



FRAGMENTO DE

# LA MIRADA DEL MAESTRO

## Juan Manzanera

Ediciones Dharma

### Capítulo Primero

#### Una nueva vida

¡Clong, clong, clong!. La plancha de metal colgada en el hueco de la escalera retumbó una mañana más. Eran las 6:30 de la mañana y el monje Thubten Pelgye nos llamaba a la primera oración comunitaria. Aquel estruendo era lo menos parecido al gong que podría esperarse en un monasterio budista. Llevaba allí desde siempre, los monjes que fundaron el templo la habían colocado a falta de un verdadero gong, y allí se había quedado. Ahora, después de tantos años a nadie nos parecía extraño, incluso nos hacía gracia y nos sonaba bien. Cada día, uno de los monjes se levantaba temprano, preparaba el altar del templo y, a la hora exacta, despertaba a los demás con aquel gong improvisado. Luego, una veintena de monjes nos reuníamos a rezar las primeras plegarias ante los budas y realizar la primera meditación del día.

En Madrid al despertar esa mañana, me vino aquella imagen de años atrás en mi monasterio, allí en el valle de Kathmandú. Me hizo gracia recordarla. Ahora, no era un trozo de metal sino el zumbido electrónico del despertador que me había regalado mi maestro antes de partir. Me encontraba en otro entorno, viviendo con otros parámetros y funcionando con otros códigos. Estaba en una ciudad occidental con un ambiente muy distinto al que había vivido en los últimos años en compañía de los lamas tibetanos. Un continuo rumor de coches y artefactos reemplazaba el murmullo habitual de los rezos de los monjes, un ritmo de vida a golpe de reloj substituía la fluidez intemporal de las actividades monásticas. Y, sin embargo, esto no significaba una situación peor, mi maestro solía decir que todo está en la mente y que tanto la confusión como la paz están en el interior. Una de sus enseñanzas me hablaba del carácter indivisible del estado de ignorancia y el estado de paz; trascender esta dualidad era la meta.

Tal vez, por eso, yo estaba aquí. Quizás, esta era la razón por la que un día tuve que dejar aquello y volver a mis raíces. Habían sido doce años conviviendo entre los lamas, como un monje más. Un tiempo en que se había cumplido un ciclo; que, paradójicamente, había estado lleno de momentos que se habían hecho muy largos y, al mismo tiempo, habían pasado sumamente rápido. Me había costado aceptar la partida y, todavía, una parte de mí se resistía a someterse a la ley del cambio que tanto había estudiado. A veces, añoraba que hubiera durado más, tal vez para siempre. Pero no hubiera sido realista; ahora, quería

permanecer en mi propia cultura, consagrado a la tarea de vivir con integridad. Quería convivir con mi gente y en mi medio, y ser como todos; y quizás, demostrar que la enseñanza espiritual es posible, más allá de todos los prejuicios. En mi nueva vida, a menudo pensaba en mi maestro Lama Wangchuk, en Gueshe Tsondrul y en los demás.

Recuerdo el día en que mi maestro me anunció que debía marcharme. Era una mañana clara y fría. La temporada de las lluvias apenas había terminado y en esa época el clima era excepcional en Nepal. Habíamos acabado las plegarias en el templo central y los monjes nos preparábamos para desayunar. El silencio de la meditación se vio bruscamente interrumpido por un grupo de monjes jovencitos que se habían levantado de repente y corrían a las cocinas. Apenas un momento después, regresaron con el almuerzo; unos, con bandejas repletas de tortas de pan y otros, con vasijas de té con mantequilla y sal, al estilo tradicional tibetano. Distribuyeron rápidamente la comida entre todos los monjes y se sentaron.

Antes de que empezáramos a comer, el umdze, un monje responsable de entonar los cantos de las plegarias, al que seguía la asamblea, inició la oración para consagrar la comida:

—Sin apego, sin codicia, sin orgullo —su voz emergía de lo más hondo de su ser, era un sonido impresionante que hacía retumbar las paredes del templo—, sólo para tener un cuerpo sano que sea capaz de realizar la práctica espiritual, tomo esta comida.

Le siguieron una serie de oraciones imaginando ofrecer los más deliciosos manjares a los maestros, los budas, la comunidad espiritual, la doctrina y demás. Sólo entonces, empezamos a comer. Era la rutina diaria, unas plegarias y al final el desayuno. Pero aquel día no iba a ser uno más para mí.

Acabados los rezos, se dio por concluida la ceremonia y los monjes salimos del templo hacia nuestras obligaciones del día. Yo me encaminaba hacia mi cuarto, a recoger mis textos para preparar las clases de la mañana, cuando un joven monje se acercó a mí.

—Rodrigo, Ken Rimpoché desea verte —me dijo. Reconocí al joven asistente de mi maestro. Me lo había dicho con tanta curiosidad como yo mismo al escucharle.

—¿Ahora? —me sorprendió, no era normal que me llamara en ése momento. Tuve una extraña sensación en el pecho. Caminé detrás del monje, mientras me preguntaba qué querría; al mismo tiempo que trataba de calmarme y mostrarme disponible ante cualquier deseo de mi lama.

Lama Wangchuk, a quien todos llamaban Ken Rimpoché como muestra de respeto hacia su nivel espiritual, se encontraba leyendo unos textos sagrados. Como era costumbre estaba sentado con las piernas cruzadas sobre una alfombra de lana que cubría su lecho. Allí dormía y allí meditaba. Junto a la cama había una mesa baja con escrituras y objetos rituales, entre ellos, la campana y el dorye eran especialmente llamativos por su mango dorado. También, tenía un pequeño recipiente de plata con granos de arroz y otro más

pequeño con licor consagrado. Envuelto en una funda de brocados estaba el pequeño damaru, un tambor manual que usaba en las ceremonias, y a su lado, el mala, un rosario viejísimo con numerosas cuentas partidas y resquebrajadas, que me resultaba fascinante.

Al entrar en el cuarto, me incliné tres veces, como era lo apropiado. Todos sabíamos que ante un maestro era preciso ser humilde para recibir su gracia; si nos dejábamos llevar por la vanidad y empezábamos a creernos sabidos, cerrábamos toda posibilidad de aprender.

Lama Wangchuk me recibió sonriente. Estaba tranquilo y apacible, como siempre. Me miró fijamente y, luego, me sirvió té en una taza de porcelana china. Cerró los ojos y recitó una plegaria para bendecir la bebida.

—No olvides hacerlo antes de tomarlo —dijo, refiriéndose a la consagración del té—. Y no olvides consagrar todo lo que te encuentres. Las verdaderas bendiciones vienen de nuestro interior, nosotros las creamos. Debemos ser generosos constantemente y tratar de dar estas bendiciones a los demás.

Yo estaba callado, escuchándole, en el suelo frente a él. Le miraba con atención, esperando a comprender lo que quería decirme.

—Rodrigo, te he estado observando —continuó— y ha llegado el momento de que regreses a tu país, con tu gente. Haz todo lo posible por generar bendiciones para dar a los demás y a ti mismo. Es la acción más importante que puedes hacer en tu vida.

“¿Regresar?”, pensé. Aunque sabía que tarde o temprano iba a suceder, no pude reprimir mi emoción. Se me llenaron los ojos de lágrimas y algo se me encogió por dentro. Y, sin embargo, al mismo tiempo, sabía con certeza que el lama tenía razón, lo llevaba sabiendo varias semanas. Me sentía incómodo con la vida que llevaba, necesitaba un cambio. Después de tantos años de estudio y meditación, necesitaba sentir y emocionarme, y ser como todo el mundo. Me quedé callado, sin habla. Lama Wangchuk me instó a tomar un poco más de té.

—Tómate los días que necesites para preparar todo. Le diré a Tenzin que te ayude a organizar una ceremonia de despedida y agradecimiento con todos los monjes. Sus bendiciones te ayudarán a continuar tu camino.

Como siempre, se mostró firme e incuestionable; como siempre ignoró mis sentimientos, y como siempre, me habló con un amor que me hizo sentirme la persona más querida de la tierra. A los diez días, salía del monasterio con una maleta de ropa y un montón de libros.

Ahora, estaba en Madrid, y mi estilo de vida se había ido transformando desde aquella despedida dos años atrás. Las cosas no habían sido tan fáciles como pensaba ni tan difíciles como temía. Cada día, me enfrentaba con el reto de mantener una conciencia despierta en un entorno que sólo valoraba el éxito visible y cuantificable. La primera dificultad

había sido la falta de protección, el sentimiento de aislamiento. En el monasterio todo era fácil, todo estaba hecho para facilitar la atención, ahora sólo podía recurrir a mí mismo, a mi meditación y a mi capacidad de protegerme de influencias nocivas. Tenía una dificultad clara de relacionarme con la gente, había perdido la costumbre y mi vida había sido tan diferente que no sabía cómo compartir.

El segundo problema fue el desgaste diario, la sensación de ser devorado energéticamente por toda la ciudad. Me di cuenta de que me había vuelto hipersensible y había perdido la capacidad de manejarme en un entorno tan repleto de estímulos. Apenas salía y cuando lo hacía, las calles y las tiendas, llenas de todo tipo de objetos atractivos y seductores, me embotaban la mente; me afectaba muchísimo tanta gente y tanto movimiento. No estaba acostumbrado a todo eso y cuando volvía a casa, llegaba agotado. Quería integrarme en la vida urbana como un ciudadano normal y desde ahí, realizar mi destino pero no era fácil.

Mi maestro empleaba la palabra karma y decía que debía cumplir con algo que tenía pendiente muchas vidas atrás y que me serviría para purificar miles de años de emociones negativas. Siguiendo sus instrucciones, trataba de ser como todo el mundo, había estado en varios trabajos diferentes y ahora me encontraba en una oficina de atención al público. Trataba de vivir con simplicidad y contento con lo que tenía. Mis dificultades se hallaban más bien en mis estados de ánimo, en mis momentos de rencor, en mi envidia, en mi apego, en mi orgullo; mis emociones negativas eran la amenaza constante.

Todas las mañanas, repetía la misma rutina. Me levantaba, preparaba el té y hacía mi meditación. Lo había empezado a hacer cuando vivía con los lamas, y se había convertido en una costumbre que perduraba a pesar del tiempo. En mi cuarto, tenía un espacio dedicado sólo a ello. Había dispuesto un cojín grueso relleno de miraguano sobre una alfombra cuadrada de un metro de ancho y mantenía siempre el mismo lugar, con la idea de que así se mantuviera el vigor de la práctica. Era una sugerencia de mis maestros para que resultara más fácil. Si tenía que prepararlo todo cada vez, acabaría por no hacerlo.

Ahora, para mí, meditar era una actividad como otras; hacía mucho tiempo que había dejado de tener que hacer un enorme despliegue de fuerza de voluntad para realizarla. Todos los días me lavaba, comía, caminaba; así, sentía la meditación, una cosa más, una parte de mi existencia, tan corriente y tan necesaria como cualquier otra. Aunque, no siempre lo había sido. Al principio, cuando apenas sabía hacerlo y la mayor parte del tiempo estaba distraído, el esfuerzo era enorme; sólo lo compensaba la confianza y el entusiasmo que tenía. Luego, las cosas, en lugar de mejorar, empeoraron; se convirtió en una obligación que, además de costarme mucho, apenas me aportaba ningún beneficio. Fue la época más difícil, de hecho no sé ni por qué continué haciéndolo; tal vez, había algo de amor propio o cabezonería, pero creo que lo que más contribuyó fue la profunda fe que tenía en el maestro que me guiaba. Cuando pasó esa época, casi sin darme cuenta, empecé a disfrutar y meditar ya no me costaba ningún esfuerzo; se había convertido en una tarea diaria más, una de la más gratificadora. Eso no quiere decir que lo hiciera mejor; seguía siendo costoso y continuaba distrayéndome mucho. Pero, ahora, era diferente, incluso con distracciones, siempre me aportaba algo.

Vivir en una ciudad, no había cambiado esto; aunque, tal vez, ahora era mucho más consciente de que la mente se va ensuciando, desprendiendo prejuicios y creencias sin cesar, y de la importancia de sanearla constantemente. Siempre recuerdo aquella anécdota de cuando un incrédulo pone en duda la utilidad de la meditación y Buda le responde que, si bien no le había añadido nada a su vida, le había servido para desprenderse de todo lo que arrastraba y le condicionaba.

En la oficina, mis compañeros me preguntaban qué era la meditación. Muchos desconocían totalmente el tema, algunos pensaban, incluso, que tenía que ver con alguna secta. Yo empezaba a dudar que hubiera sido bueno hablar de ello; me hacían sentir raro y un poco disparatado. También, había algunos que reaccionaban de un modo completamente opuesto. Les fascinaba todo lo que pudiera haber vivido con los lamas y querían que les contara todos los prodigios sobrenaturales que había vivido. Con ellos, también me sentía un extraño, no había milagros ni misterios que contar. Yo había participado de un camino espiritual y eso, nadie entendía lo que significaba.

—¿Qué hacíais allí? —preguntó Javier, un compañero que había leído las novelas de Lobsang Rampa en su juventud, esperando que le revelara algún misterio.

—Meditar, estudiar —respondí—. Principalmente nos enfocábamos en comprender la conciencia y en meditar sobre ella.

—Pero ¿qué aprendiste? —insistió—, seguro que tienes un montón de cosas que contar.

—Aprendí a valorar la compasión —contesté—. Y también aprendí que el deseo nos hace desgraciados y el contentamiento nos libera. Y especialmente, que todos estamos interrelacionados y somos interdependientes.

Pero, a Javier eso no le decía nada y estaba empeñado en que ocultaba algo. Esperaba que algún día le revelase todos los secretos que conocía del Tíbet y los lamas. Me sentía incomprendido; para mí, la práctica más secreta era generar compasión y la más mágica entender la interdependencia, y esto no resultaba interesante para casi nadie.

Mi trayectoria no había finalizado y aunque no había llegado a ser un buen meditador, llegaba a una intimidad muy profunda con mi ser. La sensación de que algo iba depurándose nunca me abandonaba; de manera que, a pesar de que nada de lo que me rodeaba me apoyaba, todas las mañanas hacía mi práctica lo mejor posible, sin esperar nada y confiando en todo. Encendía un quemador de aceite de parafina y una varilla de incienso ante las imágenes de mis maestros espirituales y los budas. Me inclinaba tres veces en señal de respeto, confianza y admiración hacia ellos, y el camino que representaban. Y después, me sentaba con la espalda derecha y las piernas cruzadas.

Para empezar, me ponía bajo el amparo de los budas. Esto significaba reafirmarme en la convicción de que el estado de plenitud existe y hay seres que lo han logrado; era una manera de abrirme a su influencia y ayuda. También, significaba confiar en la utilidad de

la meditación para lograr los propósitos espirituales, fundamentalmente porque era la enseñanza de Buda, un ser que alcanzó la plenitud.

Mis maestros repetían hasta la saciedad que todos los seres tenemos un potencial infinito y que la felicidad que todos buscamos se alcanza desarrollándolo. Decían que conforme vamos adquiriendo más capacidades, amor y sabiduría, más felicidad hay en nuestra vida y que cuando una persona que llega a desarrollarse plenamente alcanza el estado de buda y vive lleno de gozo y bienaventuranza. Al principio, esto me resultaba un tanto idealista, pues yo buscaba una solución más inmediata a mis problemas emocionales; no obstante, lo extraordinario era que sólo encaminarme hacia ello era sumamente gratificador. Por esa razón, seguía meditando; quizás, nunca llegaría al estado de un buda pero, progresivamente, iba siendo más feliz que antes y estaba más satisfecho con mi vida.

Una vez, le pregunté a mi maestro Lama Wangchuk por el sentido de la meditación. Era en una época en que desconfiaba de todo y necesitaba garantías para comprometerme con algo. Estaba empezando a tener algunas dudas de que se pudiera llegar a algo, tenía mucha fe, pero no veía resultados.

El lama tenía el hábito de salir todas las tardes a caminar circunvalando el monasterio. Esto era, y sigue siendo, una costumbre tradicional en todos los pueblos y monasterios del Tíbet. La gente y los monjes suelen salir a caminar alrededor de los templos, los monasterios y, principalmente las estupas, unos monumentos que representan la mente de Buda. Se camina en sentido dextrorso, al igual que los astros giran alrededor del sol, y existe una gran fe en que ayuda a aumentar el potencial espiritual.

Mi maestro, después de todo un día meditando y enseñando, salía cada tarde a dar unas cuantas vueltas alrededor del templo. Acostumbraba ir acompañado de otros lamas con los que hablaba de las novedades y sucesos del monasterio. Un día, en que yo iba paseando, me lo encontré haciendo su caminata. Iba solo, así que, me puse a caminar con él. No quería importunarle pero, al poco rato, no pude contener mis deseos de preguntarle. Le dije que mi práctica no estaba siendo fructífera y que empezaba a pensar que sólo la gente muy especial podía obtener frutos.

Su primera respuesta fue que solamente se debía meditar sin esperar nada.

—Las expectativas son una interferencia creada por la mente —dijo con suavidad—. Hay que ser realistas, esperar demasiado crea conflictos y problemas mentales.

—Pero, Lama —le dije— no acabo de entender cómo ayuda la meditación.

—Cuando medites —empezó a explicar— siéntate en silencio. Quédate quieto y relajado, y no trates de hacer nada. No hagas caso de los pensamientos, emociones y conceptos que vengan. No intentes atrapar las ideas que surjan ni trates de manipularlas. Cuando te pones en que tienes que hacer algo lo estás haciendo más difícil. Deja que la meditación se haga sola.



—Eso lo entiendo, aunque me cuesta hacerlo —dije, un poco incómodo— pero, cómo funciona. ¿Cómo puedo llegar a sentir la plenitud?

—Mira, Rodrigo, tienes que olvidarte de meditar para conseguir el éxtasis o la paz espiritual. Meditar sólo es crear un espacio dentro de ti en que exponer y deshacer tus juegos mentales, y también tus temores y esperanzas más recónditos.

—Comprendo —contesté, con un poco de vergüenza al verme tan presuntuoso—. Supongo que seguía esperando que pasara algo, como entrar en trance o colmarme de dicha.

—Debes vigilar eso —continuó el lama—. El ego es el obstáculo principal, es como un filtro entre la mente y el mundo. Cuando te desprendas de él, llegarás a una experiencia de dicha indescriptible, algo de una calidad diferente a lo que conoces, y que está más allá del placer y el dolor. El gozo que buscas es una cualidad de tu conciencia que todavía no eres capaz de reconocer.

No dije nada. Me daba cuenta de que estaba lleno de prejuicios, creencias y obsesiones, y eso era lo que me limitaba. En lo más hondo de mí, sabía que lo que el lama acababa de decir era totalmente cierto. Todo estaba dentro de mí, no tenía que buscarlo haciendo nada sino deshaciéndome de las interferencias internas.

Continuamos caminando en silencio. Necesitaba digerir aquella conversación y grabarla en mi mente. No quería olvidar lo que había dicho. Después de un buen rato, Lama Wangchuk se despidió, me puso la mano en la mejilla y me sonrió sin decir nada. Yo seguí caminando unos minutos más alrededor del templo, mientras empezaban a aparecer las primeras estrellas de la noche. Ellas habían estado siempre ahí, como el gozo del que hablaba Lama Wangchuk, pero el sol no me las permitía ver. “Como el ego”, pensé.

Desde aquella conversación había practicado mucho la meditación y mi experiencia había confirmado las palabras de mi maestro. Por eso, siempre empezaba a meditar amparándome en los budas; conforme más tiempo pasaba, más veía la verdad de su enseñanza.

Después de mi práctica, desayunaba y me iba a la oficina. No era lo mismo caminar hacia el templo o en dirección a una sala de estudio, que salir de casa a tomar el autobús para ir a trabajar. Cuando buscamos un poco de equilibrio interior y no queremos complicaciones, la presión laboral, las obligaciones familiares y la dinámica de la ciudad, no nos sitúan en la situación más favorable para conseguirlo. Vivir en la ciudad requería renunciar a cosas diferentes. Mi elección era una cuestión de prioridades y tenía muchas razones para vivir en una ciudad. Hay quien lo hace porque quiere llegar a una posición respetable y disfrutar de todo tipo de comodidades, otros porque valoran mucho establecer una familia y consideran importantes los lazos con sus parientes y amigos. Yo tenía otros motivos; ahora, necesitaba vivir en un entorno social para compartir con los demás y ser yo mismo. Había tenido que renunciar a aquellos momentos de silencio y soledad del monasterio para vivir lo que ahora realmente necesitaba en mi trayectoria; ahora, mi prioridad era la interrelación con los demás.

Siendo monje, mi objetivo era la experiencia mística, buscaba una vida sencilla y lo más simplificada posible para poder dedicarme a mi desarrollo interior a través de la contemplación. Mi idealismo me llevó a escoger este camino entre la gran variedad de posibilidades de espiritualidad y ordenarme significó tomar un compromiso con el que situaba el desarrollo espiritual en el lugar más elevado de mi escala de valores. Quería una vida sin complicaciones y sin desgastes innecesarios, intensa y llena de sentido. No obstante, también fue una actitud bastante individualista; cuando estaba recluso me sentía a salvo y fuerte, pero en compañía de los demás era muy inseguro y, a menudo, me quedaba paralizado. La gente me agotaba y los contactos intensos me dejaban exhausto; de modo que la vida monástica era una solución ideal. No debía ocuparme ni depender de nadie y pensaba que, de toda formas, en los momentos cruciales de la vida siempre había estado solo; me parecía engañarme pensar otra cosa.

Lo peculiar de vivir así era el acento particular que ponía en la meditación y en vivir del modo más sencillo posible. Esto lo facilitaba vivir en comunidad; los monjes nos repartíamos las tareas cotidianas imprescindibles y teníamos mucho tiempo libre para el estudio y la contemplación. Mi vida era tremendamente simple y rutinaria. Por la mañana temprano hacía mi práctica personal en mi estancia una hora y media, antes de unirme al resto de los monjes en el primer encuentro comunitario en el templo. Cada uno de los monjes teníamos nuestra propia meditación y la hacíamos individualmente. Luego, había períodos de silencio y de estudio que realizábamos todos juntos y, también, había momentos de trabajo. Un día cualquiera se repartía en realizar las prácticas personales, las meditaciones comunitarias, las tareas propias del funcionamiento del monasterio y el estudio.

El abad y otros lamas nos enseñaban todas las tardes en el templo. Era una sala amplia y espaciosa en la que se realizaban todas las actividades comunitarias. Toda la pared frontal estaba ocupada por el altar en el que había una estatua de Buda de tamaño natural de bronce. También, había otras estatuas más pequeñas y, en un lateral, los textos sagrados de la tradición envueltos en telas naranja. Las paredes estaban llenas de tankas, unas pinturas que representaban diferentes manifestaciones de los budas enmarcadas en brocados. Esto permitía enrollarlas como un pergamino, lo cual las hacía particularmente útiles para viajar por su facilidad para transportarlas. La más llamativa era una representación de Maitreya, el buda del futuro, que en lugar de pintada, estaba hecha a base de piezas de tela de seda de distintos colores.

Ante el altar siempre había cuencos con agua y lamparillas de aceite encendidas, así como diversos recipientes con frutas, galletas y dulces, como ofrenda a los maestros y seres iluminados. Delante, se elevaba una plataforma con respaldo, cubierta de brocados, sobre la que se situaba el maestro para enseñar o dirigir las ceremonias. A su lado, lateralmente, se hallaban otras más bajas para los lamas de mayor rango. Luego, en el suelo, había varias hileras de alfombras estrechas y alargadas de color granate en dirección al altar, sobre ellas nos sentábamos el resto de los monjes.

Cada día, el maestro impartía la enseñanza de algún texto sagrado con los conceptos fundamentales de la filosofía y psicología budista. Realicé estudios sobre la percepción y la atención, y adquirí algunos conocimientos sobre el análisis y la modificación de la con-



ducta. Investigué la motivación y la emoción, así como diversos aspectos de la psicología social y la psicología de la personalidad, desde la perspectiva budista. Todo esto lo complementaba con la meditación y los debates con mis compañeros. También, estudié lógica, cosmología, ontología, ética y, muy especialmente, el significado de la verdad en cuanto realidad última de los fenómenos.

Mis prácticas personales fueron variando con el tiempo. Comencé dedicando unos cuantos años a meditar en los diferentes estadios del desarrollo espiritual; luego, continué con el desarrollo de la visualización y la concentración, y finalmente, llegué a una integración de todos los pasos por los que había pasado.

En la primera etapa, la práctica principal consistía en acabar con los prejuicios y condicionamientos que inconscientemente arrastramos. Esto se hacía mediante la meditación analítica de temas diversos, como el valor de la vida humana, la muerte, la naturaleza del sufrimiento, la responsabilidad al actuar, el amor, la compasión, la realidad interdependiente de los fenómenos, y un largo etcétera.

Aquellas meditaciones me hicieron cuestionarme muchas de mis creencias acerca de la vida y el mundo, y me llevaron a hacer un reajuste de mis valores. Al meditar, no trataba simplemente de hacer una reflexión sino de profundizar intuitivamente en cada tema, hasta que emergiera una visión diferente.

—Lo que nos transforma es el método —decía, un día, Lama Wangchuk—. Podemos reflexionar sobre temas diversos y cambiar de opinión acerca de las cosas y, aún así, mantenernos en la misma posición respecto al mundo.

—Lama, ¿está diciendo que no se trata de pensar de otra manera? —dije.

—Se trata de transformarse —dijo—. La meditación utiliza la intuición y se caracteriza por hacer que, por unos momentos, todo nuestro ser encarne la nueva visión que estamos explorando. No es una mera racionalización, sino una auténtica vivencia.

Sentía que en la cultura occidental habíamos desarrollado grandes ideas filosóficas; sin embargo, había sido precisamente esto lo que nos faltaba, encarnarlas orgánicamente en nuestro ser. Habíamos dejado de lado el método de la meditación intuitiva y de los numerosos conocimientos adquiridos, sólo habíamos empleado los que eran útiles para desarrollar nuevos inventos mecánicos y tecnológicos; de este modo, habíamos olvidado nuestra transformación.

Tuve la oportunidad de indagar más sobre esto una tarde. Me hallaba en el monasterio de Bodhanath, en el valle de Kathmandú, era la época del monzón y llovía a mares. Nos habíamos quedado sin luz y Lama Wangchuk me pidió que permaneciera en su cuarto. Quería que le ayudara a buscar un texto que no acababa de encontrar. Todos los libros y textos sagrados estaban envueltos en telas de color naranja o amarillo, en señal de respeto; lo cogimos de las estanterías y estuvimos sacándolos de su envoltorio, uno por uno, para luego, volverlos a colocar. Cuando encontramos el tomo deseado, Lama Wangchuk me

invitó a tomar un té. Sacó su termo y dos tazas de porcelana y me sirvió. Aproveché para preguntarle. Estaba empezando a reconocer lo condicionado que estaba pero no acababa de tener claro cuáles eran las creencias que más me limitaban. Sin más preámbulos, le pregunté abiertamente qué frenaba mi progreso.

—Lo primero es creerte una víctima de las circunstancias —dijo el lama—. Mientras sigas sintiendo que no tienes poder personal para lograr felicidad, no llegarás a nada.

No sé cómo lo dijo pero me llegó a lo más hondo del corazón. Era cierto, sentía que no me merecía nada. No daba a mi vida ningún valor y era incapaz de reconocer que tenía la habilidad suficiente para manejar las dificultades. Estaba convencido de mi impotencia y no concebía que todas las situaciones fueran útiles como nutriente espiritual.

—Meditando constantemente en lo valiosa que es tu mi vida —continuó— irás descubriendo la oportunidad que tienes y entenderás que cada momento es aprovechable.

Sus palabras me hicieron sentir el inmenso potencial que tenía por desarrollar y la libertad que poseía para hacerlo. Y, sobretodo que, como todo ser humano, gozaba de una inteligencia especialmente útil para el desarrollo espiritual.

El lama siguió hablando, parecía decidido a explicarme de una vez por todas lo que debía saber.

—También, te crees que la vida es muy larga y que puedes posponer tus responsabilidades. No te das cuenta de que la mente es muy lenta en cambiar y necesita mucho tiempo. Y tú, te vas a morir.

Tragué saliva. Desde esa perspectiva estaba viviendo a medias y era cierto. No reconocía que a cada momento la vida se me estaba acabando y la muerte estaba esperándome.

—Medita, a menudo, en la naturaleza efímera de todo —dijo— y en la muerte. Así, irás desarrollando una actitud más realista y vital. Además, observar la muerte te ayudará a comprender con más claridad, la parte de ti que nunca va a morir.

No me atrevía a decir nada. Las palabras de Lama Wangchuk impactaban directamente en el fondo de mi ser, ni siquiera podía pensar. Cada cosa que decía, me llevaba a otro estado de conciencia y por un instante, me liberaba de mi visión ficticia de la vida y el mundo.

—No es posible obtener nada sin haber creado la causa —siguió diciendo—. Estas convencido de que la causa principal de tu felicidad es externa a ti y no entiendes que eso no es así. La felicidad futura debes crearla ahora; además, sólo podrás obtenerla actuando con bondad y respeto. Meditar en esto te ayudará a no engañarte y asumir la responsabilidad por todo lo que te acontece.

De nuevo, me vi reflejado en lo que decía. Esperaba que me sucedieran cosas buenas y que tuviera suerte. Me costó bastante asumir sus palabras y aceptar que mis experiencias eran producto de mis acciones. Era indudable que tenía una tendencia muy fuerte a culpar al mundo y a los demás por lo que me sucedía.

Luego, el lama calló; me indicó que bebiera mi té y cerró los ojos. Nos quedamos un rato en silencio. Parecía que no iba a seguir con su plática y esperé a que me indicase que me marchara. La lluvia seguía siendo muy fuerte afuera y en el cuarto, la luz del quinqué hacía destellar el entrecejo del buda en el altar, en el que había incrustado un brillante. Los textos sagrados, ahora, estaban envueltos en sombras. Yo permanecía sentado frente al maestro y empezaba a meditar en sus palabras recientes. No había transcurrido mucho rato cuando escuché que Lama Wangchuk volvía a hablar.

—Tampoco te das cuenta de que los placeres sensoriales siempre terminan y generan mucha insatisfacción. Las personas somos complicadas y las relaciones cambian. Analiza con detenimiento la naturaleza de tu existencia y desarrolla las cualidades de tu mente, así, podrás descubrir la felicidad imperecedera que buscas.

El lama me observó con ojos inquisidores para ver si estaba captando su enseñanza y esperó a que tomara conciencia de lo que acababa de decir. Conocía mi insatisfacción y de nuevo, había acertado plenamente. Estaba sacando de mí lo más oscuro y me estaba dando unas claves que me servirían para toda la vida.

—Con relación a los demás —continuó, tras una pausa— tienes demasiadas creencias. Todas ellas te vuelven inseguro, tímido, prepotente, vanidoso, etc. Te limitan. Divides el mundo en tres grupos de personas: tus amigos, tus enemigos y los extraños, y eso te impide relacionarte de verdad. Todos somos iguales, todos deseamos ser felices y ninguno queremos sufrir.

Me hizo ver que no podía seguir juzgando de esa manera. Los amigos se tornaban extraños y los enemigos se volvían amigos, nada permanecía estable en las relaciones. Además, en poco tiempo, todos estaríamos muertos. Pude sentir que todos somos seres humanos deseando estar bien y que, por tanto, no podía seguir discriminando de esa manera.

Luego, me miró fijamente, mientras yo seguía sin atreverme a abrir la boca.

—Y hay algo más —dijo—, lo más importante. Examina tu vida y verás que tus momentos de mayor infelicidad y sufrimiento, coinciden con los de más egoísmo, y que todos tus males y dificultades son consecuencia de ello. Aun cuando, te parezca que la bondad y el amor te hacen vulnerable y frágil, son las actitudes más provechosas y benéficas. El amor libera y el egoísmo limita.

Esta era, quizás una de mis opiniones más arraigadas. Consideraba que el egoísmo era bueno para mí. Sentía que si no era egoísta no sería feliz, me harían daño y estaría sin protección. Por mucho que me habían enseñado de pequeño la importancia de querer a los

demás, mi miedo a que me hicieran daño era más fuerte, y me protegía siendo egoísta. El lama me hizo ver que eso era precisamente, mi mayor error.

Aquello fue lo último que me dijo ese día. De nuevo, cerró los ojos y yo me quedé meditando en sus palabras. Después de un largo rato de silencio, acompañado por el murmullo de la intensa lluvia detrás de los cristales, el lama dijo que podía marcharme. Justo en ese momento volvió la luz eléctrica. Miré al lama y sonreí, me pareció una curiosa coincidencia. Salí de su estancia rebosante y colmado, y caminé hacia mi cuarto sumido en mis pensamientos, sin percatarme de que la lluvia cálida me calaba hasta los huesos.

Desde aquel encuentro, había meditado mucho en sus palabras. Con el tiempo, también había reconocido muchas otras creencias e intentaba eliminarlas. No fue una tarea fácil. Mi capacidad de meditación era limitada y transcurrieron muchos años antes de que empezara a suceder algo. Mi fortuna fue poder contar, muchas veces, con mis maestros y recibir su apoyo.

Mucho tiempo más tarde de aquello, estaba acabando mi meditación cuando oí que Lama Wangchuk me llamaba. Quería que le acompañara a ver a un enfermo de una aldea vecina, su asistente tenía trabajo que hacer y necesitaba que fuera con él. El lama no solía hablar mucho, pero aquel día, mientras llegábamos al lugar, montados en un rickshaw, me preguntó por mi meditación. Le dije que practicaba mucho y llegaba a sentir lo que hacía; sin embargo, no veía cambios y mis creencias parecían mantenerse intactas. Él me respondió que era un trabajo que requería muchos años y que debía hacer planes a largo plazo.

—No tengas prisa —dijo— y mantén la constancia.

—A veces, me parece que no tengo suficiente fuerza mental —le dije, esperando un consejo—. No sé qué hacer.

—Sigue con lo que estás haciendo —respondió— aunque te fueras a morir mañana, nunca dejes de meditar o de aprender. No busques resultados; debes saber que meditando te irás familiarizando con la práctica y llegará el día en que progresarás muy rápido.

—Eso intento hacer, pero no me puedo concentrar —dije, recordando que, a veces, estaba horas distraído con miles de pensamientos—. A veces pienso que esto no es para mí.

—Las distracciones —dijo— son un hábito que has adquirido mucho tiempo atrás. Nunca has visto lo destructivas que son ni has hecho nada por contrarrestarlas; por eso, ahora tienen tanta fuerza. Es el momento de que empieces a cambiar esto.

Tenía razón, nunca antes me había cuestionado controlar la mente.

—Como budistas no debemos pensar sólo en términos de esta vida sino en miles de millones de años —concluyó el lama—. Creo que es muy importante que pienses así, puedes tomártelo como una práctica.

La necesidad de ver resultados estaba muy presente siempre y hablar con el lama me ayudaba. Poco a poco, iba cambiando de actitud y desprendiéndome de mis deseos. A veces, me pregunto si hubo algo concreto que me hizo cambiar, pero creo que sólo fue esa constancia de la que me hablaba mi maestro. Y pienso que fue, especialmente, mantener mi práctica en los momentos difíciles, lo que me llevó a una mayor transformación. Habitualmente, cuando una actividad nos perturba la dejamos por otra. Mucha gente empieza a hacer meditación y cuando empiezan a tocar algo de dolor, la dejan; se justifican con buenos razonamientos y no meditan más. A mí, muchas veces, la meditación me llevó al dolor; en ocasiones, incluso, me vi al borde de perder la razón. Podía haber encontrado muchos argumentos lógicos para abandonar; sin embargo, mi confianza y el apoyo de mi maestro me hicieron seguir. Continué con mi práctica observando y padeciendo las pesadillas que atravesaba. No fue fácil, no sabía ni lo que sucedía pero, luego, salía de ello y algo había cambiado. Creo que eso fue lo más importante, lo que más me sirvió. Me parece que es una lástima que casi nadie se dé cuenta. Ahora en Madrid, me encontraba con mucha gente que practicaba la meditación y casi todos la empleaban sólo como un método para obtener paz y serenidad; en cuanto dejaba de suceder, empezaban a desconfiar y la dejaban. Muy poca gente aprovechaba la oportunidad para encontrar sus tinieblas internas, atravesarlas y liberarse de ellas de una vez por todas.

— ¿Qué es lo que más hace avanzar? — pregunté, un día, a Lama Wangchuk.

Era muy al principio de mi trayectoria, en aquella época en que vivía deslumbrado por la posibilidad de llegar a la plenitud, creyendo que lo conseguiría en pocos años. El lama me miró un momento y luego, desvió la mirada hacia arriba; se quedó callado, como sopesando si convenía contestarme. Esperé un rato, pero no dijo nada.

Muchos meses después, me pareció entender por qué no respondió. Si uno supiera por dónde hay que pasar para llegar a una cierta paz interior, nunca emprendería el camino. No queremos sufrir, no queremos arriesgarnos sin garantías. No firmamos cheques en blanco sin saber los resultados; cuando aceptamos, es tras haber calibrado los beneficios.

Aquellos meses tuve un gran avance espiritual: visité mis infiernos. Cada mañana me levantaba lleno de angustia, en una agonía que me invadía sin control. Ver, tocar, sentir y respirar, me dolía. Lloraba y gemía envuelto en la mayor congoja que jamás había sentido. No había ninguna razón aparente para que sucediera aquello, sólo estaba meditando, realizando un pequeño retiro intensivo, y de improviso ocurrió. Sentimos dolor porque muere un familiar, perdemos a la persona amada, nos arruinamos, etc.; pero, aquella angustia no tenía nombre, venía de muy lejos, probablemente de una deuda de un pasado intangible.

Sólo podía vivirla, y eso es lo que hice: observarla y conocerla, e intentar sujetarme a la meditación para que no me arrasara. Me vino el recuerdo del viaje de Ulises atado al mástil de su nave, seducido por los cantos de las sirenas; mi sujeción era meditar y contemplar la mente, tal como me había enseñado mi maestro.

Al principio, sólo sentía un cierto alivio en los momentos en que me sentaba a meditar, el resto del día era un tormento. Tardé poco más de año y medio en atravesarlo; luego, llegó la calma. Y, sólo entonces, cuando lo atravesé, entendí qué es lo que nos hace avanzar.

Aquello estaba en mí; lo despertó la meditación, pero ya estaba latente en mi interior, y lo que sirvió, fue vivirlo con conciencia. Ni huir ni añadir conceptos, ni inventar culpables, sino asumir lo que me llegaba como algo propio que tenía que vivir y atravesar con dignidad. Podía parecer resignación, pero no lo era. Era el honor del caballero que no se acobarda ante los dragones que se presenten y que sabe que la ley es que quien lucha acabará venciendo.

Un tiempo después de que pasara aquello, fui a ver de nuevo a Lama Wangchuk. Entré en su cuarto silencioso e intemporal, me incliné con respeto tres veces y esperé de pie. El me indicó un cojín y me senté. Callé, esperando su permiso para hablar; sin embargo, permaneció callado. Me di cuenta de que estaba un poco inquieto y me relajé; poco a poco, fui soltando toda la carga que traía. Sólo entonces, Lama Wangchuk empezó a hablar. Me señaló una flor en una gran lata llena de tierra, a modo de maceta; era una flor muy particular, una especie desconocida para mí y excepcionalmente bella.

—Ha salido esta mañana —dijo— en dos días se habrá marchitado. Estas flores son así, con que te despistes un poco, te quedas sin poder disfrutar de su belleza.

—A veces, es una suerte que las cosas no duren —dije, pensando en los meses que acababa de pasar.

Lama Wangchuk sonrió.

—Aceptar el dolor —dijo— te hace profundizar mucho más que el placer. El ego personal, por naturaleza, está constantemente persiguiendo placeres y evitando sufrir. Terminar esta pauta es acabar con él.

—Estos últimos meses han sido muy duros para mí —dije.

—No se llega al despertar sólo imaginando la luz —explicó— sino también, haciendo consciente la oscuridad. Si miras y profundizas en el dolor, por lo que es, acabarás diluyendo la diferencia entre dolor y placer.

Recordé a esos ascetas que torturan su cuerpo y lo llevan al límite de sus posibilidades. Había oído hablar de los sadhus de La India que no comen, se atan cadenas al cuerpo o guardan silencio durante décadas, y que se someten a tipo de mortificaciones. Aunque no cuestionaba estas prácticas, Lama Wangchuk tenía otra línea de acción, sus consejos iban más encaminados a dominar la mente y desarrollar una mayor calidad de conciencia.

Pareció leerme el pensamiento.



–No se trata de torturarte con penalidades –dijo– sino de enfrentar con entusiasmo todo lo que la vida te traiga. El dolor no hace falta inventarlo, está ahí. Y nuestra indiferencia lo sustenta.

–Me parece que estoy empezando a darme cuenta –dije.

–La cuestión es ampliar tu nivel de conciencia y ver tu sufrimiento de una manera nueva. Básicamente, se trata de mantener el amor. Comienza amando tu angustia, tu confusión y tu desesperación.

Si el lama me hubiera hablado de esto meses atrás, no habría entendido nada. Ahora, estaba poniendo en palabras, algo que yo mismo había levemente intuido. No sé cómo había sucedido pero, en ciertos momentos, había conseguido ver que el dolor sólo era una parte minúscula de mi ser, y que yo era mucho más.

–¿Quién está sufriendo? –dijo el lama– Este es el asunto. Cuando te identificas con ser el cuerpo, emerge todo un universo. Y, si luego, sucede que ya no puedes más, te aferras a todas esas maravillosas ideas sobre la plenitud y la liberación. Entonces, empiezas a hacer todo tipo de cosas: te concentras, meditas, fuerzas tu cuerpo y tu mente, etc.; pero, no vas a lo esencial, que es eliminar el ego.

Lama Wangchuk había puesto las cosas en su sitio. Su filosofía era no desperdiciar nada, todo servía para la evolución espiritual y el sufrimiento era un elemento tan válido como los demás; o quizás mucho más.

Me quedé callado, aquellas palabras habían sido un bálsamo. Al poco rato, me levanté y me incliné con respeto. El lama me dio una mandarina de un plato que había sobre su mesa y me sonrió. Salí y fui a mi cuarto, sentí una gran necesidad de escribir todo aquello.

Ahora en Madrid, me encontraba muy lejos de aquella época tan dura y, al mismo tiempo, tan enriquecedora. La vida en la ciudad era muy distinta y mucho más compleja; pero, a menudo, recordaba la pregunta de Lama Wangchuk, ¿quién está viviéndola? ¿Dónde está el ego?

\*\*\*

LA MIRADA DEL MAESTRO

Juan Manzanera

Ediciones Dharma, Novelda (Alicante)

Finalista Premio Espiritualidad Martínez Roca 1999

## Índice

Primero UNA NUEVA VIDA

Segundo ENFERMAR PARA SER

Tercero EMOCIONES EN UN CRISOL

Cuarto LUZ PARA UNA CIUDAD

Quinto EL SABOR DE UNA AMISTAD

Sexto UNA DESPEDIDA INELUDIBLE

Séptimo CREER EN LA NADA

<http://www.escuelademeditacion.com/index.htm>