



Tesina

SUFRIMIENTO Y DESPERTAR. UN CAMINO DE LIBERACIÓN.
(visión platónica, experiencia budista)

Denkô Mesa

*“Descubrir cómo es el alma es tarea divina y demasiado larga;
hablar con semejanzas
es todo lo que puede hacer un hombre.”*

PLATÓN

*“Somos nosotros mismos los que nos encadenamos al sufrimiento,
nadie nos impone la vida o la muerte,
nadie nos obliga a empujar la rueda
y abrazar y besar sus dolorosos radios,
su llanta de lágrimas, su nave de nada.”*

SHAKYAMUNI BUDA

SUFRIMIENTO Y DESPERTAR. UN CAMINO DE LIBERACIÓN.

(visión platónica, experiencia budista)

INDICE

- **Introducción**

- El punto de partida: ¿dolor o sufrimiento?
- La aspiración al despertar (*bodhicitta*)

- **En realidad, ¿quiénes somos?**

- Los cinco agregados (*skandhas*)
- Los Seis Reinos de la existencia
- La crisis de identidad (*Shin Jin Datsu Raku*)
- La vida y la muerte son el asunto esencial
- Los Tres Cuerpos (*Nirmanakaya, Dharmakaya, Shambogakaya*)

- **La marcha hacia la luz**

- Pasiones e iluminación (*Bonno soku bodaishin*)
- El Óctuple Sendero

- **El ideal del bodisatva y el Mito de la caverna**

- “Conocer es recordar”
- La realización de la conciencia genuina del Ser



• INTRODUCCIÓN

Todo ser humano aspira a ser feliz, ésta es una necesidad vivencial que todos compartimos.

Impulsado por el anhelo interno de encontrar el significado de su existencia, el hombre recorre este camino, al que denominamos vida, tras la consecución de un propósito esencial: ser feliz. Sin embargo, lo cierto es que se topa una y otra vez con las distintas expresiones de un universo en constante cambio. Esta interdependencia de causas y efectos se manifiesta a cada instante y esta relación condiciona, consciente o inconscientemente, su paso por la vida (a esto en el Budismo lo conocemos como la ley del karma)

Así pues, dado que no obtenemos de manera inmediata la obtención de esta meta, nos proyectamos en el espacio y en el tiempo a tenor de nuestras expectativas, mas al comprobar que no alcanzamos aquello que esperamos, sencillamente sufrimos ¿o cabría decir, nos dolemos de ello?

Shakyamuni fue un ser humano, como cualquiera de nosotros, que también se encontró con esta realidad insatisfecha. A partir de sus propias vivencias, prácticas y experiencias alcanzó un estado de auténtica felicidad exento de dolencias. Shakyamuni compartió su visión verbalizando los logros del camino (las Cuatro Nobles Verdades) facilitando, además, las herramientas para que otros pudiéramos alcanzar y realizar nuestra verdadera naturaleza.

Como Buda, otros hombres sabios han tratado de hacer lo mismo, cada uno según sus medios y aceptando sus propias circunstancias históricas, sociales y culturales. Éste fue el caso del filósofo griego Platón.

A lo largo de este trabajo trataremos de aunar los caminos recorridos por estos dos librepensadores, seres humanos que marcaron un antes y un después en la historia del hombre e intentaremos hallar posibles correlaciones en sus propuestas de liberación y trascendencia.

○ El punto de partida: ¿dolor o sufrimiento?

“Soy un ser humano y nada humano me es ajeno”
Terencio (154 a.C.)

El eje fundamental que orienta los pasos de este trabajo no es otro que el expresado con anterioridad: *reconocer que el anhelo de felicidad es un hecho inherente a todos los seres*. A todo ser humano le impulsa un mismo y profundo deseo: liberarse del dolor y encontrar una paz verdadera. Esta es la fuerza que mueve la vida humana pero muchos no encuentran claramente qué los aleja de esta aspiración.

El lama Anagarika Govinda¹ habla de tres niveles básicos de sufrimiento:

¹ *The Psychological of Early Buddhist Philosophy*, III, 1. LAMA ANAGARIKA GOVINDA. Samuel Weiser, 1974, New York (Traducción de David González Raga para el PEB)

- a) **corporal:** entendido como un dolor físico, común a todos los seres vivos, caracterizado por distintos tipos del malestar, tales como los producidos por el hambre, la sed, las enfermedades, trabajos físicos duros, etc.
- b) **Mental-emocional:** provocado por la discrepancia entre nuestras expectativas e ilusiones y la realidad en sí, por los continuos desengaños e insatisfacciones al no poder conseguir todo aquello que deseamos (por ejemplo, el dolor por la pérdida de un ser querido, problemas psicológicos tales como falta de autoestima, miedos, celos, posesividad, etc.)
- c) **Esencial o universal:** surge de la identificación con la individualidad, con un ser que creemos ser, ajeno a la ley del cambio, una personalidad que desea seguir siendo, permanentemente.

Estos tres niveles de sufrimiento no son excluyentes entre sí aunque uno de ellos puede predominar sobre otros en un momento determinado. El Buda-Darma está especialmente indicado para el tercer tipo de sufrimiento sin que ello vaya en detrimento de los efectos sanadores sobre los otros estados dolorosos.

Buda se convirtió en un verdadero sanador espiritual ya que indagó en las causas, indicó los síntomas, encontró un remedio adecuado y aplicó el proceso y tratamiento de recuperación alcanzando un estado al que podríamos llamar de “salud total”. Así, superó previamente las molestias corporales, estabilizó las emocionales-mentales y fue accediendo, paso a paso, hasta las capas más profundas de su ser liberándose del sufrimiento esencial-universal.

En este sentido, Platón también reconoció que la causa fundamental del sufrimiento estriba en la identificación emocional-mental obsesiva que hacemos al inclinarnos en un movimiento de identificación-rechazo, movimiento que tiene una raíz profunda en la ignorancia (*avidyâ*). De este modo, Platón, parafraseando a su maestro Sócrates dirá: “no hay hombres malos, sólo seres ignorantes”. Aunque el cielo es uno, el mismo y sin límites, sin embargo aparece diferente y limitado desde cada ventana de nuestra percepción subjetiva con la que pretendemos conocer la realidad.

Así pues, el ser humano no ve las cosas como son, sino como aparecen y cuando no se ve con claridad, aparecen las ilusiones (*mâyâ*). Dicho esto, podríamos admitir que reconocemos dos tipos de percepción erróneas: el primero es percibir una cosa por otra (como el ejemplo del mulah Nasrudín que confundía una serpiente con una cuerda en el jardín de su casa a la vuelta de una noche de borrachera); el segundo es percibir una cosa como diferente de lo que es porque se le ha añadido un falso atributo. En este caso, el conocimiento no es falso, sólo que se le ha añadido algo que no le pertenece (ver una concha blanca a través de un cristal amarillo, por ejemplo). En esto consiste la ignorancia (*avidyâ*) por la que se ve dualidad y oposición donde hay unidad. Platón desarrollará en su libro *La República* que la virtud como sabiduría aparece en el hombre cuando “cada parte de su ser hace lo que le es propio y natural”.

La práctica del Darma es transmitida por el Buda como un camino real y concreto que conduce al ser humano al reconocimiento y disolución de esta percepción errónea de la realidad. Gracias a esta toma de conciencia es posible liberarse del sufrimiento

pues al vivenciar lo real sólo se deja a un lado lo falso y lo ilusorio. El camino hacia el despertar es siempre de una creciente lucidez.

- **Aspiración al despertar**

¿Qué es lo que mueve a un ser humano a ser feliz? En sánscrito existe un término para ello, *bodhicitta*, en la filosofía occidental hablaríamos de la “intuición del ser”. Hay pocas hazañas hechas por el ser humano comparables a la búsqueda y hallazgo de lo espiritual. Ésta es la gran gesta de la humanidad.

Cuando Platón le iba a preguntar a su maestro Sócrates y le presentaba sus dudas, éste le respondía que no sabía nada. Este hecho de encontrar la luz (*mayéusis*, en griego) es similar al método formulado en el Budismo. A todos los seres nos une este espíritu épico. Nuestras principales herramientas de camino hacia el despertar son la concentración y la observación (*sansui*, en palabras de Eihei Dôgen). Por ello, la meditación puede ser considerada como el arte de la luz cuya clave es la estabilidad de nuestra atención.

Para Sócrates, la preocupación predominante no estaba en las especulaciones metafísicas sobre lo que era o no la realidad absoluta, para él, todo pasaba por el mismo ser humano como fundamento de su conducta. Sócrates les llegó a decir a sus discípulos “yo sólo sé que no sé nada” y el propio Buda dirá “no creáis nada de lo que yo diga, debéis experimentarlo por vosotros mismos”. Esto enlaza, perfectamente, con la importancia que tiene la práctica en la tradición budista. El mundo, la realidad que nos rodea, es como una casa en llamas y nuestra principal motivación es *bodaishin*, esto es, el espíritu del despertar, alcanzar la clarificación de nuestra propia mente con el fin de ayudarnos a nosotros mismos y por consiguiente, a todos los seres vivientes.

El proceso del despertar y de encontrar la liberación del sufrimiento es algo completamente personal, una experiencia intransferible. Es el propio individuo el que debe indagar en las causas profundas de su dolor e iluminar las sombras de su existencia. Nadie puede sanarse por nosotros. Cada uno es responsable de su propio karma, de su propio camino. El maestro tan sólo es un amigo que nos proporciona las herramientas necesarias para hacerlo, el manual de instrucciones.

El maestro zen Kanchi Sosan dice en el *Shin Jin Mei*: “penetrar la vía no es fácil ni difícil.” Basta con hacer en cada momento lo que hay que hacer. Ahora bien, sin una fuerte aspiración es imposible emprender el viaje. No se trata de conseguir un pequeño descanso en nuestro sufrimiento.

- **EN REALIDAD, ¿QUIÉNES SOMOS?**

Como acabamos de ver, es por vía subjetiva como puede el hombre vivenciar su naturaleza original. A través de la repetida formulación de la pregunta ¿quién soy yo? durante un proceso de constante y minuciosa observación, se va poniendo de manifiesto lo falso e ilusorio de la existencia condicionada.

Al igual que estuviera ocurriendo en India, la filosofía griega, a partir del s. VI a.C, centra su investigación filosófica en la búsqueda del fundamento único de todas las cosas. En ambos casos, hay una búsqueda de la realidad absoluta por la necesidad de dar significado a la multiplicidad inconexa de las cosas.

Para los griegos, esta realidad se explicó primeramente como algo determinado (el agua en Tales de Mileto, el aire en Anaxímenes, etc.) Luego se fue descubriendo el carácter indeterminado de este principio fundamental de la realidad, acercándose entonces el pensamiento griego al vedántico prebudista. Heráclito, por ejemplo, hablará de él como la palabra divina (*logos*) y Parménides lo llamará el Ser (*ontos on*).

- **Los cinco agregados (*skandhas*)**

Platón mantuvo que la concepción del hombre era de carácter dualista, es decir, él creía que el ser humano estaba compuesto de alma y cuerpo, si bien en sus obras *La República* y en el *Timeo* estableció una división tripartita del alma (racional, irascible y concupiscible) expresión que utilizó para referirse a los conflictos psíquicos y éticos que el hombre experimenta en sí mismo. Esta aportación es sumamente interesante ya que podemos establecer algunas correlaciones con la teoría de los *Cinco Agregados* presentadas por el Budismo.

El Buda revela que lo que somos, nuestro ser, nuestra personalidad es un compuesto de cinco grupos de factores llamados los cinco agregados del apego (en Pali, *pañcupàdànakkhandhà*). Se les llama agregados del apego debido a que constituyen la base del apego. Cualquiera que sea aquello a lo que nos apegamos puede ser encontrado en el ámbito de los cinco agregados; ya sea forma material, sensaciones, percepciones, formaciones mentales o conciencia. Estos cinco agregados funcionan juntos como el instrumento para experimentar el mundo.

Por lo tanto, según la filosofía budista, el ser o individuo es una combinación de cinco fuerzas o energías psicofísicas en constante cambio llamadas “agregados” (en sánscrito *skandhas*; en pali, *kandha*; en chino, *yin*). Vamos a verlos con detenimiento:

1. *De la materia* (forma) –***namarupa skandha*** (elemento material). En el budismo simboliza las cuatro propiedades del comportamiento de la materia, propiedades comunes a todos los fenómenos materiales y que todo cuerpo material exhibe. Así, la tierra representa la solidez, la consistencia; el agua la fluidez, la ductibilidad; el fuego lo caliente, lo emocional; por último, el aire la movilidad, lo mutable...

2. *De las sensaciones* –***vedana skandha***. En el budismo la mente no es considerada como una unidad simple, sino como una actividad cooperativa compleja que involucra cuatro tipos de factores: sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia.

Consideremos inicialmente el agregado de **la sensación**, el *vedanàkkhandha*, el segundo de los cinco agregados. La sensación tiene la función de experimentar el “sabor” del objeto, la cualidad afectiva del objeto. Existen tres tipos primarios de sensación: placer, displacer y neutral. Las sensaciones pueden a su vez ser subdivididas basándose en la facultad sensorial a través de la cuál se originan. De

esta manera, tendremos sensaciones surgidas del contacto con el ojo, a través del oído, la nariz, la lengua, el cuerpo, y mediante el contacto de la mente con imágenes e ideas. Experimentadas por medio de los sentidos, entre los que se incluye la mente como el sentido del pensamiento.

3. *De las percepciones –samjña skandha.* Reconocimiento de las sensaciones (vista, tacto, oído, gusto, olfato) El tercer agregado es el agregado de **la percepción**, *el saññàkkhandha*. La percepción es el acto mental de conocer las cualidades distintivas del objeto; toma nota de sus características, identifica, indica.

4. *Del principio formativo –samskhara skandha.* Tendencias o impulsos y formaciones mentales (actividades volitivas: emociones, codicia, pasión, aversión, prejuicios, hábitos del pensamiento) Estamos orientados por un determinado tipo de energía determinada en cada uno de nosotros.

5. *De la conciencia –vijñana skandha.* Es el depósito de todas las informaciones que llevamos. Nota o registra la presencia de un objeto sin reconocerlo. Capacidad de juicio y discernimiento (conciencia visual, auditiva, etc.) actividad mental. La conciencia es el factor principal de la mente, es el conocimiento básico del objeto, la “luz del conocimiento” que hace posible toda experiencia.

Hecha esta exposición, podemos, establecer una posible correspondencia con la filosofía platónica ya que este último agregado de la “conciencia” es denominado por el pensador griego como “alma racional”, la cual consideraba de naturaleza divina al ser la fuente de la inteligencia; la situaba en el cerebro. Por el contrario, las otras dos particiones del alma, las denominadas “irascible” y “concupiscible o apetitiva”, se repartirían por semejanzas entre los cuatro agregados restantes mencionados con anterioridad.

Así, cuando los cinco agregados se funden aparece la individualidad, durante un tiempo, luego se disuelven. La identificación con uno, o con los cinco agregados, produce sufrimiento. He aquí el origen de la ignorancia, si bien tanto en la filosofía budista como en la platónica es posible mantener una perfecta armonía con ellos.

El Buda dijo que los cinco agregados deben ser totalmente entendidos. Es decir, la función con respecto a la verdad de *dukkha*, la primera Verdad Noble, consiste en entenderla plenamente. Los cinco agregados son un fardo, pero al mismo tiempo nos proveen del indispensable nutrimento de la sabiduría.

○ **Los Seis Reinos de existencia**

No sólo la tradición budista, sino también la hindú, taoísta, cristiana, judía e islámica explican los ámbitos de la belleza y del horror, los reinos de los cielos y de los infiernos que deben entenderse como parte real de todo nuestro universo personal. Todos ellos pueden ser experimentados a la luz de la conciencia.

El budismo identifica seis mundos de existencia y responden a nuestras particulares y distintas maneras de instalarnos en la realidad. La posibilidad de acceder al estado despierto que nos caracteriza como seres auto conscientes nos puede irritar sobremanera porque no sabemos muy bien cómo manejarlo y, por lo tanto, movidos

por el velo de la ignorancia, preferimos volver rápidamente a nuestra prisión en vez de liberarnos de ella.

Estos reinos son más que nada actitudes que se ven teñidas y reforzadas por explicaciones y racionalizaciones conceptuales. No obstante, el psiquismo particular de cada individuo está, por lo general, firmemente anclado en un mundo particular.

El más doloroso de los seis reinos es una variedad de infiernos eternos (***naraka***) dominios caracterizados por un intenso dolor, fuego, hielo y tortura. Dante Alighieri dijo en su famosa obra *La Divina Comedia*: *“para llegar al cielo, no hay más remedio que pasar por el propio infierno personal.”* El infierno no es un lugar al que vamos después de la muerte. El estado infernal es, ante todo, un estado de conciencia aquí y ahora.

Sin embargo, los reinos superiores son considerados celestiales por estar colmados de placer, raptó, dicha y paz. Podemos caer en un estado de “endiosamiento” cuando nuestra principal ocupación sea la fijación del ego. El mundo de los dioses no es especialmente doloroso en sí mismo. El dolor proviene de la desilusión final creyendo haber alcanzado un estado de dicha permanente.

Entre estos dos reinos existen otros dos reinos visibles: el animal y el humano. El reino animal se caracteriza generalmente por el temor (comer o ser comido) y la pereza, mientras que del reino humano se dice que posee el equilibrio entre el placer y el dolor para ser óptimo en vista al despertar espiritual. Sin embargo, no hay nada más característico del mundo humano que encontrarse atrapado en un gigantesco atasco de pensamiento discursivos. Estamos tan ocupados pensando que no somos capaces de aprender absolutamente nada. Como dijo Shunryu Suzuki: *“cuando se escucha nuestra enseñanza con mente pura y clara, puede aceptársela como si se estuviera escuchando algo que uno ya sabe. Esto se llama vacío, vacuidad, el sí mismo omnipotente o el pleno saber. Cuando se sabe todo, uno es como un cielo oscuro. A veces aparece un relámpago en ese cielo oscuro. Después que pasa, uno se olvida de él por completo y no queda nada más que el cielo oscuro. El cielo no se sorprende nunca cuando irrumpe un rayo en él. Y al destellar del relámpago, se puede tener una visión maravillosa. Cuando logramos la vacuidad, estamos siempre preparados para contemplar el relámpago.”*

Los dos últimos reinos son espíritus. Uno es el reino de la lucha de poder, denominado el reino de los dioses celosos y guerreros (***asura***), caracterizado por la competitividad y la lucha constante por ser los mejores. La mentalidad del asura está asociada con el viento, la prisa y el deseo de lograr todo de forma inmediata. No tiene tiempo para preparativos, de ahí surge una falsa espontaneidad, la sensación falsa de creer que puede hacer todo lo que se propone.

El otro reino es el del intenso deseo, conocido como el reino de los espíritus hambrientos (***gaki***) dominado por la ansiedad y la avidez. Todo lo que se nos presenta en la vida lo percibimos como objeto de consumo; sólo nos preocupa expandirnos, enriquecernos, consumir.

De un modo muy simple, dichos reinos van más allá de la cartografía budista o de cualquier otra tradición. Estos estados constituyen descripciones auténticas de la

naturaleza y las experiencias humanas. Nuestra conciencia pasa de un estado a otro rápidamente. A fin de subir y bajar de esta noria, a fuerza de tener estas experiencias, vamos aprendiendo que la actitud justa es soltar y dejar que el movimiento siga su propia inercia, sin más añadidos, hasta que naturalmente, las aguas vuelvan a su estado original a través de las cuales poder ver la clara luz de nuestra naturaleza original.

Normalmente vivimos inmersos en el mundo de las formas que se mueven dentro del espejo y no tomamos conciencia de que somos el espejo también. Esta es la puerta de entrada al verdadero zazen transmitido por los Budas y Patriarcas de nuestra tradición.

- **La crisis de identidad (*Shin Jin Datsu Raku*)**

El conocimiento dual es el ámbito en el que están insertas todas las metafísicas occidentales y cuando el conocer es estudiado desde lo psicológico, se desemboca en un escepticismo totalizador, como le ocurrió a Hume. Evidentemente los seres humanos debemos usar la razón, es necesaria en la investigación que hagamos a fin de conseguir la verdad última, pero sólo es posible trascenderla cuando se ha llegado al límite de sus posibilidades y no antes. Entonces es posible vivenciar la experiencia del “abandona el cuerpo y la mente” de Dôgen (*Shin jin datsu raku*). El propio Platón dijo que la filosofía no era sino “*una preparación para la muerte.*”

En efecto, la ignorancia, esa continua percepción ilusoria que nos tiene atados al río de la impermanencia, puede ser superada mediante la desidentificación del sujeto que conoce, con todas las envolturas que lo recubren, hasta llegar al Ser, donde ninguna ilusión es posible ya que la “luz brilla por sí misma”, como dice la tradición advaita de la literatura upanisádica.

Hay muchas maneras de sentarse en zazen. Están aquellos que se sientan con su cuerpo y su mente, y están aquellos que al sentarse abandonan su cuerpo y su mente, se entregan. Paradójicamente, cuando uno muere a toda expectativa entonces obtiene justo lo que necesita.

*“Si cerramos el puño, obtendremos un puñado de arena.
Si abrimos las manos, toda la arena del desierto pasará por ellas.”
(Dôgen)*

El zen nos enseña a abrir las manos. Abrir las manos quiere decir dar. Dar quiere decir recibir. Sólo cuando nos sentamos en zazen con la actitud de abandonarlo todo, podemos obtenerlo todo.

No hemos venido a este mundo en tanto que forma humana para atascarnos en un puñado de arena, sino para que toda la arena del desierto circule a través de nosotros. Estamos aquí para vivir y usar la vida, para morir y usar la muerte. Este es el punto fundamental de nuestra práctica.

Nos apegamos a los agregados como el instrumento de experiencia en esta vida, y cuando se desintegran en ocasión de la muerte, a través de ese mismo apego (el deseo de existencia y de placer) creamos un nuevo conjunto de cinco agregados,

una nueva vida para continuar nuestra experiencia en otra existencia. De esta forma construimos uno y otro conjunto de agregados, de vida en vida.

- **La vida y la muerte es el asunto esencial**

“Vivir en el ámbito de la naturaleza búdica, significa morir como pequeño ser, de instante en instante.”
(Sunryu Suzuki)

Para el budismo zen, la vida está continuamente transformándose en muerte y la muerte en vida. La vacuidad se vuelve fenómeno, los fenómenos se vuelven vacuidad. El tomar conciencia de que somos Clara Luz y el vivir y morir de acuerdo a ello es la meta de la vida humana. Para eso estamos aquí y el objetivo de las vías espirituales consiste en desarrollar esta conciencia, en despertarnos a ello.

¿Por qué sufrimos? Porque nos apegamos a un estado momentáneo de la energía; somos tan ignorantes que tratamos de paralizar un proceso energético que, por su propia naturaleza, es dinámico y pulsátil.

En palabras de Ken Wilber, *“todas las cosas emanan de Un Solo Sabor y todas regresan a Él y entre su emergencia y su disolución discurre este momento, el sueño (y, en ocasiones, la pesadilla) del que haríamos bien en despertar.”*

Ya lo dijo el pensador francés MONTAIGNE: *“Practicar la muerte es practicar la libertad. El hombre que ha aprendido a morir ha dejado de ser esclavo”*. **Aprender a vivir es aprender a desprenderse.** Ahora bien, contemplar la impermanencia no es suficiente por sí solo: es necesario trabajar con ella durante toda la vida.

Quizá la razón más profunda de que temamos a la muerte es que ignoramos realmente quiénes somos. Creemos en una entidad personal, única e independiente, pero, si nos atrevemos a examinarla comprobaremos que depende por completo de una interminable colección de cosas frágiles y efímeras: nuestro nombre, nuestra biografía, nuestras parejas, amigos y familiares, el hogar, las tarjetas de crédito... ¿es esto lo que sostiene nuestra seguridad?

En nuestra mente los cambios siempre equivalen a pérdida y sufrimiento. Y, cuando se producen, procuramos anestesiarnos en la medida de lo posible. Háganse estas dos preguntas: ¿recordamos en todo momento que estamos muriendo y que todas las demás personas y cosas también mueren, de modo que tratamos a todos los seres en cualquier momento con compasión? Mi comprensión de la vida, de la muerte, de la impermanencia, ¿es tan aguda que dedico hasta el último segundo a la búsqueda de la iluminación? Si podemos responder “sí” a estas dos preguntas, entonces habremos *comprendido de verdad* la impermanencia.

No seamos como el palomo que se pasa toda la noche atareado, haciéndose la cama y llega el amanecer antes de que haya tenido tiempo de acostarse. Así se pasan la vida entera los seres humanos, preparando, preparando, preparando... y llegan al final de su existencia sin estar preparados.

Soltar y desplazarse a través de la vida, de un cambio a otro, aporta madurez a nuestro ser. En el Budismo se parte de una verdad universal: aquellas **expectativas** que generamos sobre esto o aquello y que luego no se corresponden con lo que esperamos, nos provocan una **profunda insatisfacción**. Esta es la raíz de nuestro sufrimiento.

Con respecto a este tema, existe una vieja historia sobre un famoso rabino que vivía en Europa, que fue visitado un día por un hombre que había viajado en barco desde Nueva York para verlo. El hombre llegó a la morada del rabino, una gran casa en una calle de una ciudad europea, y fue llevado a la habitación del rabino que estaba situada en el ático. Cuando entró, vio que el maestro vivía en una habitación equipada con una cama, una silla y unos pocos libros. El hombre se esperaba mucho más. Tras saludarle, le preguntó: ¿Rabino, dónde están sus cosas? El rabino preguntó a su vez: ¿y dónde están las tuyas? El visitante replicó: pero, Rabino, yo estoy de paso. El maestro le respondió: yo también.

¿Qué es lo que realmente debemos soltar y qué es lo que realmente debemos mantener? **El gozo y la sabiduría que emergen de la práctica no son fruto de las posesiones**. Nacen de nuestra capacidad de abrirnos a la vida, a cada instante.

La vida y la muerte están en la mente, y en ningún otro lugar. Así pues, la mente se revela como base universal de la experiencia; creadora de felicidad y creadora del sufrimiento, creadora de lo que llamamos vida y de lo que llamamos muerte. Si continuamos practicando zazen lo iremos perdiendo absolutamente todo. Iremos perdiendo la creencia de que hay un Yo, una entidad propietaria de esto o lo otro. Sin embargo, esta pérdida no es sólo una pérdida, es también un gran encuentro con el ser real que somos.

○ **Los Tres Cuerpos (*Nirmanakaya, Dharmakaya, Shambogakaya*)**

Todo el mundo busca la relación entre el mundo material y el mundo inmaterial creyendo que son dos cosas distintas. Platón también cometió este error de percepción al considerar el “cuerpo como la cárcel del alma” cuando en realidad son No-Dos. La diferencia entre el pensamiento y la materia es simplemente una cuestión de manifestación de la energía en campos distintos. Así, observamos cómo en el Budismo se distinguen tres cuerpos o planos (*trikâya; sanshin*):

- a) NIRMANAKÂYA (*ôjin*) corresponde al “cuerpo material”, es el cuerpo físico natural manifestado en el espacio-tiempo, el ego encorsetado en su personaje. Históricamente sería la persona que alcanzó la iluminación en la ciudad india de Gaya. También es entendido como la consumación y realización de todo lo que hacemos con nuestras palabras, acciones y pensamientos en el mundo ordinario. Quizá las dos ramas que más dedicación emplean en su estudio sean la Biología y la Psicología.
- b) SHAMBOGAKÂYA (*Hôjin*), más que cualquier experiencia particular, es considerado como el principio de la religión, el “cuerpo de retribución kármica”, el cuerpo de gozo o de gracia que surge como resultado de innumerables

prácticas meritorias. Es el mundo de los reinos sutiles de la conciencia, el ámbito de la Teología, el alma en la terminología judeocristiana, el mundo de la paz donde moran los santos, representado iconográficamente por una corona de luz circular sobre la cabeza.

- c) DHARMAKĀYA (*hosshin*) Es el mundo del Espíritu, la dimensión más elevada que está más allá de lo condicionado, el nivel causal según Ken Wilber. Es el Principio de la Realidad Absoluta, el Cuerpo Cósmico Universal al que se accede a través de la Vía Unitiva o Mística.. Es un principio de luz consciente, la realización del espejo del samadhi precioso, la manifestación energética de la conciencia del espejo.

El hecho de haber nacido en tanto que forma humana es una enorme suerte, pero pocos son los que se dan cuenta de esto y de que tenemos el tiempo contado (*“el tiempo pasa rápido como una flecha, la vida y la muerte es el asunto esencial, a vosotros que practicáis la Vía, humildemente os digo, tomad conciencia del instante presente”*) La mayoría de las personas se mueven de acá para allá de forma inconsciente, sin realizar la meta última de la dimensión humana. Nuestra mayor aspiración en este mundo no es otra que realizar nuestra naturaleza original, la del espejo precioso que somos. Nuestra existencia fenomenal son las formas que se reflejan en él, pero también somos el espejo que no varía a pesar de todo.

Nuestra existencia es efímera pero tenemos la posibilidad de despertarnos y ayudar a otros a hacerlo igualmente. La meditación zen es el arte del despertar, igual que le ocurrió a los protagonistas del Mito de la caverna de Platón.

- **LA MARCHA HACIA LA LUZ**

- **Pasiones e iluminación**

“Cuando nuestros ojos no duermen, todos nuestro sueños se desvanecen.”
(Kanchi Sosan)

En el Budismo se dice que la naturaleza esencial de nuestra vida es la “conciencia” Esa conciencia recibe también el nombre de Clara Luz. Ahora bien, en nuestra tradición, el bodisatva conoce la existencia de los tres cuerpos, pero permanece libremente en el Nirmanakāya para enseñar a otros a alcanzar la orilla y liberarse del sufrimiento. ¿Cómo lo hace? Se entronca firmemente en las tradiciones de su sociedad, pero no se siente tributario de ellas. Se camufla con el paisaje social para pasar desapercibido y ayudar a otros. La mentalidad samsárica sirve de inspiración para la mentalidad despierta. Se trata de aceptar cada situación que se nos presenta, ya sea un gozo o un difícil pasaje de la vida, explorando cada vez más y convirtiendo cualquier posible conflicto en nuestra base de inspiración consciente.

Esto quiere decir que en nosotros mismos está la energía prima del despertar. Por eso se repite en el budismo la expresión *“bonno soku bodaishin”*, las pasiones, las emociones conflictivas, las perturbaciones son la base misma de la iluminación. Un gran bloque de hielo, al fundirse, dará mucho agua. Todas las formas de existencias,

por insignificantes que parezcan, avanzan hacia la toma de conciencia de sí mismos. Todas las existencias del cosmos poseen la naturaleza de Buda.

El espíritu del practicante zen no reside en el despertar particular, propio de los seguidores del budismo Hinayâna; su viaje implica el despertar universal, tal y como dejó expresado Santideva en el siglo VII en su obra La marcha hacia la luz: *“como un ciego que ha hallado una perla, así ha surgido en mí, no sé cómo, la aspiración al despertar universal.”*

Así pues, las peores pasiones son en sí la mejor materia prima para caminar hacia el despertar de la conciencia que ya somos. Bien dirigido, el caballo fuerte se convertirá en una excelente montura. En el Budismo Mahayâna no se trata de suprimir las pasiones, sino de saber controlarlas para que su propia energía se convierta en fuente de actividad, sabiduría y compasión verdaderas. El único requisito que se requiere para que se produzca esta transmutación es el de la práctica continuada, el de la entrega diligente y honesta, sin más. El Maestro Dôgen Zenji dirá al respecto: *“la certificación no tiene fin, es práctica perseverante.”*

¿Cómo hacer? Poniendo conciencia en la inconsciencia, paso a paso. Este es el camino del medio, la vía del Buda, la práctica del zen cuyo soporte fundamental quedó recopilado por Shakyamuni en la Cuarta Noble Verdad que ahora presentamos a continuación.

○ El Óctuple Sendero

Las Cuatro Nobles Verdades se articulan en torno al sufrimiento, pero no todo es tan “negativo” en el budismo, como algunos apuntan a decir. También está el Óctuple Sendero que nos permite cesar el sufrimiento. Tenemos también la naturaleza de Buda y su estado esencial que es el Puro Gozo. Este sendero es un camino con ocho brazos, el timón que conducirá nuestro ser en el mundo. Cada brazo incluye a los demás.

1. VISIÓN CORRECTA

Antes de ir a ningún sitio hay que saber a dónde vamos. Una flecha no puede alcanzar el blanco, por mucha fuerza que tenga el arquero, si no ha sido apuntada (enfocada) correctamente. Si la flecha del espíritu no ha sido apuntada correctamente, aunque el arco sea de calidad y el arquero un consumado experto, jamás podrá alcanzar su meta. La visión correcta se refiere al enfoque de la práctica. No se trata de un punto de vista o pensamiento sobre algo, es **COMPENSIÓN**. Reconocimiento de que existe el sufrimiento en nuestra vida y el reconocimiento de que existe un camino para trascenderlo. Esta visión (ver) contrarresta el oscurantismo de nuestra ignorancia.

2. INTENCIÓN CORECTA

Es la materialización de la visión en la vida cotidiana. Saber cuál es el camino es imprescindible, pero esto por sí solo no basta. Resolución correcta. No basta con

saber qué tenemos que hacer; es necesario hacerlo. ¿De qué nos sirve tener las cosas claras y luego no hacerlas? No carguemos a los demás con la responsabilidad de asumir nuestra propia existencia. La pérdida de la intención actúa como una fuerza disgregadora, una fuerza que nos conduce al caos y a la desorganización. El camino está lleno de peligros y de dificultades. Los retos son enormes, así, si la motivación, intención no es la apropiada nos será imposible recorrer el camino hasta su culminación. Si la motivación es correcta se atraviesan todos los obstáculos. Nadie va a recorrer el camino por nosotros pero uno siempre encuentra justificaciones para todo. La forma más elevada de motivación en el zen es, como ya hemos observado con anterioridad, HOTSU BODAIHSIN, literalmente: *“dar libre curso al anhelo de felicidad hasta su consumación última y total”*. Este estado de consumación última incluye a todos los seres, no sólo al propio ego. No se trata de buscar la felicidad para uno mismo, sino la felicidad universal.

3. PALABRA CORRECTA

Es la expresión verbal de la intención. Todos sabemos que no basta con querer a alguien; hay que decirlo, expresarlo. Este tercer brazo del sendero consiste en traer la intención y la visión, y verbalizarla. Esto es lo que hizo el Buda. Incluso en las tradiciones chamánicas podemos ver cómo se usa el don de la palabra, cómo generan la vibración sonora con una clara intención sanadora. He aquí el verdadero propósito de las ceremonias.

Sin embargo, solemos usar la palabra como pasatiempo, para llamar la atención de los otros, y la palabra, “es un don sagrado”. También la usamos para alimentar el ego. Recordemos lo que dijo el propio Cristo: *“Lo importante no es lo que mete el hombre por la boca, sino lo que sale de ella.”*

La palabra correcta y verdadera crea orden y claridad en la mente. Debemos tener cuidado con su poder creador y no crear más ilusiones de las que ya generamos.

4. ACCIÓN RECTA

Expresión corporal justa. Detrás de los hábitos y comportamientos nocivos se halla una mala percepción de los individuos ante la realidad, una mala adaptación al medio.

La práctica nos lleva a darnos cuenta de nuestros comportamientos erróneos, de los programas automáticos que ponemos en marcha a cada instante, cada día. Vamos por la vida como verdaderos autómatas, vagando en el samsara de aquí para allá.

5. MODO DE VIDA o SUSTENTAMIENTO CORRECTO

La manera de conseguir nuestro sustento, tanto con el medio ambiente como en la relación sociocultural. ¿Cómo nos ganamos la vida? ¿Cómo extraemos la energía necesaria para seguir viviendo? Falla algo. ¿Qué pasa con el ser espiritual que también somos? Pasamos más de diez horas diarias trabajando el cuerpo material. Trabajamos a destajo, en pos de nuestros deseos. ¿Qué merece la pena ganar o perder?

Volvamos a una nueva forma de vivir basada en lo que predicó Mahatma Gandhi: la SIMPLICIDAD VOLUNTARIA. Evitemos el derroche, no perdamos nuestra atención.

6. ESFUERZO CORRECTO

“Quien algo quiere, algo le cuesta”. Nuestros hábitos y automatismos nos pueden, tienden a seguir funcionando si no encauzamos la dirección adecuada. En todo proceso de sanación, el esfuerzo por sanar es fundamental. Muchos se convierten en “PACIENTES”, sujetos pasivos que esperan de otros el cambio. Muchas prácticas espirituales fracasan, no porque sean erróneas, sino porque carecen de la aspiración, de la voluntad, de la práctica perseverante. Es mucho más fácil delegar la responsabilidad que asumirla uno. Nada surge porque sí. Todo tiene unas causas. En el budismo distinguimos estas clases de esfuerzos:

- Impedir que surjan estados perjudiciales que aún no han surgido
- Disolver los estados perjudiciales ya surgidos
- Generar estados provechosos que no han surgido aún
- Mantener los estados provechosos ya surgidos

- Evitar que las malas hierbas crezcan en nuestro jardín
- Esforzarnos en quitarlas si surgen
- Plantar bellas flores en nuestro jardín interior
- Esforzarnos, finalmente, de mantenerlo bello y hermoso

Nos pasamos la vida dejando para mañana lo que podemos hacer hoy. Almacenamos mucho en el desván, en el trastero de la casa. Por eso nos repiten insistentemente los maestros una y otra vez que el único secreto de zazen radica en practicarlo día tras día, año tras año.

7. ATENCIÓN CORRECTA

“No hay hombres malos, sino seres ignorantes” (SÓCRATES) Se trata de saber qué clase de esfuerzo debemos aplicar en cada momento. Gracias a la atención podemos unificar nuestros aspectos dispersos del ser que somos. La sanación tiene lugar cuando empezamos a llevar el poder de la conciencia, la atención a cada aspecto de nuestras vidas mediante el cultivo sistemático de la concentración y de la observación. Un alto grado de atención conlleva a la transparencia de uno mismo.

8. SAMADHI CORRECTO

Puerta de la liberación del sufrimiento. Estado propio que surge al penetrar en zazen donde emerge espontánea la UNICIDAD dado que la conciencia individual se diluye y experimentamos la fusión con el Todo.

Es en este estado de conciencia donde se revela nuestra verdadera naturaleza original. Es una Paz Profunda, la Síntesis Pura, una vez que se ha eliminado cualquier tipo de fronteras y conflictos.

El Testigo es consciente de las experiencias, pero no es ninguna experiencia, es la inmensa apertura y libertad en la que emergen y discurren todas las experiencias. *“La mente iluminada no es difícil de alcanzar sino imposible de evitar”* (Ramana Maharshi)

- **El ideal del bodisatva y el Mito de la caverna**

En un sentido todos estamos un poco locos; cuando nos damos cuenta, algo despertamos pero cuando hacemos algo por ello, nos convertimos en bodisatvas. Esto es lo que le sucedió al famoso protagonista del Mito de la caverna platónico que encontramos en su obra *La República*:

Platón imagina a unos hombres que desde niños se encuentran en una caverna, la cual tiene una abertura por donde penetra la luz exterior. Estos hombres, han estado atados desde que eran pequeños, por lo que no pueden moverse ni mirar más que al fondo de la caverna, el muro que tienen ante sus ojos.

Fuera de esta cueva, a espaldas de los hombres atados, brilla el esplendor de un fuego, encendido sobre un pequeño montículo elevado, y entre el fuego y los hombres encadenados hay un pequeño camino con un muro pequeño. Por ese camino pasan los hombres portando toda clase de objetos y estandartes, los cuales rebasan la altura del muro, por lo que sus sombras se reflejan en el fondo de la caverna y son vistas por los encadenados.

Además, los que portan estos objetos van hablando al pasar por este camino, por lo que los encadenados oyen sus voces, y creen que éstas proceden de las sombras. Esta es la única realidad para ellos.

Sin embargo, uno de los encadenados, en un momento determinado, logra desencadenarse y se libera, pudiendo salir al exterior y contemplar otra Realidad, la Realidad Exterior. La luz exterior, hace que le duelan los ojos y apenas es capaz de ver. Es la luz del Sol (relacionado, como hemos visto por Platón, con la Idea del Bien) la que lo deslumbra y lo ciega momentáneamente.

Poco a poco se va habituando: primero consigue ver las sombras, luego las imágenes de las cosas y después las cosas mismas. Es capaz de ver el cielo de noche, las estrellas, la luna e incluso, distinguir el amanecer. Por fin, tras un largo esfuerzo, puede observarse a sí mismo (claras referencias a la doctrina socrática).

Entonces sentirá que el mundo en que había vivido antes era irreal y desechable.

¿Qué es lo que simboliza este mito?

La caverna representa el Mundo Sensible, el primer plano de la filosofía platónica, EIDOLA, con sus sombras y sus apariencias. El Mundo Exterior es el mundo aparentemente verdadero, el mundo de las Ideas de Platón, EIDOS. Por último, hace referencia a un estado superior, a las SUPREMAS REALIDADES mediante la alusión al sol, a la Idea del Bien.

Platón aporta a la historia de la filosofía universal, la unión de dos mundos, el sensible o de los sentidos y el inteligible o de la razón (intelectual) El mundo visible y el mundo inteligible quedan integrados en uno solo.

Sin embargo, la enorme trascendencia que tiene este mito nos lleva a no olvidar cómo acaba la historia: **la salida del hombre de la caverna es un viaje de ida y vuelta** (ascendente y descendente) Esto es, el encadenado, una vez que ha contemplado el mundo de la luz y libertad, de la verdadera realidad, debe volver a la caverna. Platón, considera que este hombre se ha liberado, ha purificado sus sentidos y su razón, y así logra acceder a las Supremas Realidades. Lo considera como un verdadero "sabio", un ser humano que despierta a la verdadera realidad. Este hombre vuelve al interior de la caverna para ayudar a los otros a alcanzar la Verdadera Libertad, a sacarlos del mundo de las apariencias en el que se hallan inmersos siendo "*capaz de dar una visión de conjunto*" (*La República*).

Por ello, el bodisatva se entronca firmemente en las tradiciones de su sociedad, pero no se siente tributario de ellas y, si se aparta de la tradición, es porque la conoce al dedillo. La tradición misma le ha dado la inspiración misma para salirse de ella. Uno tiene que camuflarse con el paisaje social para pasar desapercibido. Es necesario descubrir la sabiduría que se esconde detrás del dogma, si es que hay alguna. Sólo entonces podremos apartarnos de la tradición de manera sensata y ayudar a otros a recorrer el mismo camino de liberación.

No es posible alcanzar la realización mientras no nos desprendamos de la noción de un yo personal. La realización no es un proyecto de nadie. El bodisatva no es más que un humilde peregrino que labra en las tierras del samsara para extraer de ella su tesoro escondido.

Es un camino heroico, no una excursión de fin de semana. Se requiere la totalidad de nosotros mismos. El propósito de los guerreros de la luz es el de liberar a todos los seres y conducirlos a un estado de felicidad duradera. Pero al bodisatva no le interesa convertir a nadie; respeta los estilos de vida ajenos, habla un idioma universal que todos entienden y deja que cada cual evolucione de acuerdo con su propia naturaleza.

El bodisatva jamás excede los límites de su propia comprensión. Como se dice en los Upanisad: "*¿Qué ilusión o qué sufrimiento puede haber en aquel ser humano para quien todos los seres son el Ser porque ve la unidad?*" Su punto de referencia no es él mismo, sino la totalidad de los seres (*Kannon Doko*, he aquí la empatía universal)

La sabiduría del bodisatva consiste en no identificarse con las enseñanzas, con el camino o con la técnica. El bodisatva es a la vez, CAMINO, VEHÍCULO y VIAJERO.

- **“Conocer es Recordar”**

*“Yo no supe dónde entraba,
pero cuando allí me vi,
sin saber dónde me estaba,
grandes cosas entendí.”*

(San Juan de la Cruz)

Recobrar la conciencia original en estado puro *“es la verdad sin error”*. La realidad se presenta tal y como es a aquel que ha sabido descorrer el velo de la ilusión. Esta es la llamada conciencia TURÎYA tratada en los Upanisad cuando se da el verdadero equilibrio entre la profundidad de la conciencia y lucidez o claridad de visión. Ésta es la **teoría de la reminiscencia** expresada por Platón.

¿Cómo puede llegar el hombre a conocer este Mundo de las Ideas tal y como lo llamó Platón? ¿Cómo puede acceder a esta experiencia? La respuesta es bien sencilla, dice Platón, ni más ni menos que **recordando**. Las Ideas no las puede adquirir el hombre directamente por medio de los sentidos ni por medio de su capacidad racional. Platón parte de la idea de que a cada ser humano le es entregada un "ALMA", y que esa alma vivía en el Mundo de las Ideas, por lo tanto ya tenía antes esos conocimientos. Por eso, nosotros, gracias a ese alma inmortal, conservamos en nuestro interior el recuerdo de las esencias universales el recuerdo proveniente de las Supremas Realidades. Es *Alayâ*, la reserva universal que contiene y recibe todas las potencialidades y alimenta la conciencia).

Por todo esto, es el propio hombre quien por medio del **RECORDATORIO**, lo que Platón llama "**ANÁMNESIS**" o "**REMINISCENCIA**", entendidos estos conceptos como *"vago recuerdo de algo ya existente"*, nos acercamos a ellas.

La tarea de los filósofos, de los bodisatvas, seres conocedores y amantes de la sabiduría, **es sacar al hombre del mundo engañoso de las apariencias, y conducirlo al verdadero ser de las cosas**. Este proceso de recordatorio era considerado por Platón como un Arte, y como tal debía ser enseñado.

Conforme la conciencia se va ampliando, iluminada siempre por la luz del ser, se redescubre que las cosas son tal y como son: *“Unión sin contacto”* (Gaudapada). La facultad de la conciencia, la capacidad para tener experiencias interiores, sean cuales sean la naturaleza o intensidad de esas experiencias, es algo que todos compartimos, lo que ocurre es que nuestras capacidades varían considerablemente en unos seres y en otros. Por sistema, los seres humanos confundimos la realidad física con la personal y creemos estar en contacto con un algo fuera de nosotros. Sin embargo, los colores y los sonidos que experimentamos en realidad no están en un mundo exterior; son todos ellos imágenes mentales, configuraciones de la realidad que hemos construido.

El verdadero conocer (reconocer) surge entonces como un acto espontáneo. El criterio del conocimiento es la no-contradicción y la no correspondencia al objeto observado. Es entonces cuando se habla de *“éxtasis”* en la tradición cristiana, de *“satori”* en el budismo o de *“samadhi”* en el hinduismo. Es un sumergirse en la conciencia indiferenciada, más allá de las percepciones sensoriales y del pensamiento. La experiencia es de plenitud o beatitud (*Sat Cit Ananda*)

“Cuando la mente deja de pensar porque ha descubierto la verdad del Ser, entonces la mente deja de ser mente y al no tener más objetos que conocer, se libera del acto de conocer.” (Karika, III)

Así pues, más que un conocer deberíamos hablar de un vivenciar la realidad.

- **La realización de la conciencia genuina del Ser**

Si la facultad de la conciencia es un hecho universal, lo que emergió durante el curso de la evolución fueron las distintas cualidades y dimensiones de la experiencia consciente, si bien, fue nuestra especie humana la que comenzó a verbalizar sus mutuas experiencias a través del lenguaje. Lo más relevante fue que empezamos a emplearlo para vivenciar nuestro interior ya que no sólo podíamos reflexionar sobre la naturaleza del mundo que nos rodeaba sino que también podíamos reflexionar sobre nuestra capacidad misma de experimentar; nos convertimos en seres auto conscientes. Por todo ello, somos seres que han aprendido a explorar el mundo interior de la mente, y en último término, a ahondar en la naturaleza de la conciencia como tal.

Llegados a este punto y final, podríamos plantearnos la siguiente formulación: ¿cuál es la mayor responsabilidad que tiene el ser humano? Despertarse y para ello cuenta con **la meditación** que puede considerarse como **el arte de despertar**. La clave fundamental de este arte es la estabilidad continuada de nuestra atención. ¡Salgamos de la película, despertemos y despabilemos porque uno es, y siempre ha sido, como ocurre en el cine, el Testigo!

El cultivo de la atención tiene como fin intensificar esta capacidad innata de ver a través de la luz, ajustando más y mejor nuestra percepción y conocimiento de la realidad. Como dijo el Maestro Eckhart: *“ver a Dios es ver con los ojos de Dios”*

Esta experiencia de autorrealización sólo puede proceder de algo que ya tiene esa experiencia, está implícita en nosotros, siempre está presente. Esta es la gran aportación del Zen de Dôgen: no nos sentamos para alcanzar nada, tan sólo expresamos la naturaleza despierta que somos.

Descorramos el tupido velo de nuestra ignorancia *“contemplando, lo no nombrado, sin más.”*

Lo que Buda enseñó fue a despertar.

Que así sea, por nuestro propio bien y el de todos los seres sensibles.

Que la luz dispersa de nuestra conciencia se vuelva Luz Serena, reflejando por igual todos los fenómenos del universo.

Sampai.

En La Orotava, Tenerife, a 8 de noviembre de 2002

Bibliografía utilizada:

- ALBERT HOFMANN: *Mundo interior, mundo exterior*. Liebre de Marzo, 1997, Barcelona
- CÉSAR TEJEDOR CAMPOMANES: *Hª de la Filosofía en su marco cultural*, Editorial S.M., 1993, Madrid.
- CHÖGYAM TRUNGPA: *El mito de la libertad*. Kairós, 2001, Barcelona
- CONSUELO MARTÍN: *Conciencia y realidad*. Trotta, 1998, Madrid.
- DOKUSHÔ VILLALBA: *Riqueza interior, Siempre ahora*. Miraguano, 2001, Madrid.
- DAVID CHATWICK: *Vida y enseñanzas de Shunryu Suzuki*.. Liebre de Marzo, 2001, Barcelona
- JACK KORNFELD: *Camino con corazón*. Liebre de Marzo, 2000, Barcelona.
- JOSTEIN GAARDER: *El mundo de Sofía*. Siruela, noviembre, 1994, Madrid.
- KANCHI SOSAN: *Sin Jin Mei (Poema de la Fe en el Espíritu)*., Miraguano S.A., Ediciones, 1988, Madrid.
- KEN WILBER: *El espectro de la conciencia*. Kairós, Febrero 2002, Barcelona.
- MUSÔ SOKEKI: *Diálogos en el Sueño (Muchû Mondô)*. Miraguano Ediciones, 2000, Madrid.
- PETER RUSSEL: *Ciencia, conciencia y luz*. Kairós, noviembre 2001, Barcelona.
- SOGYAL RIMPOCHE: *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, editorial Urano, 1992, Barcelona
- TAISEN DESHIMARU: *La práctica del Zen*. Kairós. Junio, 1979, Barcelona.
- THICH NATH HANH: *Hacia la paz interior*. Plaza y Janés, abril, 2000 Barcelona

