un ruido: conciencia de ruido. [A] Nadie se le ocurre pensar que la sensación está escuchando el ruido. Son diferentes conciencias: hay conciencia de la sensación, hay conciencia del ruido, hay conciencia de yo. Igual que la sensación no escucha el ruido, el yo tampoco escucha el ruido. Hay conciencia de yo. Tampoco el yo siente la sensación: hay conciencia de la sensación, hay conciencia de yo.

Hay como una distorsión, parece que el yo es el centro que experimenta la vida de las cosas, parece que es así, porque nunca lo hemos cuestionado. Nunca nos hemos parado a mirar. Pero, ¿Por qué no nos hemos parado a mirar? Y, esto es muy interesante, esto es muy bonito, porque la cuestión es que cada vez que queremos ver el yo, nos distraemos. Siempre. Si os fijáis, vamos a meditar en el yo. (*Juan da una palmada evasiva*) Se va, no puedes. Hay un mecanismo —está como todo muy bien programado en este organismo—



todo está muy bien hecho para que todo funcione. Para que el bucle del samsara funcione. Entonces, cada vez que quieres mirar el yo y ver que es una ilusión, no puedes. Y, cuando has escuchado muchas enseñanzas sobre el yo, sobre la vacuidad ¿Si? Y, ya te han convencido, lo que haces es que te inventas un yo y meditas en el yo que te has inventado y ves que es una ilusión. Con lo cual, sigues en samsara unos cuantos eones. No, pero esto es muy interesante verlo. Cuando queremos meditar en el yo, no podemos. Es como una incapacidad. Es como... hay algo... no puedo. Pillar el yo, pillarlo, es como si quieres coger un gato. No puedes, siempre pasa algo y... te vas. Ese es problema, porque si nosotros un día pillamos el yo, ves: una experiencia más. No es más que eso. Es muy simple, realmente, ver que el yo no existe. Pero, hay que verlo. Hay que verlo. Tú te crees que tienes una rata en la habitación, y buscas. Tienes miedo, te da asco, no sé qué... y buscas... oyes la rata, oyes ruido ¿No? Cuando lo pillas, solo es un papel, lo ves, solo era un papel. El yo es igual. Yo soy alguien, yo existo, yo sufro... bla, bla, bla.

Pero, si un día puedo pillar el yo, verlo: es una experiencia. Como sentir un dolor de cabeza (un buen dolor de cabeza). Esta es una manera. El yo tiene muchos matices, aspectos más profundos, más sutiles. Pero, en este contexto de esta explicación que estoy dando, en este contexto, la fórmula, lo que queremos hacer, hablando de estas conciencias –hemos visto que aquí hay conciencia- y repito, hay el peligro de pensar yo: es mi conciencia.

Entonces, lo que vamos a hacer es pillar el yo, y vamos a intentar descubrir que es una experiencia más. Es algo más que ---- Cuando digo una experiencia más, repito, es lo que he dicho: no hay un sujeto aquí experimentando el mundo. Sino que, entre todas las experiencias que suceden, una de ellas es el yo. Cuando tengo un dolor: me duele la pierna, o lo que sea. Junto al dolor, hay un yo, hay una experiencia de yo. Pero, no hay a mí me duele. Sino que junto al dolor hay la experiencia de yo. Entonces, es muy diferente la vivencia de sentir “a mí me duele”, es muy diferente que sentir: hay dolor y hay un yo, y mira qué curioso, como es la vida. Es muy diferente, a la hora de vivenciar algo.

Pero como el yo aparece simultáneamente, junto con la conciencia de dolor también aparece la conciencia de yo, interpretamos, toda la vida hemos interpretado: yo soy el que siente. Ese es el error. Nosotros queremos discernir. Ver con discernimiento: sí, es verdad, hay un yo, y hay dolor, y aparecen juntos. Pero, el yo no es el que siente. Es algo que ocurre. ¿Por qué ocurre? Porque así funciona. No pasa nada que ocurra.

Recordad que la base es la imparcialidad, la base es mirar la experiencia con ecuanimidad. Entonces, si la experiencia es que hay un yo. No pasa nada. No hay problema. Pero, el problema es confundir el yo, creer que el yo es el sujeto, es el que experimenta.

## MEDITACIÓN

1.36'.24.” (Vídeo 5)

Dejamos que cuerpo y mente se relajen. La mente se relaja a través de relajar el cuerpo. Así que lo primero en meditación es relajar un poco el cuerpo con el objetivo de relajar la mente. Así, que, a veces, cuando meditamos en la vida cotidiana y vemos que no podemos meditar –estamos agitados- muchas veces el motivo de estar agitado es porque

el cuerpo no está relajado. Es el cuerpo el problema, no es la mente. Por eso es bueno, antes relajar el cuerpo, hacer algo de yoga, bailar algo, tai chi, o algo así, para que el cuerpo se relaje y, entonces, la mente...

Entonces, desde ahí, recordamos la motivación. Y, cuando estamos trabajando la sabiduría que estamos hablando de todo esto: todo es una ilusión, como imaginario, es muy importante, mucho más importante, la motivación, para no caer en el extremo de la negación de todo. Entonces, la motivación, tiene que servir para que haya más felicidad en el mundo. Tiene que servir para eso, sino no me interesa esta visión, así:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

Así que, mirando aquí: la experiencia es lo único que hay. Este presente, este ahora mismo. No existe nada más. Y, la decisión: no me interesa lo imaginario.

Trato de estar de la forma más natural posible. A veces, cuando uno se pone a meditar, está como en un estado artificial, como algo forzado. Trato de estar como normal. Esta meditación es como algo muy simple: notar la experiencia. No me pongo en el rol, en el personaje de meditador profundo. Es notar: noto sensaciones, noto ruidos, estados. Algo como muy corriente, muy ordinario. Y, hay “un percatarse”, “un darse cuenta” de todo esto. Y, quiero que se desvele, que de alguna manera se haga más presente la conciencia que hay aquí –que no es una experiencia más- que no se siente, que no se experimenta, pero que, indudablemente, está. Es imprescindible para que haya experiencia. Reconociendo, de alguna manera, que hay una lucidez, un darse cuenta aquí.

En este estado, lo más natural posible, lo más simple, lo más ordinario, trato de reconocer la sensación yo. Me siento a mí. Observo yo. Con ecuanimidad, imparcialidad, sin juicios. Sin aversión, sin rechazo. Sin apego. Observo: yo. Y, lo dejo sentir.

Y, por un momento, me olvido de todas las historias: que si el yo es vacuidad, que si el yo es una ilusión... Me olvido de todas las historias. Me quedo con el yo que se presenta ahora mismo, con la sensación de yo que hay ahora. Y, lo dejo sentir, lo dejo que se presente lo más vívido posible. Yo existo. Yo soy alguien. Lo dejo sentir, sin juicios, sin ideas preconcebidas. Con total apertura. Yo soy alguien.

Yo soy alguien está ahí. Hay conciencia de ese alguien. Hay darse cuenta. Conciencia de ser alguien. No me pongo a pensar. Dejamos lo pensamientos. No estamos en ese tipo de meditación de pensar. Estamos en lo que hay aquí. Solamente hay yo: muy normal, muy cotidiano, muy conocido. Y ahí, reconocer el yo, percatarse del yo.

Vamos a dejar, ahora, que esta conciencia de yo, vamos a llevarla con cuidado a una sensación. Una sensación corporal. Así que, hay conciencia de esa sensación. Hay esa experiencia de sensación en el cuerpo, que está ahí, que se presenta debido a unas causas

y condiciones, y hay conciencia de que la experiencia está, de que la sensación está. Y, miro la sensación con ecuanimidad, imparcialidad, sin historias. Y, voy a volver a yo. Enfocar a yo. Enfocar este yo existo, yo soy alguien. Y llevo la conciencia ahora a un sonido, o a los sonidos que se perciben: hay sonidos, hay ruidos. Hay esa experiencia de ruidos. Y, hay conciencia de la experiencia. Y, volviendo, llevando la conciencia al yo, otra vez.

Ahora, llevo la conciencia al estado mental. Estado mental, estado emocional ¿Cuál es esa experiencia emocional, ahora? Conciencia de eso. Y, vuelvo a yo.

Empiezo a caer en la cuenta como reconocer una sensación es lo mismo que reconocer yo. Reconocer un sonido, es prácticamente lo mismo que reconocer yo. O reconocer un estado mental es igual que reconocer yo. Empiezo a caer en la cuenta: yo es una experiencia más, como los sonidos, como las sensaciones, como los olores. Algo que se presenta. Una experiencia en la que hay conciencia. Yo no es el centro, yo forma parte de lo que se está conociendo, percibiendo.

Puedo seguir moviéndome. Conciencia de yo, conciencia de olores. Conciencia de yo, conciencia de sabores. Voy haciendo este juego, de ir y venir, hasta que se desvela, este yo que parecía el centro, que parecía el que experimenta la vida. Solo es una experiencia que se produce en este organismo. Una experiencia más. Sí, seguramente, muy frecuente, una experiencia muy común, muy repetida, la que más se repite. Pero, no deja de ser una experiencia más.

El yo, como centro que experimenta, eso es lo que es la ilusión. Eso es lo que es imaginario. El yo como experiencia está aquí, como los sonidos, como los olores. Como cualquier pensamiento, como cualquier emoción. Haciendo un poco más presente la conciencia, esta lucidez, este darse cuenta – que es inaprensible, intangible- yo, yo soy alguien, solo es algo que se produce debido a unas condiciones como las sensaciones, los olores, sabores, ruidos, formas, colores, imágenes, pensamientos. Una experiencia más.

Si consigo que se produzca este vislumbre, quiero que se asiente, que se consolide, lo más posible. Sostenerlo, en la meditación, antes de que se termine la meditación, sostenerlo lo suficiente para que se consolide, se arraigue el vislumbre

FIN DE LA MEDITACIÓN.

Curso impartido por **Juan Manzanera** en el Centro Nagarjuna

Madrid, 30 y 31 de marzo 2019

## SESIÓN 13

¿Alguna pregunta, alguna cosa que queráis comentar?

Persona 6

Yo, gratitud por como lo estás explicando

Juan

Bueno, gracias.

Persona 6

Por primera vez estoy integrando en la meditación eso que estás explicando tan bien: que somos una experiencia, no lo había...

Juan

Enhorabuena.

Hay una enseñanza, hay un Sutra de Buda que os quiero compartir y que es muy interesante. Este es un señor que se llamaba Bahiya, creía que estaba iluminado y tenía sus discípulos. Pero tenía una duda: estaré iluminado, no estaré. Vivía en un lugar de la India y uno de sus parientes le dice: no mira, Bahía no, no estás, si tú crees que estás le preguntas a tu mujer... Y, este pariente le dice, no mira, hay un maestro que es Buda que está en tal sitio y ve a conocerle. Entonces Bahiya hace un viaje muy largo para conocer al Buda. Lo interesante de esta historia es que cuando Bahiya habla con Buda, Buda le da la enseñanza y solamente escuchando a Buda se ilumina. Él llega al monasterio y le dicen los monjes: aquí no está Buda está mendigando, ha ido a la ciudad a pedir comida. Va corriendo a la ciudad, se para delante de Buda y le dice: Buda me das la enseñanza. Buda le dice: mira Bahiya estamos ahora pidiendo comida, no es el momento. Y Bahiya dice: no, no, yo quiero la enseñanza; insiste y Buda le dice: no es el momento. Bahiya insiste pues había hecho un largo viaje y Buda, finalmente, le da la enseñanza. Y esto es lo que dice Buda. Este se llama el Sutra de Bahiya:

“De aquí en adelante, Bahiya, has de entrenarte así: en lo que se ve, solo hay lo que se ve; en lo que se oye, solo hay lo que se oye; en lo que se siente, solo hay lo que se siente; en lo que se concibe, solo hay lo que se concibe. Por tanto, deberías ver, que, en verdad, no hay ninguna cosa aquí. Así es, Bahiya, como deberías adiestrarte: puesto que para ti Bahiya, en lo que se ve, solo hay lo que se ve; en lo que se oye, solo hay lo que se oye; y en lo que se siente, solo hay lo que se siente; en lo que se concibe, solo hay lo que se concibe. Y, ves que no hay ninguna cosa aquí, por consiguiente, verás, en verdad, que no hay ninguna cosa allí; y al ver que no hay ninguna cosa allí verás, que, por consiguiente,

que no estás ubicado en el mundo de esto, ni en el mundo de eso, ni en ningún lugar entre ambos. Solo esto es el final del sufrimiento. Solo escuchando esto Bahiya, ¡plaf! (Juan chasca los dedos) Claro, solo hay lo que se siente. No hay un yo que sienta. No hay un mundo. Hay lo que se siente, lo que se ve, lo que se toca, lo que se piensa. Experiencias.

Solo hay lo que se siente. ¿Cómo vivimos nosotros? A las sensaciones le damos un significado. Interpretaciones. Comparamos. Quiero sentir otra cosa: algo que es verdad, algo que es real, no quiero sentir esto. Yo siento esto, esto no me gusta, esto sí me gusta. Nos enredamos construyendo un mundo artificial en el que, finalmente, nos perdemos.

Todo eso es construcción, todo eso es irreal, es imaginario. Entonces, en ese mundo en el que estamos tan, tan.... Buda dice: solo hay lo que se siente. Nada más. Solo eso, es muy simple. Todo lo demás te lo inventas. Incluso “yo, que siente” es una invención.

Si miro las sensaciones, por ejemplo, lo que se siente, o lo que se oye, o lo que se ve; sensaciones. Miro las sensaciones: ¿Qué es lo que la mente inventa? ¿Qué es lo que no está ocurriendo aquí? ¿Qué [Cuál] es el artificio? Cuando miro, primero quiero ser consciente. Lo más burdo, la parte más burda, es hacerme consciente de todo lo que la mente añade. Recordad la meditación que hicimos. La mente añade: anticipar, recordar, darle un significado, hacer una interpretación. Rechazo, apego, aversión, estar a la defensiva. Todo eso... Y, miro: todo eso es mente. Pero no me sirve hacerlo de una forma intelectual, no tiene ninguna validez. Quiero tener la lucidez que ve todo lo que la mente añade. Ni siquiera, fijaros, ni siquiera quiero quitar lo que la mente hace. Ni siquiera, a veces, hay que quitar interpretaciones, quitar... No, da igual, eso lo hace la mente. Es que estoy interpretando que este dolor significa que toda la vida me va a doler. Ni siquiera tengo que quitar eso. En este nivel ¿No? Solo lo que la mente hace. No existe, no está, es un añadido. Lo que necesito, necesitamos, es esa lucidez que es capaz de discernir lo que no está. Solo hay lo que se siente. Y ese es el primer nivel, el nivel de los pensamientos de los conceptos. Conceptos, como hemos visto antes, en la imagen del buda, aprendidos, sociales. Tus ves un buda porque tienes una idea de buda, tu interpretas una sensación porque tienes unos conceptos sociales, familiares, culturales, aprendidos.

Queremos esa lucidez. Es un tipo de lucidez de claridad, que es capaz de discernir: esto es sensación, esto es mente. Por definición, si es mente, no es verdad; es artificial, es imaginario. Todo lo que yo pueda pensar sobre una sensación, es imaginario; y hay un motivo muy simple: porque puedo pensar otra cosa. Si yo siento dolor y pienso, es horrible, no es verdad, porque puedo pensar: uy, qué bien, siento dolor porque esto me va a ayudar a poner conciencia; yo que sé, puedo pensar mil cosas. Como puedo pensar muchas cosas. Como se pueden interpretar de muchas maneras las experiencias, como se pueden definir de muchas formas, nada es verdad, nada es real, son puntos de vista.

Persona 6

Perdona, pero en la meditación que hemos hecho antes, tú decías que nos centráramos en el yo, ¿Y, si no sientes nada? ¿Qué pasa? La mente, a lo mejor está añadiendo un poco de .....

Juan

Si no sientes nada quieres decir...

Persona 7

Tal vez, lo que la mente añade, es decir: Juan está diciendo que sienta el yo, que yo sienta el yo, y yo no lo puedo sentir, porque tengo sensaciones físicas, pensamientos, oigo los ruidos, pero eso del yo que me está diciendo...

Juan

No puedes sentir, vale; bien, no lo sientes. Y entonces, ¿Qué?

Persona 7

Eso es lo que yo te pregunto

Juan

Entonces, dime una cosa ¿tú existes, o no existes?

Persona 7

Yo, sí.

Juan

Pero, si tú no lo sentías, ¿cómo puedes existir si no lo sentías?

Persona 7

Sí, pero tengo esa parte burda.

Juan

No, me da igual, tú no lo sentías. Tú dices: no lo sentía.

Persona 7

No sentía esa parte como de la conciencia.

Juan

¿Qué es lo que no sentías? Dices: no encuentro el yo.

Persona 7

Sí, no encuentro ese yo que está más allá de la mente.

Juan

Entonces, ¿tú existes, o no? No, porque no lo encuentras. Lo que me estás diciendo es: no lo encuentro, pero me da igual, yo sí existo.

Persona 7

No... ¿cuál es la siguiente cosa, para, para ir ahí? Esa luz que tu dijiste...

Juan

La siguiente cosa. Vale, esa es otra pregunta. La siguiente cosa, ahora veremos la siguiente cosa.

En lo que se siente, solo hay lo que se siente; en lo que se ve, solo hay lo que se ve. Y, lo primero, el nivel más burdo que queremos apreciar, son todos esos conceptos que la mente superpone a la experiencia y que la deforma. El ejemplo clásico que habéis oído toda la vida: cuando tú llevas unas gafas de color verde, todo se ve verde. La mente, los conceptos, es como un filtro, entonces, me hacen ver la experiencia de forma... entonces, no veo lo que se siente, no veo lo que dice Buda: "solo lo que se siente" veo lo que yo pienso que se siente. Oigo, lo que yo pienso, cuando oímos los tambores, no oigo los tambores, oigo lo que pienso que se oye. El trabajo es, esa lucidez que es capaz de discernir, sí hay lo que pienso sobre estos tambores y hay lo que yo oigo. Son diferentes. Y, lo que pienso, no pasa nada, solo es imaginación. Pasa si me creo que es verdad, pasa si me creo que lo que pienso es lo que está ocurriendo.

Ese es el nivel más burdo, los conceptos. Burdo no significa fácil. Hay que desarrollar esa lucidez.

Persona 8

Perdona, y, por otra parte, es una manera de pensar que para la vida diaria es necesaria. Porque cuando tú oyes los tambores –en el caso de los tambores da igual lo que sea– Puede venir un peligro. Para la vida diaria necesitamos esa mente que anticipa, por ejemplo, un peligro.

Juan

¡Ah! Bien, esto es muy interesante.

Sí, en la vida diaria nosotros necesitamos la mente, necesitamos pensar, necesitamos conceptos. Si tú quieres hacer un café con leche, tienes que pensar cómo se hace, tienes que pensar qué hay que ponerle, si hay que ponerle leche, si hay café, tienes que anticipar. Si queremos, quiero salir de esta habitación, tengo que pensar dónde está la puerta, dónde estoy. Si quiero ir a mi casa tengo que tener un plano mental de dónde está mi casa. En la vida diaria nosotros usamos la mente y necesitamos la mente. Si me quiero relacionar con alguien necesito la mente, necesito hacerme una idea de ti... y para hablar, y para comunicarme. Nosotros necesitamos la mente para la vida diaria. Pero esa mente, la misma mente que necesitamos, es la misma mente que nos lleva al sufrimiento. La misma mente que dice: yo sé lo que hay que hacer, como hacer un café con leche. Es la misma mente que dice: si no me puedo tomar un café con leche, mi vida es horrible. Es la misma. También esa mente hace proyecciones, y anticipaciones, y recuerdos, y distorsiones, fuera de lugar, que crean el sufrimiento.

Y aquí tenemos la paradoja: necesito la mente para funcionar y la mente me crea sufrimiento. Si yo ahora digo: voy a hacerme meditador y voy a vivir sin mente. Ni tomo

café con leche, ni voy a comer, me quedo sin moverme y ¡pluf! ¿No? El trabajo de sabiduría no es para vivir la vida, es para descubrir la verdad. No es, voy a funcionar mejor en la vida. Ayuda una parte ¿No? Por ejemplo, si yo anticipo cosas exageradas o interpreto las cosas distorsionadas, me ayuda a ver, a no creerme tanto. Pero en la vida cotidiana no puedo decir estoy en la conciencia. **Para vivir, para la práctica cotidiana en la vida cotidiana, del dharma, de la meditación, es la compasión, es el camino de la compasión. La compasión es la forma de vivir.** La sabiduría de indagar en la realidad no es la forma de funcionar en la vida.

Nosotros queremos ver que todo es una ilusión, pero tú estás aquí, tienes hambre, hay unas sensaciones, tú notas unas sensaciones en el estómago –son las dos de la tarde, las tres de la tarde- hay unas sensaciones y dices: solo hay sensación. No puedes hacer eso. Necesitas la mente que dice: esas sensaciones es que no has comido, que te baja la glucosa, tienes que comer algo. Eso es mente, hay una interpretación. Pero si me quedo en lo que dice Buda: “Solo hay sensación”. No puedo funcionar. Entonces, el trabajo de sabiduría, solo hay sensación ¿qué es la sensación? Indago en qué es la realidad. Es como que hubiera dos niveles, el nivel de conciencia de lo que es real, y luego, el teatro de la vida. Hago el teatro, el funcionar. Este cuerpo necesita comer, necesita relacionarse y funciona en la vida, pero es un teatro. Porque sé que todo esto es ilusión: solo hay lo que se siente, lo que se ve, lo que se oye.

Es muy importante lo que has dicho porque, a veces, lo mezclamos. Entonces, puedo pensar, quiero integrar esta enseñanza de la conciencia con mi vida cotidiana. Mañana en el trabajo. Se puede, si tú trabajas en una oficina y estás haciendo, no sé... recursos, tienes que pensar y analizar, no puedes estar en la conciencia: “Solo hay lo que se piensa”. Entonces, te dice tu jefe, oye mira, hoy no has rendido mucho. Lo que quería decir es que tenemos un conflicto: no puedo integrar mi práctica, mi meditación en la vida. Claro, que no puedes, pero, cuando estás haciendo tus recursos, tus papeles, eso es conciencia. Eso es conciencia, sino no podrías hacer nada. Y eso es lo que quieres hacer presente.

Entonces, mañana estamos trabajando, con la mente disparada, resolviendo problemas, resolviendo el trabajo ¿Hay conciencia? Claro, ¿Dejamos de ser conscientes porque dejamos de hacer el curso de meditación? No, sigo dándome cuenta de cosas. Si yo puedo, mientras estoy en la actividad mental resolviendo cosas, reconocer: mira, estoy de los nervios hoy y sigue habiendo conciencia. En lugar de juzgar, “yo debería de estar más tranquilo, después de un fin de semana de meditación yo debería tener una paz y además lo notarán mis compañeros de trabajo, que tengo mucha paz porque medito y ellos no meditan”. En lugar de ese discurso, cuando estoy de los nervios, digo: sigue habiendo conciencia. No he perdido la conciencia.

¿Qué es más verdad, la conciencia o estar de los nervios? Entonces, como he meditado digo, ¡guau!, es más verdad la conciencia. Da igual, estar de los nervios. Da igual, porque hay una presencia de conciencia. Porque en lo que se piensa (estar de los nervios, con la mente disparada) solo hay lo que se piensa. No hay más, y eso es lo que queremos. Claro, para hacer esto es imprescindible haber parado, en meditación, haberlo hecho muy vívido, muy presente, esa conciencia. Tienes que haberlo vivido, hacer una impronta. Y



luego, en el día a día, la vida es, y tienes historias, pero siempre hay conciencia. Siempre, las experiencias están hechas de conciencia, de lucidez. Y lo quiero ver.

Pero ¿Qué es lo que sucede? Cuando nosotros estamos haciendo la meditación y quiero mirar: “En lo que se siente, solo hay lo que se siente”. Lo que hemos hecho meditando es parar los conceptos, hemos estado en un estado de lucidez, la meditación es eso, para la mente conceptual para estar en conciencia, en lucidez, para ver lo que hay aquí. Entonces ves la conciencia. Cuando nosotros estamos en el día a día funcionando estamos en la mente, ahí no puedo ver la conciencia. Tenemos que darnos cuenta, si estoy... desde la mente no puedo ver la conciencia, solo la puedo ver cuando la mente se para.

Es como que necesitamos, en el día a día, la capacidad de cambiar de programa. Estoy en la mente, puedo [parar] un momento, hacer una rendija, parar los conceptos y aquí hay conciencia. Porque, si estoy pensando en la conciencia, no puedo ver la conciencia, si pienso en la conciencia no se puede ver. La puedo crear, o recordar, pero no la puedo ver. Y si paro un segundo. Paro, me doy cuenta. Este reconocer la conciencia, el día a día, en lo cotidiano, es casi más importante que reconocerlo en meditación. Reconocer que está, verla: hay conciencia, hay conciencia, hay conciencia. **Es desde la presencia de la conciencia, es la forma de ver claramente que ningún pensamiento es verdad.** Esa es la única manera. Es decir, pensando tú no puedes ver que ningún pensamiento es verdad. Pensando no puedes ver que esta interpretación no es verdad. Porque sigue siendo mente. Cuando entras en la lucidez, sin conceptos, y ves el pensamiento; es obvio, es evidente. Es como mirar esto y decir: esto es bronce o esto es plástico, es evidente. El pensamiento es solo un pensamiento.

En lo que se siente solo hay lo que se siente. Buda está diciendo “solo” significa que todo lo que piensas no está, es el decorado. Otra cosa que dice Buda es: el yo no está. No dice en lo que sientes hay “tú sientes”. Dice, no hay nadie aquí. Dice: “No estás ubicado en el mundo de esto” dice: No hay un yo que siente, solo hay lo que se siente. Nosotros sentimos: yo estoy sintiendo, yo pienso, yo oigo... así es como lo vivimos. Buda dice: No, no está ¿Cómo que no está? Yo sí lo siento, entonces, ¿Qué este yo? Imaginación, no está, solo hay lo que se siente. No hay alguien.

El yo es, hay una metáfora que a veces ayuda, el yo es como una sinfonía. Imaginaos una orquesta que está tocando una sinfonía de Tchaikovsky, Las Cuatro Estaciones. No, eso es Vivaldi. Imaginaos, hay una orquesta que está tocando una sinfonía. Entonces, una sinfonía no existe en sí misma; la sinfonía depende de los músicos tocando, unos instrumentos, una partitura, un director; y, entonces, se produce la sinfonía. Se produce. Nadie dice que la sinfonía está haciendo tocar a los músicos, sino que los músicos tocan. Si los músicos cambian, y en lugar de músicos profesionales son músicos amateurs, y tocan lo mismo, la sinfonía cambia, no se oye lo mismo, es otra cosa. Si mantenemos los músicos profesionales, pero le cambiamos los instrumentos, y les ponemos instrumentos baratos: violines baratos, oboes, cellos, todo muy económico. No suena igual, ya no hay sinfonía, es otra sinfonía. Si cambia el director, lo mismo, la sinfonía cambia. Entonces, no hay algo ahí que es una sinfonía, sino que depende de unas condiciones muy concretas, si cambia algo, suena distinto. Incluso el lugar, no es lo mismo tocar en una plaza de toros

que en el conservatorio en el Teatro Real. No hay nada real en la sinfonía, no hay nada intrínseco, depende de las condiciones en que estás. Cuando viene a Madrid un gran director, mucha gente quiere verle. “Va a tocar eso –yo me sé la música de memoria- pero va a venir este director... voy a verle”. Porque suena diferente. Depende de muchas condiciones. No hay sinfonía.

Yo, es lo mismo, yo, es algo que se produce porque hay conciencia de sensaciones, de pensamientos, de emociones, de olores, de ruidos. Toda esa conciencia, de cuerpo-mente, produce la sinfonía yo. Entonces, es absurdo pensar que la sinfonía dirige a la orquesta. Es absurdo pensar: yo siento, yo oigo, yo pienso, porque yo es un producto de causas y condiciones. Y, si las condiciones cambian, el yo cambia. Cuando nosotros dormimos por la noche no hay yo. Y, cuando despertamos el yo aparece.

Hay una cosa que algunas personas les pasa, algunos lo conocéis. Hay personas que cuando se despiertan por la mañana, como que tardan mucho en despertarse y dicen esto: “No me siento yo, necesito un café para sentirme yo” Es como que las sensaciones del cuerpo, que está todavía dormido, aún no producen el yo. Es como que los músicos están empezando a afinar, todavía no hay sinfonía. O, por ejemplo, en el momento de la muerte. Cuando estamos en el proceso de la muerte también se experimenta. La muerte es muy lenta, el cuerpo cambia, cambian las sensaciones y la gente dice: me siento muy raro, no me siento yo. ¿Por qué? Porque cambia la sinfonía. De repente, se desafinan los violines y ya no suena igual. Entonces, el yo, yo siento, yo oigo, es un producto, algo que se produce. ¿Por qué? Porque así es la vida. Se produce en la conciencia de la experiencia.

**En lo que se siente, no hay un yo que siente.** Se produce el yo, pero no hay, solo hay sentir, oír, tocar, ver, solo hay eso. Cuando miramos lo que hay aquí y cojo una experiencia, parece “yo siento”. Pero, si miro, sí, es verdad, hay un yo, pero ¿Hasta qué punto el yo no viene producido por las sensaciones? En lugar de un yo que está ya, hay un yo y empieza a sentir algo. Y no puede ser al revés que hay una sensación y empieza a producirse “yo lo siento” Podría ser. Y Buda está diciendo: “bueno, *míratelo un poco*” ¿No? Solo hay lo que se siente. Pero, no tienes que convencerte, solo tienes que mirar lo que hay. No es como algo de pensar mucho, analizar mucho, indagar mucho. Por ahí no es. Es mirar, y ver que solo hay lo que se siente, no hay yo. No hay pensamientos, conceptos, no hay yo, solo hay eso que se siente. Y, la última cosa es ¿Qué es eso que se siente? ¿Qué es eso? ¿Qué es sentir? ¿Qué es ver? ¿Qué es oír? ¿Qué es tocar?

Y, antes hemos visto, hemos dicho hay una conciencia, si no hay conciencia no hay sentir. Si no hay conciencia no hay ver, no hay tocar, no hay nada. Hemos visto también que la conciencia, es inaprensible, intangible, vacía. Entonces, ¿Dónde está la conciencia? Si es intangible, vacía... cuando la buscamos, no se encuentra. ¿Pero, como puede ser que se sienta, que se reconozca la conciencia? ¿Cómo puede ser? Si empezamos a mirar un poco: esta conciencia vacía, inaprensible, vacuidad... Se dice que la conciencia ni existe, ni no existe; es inefable, indescriptible.

Pero, hay conciencia de lo que se siente. Vale, y digo: ¿Dónde la conciencia toca a lo que se siente? ¿Dónde? ¿Dónde termina la conciencia, dónde empieza lo que se siente? ¿Dónde termina la conciencia y dónde empieza el sonido? (Mira, ahora han dejado de

tocar, que rabia). ¿Dónde termina la conciencia? Entonces, miro, pongo atención: hay conciencia, hay sensación ¿Cuál es la frontera? ¿Dónde se tocan? No hay. ¿Dónde está la conciencia? En lo que se siente, en la sensación está la conciencia. **Sentir y conciencia es lo mismo; oír y conciencia es lo mismo; ver y conciencia es lo mismo; pensar y conciencia es lo mismo. La naturaleza de la experiencia es conciencia, que es vacuidad, que es intangible.** Buda dice: en lo que se siente solo hay eso, lo que se siente, que es vacuidad y conciencia.

Quiero ver eso. Y es lo único que hay. Cuando hay una experiencia y mirar. No hay mirar la experiencia, la experiencia se ve a sí misma, la sensación tiene conciencia, es autoconsciente, más o menos, hablando con cuidado con las palabras. Todo lo que está ocurriendo: una sensación, un sonido, un olor, todo es consciente de sí mismo. Solo hay lo que se siente, lo que se oye, lo que se ve. No hay nada más, no hay nadie más. No hay un mundo, no hay un universo, solo hay lo que se presenta, que es conciencia y vacuidad.

Dice Buda: no estás ni en este mundo, ni en ese mundo, ni en ningún sitio entre los dos. Esto es lo que hay, déjate de historias. Solo hay: sentir, tocar, ver, oler, pensar... y esa es la vida. Así de simple, y todo lo demás, son complicaciones, construcciones mentales.

Quiero ver, mirar, ¿Qué hay aquí? Y, hay sentir, y sentir es darse cuenta, y darse cuenta y sentir, es lo mismo. Y, darse cuenta y sentir es vacuidad: intangible, inefable, indescriptible. Y, eso es todo. Queremos ver eso.

Persona 9

Las causas y circunstancias ¿Dónde las situas? es qué no sé cómo encajarlo. Todo este concepto de vacuidad lo puedo percibir un poco con claridad, pero las causas y circunstancia ¿Cómo se generan, o no sé generan?, porque, digamos, las causas y circunstancias es lo que te está diciendo qué, no es, realmente. No te puedes quedar en que todo es imaginación. Es una creación, en tanto y cuanto, lo que tú percibes, digamos que las cosas se manifiestan en la conciencia, surgen, de alguna manera, en un vacío, y la mente las siente como buda, como color, como forma. Pero, las causas y circunstancias ¿Cómo se originan? Eso es lo que a mí me cuesta encajar. Porque, se dice: no es vacío, no es cierto que todo es vacío. No te puedes quedar en la idea de que todo es una ilusión, porque todo está generado por causas y circunstancias. Y, parece, que las causas y circunstancias estén al margen. Pero ¿Cómo se originan esas causas? Eso es lo que quiero saber. ¿Surgen en la misma conciencia como accidentes, o como...? porque si todo es autoconsciente, algo está creando esas causas y circunstancias.

Juan

A ver, aquí, ahora mismo, hay una sensación corporal ¿Cuáles son las causas y condiciones? Bueno, hay innumerables ¿No? Pero, por nombrar algunas: la temperatura, el nivel de oxígeno que hay aquí, la fuerza de gravedad, los procesos de digestión, los latidos del corazón, la circulación de la sangre, etc., etc. Todo eso, causas y condiciones, está produciendo una sensación en el pecho. ¿Sí? Esa sensación, que es conciencia, está producida por miles de causas y condiciones que están ocurriendo aquí, ahora, ¿Está?

Ahora dices, y la temperatura ¿cuáles son las causas y condiciones? Que es una de las cientos... y dices, la temperatura es producto de: el sol, que está a no sé cuántos miles de kilómetros, del nivel de oxígeno, también, de las paredes de la habitación... la temperatura es producto de unas causas y condiciones, también. Y, lo mismo, y el sol que está explotando ¿Por qué hay calor en el sol? Porque hay un montón de explosiones de hidrógeno, en un lugar particular, en el espacio, en un vacío, hay unas condiciones... hay miles de causas y condiciones, todo son causas y condiciones, causas y condiciones, qué están trayendo este sentir, esta sensación, que es solo darse cuenta. Ahora.

Persona 9

La sensación, es lo que es conciencia, en realidad, y la sensación es todo.

Juan

A ver, vamos a ver. Es muy importante lo que dices, ¿Vale? Una forma de trabajar la sabiduría es lo que estamos trabajando aquí, estamos trabajando la presencia ¿Sí? Otra forma de trabajar, otro trabajo diferente, digamos -qué no está incluido aquí- es cuando tú haces consciente, la interdependencia. Como todos los fenómenos son interdependientes; y no existe nada por sí mismo, porque todo es producto, el efecto, como la sinfonía, de causas y condiciones. Y, ese es un trabajo diferente. Cuando nosotros estamos mirando la conciencia. Tú, ahí, no estás considerando causas y condiciones. Solo estás viendo: hay un sentir que es conciencia. Ese es el trabajo. Ahora, tú puedes decir, bien, y ¿Cómo surge la realidad? ¿Cómo surgen las cosas? Entonces, haces un trabajo diferente. Y, ahí, sí que volvemos a usar la mente conceptual –digamos- un tipo de mente conceptual, que es una mente analítica, que percibe, que hace consciente que todo es producto de causas y condiciones, que todo ocurre dependiendo. Hay un tipo de sabiduría, digamos, que ve la interdependencia de los fenómenos, que no es lo que estamos viendo. Lo que tú ahora ves es que la naturaleza del fenómeno es conciencia. Pero, hay otro tipo de sabiduría, que también es necesaria -no estoy hablando de ella ahora-. Y, es: ves, cualquier cosa que ves, cualquier objeto, cualquier fenómeno -el cuerpo, el yo, todo- es solamente un producto, un efecto, como una sinfonía, como un efecto aparente, ilusorio, de múltiples causas y condiciones. Y, ese es otro tipo de sabiduría, que es capaz de apreciar, de indagar, esa interdependencia. ¿De acuerdo? Son dos líneas de trabajo. Entonces, de alguna manera, hay que trabajar las dos, pero yo estoy enfocándome más en la experiencia. Conciencia.

Vamos a hacer esta meditación.

## MEDITACIÓN

38'.35". (Vídeo 6)

Dejando que la mente y el cuerpo se relajen. Haciendo consciente la motivación:

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres alcancen el gozo que

transciende el sufrimiento, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar. Qué todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad, quiero contribuir a ello, para esto voy a meditar.

La atención se abre, como un abanico, 360 grados, reconociendo las experiencias, experiencias de los sentidos, de los cinco sentidos, experiencia mental, experiencia yo. Hay un dejar que todo sea como es. Hay un reconocer solo existen estas experiencias. Solo hay el momento presente, no hay nada más.

Empiezo a reconocer la relevancia de la conciencia. El darse cuenta, esta cualidad de conciencia es imprescindible para que haya experiencia. Así que, reconociendo la relevancia, la importancia, y no de una forma conceptual, teórica, sino en la vivencia, en el aquí y ahora, veo, la presencia de la conciencia, imprescindible, para sentir, para ver, para oír. No nos quedamos en la teoría, en el pensamiento. Necesito parar un poco, realmente parar, y que se produzca esta lucidez, este caer en la cuenta. Así que, con mucha calma, paciencia, buscando que se produzca el caer en la cuenta. Y, lo he dicho, como lo estoy diciendo, **no es algo que nosotros podamos conseguir, es esperar a que ocurra**. No puedo coger y poner conciencia. Es más, en un momento dado se crean unas condiciones, entonces, se desvela. La conciencia es la llave de todas las experiencias. Y esta conciencia no la puedo sentir porque es inaprensible, inefable, indescriptible. No se puede sentir, ni siquiera se puede pensar. Y, todavía más, ni siquiera se puede nombrar. El nombre conciencia, es falso. Es más allá de cualquier nombre. Así que, dejando que se desvele.

En lo que se siente, solo hay lo que se siente; hago consciente una sensación y hay conciencia de la sensación. Y, voy a mirar dónde la conciencia toca a la sensación, ¿Dónde está el límite? ¿Dónde termina la conciencia que se da cuenta de la sensación? Es posible que haya un pensamiento de distancia, la conciencia está aquí, la sensación está allí, y, más bien, como una imagen mental, y... me doy cuenta: eso es mente. Porque no hay ninguna distancia. La imagen, la idea de distancia entre imagen y sensación es imaginaria, es algo mental, es un pensamiento, no es lo que está ocurriendo aquí. No hay una distancia entre sensación y conciencia, no hay separación, no hay dualidad. Sensación es sentir, sentir es darse cuenta.

Ahora ¿Hay un yo que siente? Y, en la sensación solo hay la sensación. Ahí, que es sensación que está hecha de conciencia, no hay ningún yo. Quizás, pueda haber una experiencia de yo en algún lugar, pero ese yo que se siente o se experimenta no está sintiendo la sensación. La sensación está sin yo. Y la sensación es claridad, lucidez, vacía, intangible.

En lo que se oye, solo hay lo que se oye. Así que, la experiencia de sonidos, la conciencia es imprescindible para que haya sonidos, para que haya oír. ¿Dónde termina la conciencia? ¿Dónde empieza el sonido? ¿Hay alguna distancia, alguna dualidad?

Y, ¿Hay un yo que oye? En este oír, que es darse cuenta ¿Hay yo, o simplemente, hay oír, darse cuenta? [En]Lo que se oye, solo hay lo que se oye.

Miro el resto de las experiencias ¿Hay alguna separación entre la conciencia y las experiencias? ¿Hay algún yo experimentando algo?

Cuándo se va desvelando lo que hay aquí, solo hay que relajarse, soltar, dejarse, dejarse estar. Sin luchar, dejarse estar en la verdad. Solo hay experiencias. Solo hay sentir, ver, tocar, oler, pensar. Nada más. Todo lo demás es imaginación. Este experimentar, sentir, darse cuenta, ver. Todo es lucidez, darse cuenta. Todo está hecho de conciencia: inaprensible, inefable.

FIN MEDITACIÓN

59'.45". (Vídeo 6)

## SESION 14

Esto es lo que queremos empezar a reconocer: lo que hay aquí. Lo que hay aquí. Sin hacer caso a la imaginación. Ahora, esto que hemos visto, esta conciencia, que hemos visto, hemos hecho presente. Este yo, que no hemos visto, que hemos visto que no es real; esto es solo el principio, solo es la puerta; luego hay mucho más. No es el final, este es el principio. Tenemos que tener en cuenta eso, es como la entrada a la gran sabiduría.

En resumen, en esencia, si la cuestión es ¿Hasta qué punto puedo estar, experimentar, estar con las experiencias, con lo que estoy experimentando? Sin historias, sin conceptos, sin proyecciones, sin irme al futuro, sin buscar la iluminación, el nirvana, sin buscar nada. Aquí, con lo que hay. Sí, esa es la cuestión ¿No? Y, ese es el reto, eso es lo que nos cuesta mucho. Prefiero pensar en la iluminación, en alcanzar la iluminación, que estar aquí con lo que siento. Y, muchas veces, buscar la iluminación, es una forma de rechazar la experiencia. No quiero sentir esto por eso me quiero iluminar. No quiero sentir esto por eso quiero ayudar a los demás. Compasión, iluminación; me voy al mundo a ayudar a los demás, me voy a alcanzar la iluminación, porque no quiero sentir esto. Y, eso está bien, pero eso es el bucle.

Lo que nos cuesta, lo que es difícil -lleva tiempo- es pararse a las experiencias. Repito: está teñida, contaminada de pensamientos. Hay una inercia muy fuerte a ver todo lo que sentimos a través de conceptos, pensamientos. Y, ¿Por qué la inercia? Porque es útil para la vida, para la supervivencia, para funcionar en la vida. Por eso la inercia. Cada día, en el funcionamiento cotidiano, para comer, para trabajar, para relacionarnos, estamos alimentando la mente; con lo cual tiene mucha fuerza.

Hace falta mucha dedicación para hacer este trabajo de atravesar los velos. **La primera condición importante es la motivación**, tienes que querer, tienes que querer ver la verdad, tienes que querer dejar de sufrir. Y eso no es fácil, te tiene como que caer la gracia, o las bendiciones de los maestros. Esa motivación.

Se dice que hay tres razones por las cuales uno entra en este camino, o tienes la motivación. Una razón es cuando ves maestros que te inspiran, que te causan mucha... modelos ¿No? Tienes fe en los maestros y eso te motiva. Quiero ser como él, yo quiero también ser así. Esta es una primera razón.

Otro motivo es la compasión: hay personas, que no es tanto por el maestro, hay personas que son muy conscientes del sufrimiento que hay en el mundo, de lo difícil que es la vida. Entonces, quieres hacer algo, la compasión te lleva a este camino. Quieres ser útil y ves que... realmente de verdad útil y en ese buscar como realmente ayudar te encuentras con la sabiduría y a lo que sea.

Y luego, hay personas que por alguna razón tiene un vislumbre, un despertar, sin motivo; sin haber meditado nunca, de repente tienes este reconocimiento de que todo es una ilusión, todo es mente, todo es imaginario. Y eso es lo que te motiva, tener esa experiencia. Por ejemplo, cuando Lama Yeshe, que está aquí (Juan señala el altar) daba enseñanzas, él lo que buscaba siempre es que la gente tuviera una experiencia. Qué tuviera la experiencia, y decía: "si tienes la experiencia no me importa ya nada" porque lo que os va a motivar es lo que habéis sentido. Lo único que me importa es que tengáis esta experiencia [decía]. Entonces, buscaba, no dar tanto una enseñanza teórica, sino que la gente.... Porque eso es lo que te va a motivar. Si tienes una experiencia quieres vivirlo de nuevo ¿No?

Estas son las tres razones. Lo que necesitamos es tener la motivación. Y, muchas veces, pasan muchos años hasta tener la motivación. Y, es muy común que pasas días, muchos meses, meditas mucho, con muchas ganas, luego lo dejas, luego vuelves, luego lo dejas. Y, estás en ese juego de, lo único que me importa es meditar y ya estoy harto... y vuelves. Hasta que se consolida y, algo has visto y dices: ¿Qué voy a hacer en la vida, si no hago esto?

**Otra cosa importante es -le llamo yo- desencanto.** Desencanto es cuando hay un momento que te das cuenta que realmente nunca vas a ser feliz en la vida. No se puede, te desencantas, como que ya no te lo crees. Ya no te crees que teniendo esto, aquello, lo de más allá. Y ese desencanto es muy importante para esto. Pero el desencanto tiene un peligro, porque si tú te desencantas sin tener motivación pues, lo más probable, es que te deprimas. Dices: no se puede ser feliz. Pues coges y dices, que horror de vida, lo que me espera, aguantar aquí veinte años más en esta vida horrorosa. Entonces, el desencanto tiene que ir acompañado de la motivación "yo quiero despertar" porque lo he visto, porque hay mucho dolor, porque este maestro me inspira. El desencanto es muy importante en este contexto con lo que hemos dicho. Si yo estoy trabajando las experiencias, buscar otra experiencia, no me interesa. Hay un desencanto, no me interesan las experiencias. Me interesa ver que es la experiencia, la naturaleza de la experiencia. Ese es el desencanto, no me interesa sentirme bien. No me interesa el nirvana porque voy a sentir paz. Me da igual. Lo que quiero es ver que es verdad. No me interesa la iluminación, porque estar iluminado es no tener enfados, ni apegos y estar en una sensación de gozo... Eso no me interesa. No me lo creo ya. Me interesa la iluminación porque lo que quiero es ver que es verdad. Ese es el desencanto. Hay un punto en el que ya no te crees todas esas fantasías espirituales. No puede ser. La única cuestión es ¿Qué es verdad? Lo único que me importa es ¿Qué es real?

Otra cosa que necesitamos es fe. **Tenemos que tener fe en el camino, en el método.** Si tú haces una práctica, tienes que creer en ella, si no crees en ella, no funciona. Tienes que

creer que esta meditación te va a llevar a algún sitio. Si tienes fe, y crees en la práctica, la vas a hacer con más intensidad, con más dedicación. Si solo lo hace porque te lo han dicho, porque es lo correcto, porque es lo adecuado, porque es lo que hace todo el mundo. No funciona. Tienes que sentir: esto me va a servir. Esto me sirve para llegar a esto, tienes que sentirlo. No sirve algo porque es lo que me han dicho. No funciona. Bueno, puedes seguir haciéndolo, pero no tiene chispa. La fe, pero mucho más importante, con creces, es la fe en uno mismo, **uno tiene que creer en sí mismo**. Esto es increíblemente importante, tienes que creer, tenemos que creer, que podemos llegar a esa sabiduría y a esa liberación del sufrimiento. Y, tienes que creer que tienes habilidades, que puedes cambiar, que puedes desarrollar cualidades, que puedes desarrollar sabiduría, que puedes dejar atrás todas tus tendencias. Creer absolutamente en ti mismo. Sino crees en ti mismo, da igual que tengas el mejor maestro del mundo; no hay nada que hacer. Nada. Bueno, a lo mejor, en unos cuantos miles de vidas podría ser, si el maestro consigue que creas en ti mismo. Ahí es dónde está la meditación básica del camino gradual, meditar en el perfecto renacimiento humano. Esa es la esencia: **yo sé que puedo conseguirlo**

Tenemos que ser también muy conscientes que este camino tiene muchas dificultades, dificultades en el sentido que tenemos esas tendencias, que ni siquiera las vemos, ni siquiera las conocemos, que son totalmente inconscientes y nos controlan. Y, vamos a caer muchas veces, vamos a fracasar muchas veces. Muchas veces, vamos a decir: que mal medito, llevo veinte años meditando mal. Muchas veces, te das cuenta que estás meditando mal. Continuamente, continuamente el camino es cometer errores, equivocarse, y tienes que saber que eso funciona así. Hay que saber que así es como es, que no vas a hacerlo bien. Pero, la cuestión es que tienes que saber levantarte, continuar. Tienes que saber, vale, lo hecho mal, medito mal... voy a seguir. La capacidad de equivocarte y levantarte, y seguir. Y, va a ocurrir, y es así.

Los grandes maestros siempre dicen: estoy aquí porque me he equivocado muchas veces. Nadie dice, desde el principio yo meditaba muy bien. Pero, sobre todo, lo que quiero decir es la capacidad de continuar, a pesar de los errores, a pesar de fracasar, a pesar de hacerlo mal. Tenemos que tener esa capacidad. Y ser muy optimista, nunca ponerse en plan pesimista, negativo, esto es imposible. **Ser muy optimista, tener sentido del humor, incluso, no tomárselo muy en serio**. Saber que lleva tiempo. Mantener la constancia.

Y, también es importante **ir organizando la vida**, como reorganizando tu vida, y tus tiempos, para que sea fácil, que no sea una lucha. Vas ubicando tus actividades, tus obligaciones, para que sea fácil hacer la práctica. A lo mejor, puede llevar tiempo, dos, tres, cuatro años, cinco años, pero tenemos que ir modificando las condiciones para que sea fácil trabajar, profundizar. Que no sea siempre como una lucha, al contrario, que las condiciones en las que vivimos nos ayudan, nos inspiran, nos facilitan a hacer este trabajo de conciencia. Más o menos, son cosas que tenemos que tener en cuenta.

Resumiendo un poco, ¿Tenéis alguna pregunta? Resumiendo, un poco: mindfulness, compasión, presencia. Como decía al principio, la forma de resolver cualquier conflicto, cualquier cosa que esté experimentando, que me cause sufrimiento; la experiencia de sufrimiento, pongo: atención, compasión, presencia. Si no lo hago, voy a crear más



sufrimiento, aunque no me dé cuenta. No hay salida, o hago una cosa, o hago otra; es así. **Todo lo que no soy capaz de resolver con atención, compasión y presencia va a volver, voy a tener que experimentarlo otra vez.** ¿Hasta cuándo? Una y otra vez, hasta que pueda resolverlo con atención, compasión y presencia. Así es como funciona. Lo siento. Una y otra vez, lo que no resuelva, cualquier enfado, angustia, dolor, enfermedad.

¿Qué es resolverlo con esas condiciones?

Primero, vivir la experiencia. Quitar todo lo mental, todas las historias que añado, todo lo que la mente añade. Vivir lo que está pasando sin historias, lo más posible. Sin historias: esto está pasando. Con absoluta aceptación, contentamiento.

¿Qué es vivirlo con compasión? Esto no es mi historia, es el dolor del mundo, no es mi historia, es el dolor del mundo, es la experiencia de millones de personas, y sentir compasión. Eso, casi ya no te deja trabajar la sabiduría porque ya se ha disuelto la experiencia. Ya no llego a la sabiduría. La compasión diluye, como decía Rimpoché, Lama Zopa, es como una bomba atómica. Si sientes compasión, da igual lo que te esté pasando: angustia, depresión... se diluye completamente, si llegas a la compasión.

¿Qué es presencia, la sabiduría? Aquí hay una conciencia de la experiencia. Aquí hay un darse cuenta, que es más verdad. Reconocer eso. Y no hay espacio, puesto que lo que hay aquí es conciencia, no hay espacio para un yo experimentando esto. El yo que experimenta es ilusorio también. Poner esa lucidez.

¿Por qué las experiencias vuelven una y otra vez? ¿Cuál es el mecanismo? ¿Por qué no se diluyen? ¿Por qué los estados mentales, vuelven y vuelven? ¿Qué es lo que mantiene el bucle?

**Vuelven porque, primero, creo en lo que está ocurriendo, creo que es verdad, creo que tiene una realidad objetiva, intrínseca. Y, porque creo que me está pasando a mí.** Estas dos condiciones mantienen la inercia. Lo que realmente desactiva el mecanismo, lo que realmente hace que no vuelva esto es ver: esto no soy yo, no es mío; esto no tiene una realidad, no es verdad. Esta es la historia, si puedo ver. Pero como estoy diciendo hay que verlo. Tú no puedes, sientes una depresión y dices, esto no es verdad. Pues no funciona ¿No? Tienes que ver que no es verdad, tienes que llegar a esa... a esa lucidez.

En el día a día no se puede hacer, hay que pararse a meditar, hay que pararse a mirar, si no nos paramos no funciona, hay que pararse. Hay tres estadios en este proceso, se dice, hay muchas maneras de explicarlo, pero una de ellas...

- Hay el estadio de tener la comprensión conceptual, teórica de la historia,
- luego está el estadio de las experiencias
- y luego está el estado de la revelación o de la realización.

Primero, nosotros hemos leído algo, leído cosas, escuchado maestros y llegamos a entender conceptualmente: “los pensamientos no son verdad” “estamos en la mente” lo llegas a entender, pero no lo has visto, no lo has experimentado. Ese es el primer nivel,

llegas a entenderlo porque lo has escuchado, lo has leído, incluso has pensado en ello, y te das cuenta: es verdad, todo es una ilusión.

El siguiente estadio es cuando tienes la experiencia, realmente lo vives, lo ves. Y cuando lo ves dice: ¡Guau! esto es lo que decía el maestro el otro día. Es esto, ahora lo veo. O hace un año, o hace cinco años, esto es lo que decía mi maestro hace veinte años. Lo ves. Pero, la visión, la experiencia, hay que verla muchas veces, verla una vez no es la realización, porque la inercia es muy fuerte. Tú puedes ver, en un momento dado, solo hay conciencia, solo hay lo que se siente, lo ves, pero al día siguiente estás en el yo, en el ego, totalmente atrapado en un yo que se enfada. Solamente tener una experiencia no funciona, hay que tener muchas veces la experiencia. Y aquí tenemos que tener un poco de paciencia y seguir buscando la experiencia y tenerla y perderla, y tenerla y perderla. Y hay como esta frustración: si yo ya lo he visto, he visto que no hay yo ¿Cómo estoy aquí otra vez atrapado? Así es, así es, lo ves y lo pierdes, y lo ves y lo pierdes... hasta que un día la experiencia se convierte en la revelación, ya no lo pierdes, lo tienes como instalado. Ves: no hay yo. Ves: ningún pensamiento es verdad. Tenemos que contar con eso y tenemos que saber dónde estamos. A veces [pensamos] con creer la enseñanza, que todo es una ilusión, ya cree que está iluminado. Ah, yo ya he visto. Hay quien con tener una experiencia se cree que ya ha llegado. Tenemos que entender que es un proceso largo que requiere esa constancia, y esa frustración de perderlo una y otra vez.

Ahora, aun así, todo esto lo podemos comprobar, aunque todo el proceso es largo, cada paso del camino ya nos quita sufrimiento. Solamente teniendo la comprensión intelectual, teórica, aunque no haya experimentado nunca que todo es una ilusión, solamente esto ya te alivia de muchísimos problemas, solo eso ya hay muchos pensamientos que ya no te crees, con solo la teoría –cuando la tienes clara-. Solo una experiencia, aunque no hayas realizado nada, tener un momento de vislumbre de que todo es lucidez y conciencia, eso ya te quita muchísimo sufrimiento.

Entonces, aunque llegar al final es muy costoso, y hay muchos fracasos, pero cada paso del camino ya nos alivia sufrimiento. Eso es lo que nos da muchísima motivación. Dices, bien, da igual, es muy lejos, pero ya está funcionando. Así que, también es muy importante fijarse en lo que consigues, no pensar tanto en lo que falta. Esto depende también –hay personas- hay personas que se fijan mucho en lo que falta, hay personas que son más de reconocer lo que tiene. Entonces, fijarse en todo lo que te vas liberando. Ya no me pasa esto, en lugar de lo que me falta. Y eso nos da una cierta motivación, una cierta estimulación y una cierta... para seguir progresando, para seguir avanzando.

**No podemos seleccionar experiencias**, no funciona. Con esta experiencia sí voy a trabajar la compasión, con esta no, que no me gusta. O, ésta el año que viene, hoy solo con ésta. No funciona, cada experiencia con la que tú no quieres trabajar con ella, es la que te va limitando, te va atando. Es como llevar una maleta de piedras. La experiencia que no quieres la llevas en tu mochila, es una piedra que coges y pones en la mochila, y cada experiencia que no quieres te la pones en la mochila. Y, cada vez pesa más. Por supuesto, que no podemos trabajar todas las experiencias, claro que no podemos, pero la intención, eso es muy importante. La intención. Estoy en un estado de ansiedad, imposible sentir

compasión. Da igual, voy a intentarlo. Es imposible poner conciencia. Da igual, voy a intentarlo.

Recuerdo una persona, hace años, que vino a terapia, que tenía mucha ansiedad. Este hombre me contaba que por las noches se despertaba, como a las tres de la mañana con muchísima ansiedad, con un ataque de ansiedad. Se levantaba, se fumaba un cigarrillo, se tomaba un té, se relajaba y así todos los días. Era un gerente de una empresa con muchísima gente, con mucha responsabilidad. Entonces, le digo, cuando te despiertes esta noche vas a poner conciencia en la ansiedad. Llega la semana siguiente ¿Hiciste aquello? Tú estás loco, tú no has tenido nunca ansiedad, eso no se puede hacer. Eso es imposible, me dijo. Mira, no importa, inténtalo. Se fue, lo intentó, no sé si fue tres días, cuatro, se acabó, ya duerme. Se acabó.

Sí, es verdad, que sentimos es imposible en este estado, aquí no puedo mirar que no hay yo, es imposible. Da igual, la práctica es voy a intentarlo. Sin preferencias, todas las experiencias, buenas, malas, todas las experiencias. Así, es como de repente, sin darte cuenta todo va ocurriendo.

Bueno, pues esto es lo que quería contaros. Espero que haya servido un poquito...

Persona 10

Perdona, un ejemplo facilito de la práctica esta...

Juan

Un ejemplo facilito

Persona 10

Desarmar al yo, cuando quieres desarmar al yo, y otra de...

Juan

Todo el fin de semana, otra vez (Risas)

Persona 10

Y otra de lo que acabas de decir de desactivar el pensamiento, que te está produciendo a ver...

Juan

¡Vale!

Persona 10

Estás agarrado

Juan

Estoy en un estado de ansiedad

Persona 10

¿Qué haces?

Juan

Tengo ansiedad, estoy muy estresado porque tengo que dar un curso en Nagarjuna, entonces tengo un estado de estrés y, entonces, lo que hago es miro la experiencia. Cuando miro la experiencia y estoy en un estado muy alterado, es muy difícil mirar la mente, entonces, lo primero que miro es el cuerpo, miro lo que siento en el cuerpo. Siento que el cuerpo está nervioso, intranquilo, tensión. Miro la experiencia...

Persona 10

Que te duele el estómago

Juan

Lo que sea, e intento dejarlo sentir, e intento aceptar la experiencia y eso es lo que hay. Bueno, como una humildad, esto es lo que me pasa, lo que sucede.

Persona 10

Aceptación sería el primer paso ¿No?

Juan

Sí. Y luego empiezo a poner conciencia en cómo está produciendo todo esto, empiezo a mirar la mente, cuando el cuerpo está ubicado, digamos; hay tensión y hay aceptación y miras la mente ¿Qué está pasando aquí? Ves que hay una serie de pensamientos, imágenes, proyecciones, anticipaciones. Pones conciencia en lo que la mente hace.

Persona 10

Después te vas a la mente, al pensamiento...

Juan

Ahí pones conciencia y de nuevo, esto es lo que hay, esto es lo que la mente está produciendo, esto está causando todo este caos interno. Y de nuevo hay una aceptación.

Persona 10

Hay un miedo, enseguida localizas el miedo.

Juan

Lo que sea que está presente

Persona 10

Lo que está presente en la mente.

Juan

Y hay un “dejar que todo sea como es”, reconocerlo, aceptarlo. Y en ese proceso de aceptación comienza a haber un “esto es mente, solo es mente, esto es algo que la mente

hace” y hay como “no me voy a creer mucho lo que la mente hace”. Sigue estando pero hay un “no me creo tanto estas historias”. Está ahí, hay esta cosa, pero hay un dejar de creer en ello

Persona 10

Es un miedo, son dos...

Juan

Lo que sea. Entonces, puedo hacer varias cosas. Puedo coger y, entonces, pienso: esto, a cuánta gente le pasa esto en el mundo, cuanto sufrimiento que hay en el mundo. Gente que tiene ansiedad, tensión y... puedo dejar, cultivar, dejar que nazca la compasión. La compasión es como una fuente, como un torrente que va naciendo dentro de mí, dentro de mí, y va llenando el cuerpo. Y, en un momento dado, la compasión echa afuera todas las emociones, pensamientos, todo... y solo hay compasión, y, entonces, hay un estado de paz

Persona 10

Ese procedimiento, la compasión tiene un desarrollo

Juan

Sí, lo acabo de hacer

Persona 10

Que lo cuentes

Juan

O puedo, en lugar de la compasión, puedo coger y seguir en la sabiduría y digo: aquí hay una conciencia. En la conciencia no hay ansiedad, hay una lucidez. Puedo decidir darle importancia a la conciencia. Y, como hay ansiedad y la mente está así con estas historias, pero no voy a darle mucha importancia, voy a dársela a la lucidez que hay aquí. El darle importancia es muy mental. Tengo realmente que llegar ahí. Espero un poco, y estoy ahí, y espero a que se produzca el reconocimiento de que realmente lo importante ahora es la conciencia, no la ansiedad. Y, es como, bueno, da igual que haya ansiedad porque hay una lucidez. Y cuando da igual que haya ansiedad se va, se acaba, termina. Y, entonces hay un como: “Qué bonito dar un curso en Nagarjuna”

Persona 10

Desmonta ahí el yo.

Juan

¡Ah, se me olvidó el yo! Es que no había yo, no había yo en ningún sitio.

MEDITACIÓN [*Volver al minuto 38'.35." Vídeo6*]