

90. Reflexiones sobre el apego

El problema en la relación sujeto-objeto

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“El apego es un estado interno que tiene origen en el “yo”, en el “centro”, y tiene un final en el mismo “yo”, en el mismo origen.”

Krishnamurti



Reflexiones sobre el apego

El apego es sentir que “*yo dependo de eso*”. La identificación es sentir que “*yo soy eso*”. En esos dos estados hay un “yo”.

¿Por qué nos apegamos a todo?

¿Qué es el apego? ¿Por qué estamos apegados a un país, a una persona, a cierta experiencia, ideología o creencia? ¿Por qué la humanidad hace esto en todo el mundo, dependiendo de sus circunstancias, de su cultura, de su entorno social y moral? ¿Por qué? El hombre ha repetido este patrón una y otra vez a lo largo de su historia.

He tenido una experiencia, algo que me conmueve profundamente, que le da color a mi vida, que le da sentido, y me aferro al recuerdo de esa experiencia, que ya está desaparecida, está muerta, ya no existe, pero me aferro a ese recuerdo.

¿Por qué hacemos esto? ¿Por qué los seres humanos, dondequiera que vivan, se aferran de una manera u otra a su tierra, sus propiedades, su riqueza, sus joyas, su auto, sus esposas, sus maridos, sus hijos...? ¿Por qué? ¿Por qué nos aferramos a todo? ¿Por qué vivimos apegados a todo?

¿Se debe a que por dentro, en nosotros mismos, somos insuficientes? ¿Será que dentro de nosotros mismos somos vacíos, y necesitamos llenar ese vacío con algo? ¿Es a causa de la soledad que existe el sentido de la posesión, ya sea de un mueble, de una casa o de una persona? Poseer algo, decir “*es mío*”, proporciona mucho placer. Entonces, ¿el apego es la búsqueda de placer?

¿Es que los seres humanos, usted y yo, no tenemos nada más profundo en nuestro Ser interior, más vital, y por tanto nos aferramos a algo muy superficial, algo que sabemos que va a desaparecer? Entonces, ¿el

problema es que carecemos de profundidad, y llenamos el vacío interior con el apego?

Sabemos, inconscientemente, que todo está terminado, pero seguimos aferrándonos. No nos importa que nos apeguemos a una ilusión, pero nos apegamos. La raíz etimológica de la palabra “*ilusión*” es jugar. Y jugamos con las ilusiones, y al parecer esto nos resulta muy satisfactorio. O nos inventamos una forma sutil de nosotros mismos, a otro nivel, y nos aferramos a eso.

Así que creamos todas estas cosas y luego nos aferramos a ellas. ¿Es que tenemos miedo de no ser nada, de no tener nada a qué apegarnos? ¿Se debe a que poseer, agarrarse a algo nos proporciona una gran sensación de seguridad, de bienestar, porque la vida es muy incierta, peligrosa, increíblemente brutal? ¿Será que no comprendemos la naturaleza de la ilusión? ¿No comprendemos que todas las cosas son “formas” ilusorias, *maya* en términos de Buda, porque todas las “formas” se componen de otras “formas”? Le invito a leer mi libro titulado “*Biografía mística de la Materia*”.

La inteligencia es “ver” el apego

Cuando examinamos la multiplicidad de cosas, eventos, creencias y personas a las cuales nos apegamos, ¿por qué no vemos sus consecuencias, tales como el miedo, la ansiedad, el dolor, la inseguridad y la incertidumbre que ocupa todo nuestro espacio psíquico? ¿Por qué no podemos verlo ya, Aquí, Ahora, en el momento que sucede, sino que nos damos tiempo para ponerle fin?

Es decir, le tengo apego al dinero, por ejemplo, y puedo descubrirlo naturalmente, intelectualmente, darme cuenta de ese estado interno, darme cuenta de él en forma lógica, intelectual y racional, porque es evidente en mi actitud, pero no puedo renunciar a eso porque me asusta sentirme solo, sin nada y sin nadie.

Y, entonces, ¿qué hago? Me doy tiempo. “*La semana entrante voy a resolver ese problema*”, porque creo que el tiempo me permitirá librarme de este apego, lo comprenderé gradualmente, paso a paso, y paulatinamente me iré desprendiendo de él. Pero el tiempo no resuelve nada, porque el

tiempo no existe, y el tiempo cronológico, que es una invención de la cultura, no tiene poder alguno sobre los estados mentales.

Ese acercamiento gradual a la realidad, a “*lo que es*”, que es el apego en este caso, es una enorme ingenuidad, estulticia pura, producto de la ignorancia de sí-mismo. Porque sólo hay dos opciones: lo veo en su totalidad en este instante, cuando sucede, cuando se manifiesta, y le pongo fin de inmediato por efecto de la observación consciente, o me apego aún más a algo que está muerto o que va a morir.

Entonces, la inteligencia es *ver, observar, percibir*, todo el movimiento interno del apego, tanto el interno como el externo, todo su proceso, y esa misma percepción le pone fin, porque “*la atenta observación modifica lo observado*”.

La inteligencia no consiste en pensar qué hacer, en postergar, en permitir que el tiempo entorpezca aún más la mente, porque si la acción pertinente se aplaza, en ese lapso de “*tiempo*” el cerebro está viviendo con algo que ya pasó, que ya no es. Y vivir en el pasado, con imágenes viejas, reduce la vitalidad del cerebro. Ese lapso, que torpemente me concedo, es el reino de la inconciencia, del ego, del “*yo*”, que es el que se apega a todo, porque tiene miedo de no ser nada.

¿En el ámbito psíquico existe el opuesto?

Otra forma de evasión es “*buscar*” el desapego, sin haber terminado con el apego. ¿Es el desapego opuesto del apego? Si uno persigue el desapego y lo convierte en otra forma de apego, está haciendo exactamente lo mismo que antes, que siempre. Es decir, si el desapego es lo opuesto del apego, entonces su simultaneidad genera un enorme conflicto de muy difícil solución.

En tal caso, hay conflicto entre mi apego, que es “*lo que es*”, que es la realidad, y “*yo debería estar desapegado*”, que es “*lo que debería ser*”, la ilusión, el deseo, las buenas intenciones de las cuales está empedrado el infierno y el purgatorio.

Por consiguiente, tenemos que indagar qué relación existe, si es que la hay, entre *apego* y *desapego*. ¿O no hay relación alguna? Cuando el

apego termina, no hay necesidad de emplear la palabra “*desapego*”. Simplemente el apego terminó, pero nuestro cerebro está condicionado en este proceso de opuestos, y entonces afirma que el nuevo estado psíquico es el “*opuesto*”. Simplemente el apego terminó.

Es necesario cuestionar si los opuestos existen absolutamente. En el nivel físico hay opuestos, alto y bajo, ancho y estrecho, feo y hermoso, frío y caliente. Pero en el ámbito psicológico, por dentro de sí-mismo, ¿existe algún opuesto o sólo “*lo que es*”? ¿Inventamos el opuesto, “*lo que debe ser*”, con el fin de deshacernos de “*lo que es*”?

No hay relación alguna entre apego y desapego; sólo existe el fin del apego y nada más. En estado de ira sólo existe la ira, nada más. En estado de vanidad sólo existe la vanidad, y nada más.

Nada existe fuera de Aquí, Ahora, Esto

Cuando afirmamos que el apego, la ira, el miedo, la vanidad... es “*lo que es*”, y no hay opuesto, no hay nada más en ese instante, ¿qué es lo que esto significa?

Cuando afirmamos que el apego es “*lo que es*”, la única realidad de este instante, y que el *desapego* es la ilusión de “*lo que debería ser*”, es tiempo, es futuro, es mente, es imaginación, es deseo, ¿qué estamos diciendo? La mente, que es tiempo, vieja, limitada, condicionada, no puede entender esta respuesta, pero su Ser interior sí puede comprenderla si usted escucha atentamente, sin un solo pensamiento.

Estamos afirmando que el *desapego* es tiempo futuro, es “*lo que debería ser*” en un mañana imaginado. Pero ¿qué es un “*mañana*”? ¿Qué es lo que voy a hacer “*mañana*”? ¿Voy a liberarme del apego “*mañana*”? ¿Esta buena intención de Ahora, tiene efecto en el “*mañana*”?

¿Alguna vez ha hecho, pensado o sentido algo fuera del Ahora? ¿Cree que alguna vez lo hará? ¿Es posible que algo ocurra o sea fuera del Ahora? La respuesta es obvia: NO.

Nada nunca ocurrió en el pasado, ocurrió en el Ahora. Nada nunca ocurrió en el futuro, ocurrió en el Ahora. Todo sucede Ahora.

Lo que usted considera su pasado es una imagen almacenada en la mente de un Ahora anterior. Cuando usted recuerda el pasado, reactiva esa imagen, y lo hace Ahora. Y el futuro es un Ahora imaginado que sucede Ahora, una proyección de la mente que sucede Ahora.

Cuando llega el futuro, llega Ahora. Cuando usted piensa en el futuro lo hace Ahora. El pasado y el futuro no tienen realidad propia. Son procesos de la mente que suceden Ahora. El pasado es el Ahora de su mente, y el futuro es el Ahora de su mente. El pasado y el futuro son mente, Ahora.

Entonces, la realidad es lo que sucede Ahora, y nada más que eso. Si usted está apegado a algo o a alguien, ese apego es lo único que existe Ahora, en este instante, y nada más, porque en tal caso usted es el apego. ¿Y el desapego? No existe en el Ahora del apego, es un deseo, una ilusión, es “*el deber ser*” en el futuro, es *maya*, es sólo un pensamiento más que absolutamente no disuelve el apego.

Su apego de Ahora, es la realidad de Ahora, “*lo que es*”; el desapego es la irrealidad ilusoria creada en su mente, como un pensamiento positivo, pero fantasioso, ilusorio.

Sólo la observación focalizada y consciente puede disolver “*lo que es*” interiormente Ahora, y sólo la observación focalizada y consciente puede disolver en la nada todo pensamiento, porque la nada es su naturaleza esencial, aunque sea un pensamiento positivo.

La búsqueda inútil del desapego

Sólo existe el apego; no hay tal cosa como el desapego. La mente inventa el desapego como una reacción a las penas del apego. Cuando reaccionamos al apego volviéndonos “*desapegados*”, nos apegamos a alguna otra cosa. Nos apegamos a nuestra pareja, a nuestros hijos, a las ideas, a la tradición, a las sagradas escrituras, a la autoridad, a la imagen de Jesucristo... y nuestra reacción inconsciente a los problemas generados por esos apegos es la búsqueda del desapego.

El cultivo del desapego es la consecuencia del dolor, de la pena. ¿Por qué busca el desapego? ¡Porque sufre apegado! Quiere escapar del

sufrimiento que le generan sus apegos, y usualmente ese escape consiste en encontrar algo distinto para apegarse de nuevo.

Así que sólo existe el apego, y es una mente tonta, ingenua, ignorante, la que pretende cultivar el desapego. Todos los libros de “*crecimiento personal*” dicen: ¡Desapégate! Pero, ¿cuál es la verdad que hay en esta orden? Si uno observa su propia mente, descubrirá algo extraordinario: que al cultivar el desapego, la mente termina por apegarse a alguna otra cosa.

¿Por qué somos dependientes?

Sabemos que somos dependientes; dependemos, ya sea de nuestra relación con la gente, o de alguna idea, o de un sistema de pensamiento, o de las creencias sin fundamento. ¿Por qué?

En realidad, el apego no es el problema esencial sino sólo el síntoma de algo más profundo que, si pudiéramos descubrirlo, el apego perdería significación. ¿Cuál es ese factor más profundo? ¿Es que la mente teme estar sola, sin nada y sin nadie? Y ¿es que acaso la mente conoce ese estado que ella procura evitar?

Mientras ese sentimiento de soledad no sea realmente comprendido, percibido, observado, investigado, disuelto, en tanto permanezca la dependencia es inevitable, y uno jamás podrá ser libre, sin ego, sin “yo”, sin nada.

Los conflictos en la relación

La relación basada en apegos, en dependencias, en necesidades mutuas, sólo trae conflicto. Por interdependientes que seamos, nos usamos el uno al otro para un propósito, para una finalidad. Con un propósito en perspectiva, la relación es inexistente. Usted puede usarme y yo puedo usarle, y en esa utilización perdemos el contacto como seres humanos.

Una sociedad basada en la utilización mutua de sus miembros, para satisfacer dependencias, apegos, es el fundamento de la violencia. Cuando

nos usamos el uno al otro, sólo tenemos la imagen del fin que deseamos obtener, y desaparece del campo de conciencia el ser humano del otro.

El fin, el provecho, el apego, impide la relación, la comunión existencial entre dos seres humanos, y aparece el miedo a que la dependencia termine. Para evitar este miedo tenemos que apegarnos más, poseer más, de lo cual surge inexorablemente el conflicto constante. Una relación así jamás puede ser fuente de felicidad y eso es lo que practica la humanidad.

Cuando usted es dependiente, apegado, utiliza al otro para sus propias necesidades físicas y psicológicas, y en tal caso no hay relación en absoluto, no tiene un verdadero contacto, un encuentro existencial, una comunión con el otro, porque el otro es utilizado como un mueble para su propia conveniencia, para su comodidad, para satisfacer su apego, su dependencia, para evitar su miedo a ser libre de todo, ser libre de su amado “yo”.

Suficiente con mirar la realidad

Llegamos al mundo con las manos vacías y lo abandonamos de la misma manera, sin nada. No hay tumbas de pobres y tumbas de ricos. Sólo hay tumbas; entonces, ¿por qué en el intervalo entre el nacer y el morir nos empeñamos en apegarnos, en ser posesivos? ¿Por qué? ¿Por qué no permanecer en el mundo con las manos vacías si así entramos en él y así lo abandonamos? ¿Por qué nos apegamos a las personas y a las cosas?

La vida es verdaderamente religiosa (la palabra *religión* viene del latín *religare*, que quiere decir *unir*) cuando podemos vivir sin ser posesivos, sin obsesionarnos por adquirir, sin ambición, sin la inquietud de querer ser algo o alguien, sin el deseo de llegar a ser o llegar a tener.

La persona religiosa no es tal porque desee ser espiritual. No. Esa espiritualidad sigue siendo parte del “yo” porque es un deseo más. La persona religiosa es la que ha comprendido la naturaleza del deseo y, al comprenderla, la ha disuelto, la ha aniquilado. Una persona religiosa es una persona sin deseos, sin “*lo que debe ser*”, que vive percibiendo “*lo que es*”, de instante en instante, sin procesos racionales.

La persona religiosa es la que ha comprendido no ser “yo”. Si no se es “yo”, ¿cuál sería la razón para continuar coleccionando cosas para llamarlas “mías”? Es el “yo” el que continúa acaparando cosas que llama “mías”: Mi casa, mi esposa, mi dinero, mi prestigio, mi respetabilidad, mi iglesia, mi país, mi creencia, mi religión, mi Dios, mis escrituras, mi conocimiento... y así sucesivamente, hasta el infinito.

El “mi” y lo “mío” nacen de la idea del “yo”. Y el “yo” no existe, es un supuesto que hemos asumido, no es una entidad en el cerebro, es un pensamiento que surge del “ego”, y el “ego” es la identificación con todos los contenidos de la memoria.

Todo este juego del apego, de lo mío, es muy oscuro, muy confuso, porque la cosa básica, el “yo”, no existe. Antes de penetrar en el mundo del apego, del “mi”, de lo “mío”, por lo menos indague si usted es un “yo”, o no es un “yo”. De lo contrario, todo el esfuerzo será en vano. Usted necesita percibir su apego a su amado “yo”, del cual surgen todos los otros apegos.

Basta con mirar, con *observar*, el proceso mismo del apego para comprender cuán inútil y vano es. Cuando comprende que carece de significado, se disuelve espontáneamente. Pero no es la persona quien se deshace de él, no es su amado “yo” el que lo disuelve en la nada, sino que, como afirma el Zen: “*Basta con mirar la realidad*”, suficiente con observar “*lo que es*”.

De la observación de la realidad surge la comprensión de “*lo que es*”, y la “*comprensión es libertad*”. La comprensión libera de lo comprendido. La comprensión es libertad. No hace falta hacer nada más, sólo es necesario observar “*lo que es*”, observar la realidad del momento presente, del Ahora, sin elección, sin opciones. Mirar el suceder interno y externo, sin un solo pensamiento.

Basta con *ver* las cosas tal y como son, la manera como funcionan, cómo aparecen, cómo evolucionan, cómo desaparecen. De este *ver* las cosas tal como son surge la comprensión, y la comprensión es libertad.

No es necesario esforzarse por conseguir la libertad. Basta con observar cómo son las cosas, cómo son los procesos, cómo funciona la vida. Mire la forma como está viviendo Ahora. ¡Simplemente obsérvese!

No es necesario hacer algo

El Zen enseña que no es necesario hacer algo, practicar con alguna técnica física o psíquica para liberarse del apego, de la ira, del miedo, de la vanidad, de la ansiedad, de la codicia, del sufrimiento...

Si involucra el “cómo”, involucra el deseo. El “cómo” es el síntoma de la ignorancia de sí-mismo, la carencia de sabiduría. No es cuestión de “hacer”, es cuestión de ver “lo que es”, de “observar” la realidad tal y como es, de percibir lo que sucede sin un solo pensamiento. Observe cómo funciona su mente frente a las cosas del mundo externo.

La observación modifica lo observado. La comprensión libera. La claridad interior trae consigo la ausencia de opciones para elegir. Esa misma idea la propuso Jesucristo a su manera, en una forma bella que no pertenece a la cultura de Occidente:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”

Jesucristo

Cuando mi mente no está presa en los recuerdos, cuando no cultiva la memoria como la esencia de la relación con todo y con todos, sino que está atenta, percibiendo todo lo que digo, todo lo que hago, todo lo que sucede en mis relaciones, en mis actividades, viendo la realidad de todo tal como se manifiesta de instante en instante, sin un solo pensamiento, entonces, y sólo entonces, la libertad surge, el apego se extingue en la nada.

Este es, por cierto, el sendero de la meditación, sin necesidad de ninguna disciplina especial, sin procesos raros, sin ayunos, sin castigar el cuerpo, sin esfuerzos distintos a la *observación* de sí-mismo en el instante en que todo sucede.

¿Puede usted estar totalmente atento, alerta, percibiendo lo que sucede en el preciso instante en que sucede? ¿Ha intentado esto alguna vez? ¡Inténtelo! No es necesario creer en estas palabras, ni seguir las sagradas escrituras, ni adorar a los santos, ni buscar a los Maestros.

La vida es su maestro y la percepción pura de la realidad que sucede, tal como es, de instante en instante, es el sendero de la libertad, de la Verdad, del Amor, del encuentro con lo Sagrado.

Es necesario estar Presente, Despierto

Para vivir Atento, Alerta, percibiendo el suceder de la vida, de instante en instante, sin un solo pensamiento egocéntrico, es necesario estar Presente, estar consciente Aquí y Ahora, y en esta exigencia radica la primera dificultad.

Usted no puede pensar en la Presencia, y la mente no puede comprenderla porque pertenece a otra dimensión de la existencia, pero usted puede *estar* Presente, Atento, Alerta a todo, Despierto.

Para estar Presente en la vida diaria de cada instante es necesario estar firmemente arraigado en la sensación del cuerpo, porque si no es así su mente lo arrastrará como un río salvaje, y usted es arrollado por sus pensamientos compulsivos, reactivos, egocéntricos.

Mantenga siempre parte de su atención focalizada en la sensación de su cuerpo, en el campo de energía de su cuerpo; por decirlo así, sienta su cuerpo desde adentro, y entonces la conciencia del cuerpo lo mantiene Presente, Atento, Alerta, Despierto, en estado de percepción y no en estado de pensamiento.

Cuando usted siente su cuerpo está Presente, puede sentir que “*Estoy Aquí, Ahora*”, y en ese estado toda su atención está en el Ahora y entonces puede observar todo lo que sucede, puede observar su apego, su ira, su miedo, su vanidad, su sufrimiento...

¿Qué hay que *hacer*? Nada. Simplemente dirija su atención a su cuerpo; sienta su sensación, su energía, su peso, su masa, su volumen, su posición, su movimiento; ahora, sienta que “*Estoy Aquí*”... “*Estoy Aquí, Ahora*”... “*Estoy Aquí, Ahora*”...; mantenga esa conciencia de su cuerpo en forma continua, y ahora sí puede *observar* su apego en el momento en que sucede... su ira de este instante... su miedo de este instante... su sufrimiento de este instante... y permita que la observación produzca su alquimia interior, sin que su “yo” intervenga.

Esa observación libera, esa comprensión libera, esa percepción pura, sin un solo pensamiento, libera de lo percibido. ¡Constátelo en sí-mismo, sin necesidad de creer en nada! No crea en nada, pero constate todo.

Esa claridad interior trae consigo la ausencia de opciones para elegir, porque percibir la realidad, lo que es en este instante, carece de opciones. Cuando hay percepción no puede elegir, porque no hay opciones. Cuando hay elección es porque hay confusión mental. Elegir implica pensar, y ese pensar lo aleja de la percepción de la realidad tal como es. No hay opción, porque la realidad es así, en cada instante, así es, sin opción alguna.

Cuando hay opciones, falta claridad interior, falta observación, falta percepción. No hay que hacer nada, sólo observar *“lo que es”*. Pero los supuestos maestros religiosos, los llamados sacerdotes, insisten en enseñarles lo que deben hacer y lo que no deben hacer. Mire los mandamientos de Jehová, de los cuales la humanidad egocéntrica se olvidó.

Esa no es la responsabilidad de un verdadero Maestro. Ellos son apenas pseudomaestros. No ayudan a obtener claridad, no confieren claridad, comprensión, lucidez, discernimiento interior. Sencillamente enseñan algo para aferrarse a eso, para creer en eso, que es la verdad de ellos. No enseñan la visión de la realidad, tal como es. Enseñan la idea del bien y del mal... según ellos.

Entonces, el sendero de la Verdad, de lo Real, es la observación pura, la percepción pura de *“lo que es”* en cada instante de la vida. Buda lo llama *vipassana*, o mirar a fondo. Estas fueron las últimas palabras de Buda:

“Sé tu propia luz”

¿Qué es la luz? La claridad para ver las cosas como son, tal como son. Si es en la muerte, mire la muerte. Si es en el amor, mire el amor. Si es en el sufrimiento, mire el sufrimiento. Mire todo eso a fondo, sin procesos racionales de ningún tipo, sin un solo pensamiento.

Este es el mensaje del Zen:

“Observe, y lo real se manifestará.”

El problema en la relación sujeto-objeto

Nuestro problema esencial como seres humanos es la relación entre sujeto y objeto. Toda desarmonía y nuestras dificultades vienen de no saber qué hacer con respecto a la relación entre el sujeto (yo) y el objeto (el otro, lo otro), ni comprender la naturaleza de la percepción del objeto, dependiendo del estado de conciencia en que me encuentro en el momento de la percepción.

El mundo cotidiano está dividido en sujetos y objetos: yo lo miro a usted, voy al trabajo, me siento en una silla. En cada caso “yo” me considero el sujeto que se relaciona con un objeto: usted, mi trabajo, una silla... Nada, absolutamente nada indica que no somos entes separados del mundo y que la división sujeto-objeto es una ilusión. Ni la naturaleza, ni el cuerpo, ni la emoción, ni la mente, nos dan una señal acerca de la ilusión de la dualidad sujeto-objeto.

En la vida ordinaria nada ayuda, no hay pista alguna, ni señal alguna que nos induzca a descubrir el misterio que existe en la relación sujeto-objeto, hasta que apareció la Física Cuántica a principios del siglo XX.

Cuando no comprendemos la naturaleza del dualismo ilusorio entre sujeto y objeto, vemos a los objetos de nuestro mundo como la causa de nuestros problemas: *usted* es mi problema, mi *trabajo* es el problema, mi *asiento* es mi problema, mi *pareja* es mi problema. Además, si me veo a mí mismo como el problema entonces me he convertido en un objeto más; en tal caso, mi “yo” es una cosa interna que me causa mi problema. Todo esto constituye una enorme confusión, por carecer de conocimiento de la realidad y de comprensión de los procesos existenciales.

Históricamente, en el transcurso de los milenios y las culturas, las Escuelas de Conocimiento, especialmente en el Oriente, han tratado de resolver este dualismo que ha sido intuido como ilusorio y en su tratar han desarrollado versiones de diferente índole que han llegado hasta nosotros.

Versión 1: No poseer nada

El apego, el adherirse a algo, es otro de los estados internos que el budismo combate con igual empeño que el deseo. Por tal razón, inculca con gran énfasis los sentimientos de desapego, renunciamiento y abandono de todo. No sólo físicamente sino también emocionalmente.

Recomienda sin cesar destruir todo lazo, todo vínculo material o afectivo que lo encadene a algo; combate todo afecto, ya sea positivo como el enamoramiento, ya sea negativo como el odio, pues ambos encadenan, condicionan, subyugan. No poseer nada es su ideal.

Por ejemplo, encontramos en el Dhammapada, que es uno de los libros sagrados del budismo, dos sutras radicales respecto del abandono de todo:

“Sutra 417: Yo llamo Brahmán a aquel que abandonó todo apego a lo humano y superó todo apego a lo divino, liberado de todo apego.”

“Sutra 421: Yo llamo Brahmán a aquel que nada tiene ni en el pasado ni en el futuro ni en el presente, que se desposeyó de todo y se liberó de todo apego.”

Versión 2: Vaciar al objeto de todo su contenido

Históricamente, durante milenios, versiones muy fuertes de Escuelas de Sabiduría como el Samkhya, el Budismo, el Zen y el Tao en China, han tratado de resolver el dualismo sujeto-objeto vaciando al objeto de todo su contenido. A medida que el objeto se vuelve cada vez más transparente, somos un sujeto que contempla un objeto prácticamente vacío. Pero este vacío del objeto depende de la percepción consciente del sujeto que observa eso. El objeto es según como lo percibo.

Y esta versión se apoya en una muy fuerte argumentación racional. Todas las cosas son “formas” compuestas por otras “formas”, que a su vez son “formas” compuestas por otras “formas”... y toda “forma” es creada por

la mente, por el pensamiento; por lo tanto, toda “*forma*”, toda cosa, es una ilusión creada por la mente.

Por ejemplo, usted ve 100 ladrillos en el piso, y ve que son sólo ladrillos; pero si los coloca uno sobre otro, su mente ve una “*pared*”, pero esa “*pared*” no existe, es un concepto de su mente; lo que existe son ladrillos.

Por ejemplo, usted ve a unas 1.000 personas como una “*multitud*”; pero esa “*multitud*” es sólo un concepto de su mente, no existe en la realidad; la realidad es que hay 1.000 personas reunidas.

Por ejemplo, si usted mira la “*forma*” de su cuerpo, sus ojos ven órganos compuestos de una materia carnosa, pero esa materia es realmente un conjunto inmenso de células organizadas inteligentemente; de manera que su “*materia*” física no existe realmente, es una idea de su mente, es una calidad de su percepción de sí-mismo; lo que existe son las células...

Pero sus células son “*formas*” compuestas por moléculas químicas... pero sus moléculas químicas son “*formas*” compuestas por átomos... pero sus átomos son “*formas*” compuestas de partículas subatómicas... pero sus partículas son “*formas*” creadas al vibrar el campo cuántico dentro del átomo... vibración que produce energía, que es la naturaleza de sus células.

Cuando las paletas de un ventilador giran a gran velocidad su mente ve un “*disco*”, pero ese disco no existe, es una “*forma*” creada por su mente.

Entonces, todas las cosas son “*formas*” compuestas de otras “*formas*”... hasta el vacío. Todo es vacío, y las “*formas*” son creaciones de la mente. Su mente ve “*formas*” y les pone nombre: flor, carro, arco iris, piedra... Pero ese “*vacío*”, que está en la profundidad de todas las cosas, contiene un inconmensurable océano de energía vibrante.

A medida que el objeto se vuelve cada vez más vacío, más transparente, según la calidad de su percepción consciente, somos un sujeto que contempla un objeto aparentemente vacío, sin contenido, percepción que carece de apego, porque no hay nada.

Pero un sujeto oculto que percibe el vacío continúa allí, observando un objeto virtualmente vacío, y perpetuando así la separación entre el sujeto y el objeto vacío. Porque el que percibe el vacío es un sujeto. Cuando descubrimos esta sutil separación, tratamos de vaciar también el contenido del sujeto. Al hacerlo, convertimos al sujeto en un objeto más, percibido por un sujeto aún más sutil que lo observa. Creamos así una regresión infinita de sujetos casi vacíos, que observan objetos vacíos... pero ahí continúa la dualidad sujeto-objeto, sólo que ahora es la dualidad sujeto vacío-objeto vacío.

En el Tao-Te-Ching, escrito por Lao Tse en China, unos 600 a.C., encontramos el Sutra IV que dice:

“El vacío de Tao no es fácil de colmar. En su profundidad parece ser el origen de todas las cosas. En su hondura semeja permanecer siempre. Desconozco de dónde proviene; mas se ve como predecesor de la naturaleza.”

Lao Tse

Una de las últimas palabras del Buda en su lecho de muerte reflejan su actitud como maestro y su visión del mundo:

“La decadencia es inherente a todas las cosas compuestas, esforzaos diligentemente.”

Buda

Pero el hecho real de que el aparente “vacío” es la naturaleza de todas las “formas” compuestas, porque toda “forma” es una creación de la mente, no significa que Buda haya predicado que el vacío, el hueco sin nada, sea la esencia más profunda de la realidad, porque ese “hueco sin nada” no existe en el Universo.

Buda dijo en sus palabras de despedida que en este mundo, mientras estaba en este cuerpo, podría ser visto por los hombres; pero que después de muerto no podría ser visto por los hombres. Esta expresión no significa que será *aniquilado*. Puede referirse a un estado especial, inconocible para los humanos. Al respecto dijo:

“No se reconoce dónde va el fuego que se extingue poco a poco; de la misma manera es imposible decir dónde van los santos perfectamente liberados, que han atravesado el torrente de los deseos, que han alcanzado la paz inquebrantable.”

Buda

No se habla aquí de una simple aniquilación del Santo liberado en vida, sino de un tránsito a un estado nuevo que no puede ser, en manera alguna, captado por nosotros, que nos encontramos en un estado de inconsciencia diurna, viviendo reactivamente frente a los estímulos externos. Ese estado nuevo puede ser un estado superior de Conciencia.

A esta enseñanza de *“cierta permanencia”* del Santo Liberado en vida, después de la muerte, se agrega el rasgo esencial e inseparable del *Nirvana*: éste es el estado de paz y felicidad suprema. En otras palabras, el objetivo último del *Nirvana* es la paz y la felicidad. La extinción sólo es considerada como un medio para dicha felicidad. Por esta razón es necesario tener claro que la propiedad de ser felicidad y paz es más fundamental en el *Nirvana* que el pobre concepto de la extinción total, predicada por algunas religiones. Buda nos dejó definiciones fundamentales:

“La meditación es el camino de la felicidad que conduce a la felicidad suprema.”

Buda

“El Nirvana es suprema felicidad.”

Buda

“No hay enfermedad como la existencia, no hay mayor felicidad que la paz del Nirvana.”

Buda

El Nirvana podría ser la *“Sustancia Divina”* que mencionan algunos Maestros.

Versión 3: Sentir y Ser, sin la presencia de ningún sujeto ni objeto

Es una práctica profundamente sutil, que pertenece a variantes del Zen y del Tao. Se parte de los siguientes criterios:

1. Que todo está hecho de conciencia y energía, en formas y figuras diferentes, ya sean pensamientos, emociones, sensaciones, creencias, cosas, personas... y usted mismo.
2. Que todo en la vida llega, cambia y se va: pensamientos, emociones, sensaciones, creencias, cosas, personas... y usted mismo. Es el principio de la Impermanencia de todo, que rige en el Universo.
3. Que *“usted”* es una forma, su cuerpo es una forma, pero su Ser real, su naturaleza real, es una Presencia consciente, que puede sentir, vivenciar y Ser la energía y la conciencia de todo lo existente.

A partir de estos principios practicamos lo que es sentir y Ser, sin que medie la presencia de ningún sujeto ni objeto. No eliminamos nada, sino que unimos todo, porque todo está hecho de conciencia y energía. Todo es lo mismo. Todo es uno, Uno es Todo. Yo sigo existiendo como una *“forma”* y también ustedes. Pero cuando sólo siento mi experiencia de ustedes, no me siento separado. Soy uno con ustedes. Ser Todo.

Versión 4: Percepción pura de “lo que es”

Esta es una variante del Zen y la enseñanza absoluta y radical de Krishnamurti; K. nunca habló de Dios, nunca se refirió al sendero que conduce a Dios. Habló de la percepción, de ver *“lo que es”* e ir más allá de eso, sumergirse en eso, profundizar en eso, Ser eso, más allá de *“lo que es”*.

“¿Es posible? Le mostraré que es posible, completamente posible, si uno está atento a ese instante, completamente atento.

Sólo estar totalmente ahí. Cuando usted ve una puesta del sol,

véala completamente, véala. No deje que empiece el pensamiento. Eso significa estar completa y supremamente atento, con su mente, con su cuerpo, sus nervios, con sus ojos y oídos, con todos sus sentidos, todo ha de hallarse atento. Entonces el pensamiento no interviene en absoluto.”

Krishnamurti

No se trata de pensar, ni de controlar nada. Se trata de observar todo. La inteligencia es sensibilidad y esa inteligencia interviene en la observación. No se trata de pensar, controlar o hacer. Se trata de ver todo, observar todo con plena atención, y ese observar sin intervenir es la no-acción necesaria.

Para trascender la percepción de “*lo que es*” hasta descubrir la Realidad que está oculta en todo, se necesita una mente completamente sana de emociones patológicas, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento; intrínsecamente “*santa*”. A menos que la mente sea Sagrada, uno no puede ver lo que es Sagrado... el Tao, el Nirvana, el Absoluto, Dios, lo Inconmensurable, lo Real, la Verdad, la Conciencia... llámelo como quiera, pero usted necesita conquistar una mente pura, santa, Sagrada, y ese es el propósito del trabajo interior.

Abra todo su Ser a la Totalidad, su cuerpo, su mente, sus sentidos, y la Totalidad se manifestará ahí. Usted es eso.

Abra su mente para percibir en profundidad, y abra su corazón para amar lo que va percibiendo.

Bibliografía

- Stephen H. Wolinsky. El Tao de la meditación.
- Krishnamurti. Una manera distinta de vivir.
- El Dhammapada.
- Sergio Pignedoli. La mística del budismo.
- Taisen Deshimaru. La práctica de la concentración.
- Robert Linssen. El Zen.