

# **El problema del deseo**

*Versión 2*

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

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

*“Benditos sean el deseo y el placer,  
porque son parte de la realidad y,  
por lo tanto, pueden ser objetos de  
la conciencia.”*

*Krishnamurti.*



# El problema del deseo

Hay dos clases de deseos:

1. Las exigencias: debo tenerlo. Son los anhelos para el futuro.
2. Las preferencias. Son los deseos instantáneos.

Las preferencias son inofensivas: podemos tener tantas como queramos.

El problema son los deseos que exigen satisfacción, y es de estos de los que trata este artículo. El problema son los anhelos, lo que voy a lograr, lo que voy a tener, lo que voy a ser en el futuro.

## ¿Cuál es el problema del deseo?

Las religiones se han encargado de crear confusión al respecto.

Si desea algo del mundo, lo llaman deseo; pero, si desea algo del “otro mundo”, le dan un nombre diferente. Esto carece de sentido. ¿Cuál es la diferencia entre el *deseo* de cambiar de carro y el *deseo* de salvar el alma? Ninguna. Da igual cuál sea el objeto del deseo. El objeto puede ser cualquier cosa; de este mundo, material, o del “otro mundo”, espiritual. El hecho de desear sigue siendo el mismo.

Todo deseo es una atadura. Incluso si desea a Dios, es una atadura; incluso si desea la libertad, es una atadura. Y la liberación interior no puede suceder a menos que este desear desaparezca totalmente.

Así que, recuerde, no puede desear la liberación; eso es imposible, eso es contradictorio. Eso es estar apegado al concepto de la libertad, concepto que no tiene nada que ver con el estado real de la libertad. Puede dejar de tener deseos, y entonces sucede la liberación. Pero eso no es el resultado de su deseo. Más bien es una consecuencia del no-deseo.

Así que intente comprender qué es el deseo. Deseo significa que ahora mismo no está bien, no está a gusto con sí-mismo, y algo en el futuro, si se cumple, le traerá bienestar. Este deseo de ahora, cuando lo proyecta al futuro como “lo que voy a ser”, se transforma en el *anhelo*.

La búsqueda del anhelo está siempre en el futuro; nunca está *aquí y ahora*. Esta tensión de la mente por el futuro es el deseo.

Deseo significa que usted no está en el momento presente, y lo único que existe es el momento presente. Está en alguna parte del futuro, y el futuro no existe, nunca ha existido, nunca existirá. Lo único que existe es siempre el presente: este momento.

Si *Aquí-Ahora-Esto* es la única realidad, ¿cuál es la función del deseo dentro de esa realidad?

Esta proyección de su plenitud a algún momento futuro es el deseo. De modo que es irrelevante cuál sea la plenitud futura. Puede que sea el Reino de Dios, el cielo, el Nirvana, puede ser cualquier cosa, pero si está en el futuro, es anhelo, que es el apego al deseo.

Y usted no puede desear su plenitud para el presente. Eso no es posible. En el presente, sólo puede *ser*, no puede desear ser en el presente.

El deseo lo lleva al futuro, a la fantasía, a los sueños.

Por eso Buda insiste tanto en no tener deseos, porque sólo sin deseos entra en la realidad. Con deseos, entra en sueños.

El futuro es un sueño, y cuando planea el futuro elige la frustración.

Está sustituyendo la realidad de ahora mismo por algún sueño futuro, y este hábito de la mente permanecerá con usted. Se está fortaleciendo cada día. De modo que cuando llegue su futuro, llegará en forma de presente, y su mente volverá a irse a algún otro futuro.

Incluso si pudiera llegar a Dios, no estaría satisfecho. Tal como usted es ahora, es imposible. Incluso en presencia de lo divino, usted se habrá ido al futuro.

Su mente está siempre moviéndose hacia el pasado o el futuro. Cuando el movimiento es hacia el futuro, es el deseo. No importa si lo deseado son cosas, sexo, éxito...: eso da igual. Lo que cuenta es desear, que usted desee lo que sea.

Eso significa que usted no está presente en este momento, y el momento presente es la única puerta a la existencia. El pasado y el futuro no son puertas, sino muros.

De manera que no puede llamar espiritual a ningún deseo. El deseo de Dios es un deseo. La salvación del alma es otro deseo. El deseo en sí es mundano. El deseo es de este mundo, pero lo utilizo para desear "el otro mundo".

No hay ningún deseo espiritual. No puede haberlo. Eso es un truco de la mente, un autoengaño.

Como no quiere dejar de desear, cambia el objeto del deseo. Primero estaba deseando riqueza, prestigio, poder. Ahora dice que no desea esas cosas mundanas, las condena y condena a los que las desean.

Ahora desea a Dios, el Reino de Dios, el Nirvana, lo eterno. Ahora desea eso y se siente muy bien, porque piensa que se ha transformado, pero no ha hecho nada. Sigue siendo el mismo. Lo único que ha hecho es cambiar de objeto del deseo.

Sólo está haciendo trucos consigo mismo, y ahora está en un embrollo aún mayor, porque piensa que eso no es desear. Pero usted sigue siendo el mismo; la mente sigue siendo la misma, y el funcionamiento de su mente sigue siendo el mismo.

Todavía usted no está aquí. Los objetos del deseo han cambiado, pero sigue yéndose y soñando, y el soñar es el deseo..., no el objeto del deseo.

## **El no-deseo**

Comprenda esto, por favor. Todo deseo es mundano porque el deseo es el mundo y es del mundo humano. De modo que no es cambiar de deseos, no es cuestión de cambiar de objetos del deseo. Es cuestión de una mutación,

trascender del deseo al no-deseo, no de los viejos deseos a deseos nuevos, no de deseos mundanos a deseos de otro mundo, no de deseos materiales a deseos espirituales. ¡No!

¡La revolución es del deseo al no-deseo futuro mediante la mutación consciente del deseo, cuando el deseo es observado!

El no-deseo no es un resultado, sino la consecuencia de una comprensión profunda.

Por ahora trate de comprender que con el deseo viene la desdicha, y no piense que ya lo sabe. No lo sabe, ni lo comprende; de lo contrario ¿cómo es que sigue sumergido en el deseo? Todavía no es consciente de que el deseo es desdicha, el deseo es el infierno. ¡Sea consciente de esto!

Cuando desee algo, sea consciente de ese deseo, obsérvelo, acompáñelo, no lo deje solo. Entre en ese deseo con completa alerta, permanezca ahí, y entonces vivenciará el infierno pero activará su conciencia.

Todo deseo proyectado conduce a la desdicha, se satisfaga o no. Si no se satisface, la desdicha llega antes; si se satisface, tarda un poco más; pero todo deseo conduce a la desdicha, cuando ese deseo se convierte en anhelo futuro.

Permanezca atento, alerta a todo el proceso del deseo, y muévase con él, acompáñelo. No hay prisa, porque nada puede hacerse bien con prisa, y el despertar interior no es posible con prisa. Permanezca con él pacientemente. Observe cada deseo y luego observe cómo cada deseo se convierte en una puerta al infierno.

Si permanece alerta, tarde o temprano se dará cuenta de que el deseo es el infierno. En el momento en que perciba conscientemente ese infierno, ya no habrá deseo, pero ese infierno es el deseo que se proyectó en el futuro como un anhelo, se satisfaga o no se satisfaga.

De pronto, los deseos desaparecerán, y estará en un estado de no-deseo. No sólo ausencia de deseo, sino simplemente en un estado interior de *no-deseo*.

Pero este estado no puede ser practicado, cultivado. No. Sólo los

deseos pueden ser practicados. ¿Cómo va a practicar el no-deseo? No puede practicarlo, pero puede practicar con los deseos, al observarlos.

## **Observar el deseo**

Si permanece alerta, atento, *observando*, tomará conciencia de que los deseos llevan a la desdicha; esto es lo que denominamos “conciencia de la realidad”, conciencia de lo que sucede. Y cuando esta conciencia de la desdicha se activa, surge la comprensión de la inutilidad del deseo y, entonces, desear se vuelve imposible.

¿Por qué? Porque esa conciencia despierta es un estado de simple observación, de simplemente ser Testigo de lo que sucede, sin movimiento alguno, sin acción alguna, sin deseo alguno. Simplemente Testigo del suceder, sin negar nada, sin negar el deseo, si lo hay.

Mientras no se active esa conciencia de la realidad, su mente generará deseos y lo convencerá de que lo llevan a la felicidad. Esto ha estado sucediendo durante vidas y vidas.

Siempre piensa que esto o aquello es la puerta del cielo, y cuando ha entrado se ha dado cuenta de que es el infierno. Y esto ha sido así siempre, siempre es así y siempre será así, salvo que active su conciencia de la realidad presente, conciencia de su deseo presente.

Observe con atención cada deseo, penetre en él, permanezca sumergido en él, y deje que cada deseo lo lleve a la desdicha. Y luego, observe con atención esa desdicha, penetre en ella, permanezca sumergido conscientemente en ella, y entonces, de pronto, un día comprenderá que todo deseo es desdicha. Usted ha madurado.

Todo deseo que se convierte en anhelo futuro es desdicha, porque nunca se satisface. Pero el problema es el anhelo, no propiamente el deseo instantáneo, como veremos.

Cuando surge esa comprensión, a partir de la percepción pura de esos deseos y esos infiernos, ya no hay necesidad de hacer nada; simplemente, los deseos cesan, se desvanecen, y usted está en un estado de no-deseo.

En ese no-deseo, se dice, está el Nirvana, está la dicha perfecta, el Reino de Dios o como quiera llamarlo, pero ese estado interior no es el resultado de un deseo. Es una consecuencia de no desear, y no desear no puede ser practicado.

La conciencia del deseo es el estado interno de no-deseo.

Se practica con cada deseo y con el infierno que es propio de cada deseo. Eso es lo que es real, en un momento dado, y la conciencia de esa realidad es el estado de no-deseo.

Los que practican “no desear” se están engañando a sí mismos. (¿Alguno de ustedes se ha acordado alguna vez en su vida de ese mandamiento enviado por Dios, por intermedio de Moisés, que dice: “No desear la mujer del prójimo”, ni desear al hombre de la prójima?).

Hay muchos por todo el mundo que están practicando el no-deseo. Pero, no puede practicar no-deseo; ninguna cosa negativa puede ser practicada.

Por debajo está deseando, está anhelando a Dios, la paz que sucederá, la dicha que lo está esperando en algún momento futuro más allá de la muerte, la serenidad, la justicia eterna... Está deseando, sólo que ahora llama a su deseo “deseo espiritual”. Pero todo eso no es más que puro deseo. ¿Qué más puede ser?

Se puede ser consciente del deseo que sucede, que es la realidad, pero no se puede ser consciente del no-deseo, que es la irrealidad.

## **El círculo vicioso**

Buda ha dicho que el deseo es desdicha.

Saberlo es sólo conocimiento, porque usted nunca ha visto que el deseo es desdicha. Ese saber no sirve, por insuficiente. Sólo la propia vivencia da comprensión y puede transformar. Ninguna otra cosa transforma. Ninguna.



Ese conocimiento es prestado, y en cierta forma es falso porque usted no lo ha constatado.

Los maestros no pueden transferir sus vivencias, sino sólo transmitir su conocimiento, pero ese conocimiento de ellos es información para nosotros, sólo información; datos sin valor intrínseco, sin comprensión, porque no han sido validados en nosotros mismos.

Entonces, ¿por qué seguimos a un Buda o a un Jesús? ¿Por qué? Debido a nuestra avaricia. Miramos los ojos de ellos y están tan llenos de paz que surge la avaricia, surge el deseo de lograr eso. Surge el deseo de ser como Buda, de ser como Jesús.

Ese es el anhelo de “llegar a ser”, que sustituye a la conciencia de “lo que soy”, Aquí-Ahora.

Recuerdo que hace muchos años en el mundo católico se hablaba de “la imitación de Cristo”. Pero, ¿cómo es posible *imitar* el Ser interior de un Cristo? ¿Cómo? ¿Es posible, desde mi ser iracundo, vanidoso, mental, miedoso, *imitar* al Ser de Cristo?

Eso no es posible. Eso es una farsa, una mentira existencial creada por el deseo de ser como Él. Puedo ser lo que soy, y puedo profundizar en mi propio Ser hasta las profundidades del misterio divino, pero no puedo ser lo que otro Es.

Entonces seguimos preguntando cómo consiguió esto Buda, cómo sucede. El “cómo” crea muchos problemas, porque entonces Buda dirá que *sucede* en el “no-deseo”. Y tiene razón, *ha sucedido* en el no-deseo. Pero cuando oímos que sucede en el no-deseo, empezamos a practicar el deseo del no-deseo, empezamos a desear dejar los deseos, y todo el esfuerzo es un deseo más de ser como Buda, como Jesús, como María Magdalena...

No comprendemos que el no-deseo es el estado interno de conciencia del deseo.

Buda no estaba intentando ser como otra persona; no estaba pidiendo ser un buda. Simplemente estaba intentando comprender su propia desdicha... y cuanto más comprensión tuvo, más desapareció la desdicha.

Entonces, un día llegó a comprender que el deseo es veneno. Si usted tiene deseos, será víctima de ellos y, entonces, no hay ninguna posibilidad de que sea feliz alguna vez.

Sólo puede tener esperanza... esperanza y frustración; luego más esperanza y más frustración: ese será su círculo vicioso. Y cuando está más frustrado, tiene más esperanza, porque ese es el único consuelo. Sigue yéndose al futuro porque en el presente siempre tiene frustración.

En el pasado, este presente era su futuro, y usted tenía puesta su esperanza en él. Ahora es una frustración. Entonces vuelve a poner la esperanza en el futuro, y cuando se vuelva presente, volverá a frustrarse. Entonces volverá a tener esperanza. Entonces, más frustración, más esperanza, y con más esperanza, aún más frustración. Es un círculo vicioso.

Esto es lo que el budismo denomina *la rueda del samsara*. Esa esperanza es el anhelo, que empezó siendo un deseo.

## **Pérdida de la realidad**

Todos deseamos muchas cosas: consuelo, éxito, amor, sabiduría, placer, seguridad, compañía, salud... y esta actitud es tan normal y frecuente, que nunca reparamos en la sutileza existencial que oculta, fuente de muchas dificultades. Ese es el anhelo de "llegar a tener", "llegar a ser".

A medida que surgen los deseos, comenzamos a hacer esfuerzos para convertir la vida en algo distinto de lo que es, de manera que lo único que nunca deseamos ser es *ser lo que somos* en este preciso momento.

El maestro zen Rinzai dijo:

*"No gastes ni siquiera un solo pensamiento en buscar el estado de Buda":*

Eso significa ser lo que somos en cada momento, segundo a segundo. Es lo único que realmente necesitamos hacer en la vida, aunque el deseo humano sea perseguir otras cosas. Por ejemplo: consuelo, dejar de pensar, estados alterados de conciencia, paz, recuperar emociones del pasado, reconstruir sentimientos amorosos, olvidar algo que sucedió, perdonar...

Son propósitos nobles, humanos, pero son sólo deseos, deseos de ser mejores, anhelos.

Hilemos un poco más fino con este tema de “ser mejores”, que pocas personas ponen en duda, ni es cuestionado, ni es cuestionable.

En términos muy simples, hay dos tipos de prácticas interiores.

El primer tipo de práctica consiste en tratar constantemente de ser mejores, a partir de ciertos deseos específicos. Aumentamos nuestra energía; nos alimentamos mejor; nos purificamos de alguna forma; acudimos al pensamiento positivo; nos proponemos abandonar las emociones negativas...

La gente suele pensar que el resultado de todos estos esfuerzos es “el despertar”, pero no es así. Claro está que es bueno comer bien, hacer ejercicio, hacer cosas para mejorar la salud... Y ese esfuerzo por mejorar nuestra vida, por seguir un camino deseado que nos lleve a alguna parte, puede producir personas que nos parecen muy santas, tranquilas y admirables.

Pero, no obstante, ese logro no es “el despertar de la conciencia”.

Sin embargo, desde el punto de vista del segundo tipo de práctica, esta noción de convertirnos en seres mejores y diferentes es una tontería. ¿Por qué? Porque siendo sencillamente como somos, conscientes de lo que somos, estamos bien.

Pero como no nos sentimos bien como somos, deseamos ser otra cosa, viene la confusión, el malestar y la ira. La afirmación de que estamos bien como somos no tiene mucho sentido para nosotros.

Podemos explicarnos esto de otra forma. Un pensamiento es sólo un impulso de energía; sin embargo, a ese pensamiento le agregamos nuestras creencias –fruto de nuestro condicionamiento anterior- y nuestros deseos, que es lo que queremos ser en el futuro.

Nos aferramos a esas creencias y nos apegamos a esos anhelos, y ahora nuestras vidas son eso: creencias y deseos. ¿Y la vida real qué se hizo? ¿Y la realidad qué se hizo?

Aparece la posibilidad. Cuando observamos nuestros pensamientos con una conciencia impersonal, cuando tomamos conciencia de lo que pensamos, nuestros pensamientos comienzan a disolverse, y con ellos se van disolviendo las creencias y los deseos.

Cuando somos conscientes de nuestras emociones innecesarias, se van extinguiendo. ¿Qué queda? Lo que somos.

Así, la versión personal y egocéntrica de la vida sencillamente se disuelve, y ahora somos simplemente una vida real; y eso es distinto de una vida de santidad.

## **Regresar el centro de sí mismo**

A todos nos atrae el primer tipo de práctica: deseamos cambiar lo que somos. Creemos que al sentarnos a meditar, estamos contribuyendo a convertirnos en algo mejor.

Incluso cuando comprendemos mejor las cosas, todavía sentimos en el fondo el deseo de ser distintos de lo que somos. Y realmente no se trata de “ser mejores”, sino de ser lo que somos esencialmente, conscientes de lo que somos Aquí-Ahora.

Cuando quedamos atrapados en el deseo de “llegar a ser” nos generamos angustia. La angustia es siempre una brecha entre “lo que soy” y “lo que debiera ser”, entre lo real y lo irreal. Nuestro deseo humano es evitar la realidad y aferrarnos a nuestra idea sobre cómo debe ser el mundo y la vida.

La idea, contenida en el deseo, está separada de la realidad, y la angustia es esa brecha entre la idea y la realidad de que las cosas son simplemente como son.

Aquí-Ahora-Esto es la única realidad. ¿Cómo podría cambiarla un deseo?

Cuando dejamos de creer en el objeto del deseo que hemos creado, el cual se encuentra siempre fuera de la realidad, la vida regresa al centro. Eso es lo que significa estar centrado; y entonces, la ansiedad desaparece.

## La condenación budista del deseo

Prácticamente todos los maestros antiguos parecen haberlo condenado, especialmente el deseo sexual, diciendo que debe ser controlado, subyugado. Es evidente que consideraron el deseo como un obstáculo para la vida superior.

Para superarlo, algunos de los santos cristianos castigaron sus cuerpos y se torturaron de diversas maneras, tal vez buscando que el sufrimiento sustituyera al placer.

El Buda es un buen referente. Luego de castigar su cuerpo durante años, casi hasta morir, encontró su propia filosofía basada en la exclusión del deseo. La intuición central de Buda es la siguiente:

1. La existencia humana es dolor, sufrimiento.
2. La causa del sufrimiento es el *deseo*.
3. La extinción del *deseo* acaba con el sufrimiento.
4. El camino que lleva a la extinción del *deseo* es la “óctuple senda”, es decir, una senda de moralidad austera de ocho preceptos.

En esto reside la idea central de la predicación de Buda. Y esta sería la iluminación que obtuvo bajo el árbol que le dio súbitamente la felicidad perfecta, el Nirvana. Esos criterios son los que se reconocen como “Las cuatro nobles verdades”.

Resta por aclarar la última de las cuatro nobles verdades, que incluye la norma ética del budista. La “óctuple senda” consiste en ocho preceptos morales inculcados por Buda y que condensan el espíritu de la moralidad budista:

1. Recta visión.  
Libre de superstición e ilusión.
2. Rectas aspiraciones.  
Elevadas, dignas de una persona seria e inteligente.

3. Recta palabra.  
Educada, abierta, verdadera.
4. Recta conducta.  
Pacífica, honesta, pura.
5. Recta vida.  
Que no haga daño a ningún ser viviente.
6. Recto esfuerzo.  
Por la autoformación y el autocontrol.
7. Recta mente.  
Activa, atenta, vigilante.
8. Recta contemplación.  
Diligente percepción de los profundos misterios de la vida.

Como se ve, la “óctuple vía” es, ante todo, un autocontrol y presencia de ánimo, una sinceridad fuertemente acentuada, y una elevación sobre las inclinaciones puramente sensitivas e individuales. Se trata de una moral elevada y austera.

Tal vez lo que más predicaba Buda a sus monjes era la presencia de ánimo, el autocontrol, la serenidad y el *no-deseo*.

No es necesario ser un exégeta de la literatura religiosa para sentir que, de algún modo, falta algo en todo esto, como una flor sin perfume. Algo que en mi condición humana se estremece cuando escucho que el deseo debe ser reprimido. ¿Puede ser reprimido? ¿Realmente debe ser reprimido? ¿No hay otra posibilidad? ¿Acaso el deseo es un error de la condición humana?

Adicionemos una nueva herejía. Si la realidad es que el deseo aparece, ¿la óctuple vía del Buda no es otro deseo? ¿Esto explicaría por qué el zen se separó del budismo?

## **La persistencia del deseo**

El deseo parece algo tan natural. El deseo de alimento, el deseo de dormir, el deseo de cierto grado de comodidad, el deseo sexual... y estos deseos cambian de valor e importancia de vez en cuando, sin que se transformen en anhelos.

Hay deseos permanentes, tanto como pasajeros. Un deseo que tengo un día, puede desaparecer al día siguiente, o haberse intensificado. Aunque ya no tenga deseo sexual, puedo todavía querer el poder.

Deseos pueriles se convierten en deseos poderosos con la edad, con el hábito, con la repetición. El objeto del deseo puede cambiar a medida que avanzamos en edad, pero el deseo en sí persiste, aunque la pena de la frustración siempre está dentro del área del deseo. Pero el deseo persiste, como una condición de la naturaleza humana.

¿Ese deseo puede ser reprimido? ¿Puede ser sublimado? Independientemente del objeto del deseo, el movimiento interno que llamamos deseo... persiste, como algo que pertenece a la condición humana. ¿Puede reprimirse? Aunque hay muchos deseos opuestos, parece que todos los deseos son uno: desear.

## **¿Cómo aparece el deseo?**

A veces tenemos deseos y a veces no tenemos deseos. ¿Cómo surge?

Veo un celular, por ejemplo; como el mío no es tan bonito, quiero uno nuevo; comienza, pues, un proceso de deseo, una cadena de reacciones, hasta que consigo o no consigo lo que deseo. Si lo consigo, me produce placer; si no lo consigo, me produce frustración, sufrimiento.

Entonces ¿cuál es el problema? ¿El sufrimiento producido por el deseo? ¿El placer producido por el deseo? ¿O el deseo en sí mismo? Al extinguir el deseo, que produce sufrimiento ¿acabaríamos con el placer? Esta es la objeción. Es como si aquí faltara algo.

Acudamos a Krishnamurti:

Un objeto atrae la vista, y entonces viene un sentimiento de querer o no querer eso; es decir:

Percepción sensorial → Deseo natural

Esa reacción es perfectamente natural, porque no podemos evitar las percepciones sensoriales (ver, oír, sentir, oler...), ni podemos evitar el sentimiento natural de desear eso, que es la reacción a la percepción. Pero, ahora aparece el deseo de *poseer* el objeto, que es el “yo” diciendo:

¡Tengo que tener eso!

Pareciera que el natural deseo, al convertirse en el afán de posesión, activa al “yo” codicioso. Ese afán de posesión, que podemos llamar el *anhelo*, se incrusta y permanece en la mente, aún en ausencia del objeto deseado.

Queda ese *anhelo* como una obsesión, y se convierte en el propósito de la vida, ignorando la realidad presente.

De manera que el proceso total del deseo parece ser así:

Percepción sensorial → Deseo natural → Afán de posesión → Anhelos.

En esa cadena reactiva, que empieza siendo un proceso natural, ¿dónde empieza a ser un problema existencial? Si percepción y deseo son procesos perfectamente naturales, entonces es el “yo” posesivo el que crea el *anhelo*, que es el problema.

El *anhelo* puede adquirir la fuerza de la obsesión, se proyecta en el futuro, se transforma en un propósito de vida, ignorando toda realidad presente. En tal caso, de ser así, el problema no es el deseo, que es algo natural, sino el “yo” creando el *anhelo*.

Es sutil la diferencia entre *deseo* y *anhelo*, pero es necesario comprenderla. Acudamos a un símil. No es lo mismo un impulso muscular instantáneo que una tensión muscular. La tensión se mantiene, se prolonga, se complica, aunque empezó con un impulso eléctrico muscular. Pero son dos cosas diferentes.



En el lenguaje corriente sólo hablamos de los deseos, pero es necesario comprender que cuando el deseo se prolonga hacia el futuro se transforma en un “deseo intenso”, que es el afán posesivo del “yo”, y que puede producir sufrimiento. Pero *percepción sensorial* y simple *deseo* son procesos naturales.

El simple e instintivo deseo, reacción natural a lo percibido, puede producir placer, que es propio de lo humano. Pero el anhelo puede ser una obsesión que no se satisface con nada, y en tal caso, es fuente de sufrimiento. De todas formas, la esencia del anhelo es el deseo, y es el “yo” el que le da permanencia.

La percepción sensorial produce el deseo y el deseo puede producir placer. Hasta ahí este proceso es propio de la condición humana, de la naturaleza humana. Es el encuentro de los sentidos con las cosas. Todo esto es natural, no hay problema. Es lo humano.

Pero cuando aparece el “yo” mental y convierte ese deseo natural en un anhelo obsesivo por poseer eso, sea como sea; aparece el problema de la obsesión, porque me separa de la realidad del momento presente.

La percepción, el deseo y el placer pertenecen a la realidad de la condición humana; pero el anhelo es la obsesión futura creada por el “yo” mental, que no pertenece a la realidad del momento presente y me separa del suceder de este momento.

## **Comprender**

Tenemos que comprender el deseo y el anhelo; y es difícil comprender algo que es tan vital, tan exigente, tan apremiante, porque en la satisfacción misma del deseo se engendra la pasión, con el placer y dolor que la acompañan.

Si uno ha de comprender el deseo, es obvio que no debe haber opciones. Uno no puede juzgar el deseo como bueno o malo, noble o innoble, ni decir: “conservaré este deseo y rechazare aquel otro”.

Todo eso debe ser descartado si hemos de descubrir la verdad del deseo, su belleza, su fealdad o cualquier cosa que el deseo pueda ser.

Tenemos una leve noción del deseo, el cual se contradice a sí mismo, se tortura, empuja en direcciones diferentes; conocemos la pena, el trastorno, la ansiedad del deseo, y los intentos de disciplinarlo, de controlarlo, de extinguirlo. Y en la batalla que sostenemos con él lo retorremos fuera de toda forma reconocible; pero está ahí, constantemente vigilando, aguardando, apremiando.

Haga uno lo que hiciere, lo sublime, escape de él, lo rechace, lo acepte o le dé rienda suelta... está siempre ahí. Y sabemos cómo los instructores religiosos han insistido en que debemos estar exentos de deseos, cultivar el desapego, lo cual es realmente absurdo, porque el deseo ha de ser comprendido, no destruido.

Si destruimos el deseo, podemos destruir la vida misma. Si desnaturalizamos el deseo, si lo moldeamos, lo controlamos, lo dominamos, lo reprimimos, podemos estar destruyendo algo extraordinariamente bello. Si pertenece a la condición humana, si es propio de este aparato psicoemocional, tan complejo, ¿por qué habría de ser destruido?

El deseo, que es un hecho real, puede ser observado en acción, en profundidad. En tal caso, la conciencia del deseo es el estado interno del desapego.

El deseo se transmuta en presencia de la conciencia.

## **¿Por qué no sentir placer?**

Puedo descubrir por qué el deseo tiene tanta fuerza en mi vida. El deseo surge, lo cual es una reacción sana, normal; de lo contrario, estaría muerto. Veo algo hermoso y, si no soy ateo, siento un intenso placer, y digo: “por Dios, deseo eso”.

Si así no fuera, estaría muerto. Pero en la constante persecución de eso (anhelo) hay dolor. En la obsesión por repetir ese placer, natural y bello, hay dolor. Pero ¿qué es lo que quiere dar continuidad al placer? Obviamente, es el pensamiento, el pensamiento del “yo” que quiere repetir el placer, el pensar y pensar al respecto...

Pienso en eso. Ya no es la relación natural, directa y pura con el objeto

del deseo, sino que ahora es el pensamiento el que aumenta ese deseo pensando en el objeto, creando imágenes, representaciones, ideas...

Interviene el pensamiento y dice: “Por favor, debes poseerlo; eso es desarrollo, te lo mereces, es importante para tu vida, para tu imagen”.

Es el pensamiento el que transforma el deseo natural y el placer sensorial en el enfermizo anhelo.

Pero, puedo mirar eso, tener un deseo, disfrutar el placer de percibir eso, y ahí termina todo, sin que interfiera el pensamiento.

¡Es un proceso bello de la naturaleza humana!

Ahora puede comprender un poco más por qué en el zen se afirma que debemos practicar la “percepción sensorial pura del mundo externo”, sin procesos racionales, sin juicios, sin valoraciones ¡sin pensamientos!

Observe el mundo externo así, y queda conectado conscientemente con una dimensión luminosa, que produce un infinito placer.

Hemos afirmado que la percepción sensorial, acto no volitivo, produce la emoción del deseo, que es un placer instantáneo; si ese placer se proyecta al futuro, deseando repetirlo, se convierte en anhelo, fuente usual del sufrimiento.

¿Pero qué hay de malo en ese placer? La percepción sensorial, el deseo y el placer, son tres aspectos no volitivos, sutilmente diferentes, propios del funcionar psicosomático, naturales, profundamente humanos. ¿Qué hay de malo en eso? ¿Si no se transforman en anhelos, por qué reprimirlos?

Vemos las aguas tranquilas de una laguna, un árbol hermoso, un bello rostro, el último modelo del celular o una flor, y mirar eso nos da un gran placer. ¿Qué hay de malo en ello?

Parece que la desdicha empieza cuando ese rostro, ese río, esa nube, esa montaña, se convierten en un recuerdo, y ese recuerdo exige entonces una continuidad mayor del placer.

Deseamos que tales cosas se repitan, pero el placer ahora buscado ya no está asociado a la percepción pura de algún objeto, sino al recuerdo, a la memoria, al pensamiento.

Todos conocemos esto. He tenido cierto placer, o usted ha experimentado cierto deleite en algo, y queremos que eso se repita. Ya sea que se trate de algo sexual, artístico, intelectual... queremos que se repita; es en esa codicia de *más de eso* donde el placer vivido se convierte en el anhelo que nubla la mente y crea fantasías... y sufrimiento por ansiedad.

¿Pero qué tienen de malo la percepción sensorial no volitiva; el surgir del deseo, no volitivo; y la sensación del placer, también no volitiva? ¿Qué? Si no interfiere el pensamiento, que es recordar lo que pasó, todas esas vivencias son humanas, bellas, instantáneas, no volitivas.

Lo que importa es comprender el deseo y el placer, no tratar de librarnos de ellos, lo cual es un poco tonto. Nadie puede librarse de la percepción, ni del deseo, ni del placer.

Pero es necesario comprender la naturaleza y estructura del deseo y del placer; porque si nuestra vida es tan sólo placer, y ese es nuestro anhelo, entonces con el anhelo llegan la desdicha, la confusión, las ilusiones y el sufrimiento.

En tal caso, creado el sufrimiento por la incompreensión del placer, ahora sí es necesario trabajar con el sufrimiento.

## **La comprensión del deseo**

¿Qué ocurre si no condenamos el deseo, si no lo juzgamos como bueno o malo, sino que simplemente lo observamos? ¿Si sólo nos damos cuenta de él?

La mayoría de nosotros no se da cuenta, porque nos hemos acostumbrado a condenar, juzgar, evaluar, optar. La opción nos impide, obviamente, darnos cuenta, porque siempre optamos (bueno o malo) como resultado de una comparación mental, de un conflicto emocional.

El darse cuenta de las cosas, percibir todo sin sentido alguno de juicio, es algo muy difícil, porque la mente ha sido poseída por el ego, y el ego es un juez.

¿Alguna vez ha intentado mirar a una persona, una flor, una cosa, una idea, una emoción, sin juzgar en absoluto? Pues eso es algo que estamos intentando hacer en el grupo, pero parece muy difícil... para algunos.

¿Y si hacemos lo mismo con el deseo, si vivimos con él, observándolo, sin negarlo ni decir: “¿qué haré con este deseo? Es tan desagradable, tan imperioso, tan violento”... sin darle un nombre, un símbolo, una valoración, sin cubrirlo con una palabra, entonces, sin pensamiento, ¿sigue existiendo el origen del anhelo?

Si simplemente hay *observación* de la percepción, el deseo y el placer, sin más, ¿cuál es el problema del sufrimiento? No hay sufrimiento si no hay anhelo de más... y más... y más... Pero, si no hay anhelo de más... ¿cuál es el problema del deseo y del placer, como expresiones de la naturaleza humana?

El deseo y el placer son bellos, pero la vida no es sólo deseo y placer. Si son parte de la realidad, puedo activar la *conciencia* de esa realidad, sin necesidad de destruir nada, ni excluir nada, ni renegar de nada.

Lo que es necesario es ser *consciente de la realidad*, sea la que sea, y en tal caso, la posibilidad humana se potencia.

Benditos sean el deseo y el placer, porque son parte de la realidad y, por lo tanto, pueden ser objetos de la conciencia.

Pero evite el anhelo... porque va a sufrir.

La percepción sensorial de algo, produce el deseo de eso, y los dos hechos no volitivos, percepción y deseo, producen conjuntamente placer. Todo eso son procesos cerebrales, instantáneos, naturales, humanos, bellos.

¿Por qué reprimirlos? ¿Cómo reprimirlos? ¿Es necesario reprimirlos? NO. Todo eso pertenece a la condición humana, y, por lo tanto, pueden ser objetos de conciencia, y en esa posibilidad radica su belleza.

El deseo y el placer son semilla de la conciencia.

¿Qué hacer, entonces?

Si el axioma esotérico es ser consciente Aquí-Ahora-Esto, aplíquelo a la percepción, al deseo y al placer:

¡Sea consciente de sus percepciones!

¡Sea consciente de sus deseos!

¡Sea consciente de su placer!

Así, activa su consciencia de sí-mismo y disfruta de sus percepciones, de sus deseos, de sus placeres, sin reprimir nada.

Si todo puede ser objeto de conciencia, y en ese sentido *TODO* es sagrado, ¿cuál es el problema?

Pero evite el anhelo... porque va a sufrir.

Desarrolle la conciencia de sus percepciones, sus deseos y sus placeres, que pertenecen a la realidad de la naturaleza humana.

Así, tal vez el anhelo no surge.

Pero, si el anhelo apareció, con su ansiedad correspondiente, ¿qué hacer?: ser consciente de todo eso.

Todo, lo real que sucede y lo mental imaginado, son objetos de la conciencia.

¡Todo es conciencia!

## **Bibliografía**

- Ismael Quiles, S.J. Filosofía budista.
- Osho. El libro de los secretos.
- Krishnamurti. Comentarios sobre el vivir.
- Christina Feldman. Meditación budista.
- Ramiro A. Calle. Ante la ansiedad.