

Bhikkhu Thanissaro

## La Energía Que Difunden

Una de las enseñanzas distintivas de la tradición del bosque es su énfasis en cuanto proactiva es la mente al involucrarse con los sentidos y con el mundo. No estamos únicamente del lado de la simple recepción de las visiones, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles que van llegando. No respondemos únicamente a los estímulos de las acciones de otras personas. Somos proactivos. Salimos afuera buscando cosas. Esto está en línea con las enseñanzas de Buddha sobre la intención.

Nuestra experiencia del momento presente está hecha de los resultados de acciones del pasado, pero también de nuestras intenciones actuales y los resultados de nuestras acciones actuales. Cuando miran la forma con que Buddha ordena las cosas en el surgimiento co-dependiente, nuestras intenciones llegan antes de que nos involucremos con los sentidos. Intentamos involucrar nuestros sentidos, y es así como nos encontramos con el material sensorial que está entrando. Lo que esto quiere decir es que nuestra intención no tiene porqué estar moldeada por lo que está entrando. No tienen porqué ser empujadas por lo que está entrando. Podemos ser más hábilmente proactivos.

Ahora bien, mucha gente no aprovecha este hecho. Se dejan simplemente zarandear de un lado a otro por el mundo. Cuando los sucesos en el mundo son buenos, están bien. Cuando los eventos en el mundo son malos, sus mentes se decepcionan. Pero cuando practican el Dhamma, no se dejan zarandear de un lado a otro. Establecen su mente en un objetivo: la verdadera felicidad. Quieren que esa intención, esa resolución, permanezca en su sitio. Y quieren que eso sustente la forma con que utilizan e involucran sus sentidos.

Así como lo que están haciendo ahora mientras están meditando: establecen la intención de que van a permanecer con la respiración. Llegarán otros pensamientos, que son el resultado de karma del pasado, pero si pasan todo el tiempo ocupados con ellos, involucrándose con ellos, tirarán por la borda su intención original.

O sea que tienen que mantenerse con la intención pase lo que pase, y tienen que usar la energía de esa intención para repeler cualquier pensamiento que pueda llegar. Esto está relacionado con lo que dice la palabra tailandesa *krasae* cit que significa 'las corrientes de la mente'. Estas corrientes vienen de la mente. Ajaan Lee tiene una larga explicación sobre esto en Marcos de Referencia, sobre cómo esas corrientes están relacionadas con las fermentaciones. Pero también están relacionadas con el camino. Y es por eso que tratamos de aprovechar esas corrientes.

Ahora, esas corrientes se pueden experimentar de dos maneras. Una es de qué manera tú experimentas las corrientes de tu mente. La mente fluye hacia fuera a sus objetos, y ustedes tienen que preguntarse, « ¿Qué tipo de energía está fluyendo aquí? » Pueden determinar la energía que fluye. Podría ser aflicción que fluye, o enojo fluyendo hacia fuera, o confusión fluyendo hacia fuera. O podría ser atención conciente y discernimiento fluyendo fuera. Esa es la elección que tienen que hacer. Puede ser compasión fluyendo hacia fuera, o voluntad benevolente, o ecuanimidad. Repito, esto es tu elección.

El Buddha da un ejemplo extremo. Se encuentran sujetos al suelo por unos bandidos que les serruchan los miembros con una sierra con dos mangos. Ustedes podrían simplemente reaccionar a ese evento y sentirse mal, dejar aparecer rabia, la voluntad de dañar, frustración: todas las emociones desagradables que aparecerían cuando se reacciona a ese hecho. O podrían cambiar de idea y decidir 'yo no voy a reaccionar de esa manera'. 'Voy a tener bondad benevolente, empezando por los bandidos, y luego por todo el universo, porque tengo que proteger mi mente. Si me muero ahora, quiero asegurarme de que mi mente no esté enfocada en los bandidos. Voy a elevar el nivel de mi mente. '

Y al elevar el nivel de su mente, están mejorando la calidad de esa corriente que sale de la mente. Si sucede que la corriente deja el cuerpo y va a otro cuerpo, entonces seguirán yendo con esa buena energía, y así se protegen a ustedes mismos.

Esto se relaciona con el otro sentido de krasae en tailandés. Los dos se usan para una corriente de agua, pero también para una señal enviada por una estación de radio. Eso también se llama un krasae. Y tiene un campo electromagnético.

Hay otras personas que se van a conectar con eso — con esa corriente, con esa señal — si las radios están sintonizadas allí. Y este es el otro contexto en el cual los ajaans hablan de esta corriente mental — la influencia que tiene en el mundo, cómo las corrientes de su mente son experimentadas por otros. Mientras están aquí sentados meditando, si se ven involucrados con pensamientos de enojo, se podrían preguntar, « Muy bien, ¿qué tipo de mensaje, qué tipo de señal estoy enviando al mundo en este momento? » Miramos a nuestro alrededor, y podemos sentir que las señales que están siendo enviadas en este momento son bastante extremas, más bien negativas. ¿Quieren sumar a esa negatividad o quieren enviar algo positivo? Y pueden decirse, « Bueno, la negatividad ahí afuera es agobiante. » Pero eso no es una razón para que dejen que invada su mente, ni para pensar que la naturaleza positiva de la corriente de su mente no realice nada. Como mínimo les da una protección. Piensen en ese campo electromagnético. Cuanto más voluntad benevolente irradian, más protegidos están. Piensen en el Buddha cuando esos asesinos contratados intentaron matarlo. Ellos sintieron la corriente de su deseo bondadoso, y simplemente no pudieron hacerlo.

También está esa instrucción que Ajaan Fuang le dio a la mujer que tenía visiones de espíritus malignos acosando a otras personas. Ella trató de frenar a los espíritus de cometer eso, y los espíritus se volvieron contra ella. La mujer se enfermó. Ajaan Fuang le dijo, « Tienes que protegerte a ti misma. Primero, llena tu cuerpo con luz blanca si puedes experimentar luz, llénalo con energía de la respiración si puedes experimentar la energía de la respiración, y luego envía pensamientos de voluntad bondadosa. » Eso es tu protección, porque hay un campo que se mueve alrededor de la voluntad benevolente. Algunas personas son muy sensibles a esto. Pueden decir qué tipo de pensamientos estás enviando fuera. Otros no son conscientes de este hecho, pero pueden sentir el hecho de que algo positivo les está llegando desde vuestra dirección.

Hay muchas historias de los ajaans lidiando con animales en el bosque: sobre la forma en que los animales peligrosos pueden darse cuenta de la voluntad benevolente que los meditadores difunden cuando se la dirigen a ellos, y cambian su comportamiento. Incluso si no cambian su comportamiento, el hecho de que estén enviando una buena

energía también es una protección porque está en acuerdo con sus intenciones. Y sus intenciones son lo que le da forma a sus vidas.

Entonces tienen que preguntarse, « Qué tipo de energía estoy enviando fuera? » Esta es una de las razones por las cuales, en tanto que meditadores, no asimilamos tanta información del mundo exterior. Vamos a pasar más tiempo enfocándonos en lo que estamos generando desde nuestro interior.

Desarrollamos esta habilidad no para ser simplemente reactivos. Podemos responder. Los Románticos hablaban de esto, de cómo el sistema nervioso trabaja. No son sólo átomos llegando y pegando en sus nervios, y luego sus nervios envían átomos que rebotan, como bolas de billar pegándoles a otras bolas de billar. Son ustedes que organizan la respuesta. Hay algo adentro de ustedes que está tomando esta información y está organizando una respuesta. No están actuando simplemente como una cosa material.

Esto es lo que la mente hace. Organiza una respuesta basada en lo que quiere. Entonces tienen que preguntarse, «Qué es lo que quiero? ¿Quiero felicidad? ¿Cuán consistentemente quiero yo esto? » Si realmente tienen voluntad benevolente hacia ustedes mismos, quieren que la felicidad sea consistente, así que tienen que estar consistentemente concientes en cuanto a qué tipo de energía están enviando fuera, cómo se involucran con el mundo. Esta primera corriente, la corriente que ustedes experimentan cuando se involucran con los sentidos, está directamente relacionada con la corriente que otras personas están asimilando. La calidad de la corriente es lo que hace la diferencia.

Quieren entonces una corriente que esté motivada por la renuncia; no-malevolencia, es decir, voluntad benevolente; y no-perjuicio, es decir, compasión. Sigán generando eso lo más que puedan. Mientras se están enfocando en la respiración, esa es la corriente de la renuncia. En otras palabras, básicamente están diciendo « No quiero involucrarme con pensamientos sensuales. Quiero involucrarme con la felicidad de la forma, el cuerpo como lo siento desde mi interior. » Traten de mantener esa corriente particular lo más consistentemente que puedan, y la mente no tendrá más remedio que entrar en concentración.

Así que mantengan fuerte su determinación. Mantengan la calidad de su determinación lo más consistentemente sabia, con discernimiento, compasiva, y benevolente que puedan. De esa manera, se protegen a ustedes mismos; protegen a otros. Proveen una buena energía interiormente. Se dan cuenta que tienen recursos internos no simplemente para ser reactivos. Pueden proveer una buena energía interior y pueden difundirla alrededor. Puede ser vuestro regalo para el mundo. Pero mantengan siempre el foco, no en lo que otras personas están haciendo, ni en cómo eso los está afectando, sino que su foco puede ser, « Qué puedo generar interiormente? Qué es lo mejor que puedo generar interiormente? » Y luego envíen esa buena corriente en todas las direcciones.

Traducción personal de Margarita Huber, Mayo 2021. Última revisión en Mayo 2022.