

...(viene de Dos de tres)_

Entrevista a Adyashanti

La entrevista que sigue fue realizada después de mi primer retiro de cinco días con Adyashanti, durante el cual descubrí este radical método de meditar.

Tami Simon: Adya, tú practicaste zen durante quince años y equiparas las prácticas meditativas que hacías, meditando en zazen durante largas horas, a haberte dado cabezazos contra la pared. Pero qué pasaría si la meditación zen que hiciste te hubiese preparado energéticamente para el despertar y te hubiese proporcionado las visiones que ahora enseñas? ¿No lo crees posible?

Adya: Es posible. Todo es posible. En mi experiencia, sin embargo, la práctica zen realmente me acercó a la avenida por la que, al cabo del tiempo, terminé fracasando. Fue mi avenida hacia el fracaso. El cojín era el sitio en el que entraba en guerra espiritual conmigo mismo. Yo intentaba iluminarme y el cojín era el lugar en el que demostraba mi voluntad personal. En ese sentido, cuando miro atrás puedo decir que yo necesité involucrarme en esa batalla con tanta intensidad para poder fracasar. Descubrí, de una vez y para siempre, que no iba a ganar la batalla espiritual y finalmente me relajé. Así que, en ese sentido, todos esos años de práctica zen fueron años realmente útiles. Pero creo que eso no significa que todo el mundo deba seguir ese camino; eso sería un gran error. Pienso que todos llegaremos por la ruta que elijamos.

TS: Tu maestra zen fue Arvis Justi. No sé nada de ella.

Adya: La verdad es que casi nadie ha oído hablar de ella. Se formó con un buen puñado de los maestros japoneses que vinieron por primera vez a Estados Unidos el siglo pasado, principalmente Yasutani Roshi y Maezumi Roshi. Y muchos de los componentes de esta primera oleada eran excelentes maestros que vinieron a América porque el zen de Japón se había vuelto muy tradicional, muy institucionalizado. La gente acudía al templo zen (no todo el mundo) como algunas personas van a la iglesia. Ya sabes: «Es domingo, vamos a meditar al templo zen». Así que estos primeros maestros que llegaron a América buscaban sangre fresca; buscaban gente muy sincera. Y, evidentemente, si nos despertamos realmente y somos llamados a enseñar, eso es lo que queremos: enseñar a personas realmente sinceras. En esa época en Estados Unidos no había templos zen. Así que la casa de mi maestra, en el norte de California, se llenaba con unas cuarenta personas que acudían a practicar. La gente dormía en el césped, o por cualquier parte. Al cabo del tiempo, el maestro de mi maestra le dijo: «Ya no me necesitas aquí; ha llegado tu hora de enseñar». Y así fue. No hubo ninguna ceremonia tradicional del dharma. Y mi maestra fue muy clara. Ella no se sentía preparada para la vida religiosa. En esa época ella era una mujer mayor, había educado a cinco hijos y se había dado cuenta de que, aunque el zen pudiese seguir una vía tradicional, para ella no era necesario seguir esa vía y no se sentía atraída hacia ella. Mi maestra enseñaba en su casa y nunca se anunciaba. Al principio, ponía cojines en su cuarto de estar todos los domingos por la mañana y se sentaba a esperar, pero durante el primer año y medio no apareció nadie. Ella tenía una charla preparada y seguía poniendo cojines todas las semanas. Se sentaba a esperar, sin más, y no aparecía nadie. Evidentemente, quien va a aparecer si no te anuncias? Pero ella se mantuvo firme con

total dedicación. Y al cabo de un año y medio apareció una persona, así que se sentó con esa persona todos los fines de semana durante un año. Y después apareció otra persona, y así fue creciendo la cosa. Ella nunca intentó hacerse conocida y ni siquiera se consideró jamás una maestra. No tenía grandes pretensiones. En esa época se empezaba a conocer el zen en Estados Unidos y la gente como yo se sentía atraída por los trajes, los templos, las ceremonias y todas esas cosas. Y de repente te encontrabas con esta mujercita que vestía ropa normal, te recibía en su casa por la puerta de atrás y después te hacía entrar en su cuarto de estar para que te sentaras. Desde fuera no resultaba nada impresionante. De hecho, creo que yo no comprendí lo que ella realmente ofrecía hasta que me propuso hacer un retiro largo en un templo, mi primer retiro. Cuando volví de ese retiro, que fue bastante exigente, estaba literalmente asombrado. Pensé: «Dios mío, aquí hay lo mismo que allí, incluso en mayor medida. La cocina y el cuarto de estar de esta mujercita tenían el mismo dharma, y tal vez más, que en el retiro». No puedo explicarlo bien, pero me llevé una gran sorpresa. Creo que como ella tenía tan pocas pretensiones, la mayoría de la gente no se daba cuenta. Se la perdían, se perdían lo que era y lo que podía ofrecer.

TS: Aunque tú enseñes según tu propio método, basado en tus descubrimientos sobre la Meditación Auténtica y en tus experimentos de escritura, ¿te sientes parte de algún linaje? ¿Tienes la sensación de haber heredado su linaje?

Adya: En realidad, sí, mucho. Ella ocupa un lugar muy profundo en mi corazón y, en gran medida, me siento parte de su linaje. Mi maestra solía contar una historia sobre la primera vez que se había sentado a enseñar. No había aparecido nadie, por supuesto, pero ella se sentó en su cuarto de estar y siguió sentándose ahí todos los domingos por la mañana. Y alguien llegó a decirle en una ocasión: «Vaya, debe de haber resultado muy solitario, habrá sido duro». A lo que ella contestó: «No lo fue. Cada vez que me sentaba ahí podía sentir y, prácticamente, ver a todos los miembros que habían formado parte del linaje. Podía sentirlo». Y recuerdo haber experimentado lo mismo cuando me senté a dar mi primer retiro. Me sentía como si fuese la punta del iceberg de este linaje tan larguísimo de seres que, respondiendo a su compasión, hacen lo posible por seguir transmitiendo esto. Yo siento muy de cerca la transmisión que obtuve de ella, no sólo la transmisión del despertar, sino la transmisión de su increíble integridad como ser humano. Es casi como si se me hubiese metido dentro de una forma energética. Ella poseía una gran integridad y tenía, también, una enorme gracia. No fingía nunca; no había nada falso en ella, de ninguna forma. Tardé muchos años en ver que, lentamente, había ido heredando la comprensión de esa integridad. Yo no tengo tanta gracia como ella, pero una parte de mi cuerpo se siente prácticamente igual que su integridad, se siente energéticamente como ella. Eso fue, probablemente, su transmisión más importante.

TS: ¿Te preocupa que el camino que te condujo donde te encuentras no sea el camino que enseñas?

Adya: No, no me preocupa en absoluto. El camino que estoy enseñando es en gran medida el camino que me trajo donde me encuentro. Cuando dirijo un retiro, siempre pasamos cinco o seis días en meditación silenciosa. Pero yo descubrí que mi espiritualidad realmente empezaba a despegar cuando no confiaba exclusivamente en la práctica meditativa. Aunque seguí meditando, en un determinado momento di un giro fundamental y dejé de confiar unilateralmente en la práctica. Veía que, en mi caso, la

meditación en si y por si misma no funcionaba. No la rechacé totalmente, pero empecé a percibir otro elemento: la indagación. Empecé a cuestionarme fundamentalmente casi todo. Empecé a observar las cosas con mucha profundidad, con mucha intensidad. Después, por supuesto, la parte del despertar es siempre espontánea. No existe ningún abecé sobre cómo despertar. Pero al mirar atrás vi estas dos cosas: quietud y silencio, y la habilidad de ser implacablemente honesto conmigo mismo, la habilidad de no engañarme, de no decirme que sabía algo que no sabía, de seguir con mi línea de indagación. Al cabo de un tiempo estos dos enfoques juntos conformaron mi camino espiritual. Y lo que yo enseño es la combinación de estas dos cosas.

TS: En ese sentido, ¿estás enseñando un camino?

Adya: Por supuesto. Un camino sin camino [risas]. Pero sí, podría decirte que es un camino. No es un camino del tipo de «uno más dos son tres», ni «límitate a seguir andando y llegarás a la cima de la montaña». No es un camino en ese sentido. No es un camino que te dé la sensación de estar progresando. Es una forma de estar con la experiencia. Es una forma de estar con uno mismo que, en realidad, deconstruye al yo personal. Aunque no lo sepas, aunque no seas consciente, el camino te va deconstruyendo. El silencio te deconstruye, pero esto no es suficiente para casi nadie. Meditar no es suficiente. Contamos con esta otra parte activa de deconstrucción, que es la pregunta y la indagación directa.

TS: En tus retiros a menudo propones a la gente la indagación a partir de la pregunta «¿qué soy yo?». Nunca había oído esa sugerencia antes. La mayoría de la gente que enseña indagación propone a los estudiantes la pregunta «¿quién soy yo?».

Adya: «¿Quién soy yo?» nunca me funcionó a mí. Aunque funcione para algunas personas, «¿quién soy yo?» implicaba, para mí, una entidad. «¿Qué soy yo?» me parece una pregunta más abierta.

TS: ¿Y no te preocupa que la gente vaya a tus retiros y no se siente derecha durante los periodos de meditación silenciosa? Tengo curiosidad al respecto, pues va en contra de casi toda la formación que he recibido.

Adya: También va en contra de casi toda la formación que yo he recibido.

TS: ¿Entonces por qué no te preocupa? ¿No conviene sentarse para estar abierto y alerta y para que las vías energéticas del cuerpo puedan fluir libremente?

Adya: En realidad no [risas]. Lo digo porque he visto que mucha gente se ha despertado sin tener una postura erguida [risas]. Y yo siempre utilizo lo que veo, mi experiencia directa. ¿Hay que sentarse en la posición de loto para poder despertar, hay que mantener la columna vertebral erguida? No. La simple observación, el mero hecho de ver lo que realmente ocurre, en lugar de escuchar lo que diga cualquier tradición, me ha dejado claro que para despertar no se necesita nada de eso. ¿Sirve de algo sentarse con la columna derecha? Evidentemente, sirve para algunas cosas. Puede abrir determinadas vías, como has mencionado, y hay posturas que, en si mismas, son más abiertas. Eso es cierto, por supuesto. Pero mi pasado zen me dio la oportunidad de descubrir que muchas personas se concentraban tan intensamente en la postura correcta que aunque se sentaran en una postura muy abierta (postura de loto con las manos en el mudra

correcto), aunque todo estuviera bien externamente, su actitud interna era muy tensa y estaba muy cerrada. Como hemos visto, lo que importa es la actitud. Si la actitud y la postura son uno, entonces funciona. Pero cuando ponemos demasiado énfasis en la postura, aunque esta sea la correcta, en muchas ocasiones la actitud no estará abierta. Y la actitud interna es la que contiene todo el poder. Hay una enseñanza que dice que la postura correcta dará paso a la actitud correcta, pero no es así. Al menos para mucha gente.

TS: Muchos maestros de meditación enseñan a los principiantes alguna práctica de concentración. Luego, cuando ya están acostumbrados a las prácticas básicas de concentración, les dejan relajarse un poco y explorar. Creo que muchos maestros de meditación enseñan la concentración al principio para evitar que los estudiantes se pasen el tiempo divagando en vez de meditando.

Adya: Es muy probable.

TS: ¿Pero no te asusta que la gente que asiste a tus retiros y que no ha recibido esa formación se pierda divagando en sus pensamientos?

Adya: He comprobado que la gente que acude a los retiros generalmente no ha meditado nunca o ha seguido alguna tradición de meditación. En cualquiera de los dos casos tal vez necesiten algo de tiempo para captar lo que yo enseñé. Y, por supuesto, cuando dejamos de manipular la mente, muchas veces se vuelve un poco loca durante un tiempo. Pero, según mis descubrimientos, cuanto más tiempo pueda pasar la gente sin manipular (normalmente no estamos hablando de años ni de meses), más naturalmente se irán calmando las cosas. La gente me pregunta: «¿Puedo repetir mi mantra?, ¿puedo observar mi respiración?». Yo les digo que por supuesto, que lo hagan si eso les funciona. Si eso te sirve, sigue adelante y hazlo. Límitate a hacer cada vez menos y menos y menos y menos. Aunque en teoría casi siempre se aprende una práctica de concentración para poder pasar después a relajarte y a deshacerte de ella, la mayoría de la gente en realidad no se relaja. Si te pasas diez años entrenando para poder manipular tu experiencia, esa experiencia te habrá creado un surco profundamente arraigado. Deshacerse de él puede resultar muy difícil. Aparentemente funciona así, en teoría, pero muchas veces las cosas son diferentes. Creo que la gente, y quizá ciertos maestros (aunque no lo sé a ciencia cierta), a veces temen que la mente no sepa detenerse si dejamos que se vuelva loca durante un tiempo, si dejamos de manipular la experiencia. O temen que la gente se quede perdida, de algún modo. Pero yo he podido comprobar, una y otra vez, que el estado natural realmente comienza a surgir. El maestro zen Suzuki Roshi decía que la mejor forma de controlar una vaca era dándole un campo enorme. Colocando las vallas no muy juntas. Y, en cierto modo, creo que eso es lo que estoy haciendo. Se trata de crear un campo realmente grande y, con el tiempo, la mente dejará de intentar salirse de él. La gente está acostumbrada a seguir otro proceso, pero yo veo constantemente que los que llegan a los retiros tardan un día, dos, tres, o a veces cuatro, en empezar a experimentar un proceso natural de relajación y de silencio.

TS: ¿No te preocupa que, en vez de meditar, la gente se ponga a divagar mentalmente o a alucinar?

Adya: No. Imagino que en este sentido difiero de muchos maestros. No me veo, en absoluto, en el papel de profesor o de progenitor de nadie. Yo estoy aquí para hablar del

despertar a las personas que sean verdaderamente sinceras. Si todavía no tienen esa sinceridad, entonces están con la persona equivocada. Porque no van a obtener esa sinceridad de mí, y yo no voy a invertir mucha energía en su falsa sinceridad. Sé que hay muchas tradiciones en las que los maestros intentan que sus estudiantes sean sinceros. Y yo no digo que eso esté mal, de ninguna forma, sino que eso no es lo que ocurre conmigo. Mi actitud es: si eres sincero, tu sinceridad se convertirá en una fuerza realmente poderosa en tu vida. Y si no lo eres, la postura y todo lo demás realmente no tendrán mucho efecto. Así que si quieres sentarte en una hamaca y pasarte el día mirando las nubes, es asunto tuyo. ¿Entiendes lo que quiero decir? Si eso es lo que quieres hacer, eso es lo que harás. Si me preguntas, yo no voy a hacer como si eso fuera sincero y, por tanto, no haré nada que pueda llevarte al despertar. Pero yo no estoy aquí para intentar cambiar lo que la gente quiere. Yo estoy aquí, y si tú realmente quieres la verdad, entonces tenemos algo de que hablar. La sinceridad depende totalmente de ti. No es de mi incumbencia. El material de tu sinceridad dejará que te hundas o te permitirá nadar. Si lo tienes, bien. Y si no lo tienes, yo no te voy a rescatar. En ese sentido, los canguros infantiles y yo no tenemos nada en común.

TS: ¿Qué le dirías a alguien que se siente parcialmente sincero en su búsqueda de la verdad, pero que a la vez se siente parcialmente insincero?

Adya: Creo que la mayoría se siente así cuando se mete a fondo en la cuestión. Tienen esa sensación de división. Normalmente les propongo que miren en su interior y que lleven a cabo una indagación profunda, una indagación abierta en lo que quieren de verdad. Les pido que no supongan nada de lo que quieren. Y suelo decirles que no construyan lo que creen que deberían querer ni lo que les haya dicho ningún maestro sobre lo que deberían querer. Observa realmente lo que tú quieres de verdad, realmente. Esta indagación sólo la podrás llevar a cabo si no tienes ningún «debería», si no tienes ideas preconcebidas sobre lo que deberías querer. Cuando hablo de integridad me refiero a esto: a la voluntad de averiguarlo realmente por ti mismo.

Y lo que he descubierto es que si alguien observa de verdad y se involucra en esta investigación, en observar lo que realmente quiere, esta indagación podrá llevarle a un lugar mucho más unificado. Le llevará allí de un modo natural. Y para mí esto es mucho mejor que intentar llegar a un lugar mediante la disciplina, pues la gente ha oído esa clase de enseñanzas (debes desear el despertar más que ninguna otra cosa), y es cierto, pero hasta que llegues ahí no puedes fingir tu camino, no puedes hacer como si hubieras llegado. Y, en realidad, creo que muchas personas lo están haciendo: escuchan las enseñanzas y después fingen estar en un lugar en el que no están. Mi forma de enseñar es totalmente diferente. Porque sé que si las personas observan su interior profundamente, encontrarán que realmente desean la verdad auténtica. Sé que si observan su interior durante suficiente tiempo, eso es lo que descubrirán. Porque es la base de su ser. También es el núcleo de su ego. Incluso el ego, en lo más profundo, desea la verdad.

TS: Qué quieres decir con eso de que el núcleo del ego desea la verdad? Yo creía que mi ego deseaba cosas como la fama, el poder, el dinero, la dominación.

Adya: Y las desea. También desea todo eso, aunque en realidad sea bastante superficial. Se trata de deseos superficiales, de voluntades superficiales. Evidentemente, los egos desean todas esas cosas, pero si penetras con suficiente profundidad en el yo del ego, en lo profundo de su núcleo, te encontrarás con la verdad, te encontrarás con el divino. Su

chispa se encuentra precisamente en el núcleo del ego. Por eso le dedico tanto tiempo a darle espacio al ego. La gente me dirá: «Creo que no deseo la verdad, quiero hacer esto o quiero tener eso». Y yo digo: «Ve a por ello, hazlo». Y no deja de sorprenderme lo que ocurre cada vez que le dices a alguien lo siguiente: «Puedes hacer lo que quieras, puedes querer lo que quieras, sigue así, a mí no me importa, a Dios no le importa, no existe nada que piense que estás equivocado; dejando aparte el pensamiento, no hay nada en el universo que crea que estás equivocado por querer lo que quieres, así que sigue así». A veces resulta increíble ver que, cuando le das permiso total a ciertas personas, se hace visible algo más profundo. De repente ven esto: «Ahora que siento que realmente puedo desear cualquier cosa, creo que en realidad no quiero lo que creía. Ahora que tengo permiso, ahora que todo está bien con el universo y con Dios y con el gurú y con el divino y con todo, ni siquiera estoy seguro de que eso sea lo que realmente quiero». Porque muchos de estos deseos superficiales del ego siguen ahí principalmente porque creemos que no está bien. Es algo muy de adolescente. Los adolescentes desean teñirse el pelo de naranja siempre y cuando eso espante a sus padres. Pero si sus padres no se oponen en absoluto al pelo naranja, no se lo teñirán más de ese color, ¿no es así? Porque no les aporta ningún misticismo, ningún encanto especial. Sin embargo, cuando no sabían que no había problema alguno en el hecho de teñirse el pelo de naranja, eso era casi lo más importante del mundo. Sé que mi enfoque se aleja por completo del camino típico que sigue quien quiere aprender a ser espiritual. Mi enfoque consiste en ayudar a la gente a conectar con su propia integridad, porque los descubrimientos espirituales sólo pueden llevarse a cabo cuando la gente está en contacto con su propia integridad. La gente no podrá llegar ahí si está atascada en lo que debería hacer o dejar de hacer.

TS: Cuando la gente dice que su verdadera naturaleza es su conciencia, a veces me suena un poco a retórica vacía, a rodeo espiritual. Aunque sepan dónde deberían llegar mediante la indagación y pronuncien ciertas palabras, en realidad yo estoy viendo a alguien lleno de rabia o a una persona que tiene los nervios destrozados.

Adya: Esa es una de las razones por las que pongo a la gente a meditar. Considero que es un tiempo de verdad. Si te sientas en silencio durante un rato, antes o después tu negación empezará a desmoronarse, pues el hecho de quedarte ahí sentado mintiéndote sobre lo que ocurre se vuelve muy doloroso. En nuestros retiros la gente se levanta, antes o después, y se pone a hablar sobre un miedo de siempre, o sobre un asunto pendiente de resolver que nunca tuvo en cuenta, o sobre la rabia que siguen sintiendo por algo que sucedió veinte años atrás. Basta con sentarse en silencio. Al cabo de un rato la gente empieza a derrumbarse. Y ésa es una de las razones por las que enseño indagación y meditación. Si la gente cree que se ha despertado a su naturaleza verdadera y, sin embargo, no es capaz de quedarse sentada en silencio sin volverse loca, entonces no está ni la mitad de despierta de lo que traía. La meditación es como un horno que saca la verdad al exterior. Yo suelo explicar que mi objetivo, al poner a la gente a meditar, no es conseguir que se conviertan en buenos meditadores. Cuando meditas sin manipulación (algo que, por supuesto, es nuevo para muchos meditadores), esta especie de descarga termina por producirse de forma bastante natural y la verdad puede surgir de un modo espontáneo. Normalmente descargamos un montón de material que hemos estado reprimiendo a través de la espiritualidad. Cuando te sientas sin manipular, empiezas a ver lo que necesitas y experimentas lo que tienes que experimentar. Tal vez surjan antiguas experiencias que llevan esperando treinta años, no a que las adivines o a que las analices, sino simplemente a que las experimentes con conciencia. Y con el

tiempo he llegado a descubrir que cuando se produce esta descarga natural, la gente obtiene la energía necesaria para seguir profundizando.

TS: Te he oído decir que no crees que el despertar (definido como un cambio fundamental de identidad, que se aparta de la personalidad y se sumerge en la propia conciencia) sea realmente tan raro. Y que, de hecho, creer que el despertar es raro implica en sí mismo un obstáculo frente al despertar. ¿No crees que el despertar es poco frecuente?

Adya: No.

TS: ¿Por qué crees que esta idea supone un obstáculo?

Adya: Porque casi todos tenemos la sensación de que no somos los elegidos. En el fondo, la mayoría nos sentimos bastante ordinarios. Si, de forma consciente o inconsciente, crees que el despertar es sólo para personas muy extraordinarias, eso contradice por completo nuestra sensación interna. Esta idea es, posiblemente, el impedimento más poderoso para poder despertar. Nuestros ejemplos de despertares así lo ilustran. En las imágenes que tenemos de los seres despiertos éstos aparecen escondidos detrás de halos, con el pelo largo y batas flotantes, y si se dedican a algo en la vida, siempre es a enseñar, siempre tienen discípulos, siempre cuentan con gente a sus pies. Estas son las imágenes que tenemos ahí fuera y, sin embargo, no es así. A nuestra mente le cuesta mucho creer que la iluminación pueda surgir bajo el aspecto de tu abuela o de tu tendera. El ser iluminado no tiene que parecer nada extraordinario. Algunos seres iluminados son muy carismáticos. Pero ¿sabes qué? Algunos seres no iluminados también son muy carismáticos. Pero estas imágenes realmente se ponen en medio. El despertar no lleva implícito el hecho de volverse extraordinario. En todo caso, lleva implícito el hecho de volverse ordinario. Tiene que ver con lo que somos realmente.

TS: Entre otras cosas, creo que la gente piensa que el despertar es poco frecuente porque lleva veinte o treinta años practicando y no ha llegado a los grandes descubrimientos que tú describes, así que tienen cierto malhumor o cinismo al respecto, y eso se une a la idea de que la iluminación debe de ser sólo para unos pocos. Si no, la gente creería que tienen algo que no les funciona bien, o que se han equivocado, de un modo o de otro.

Adya: Si, su mente podría ir hacia ahí.

TS: O tal vez crean que el camino que están siguiendo no funciona.

Adya: ¡Vaya!, ésa es una idea mucho más peligrosa. Evidentemente, creo que eso es lo que contribuyó a mi propio despertar. Yo no le eché la culpa al camino, sino a mi relación con el camino. Por eso pretendo que la gente se libere de su camino, que se relaje, que lo cuestione, que se abra un poco. No tengas miedo a preguntar. Obsérvate y mira lo que no haya funcionado. Y ten el coraje de cambiar, de seguir adelante cuando algo no funcione. Observa con ojos inocentes, con ojos muy abiertos. Esa inocencia siempre está ahí. Es una especie de milagro.

(Término)
