

## Conciencia del espacio Maitri

*Marvin Casper publicó este texto en internet. El texto procede de un folleto distribuido en el Instituto Naropa en 1975.*

*Se puede traducir maitri como “amor”, en el sentido de actitud cordial y amistosa. Hacerse amigo de alguien significa aceptar tanto su neurosis como su cordura. Maitri consiste en abarcar todo, puesto que se relaciona con la destructividad de la naturaleza igual que con su creatividad. Pero el primer paso es confiar en uno mismo y tal confianza sólo se produce cuando no se establecen categorías ni juicios sino que se mantiene una relación sencilla y directa con nuestro propio ser.*

Chögyam Trungpa Rimpoché

---

Chögyam Trungpa Rimpoché, un maestro de meditación de budismo tibetano, desarrolló el programa maitri, diseñado para fomentar la compasión participando en una comunidad de meditación, de forma que los estudiantes practican en común la meditación sentada, las posturas de conciencia del espacio y la meditación en acción. Estas prácticas subrayan tanto el aspecto neurótico como el cuerdo de cada individuo; las expresiones subrayadas se proyectan en la pantalla de la comunidad que, a su vez, devuelve el reflejo. Por eso los miembros de la comunidad pueden ser más conscientes de las formas, propia y ajena, de relación con el mundo.

Para entender el planteamiento de maitri hay que repasar los principios básicos de la psicología budista en la que se apoya el programa. Según la psicología budista, la causa de la neurosis es la tendencia a convertir la energía en una barrera sólida que divide el espacio en dos, “yo” y “el otro”, el espacio interior y el espacio exterior. Este proceso se conoce técnicamente como “fijación dualista”. Primero se crea la barrera, la sensación de que “el otro” está ahí fuera y, luego, se deduce lo interno o el yo. Así nace el ego: uno se identifica con lo que está dentro y lucha para relacionarse con lo de fuera. La barrera desequilibra lo interior y lo exterior; y la lucha para rectificar el desequilibrio solidifica aún más el muro. Lo irónico del proceso de crear la barrera es que se pierde la pista de haber creado la barrera y, por tanto, se actúa como si siempre hubiera estado ahí.

Tras crear inicialmente el “yo” y “el otro”, el “yo” tiente el terreno exterior para calibrar si se trata de algo amenazador, atractivo o carente de interés. Después de sentir el entorno se produce una acción impulsiva de pasión, agresión o ignorancia, atrayendo lo que es seductor, rechazando lo que amenaza o repele e ignorando lo que no es interesante o es irritante pero el sentir y la acción impulsiva son maneras burdas de defender o enaltecer al ego. La siguiente reacción es la discriminación conceptual, organizando los fenómenos en categorías, cosa que convierte el mundo en mucho más manejable e inteligible. La etapa final consiste en crear mundos enteramente hechos de fantasía para blindar y entretener al ego. Las emociones destacan en estas fantasías mientras que los pensamientos discursivos, las imágenes y los recuerdos mantienen el hilo de la trama: una historia en la que se despliegan las esperanzas y miedos del ego, sus victorias y fracasos, sus virtudes y vicios. Entonces, las personas muy neuróticas desarrollan, a partir del drama inicial, tramas secundarias más complejas o “problemas” que se vuelven muy complicados y convincentes y, con frecuencia, se sobreponen a la

trama principal. En el caso de personas psicóticas, las tramas secundarias eclipsan por completo la trama principal. Se denomina técnicamente a las diferentes etapas del desarrollo del ego (la división inicial entre el “yo” y el “otro”, el sentir, el impulso, la conceptualización y los múltiples mundos de fantasía) como los cinco *skandhas*. A cada instante los cinco *skandhas* se recrean de tal manera que parece como si el drama del ego fuera continuo y la raíz de la neurosis consiste en aferrarse a la aparente continuidad y solidez del ego, al tratar sin cesar de mantener el “yo” y lo “mío”. Este esfuerzo choca contra la inevitabilidad del cambio, contra la muerte y el nacimiento del ego constantes y, por consiguiente, causa sufrimiento.

Si alguien siente que sus recursos internos para enfrentarse y valorar la vida son muy limitados, el mundo externo le parecerá entonces terriblemente extraño, seductor y amenazante, se sentirá impulsado a luchar para eliminar amenazas y atraer lo valioso. Pero esta lucha lleva en sí misma la derrota, intensifica la solidez de la barrera y, como resultado, produce sentimientos de pobreza interna y espacio restringido. Por eso, el mundo externo es extremadamente claustrofóbico y confuso para una persona muy neurótica. Se llega al nivel de la psicosis cuando el miedo al mundo externo se vuelve tan grande que provoca pánico y uno se vuelve absorto en un mundo de fantasía que tiene muy poca conexión con el entorno real.

La meta del programa maitri es darle al estudiante una sensación de espacio más grande, de más fuerza e inteligencia, de aceptarse más a sí mismo y al mundo. La claridad y calma posibles en semejante espacio interior son el primer paso hacia la cordura ya que la relación entre los espacios interno y externo se estabiliza lo suficiente como para que disminuya la lucha con el mundo. El desarrollo psicológico subsiguiente implica ver claramente cómo se desarrollan las emociones y las fantasías y cómo se usan a modo de entretenimiento y protección. Pero, antes de poder cuestionar básicamente las tramas en las que estamos involucrados, tiene que existir algo de tranquilidad y claridad, algo de espacio en nuestro mundo interno; entonces, después de que las turbulentas aguas se calman y fluyen tranquilas y claras, se puede ver la barrera misma. Así que, en cierto modo, la meta del programa maitri consiste en lograr que el estudiante se familiarice y se sienta más cómodo con su propio ego y acepte sus comportamientos neuróticos. Por lo tanto, desde el punto de vista budista, el proceso de sanar la mente empieza viendo con claridad la transparencia de las tramas secundarias, luego las tramas, luego los conceptos y, finalmente, la barrera misma: se trabaja con niveles cada vez más refinados de la fijación dualista.

Las tramas principales y secundarias son distorsiones neuróticas de estilos básicos de relación con el espacio. El proceso meditativo no es eliminar estos estilos de relación sino interrumpir el juego territorial del ego asociado a cada estilo. Por consiguiente, la idea básica de la meditación budista es trabajar con el núcleo de la neurosis que es aferrarse al territorio, en vez de intentar cambiar la forma en que alguien se relaciona con el mundo. No son problemáticas las diferencias individuales en el flujo de la energía ni en las circunstancias culturales e históricas pues, liberados de las distorsiones causadas por aferrarse al territorio, los estilos se manifiestan como expresiones cuerdas de la inteligencia. Por lo tanto, no se necesita crear cualidades positivas y cuerdas: al alejarse las nubes de la confusión, brillará el sol de la cordura.

Los estilos básicos de relacionarse con el espacio se clasifican por medio de las “familias búdicas” (*karma, vajra, ratna, buda, padma*). Según el tantra del budismo

tibetano, las familias búdicas son patrones fundamentales de energía que se manifiestan en todas las experiencias fenoménicas, por eso, todo se puede clasificar de acuerdo con las familias búdicas: los paisajes, colores, sonidos, comidas, climas, además de los tipos de personalidad. En la siguiente descripción de los estilos básicos de relación con el espacio, se destacará el aspecto neurótico.

El movimiento *vajra* consiste en barrer con la mirada y supervisar toda el área frente a uno, reflejando claramente el campo visual a semejanza del agua clara que fluye libremente sobre una superficie y ocupa todo el espacio pero se puede ver claramente la superficie del fondo. La neurosis *vajra* se relaciona con el miedo a sorprenderse, confundirse o quedar abrumado por el exterior, por lo tanto, se rastrea continuamente el entorno buscando amenazas. Cuando se detecta una amenaza, reaccionamos con ira fría o caliente, rechazando el mundo a base de crear un muro frío que mantenga lejos los fenómenos o un enfrentamiento acalorado que los repela. *Vajra* se asocia con el intelecto abstracto, con planificar las relaciones para así tener una visión clara y generalizada de la situación. En el estado neurótico, el proceso abstracto se vuelve compulsivo y pierde contacto con el mundo fenoménico, uno considera que siempre tiene razón, justificando todo en función de su propio “sistema” e ignorando los hechos que lo trastocan. Esto también conduce a la frivolidad intelectual, dejándose atrapar por juegos verbales sin relación con la experiencia, o buscando de manera compulsiva cómo encajar las cosas y qué regla de comportamiento se aplica en cada situación. A nivel corporal implica demasiada orientación visual y cerebral, siempre tratando de mirar por las esquinas o a la espalda, examinando todos los rincones.

*Ratna* se asocia a la sustancia, implica expandirse para llenar y solidificar todos los recipientes. La neurosis *ratna* se relaciona con sentimientos de no ser bastante sustancial, importante ni sólido; aquí el mundo es insuficiente y pobre: la riqueza y lo sustancioso están ahí afuera. Así que la tendencia de la neurosis *ratna* es expandir su propia sustancia e incorporar el exterior a su territorio. Hay una tendencia a ser dominante, paternalista y tiránico, intentando ser el centro del mundo propio, el objeto principal del cariño, la atención y la aprobación. Uno siempre está hambriento y necesita el alimento de más posesiones, más gratificación psicológica y más confirmación de su propia riqueza. Intelectualmente, la neurosis *ratna* se manifiesta coleccionando sin discriminación y vomitando hechos, palabras, ideas y contactos: una mente saturada. La emoción asociada a *ratna* es el orgullo: uno está continuamente construyendo monumentos a sí mismo, reafirmando en su propia importancia y valía, diciéndose que uno es significativo, fundamental, con peso en su propio mundo. Desde el punto de vista físico, *ratna* se preocupa mucho por los entornos materialmente cómodos, mucha comida sustanciosa y muebles suaves; la vida es una serie de acontecimientos que nutren o que no nutren.

La neurosis de *padma* consiste en intentar atraer las cosas al mundo personal, seducir el mundo fenoménico pues hay una sensación de estar incompleto, de buscar algo que nos divierta o nos enriquezca. La cualidad básica de *padma* es relacionarse con la presencia inmediata del “otro”; mientras que *karma* se asocia al movimiento y *vajra* a ver claramente, para *padma* es sentir la presencia. Cuanto más pánico se siente por perder la presencia del “otro”, más se lucha por aferrarse al “otro” y así sentir su presencia. Se quiere atraer “eso” hacia “esta” zona y guardarlo aquí, poseerlo para sentirlo. Intelectualmente la neurosis *padma* implica quedar atrapado en una cascada de detalles sin relación entre sí, dispersando la atención; uno se pierde en la superficie.

(Hay una sección del folleto perdida)

La conciencia del espacio.....

..... lo más común es un proceso grande de respiración. Gradualmente el mundo se vuelve más espacioso y las tramas menos intensas y agotadoras; la meditación se incorpora a la vida diaria y se empieza a ver más claramente como creamos los mundos.

La conciencia del espacio es una práctica especial de meditación que centra la atención en los cinco patrones de relación con el espacio. Los estudiantes mantienen una postura en una habitación especialmente diseñada al efecto, de dos a cuatro veces al día. Se centra la atención en el espacio de la habitación que destaca la visión del mundo correspondiente a cada estilo neurótico y las posturas destacan la respuesta neurótica a ese mundo. Por supuesto, lo interno y lo externo, “mi respuesta” y “la respuesta que me da el mundo” son partes entrelazadas de un mismo proceso y el hecho de contraer el espacio de alrededor, como respuesta a entornos claustrofóbicos, intensifica la característica claustrofóbica del exterior. Atacar el espacio para responder a sus aparentes características amenazantes invita a que aumente la agresión: agarrarse a los fenómenos intensifica su resistencia a esas muletas que, a su vez, intensifica la lucha por sujetarse a ellas y, asimismo, esforzarse por saber panorámicamente estrecha la propia perspectiva y esto, a su vez, conduce a un esfuerzo más grande.

En todos estos casos la lucha intensifica la solidez de la barrera, el desequilibrio de lo interior y lo exterior, y la vulnerabilidad y empobrecimiento internos. En cada instante uno se enfrenta a la alternativa de soltar y abrirse a una relación más sana y equilibrada con el mundo o de dejarse llevar por el pánico e intensificar la lucha para manipularlo.

El prolongado lapso de tiempo para mantener la postura, la monotonía del entorno y la tarea de estar atento al espacio, ofrecen la posibilidad de quedar menos atrapado por los patrones mentales habituales. De hecho, todas las posturas son incómodas hasta cierto punto y, por lo tanto, exigen atención tanto al cuerpo como al suelo. Estas condiciones pueden romper lo suficiente la cadena de pensamientos para que una persona vislumbre su relación neurótica con el espacio; puede darse cuenta que el “mundo externo” es siempre el mismo en estas habitaciones y, por lo tanto, está creando sus percepciones cambiantes de la habitación. Esta visión le puede permitir relajar la lucha contra el espacio suficientemente para vislumbrar una forma cuerda de relacionarse con el mismo.

En la postura *vajra*, uno se tumba en tendido prono, con las manos extendidas a los lados, las palmas sobre el suelo y la cara hacia un lado. Las ventanas de la habitación azul *vajra* son pequeñas rendijas en los muros. Como una persona con una neurosis *vajra* siempre está comprobando lo que le rodea, puede ser muy frustrante mirar el suelo y las ventanas que se burlan de él: ignora lo que hay encima de él o fuera de la habitación. Tanto las posiciones como las habitaciones fuerzan al practicante a enfrentarse a su relación con el mundo a base de frustrar o exagerar su propio estilo. El potencial positivo de la postura *vajra* es descubrir que no hay que ver realmente lo que está encima o alrededor puesto que uno ya está convencido de lo que está pasando y no se necesita confirmación extraordinaria.

La postura *ratna* consiste en mantener los brazos perpendiculares al cuerpo, las piernas están separadas más que en la postura *karma* y las palmas de la mano están boca abajo en el suelo. La habitación *ratna* tiene una gran ventana circular en una pared, de color oro. En la postura se ve el perfil de la ventana sin poder mirar al exterior, lo que sugiere la posibilidad de expandirse más allá de la habitación, incorporando la riqueza exterior pero sin poder hacerlo. También extender los brazos y las piernas lo más posible sugiere expandirse pero, como la riqueza está fuera del alcance, resulta muy frustrante y le afecta la pobreza. Esto pone de manifiesto la tendencia *ratna* de compensar los sentimientos de pobreza y poca importancia a base de expandir el territorio para alimentarse. En caso positivo, uno se siente rico, sin necesidad del alimento del mundo.

La postura *padma* consiste en recostarse de lado, con un brazo completamente extendido y el otro apoyado en la cadera. La habitación es cuadrada con grandes ventanas en dos paredes, de color rojo. La habitación sugiere algo seductor en el exterior y la postura sugiere mantener la puerta abierta para seducir a los transeúntes y que vengan de visita pero no pasa nada entretenido por ahí, no hay nueva presencia que sentir y los gestos seductores son inútiles. El potencial positivo es que uno descubre una presencia, ya existente, a la que no hay que añadir nada.

La postura *karma* es tumbarse en tendido supino, con las manos cerca de los lados y la superficie opuesta a la palma extendida en el suelo y las piernas separadas. La habitación tiene una ventana cuadrada de 90 cm. x 90 cm. en el techo y es de color verde. Poner la atención en piernas y brazos acentúa la tendencia *karma* hacia el movimiento y la ventada allá arriba invita a propulsarse hacia ella. Por lo tanto, se exagera la tendencia *karma* a moverse rápidamente e, incluso, estar obligado a permanecer tumbado en el suelo, sin moverse, frustra el impulso hacia la actividad y destaca el miedo *karma* a la vulnerabilidad. Parece que el espacio nos atraviesa. El potencial positivo de esta postura es que uno renuncia a la batalla por defenderse, brincando de un sitio a otro, y se percata de que el espacio no está atacando y no hay necesidad de atacarlo.

La postura *buda* consiste en apoyarse sobre las rodillas y los codos, con la barbilla entre las manos. La habitación es pequeña, sin ventanas, con techo bajo, poca luz y es de color blanco. La postura sugiere contracción, ensimismamiento, protegerse encerrándose en uno mismo. La habitación refleja ignorar el entorno, crear un espacio cerrado y seguro para enfrentarse a una sensación aguda de claustrofobia. Desde el punto de vista positivo se descubre la posibilidad de estar abierto incluso en una situación tan potencialmente claustrofóbica.

Generalmente los estudiantes participan al programa maitri durante tres meses. En la primera parte del programa se practican todas las posturas lo que permite descubrir las características de todas las familias búdicas. En la segunda parte del programa los estudiantes se concentran en familiarizarse con sus características básicas personales.

El efecto de las habitaciones no se limita al tiempo que se invierte allí, la atmósfera creada en las habitaciones se propaga a la vida cotidiana. En concreto, cuando se adopta la misma postura con regularidad, la mente y la vida emocional se ven afectadas por el color de las habitaciones. Es como si uno se pusiera gafas amarillas, rojas o verdes al salir de cada habitación. Sintonizar con estos espacios psicológicos inspira

conocimiento y aceptación, una valoración comprensiva de uno mismo y los demás. Enseña a respetar las particularidades extraordinarias, sutiles e ilimitadas de la energía y la simplicidad fundamental de sus características básicas.

**Marvin Casper presidió el Departamento de Psicología Contemplativa. Ha enseñado en Naropa durante muchos años y editó dos libros de Chögyam Trungpa, en inglés: “Más allá del materialismo espiritual” y “El mito de la libertad”.**

© Marvin Casper

Traducción original al español de Gabriela Córdova, 2009. Revisada por Luz Rodríguez para la web de la Formación Karuna en 2013.