

# El Budismo en la Vida Diaria

*Desarrollando una buena mente  
y un buen corazón  
a través de la  
práctica de las diez perfecciones*

**Ṭhānissaro Bhikkhu**  
(Geoffrey DeGraff)

*Traducido del inglés al español*  
*Por Ricardo Madrid y Eliana Jiménez*  
*(revisado 31\_03\_2025)*

## **COPYRIGHT 2020 ṬHĀNISSARO BHIKKHU**

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Atribución- No Comercial 3.0 No portada de Creative Commons. Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

### **PREGUNTAS ACERCA DEL CONTENIDO DE ESTE LIBRO DEBEN SER DIRIGIDAS A:**

Metta Forest Monastery  
Valley Center, CA 92082-1409  
U.S.A.

### **RECURSOS ADICIONALES**

Se pueden encontrar más charlas, libros y traducciones de Dharma de Ṭhānissaro Bhikkhu en varios formatos y, algunas en español, para descargar en [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org).

**ESTA OBRA NO TIENE VALOR COMERCIAL Y ES PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

## Tabla de Contenido

Prefacio .....	4
Introducción .....	6
Una Sinopsis.....	17
Resolución .....	26
El Dolor .....	35
El Discernimiento.....	45
La Buena Voluntad.....	58
La Verdad.....	71
La Virtud.....	83
Persistencia .....	98
La Sati .....	108
La Generosidad.....	113
El ‘No-yo’ y los ‘Múltiples-yo’.....	122
La Renuncia.....	127
Manteniendo la Concentración.....	136
Temple.....	143
El Duelo y el Remordimiento.....	150
La Ecuanimidad.....	155
Conclusión .....	165
Lecturas .....	173
I. El Discernimiento .....	173
II. La Verdad .....	178
III. El Renunciamiento.....	185
IV. La Calma.....	191
Glosario .....	199
Abreviaciones.....	203
Notas de la Traducción.....	204

## Prefacio

En abril del 2019 los miembros de Le Refuge, un grupo budista localizado en las afueras de Marsella (Francia), me invitaron a conducir un retiro de diez días sobre el tema de las diez perfecciones (*pāramī*): generosidad, virtud, renuncia, discernimiento, persistencia, temple<sup>i</sup>, verdad, resolución<sup>ii</sup>, buena voluntad y ecuanimidad. En febrero del mismo año, los miembros de la Sociedade Vipassanā de Meditação de Brasília me solicitaron que condujera un retiro de diez días sobre el mismo tema.

Las perfecciones son un conjunto de cualidades tradicionalmente asociadas con el camino del *bodhisatta* (aquel que se convertirá en Buda) en su búsqueda por la felicidad atemporal del Despertar durante el transcurso de muchas vidas. Debido a que estas perfecciones se han tomado de los cuentos del Jātaka — historias de las vidas pasadas del Buda— y a que en ellos usualmente se presenta al *bodhisatta* como laico, las perfecciones brindan un excelente marco de referencia para entender cómo darle a la cotidianidad laica un propósito que tenga verdadero sentido que, a la vez, sea satisfactorio. Las perfecciones nos muestran cómo abordar las tareas, responsabilidades y retos de una manera conducente tanto a la bondad como a la felicidad genuinas. A medida que se desarrollan fomentan las cualidades de una mente buena —sabia en cuanto a la comprensión de causa y efecto— y de un buen corazón —fuerte, bien intencionado y con un verdadero propósito.

Las charlas de cada retiro fueron presentadas en dos series: una serie de charlas sobre las diez perfecciones —en su mayoría presentadas por las tardes— y una serie de charlas en las mañanas enfocadas principalmente en asuntos prácticos asociados con la meditación y con la aplicación de las perfecciones en el día a día. Durante las tardes se llevaron a cabo sesiones de preguntas y respuestas sobre temas concernientes a las charlas y a las experiencias de meditación de los participantes de cada retiro.

Este libro está basado en las charlas de ambos retiros. En algunos casos he usado las transcripciones del retiro en Francia, en otros las del retiro en Brasil y en algunos otros casos una combinación de las dos. También he incluido algunas de las preguntas y respuestas más relevantes, las cuales van a continuación de las charlas que les son más pertinentes. Tanto las charlas como las preguntas y respuestas han sido editadas y expandidas, con el objetivo de cubrir los temas principales de los retiros de manera más completa que lo que pude lograr en el momento.

Las charlas están basadas en los *suttas* o discursos del Canon *Pāli* y en escritos y charlas de los ajaans, o maestros, de la Tradición del Bosque Tailandesa en la que fui entrenado. Para aquellas personas que no están familiarizadas con el Canon, al final del

libro he añadido los pasajes de los suttas para elaborar algunos de los puntos discutidos en las charlas. También he incluido un glosario de los términos *pāli*.

Para aquellos que no conocen la Tradición del Bosque Tailandesa, es importante resaltar que es una tradición de meditación establecida a finales del siglo XIX y comienzos del Siglo XX por Ajaan Sao Kantasīlo y Ajaan Mun Bhūridatto. Los maestros mencionados en las charlas entrenaron bajo Ajaan Mun. Dos de ellos, Ajaan Fuang Jotiko y Ajaan Suwat Suvaco fueron mis maestros. Aunque Ajaan Fuang estudió directamente con Ajaan Mun por un tiempo, su principal maestro fue Ajaan Lee Dhammadharo, uno de los estudiantes de Ajaan Mun.

Muchas personas han colaborado en la preparación de este manuscrito. En particular me gustaría agradecer a las personas de Le Refuge y de la Sociedade Vipassanā de Meditação que hicieron posible estos retiros; a mis intérpretes, Khamaṇo Bhikkhu (Than Lionel) en Francia y Katatto Bhikkhu (Than Saulo) en Brasil; a Philippe y Watthani Cortey-Dumont, quienes me hospedaron durante toda mi estadía en Francia y a los miembros del grupo Karuṇā, quienes me hospedaron durante mi estadía en Brasilia y sus alrededores. Aquí en el monasterio (Wat Metta), varios monjes colaboraron en la preparación del manuscrito, como también lo hicieron Addie Onsanit, Christopher James, Virginia Lawrence, Anita Basu, Irfan Pirbhai e Isabella Trauttmansdorff. Sin embargo, cabe recordar que cualquier error en el libro es enteramente mi responsabilidad.

PRIMER DÍA — SESIÓN DE LA NOCHE

## Introducción

Buenas noches y bienvenidos a nuestro retiro sobre las diez perfecciones. Como siempre, es un placer venir y meditar con ustedes y espero que el retiro les sea útil a todos. Las diez perfecciones son una lista de enseñanzas que sirven para enfocar la vida cotidiana de una manera que tenga sentido y propósito, desarrollando al mismo tiempo el camino hacia el Despertar. Este énfasis en tener un propósito está alineado con la naturaleza misma de la mente, la cual busca y tiene un propósito. Para ser feliz, la mente necesita un buen propósito. Las perfecciones formulan preguntas que los obligan a reflexionar sobre la clase de propósito para el cual han estado viviendo y si estarían mejor apuntándole a algo más elevado.

Las preguntas que formulan las perfecciones son:

¿Qué tipo de felicidad quieren poner como meta en sus vidas?

¿Está su actual comportamiento realmente conduciéndolos hacia esa meta o hacia otro lado?

Si los está conduciendo hacia otro lado, ¿qué deben cambiar?

La respuesta que las diez perfecciones dan a estas preguntas es que la felicidad verdadera se puede obtener a través de actos humanos, pero que se encuentra en una dimensión más allá de los confines del espacio, del tiempo y de cualquier proceso de cambio. Es la mejor meta posible. En algunos casos puede alcanzarse en esta vida, pero en otros puede requerir dos o incluso muchas vidas más. Así que las perfecciones les piden que tomen la actitud de un maratonista. Ajusten su ritmo y prepárense para el largo plazo para que no se den por vencidos antes de llegar a la meta.

Todas las enseñanzas del Buda, su Dharma, se orientan hacia una meta. Esto se refleja en el hecho que la palabra Dharma es usualmente acompañada de la palabra *attha* que significa ‘sentido o significado’, ‘propósito’, ‘beneficio’ o ‘meta’. Todos estos significados de la palabra *attha* están conectados. Conocer el significado del Dharma no es solo cuestión de interpretar sus palabras en términos de otras palabras. Deben también conocer su propósito: cómo se debe actuar con base en esas enseñanzas y hacia dónde se supone que los dirigen cuando actúan correctamente con base en ellas. De hecho, ustedes realmente solo llegarán a conocer en toda su plenitud el significado del Dharma cuando hayan tenido una experiencia directa de la meta. Para alcanzar esa experiencia, deben preguntarse con respecto a cada una de las enseñanzas: “¿Para qué es esta enseñanza? ¿Cómo actúo correctamente basado en ella? Y cuando lo hago, ¿hacia dónde me lleva?” Luego, deben actuar consecuentemente.

Para entender la meta de las diez perfecciones, primero debemos examinar dos maneras de abordar la vida que el Buda *no* adoptó, aunque algunas veces le son falsamente atribuidas. La primera, es que no hay nada que uno pueda realmente alcanzar, que debemos rechazar como irrealista el deseo de algo mejor que lo que ya experimentamos en el presente, y que en cambio debemos contentarnos con aceptar las cosas tal y como son. La segunda es la materialista, la cual afirma que la muerte del cuerpo es el fin de la conciencia y que por lo tanto tenemos que encontrar nuestra meta exclusivamente en esta vida. Esta perspectiva puede conducirnos a encontrar sentido en crear una sociedad mejor donde la gente pueda vivir una vida ética, con todas sus ansiedades y vulnerabilidades. Esto, sin embargo, no resuelve el mayor problema en la vida, que nuestros apetitos son nuestra mayor motivación. Vivimos de alimentarnos los unos de los otros.

En cuanto a la primera, hace un tiempo estaba viendo una entrevista en la que un profesor de Dharma decía justamente eso, que la felicidad se encuentra simplemente en relajarse y aceptar las cosas como son, dándonos cuenta de que las cosas no se pueden cambiar. La entrevistadora replicó “¿pero no es eso derrotista y pesimista?”, a lo cual el profesor respondió “solo si usted se pone a pensar en eso”.

Ahora bien, el Buda no era derrotista y no hay referencias en el Canon de gente logrando el Despertar simplemente a punta de relajación. Todas las imágenes del Canon son de búsqueda, de lucha y de perfeccionamiento de habilidades y destrezas. Como dijo el Buda, el camino es un camino de victoria y la llamó “la victoria insuperable en el campo de batalla”. Y ciertamente, el Buda nunca dijo que *no* pensáramos. Nosotros podemos poner fin al deseo no a través de la resignación, sino mediante el uso de nuestro discernimiento para diseñar estrategias y encontrar un camino hacia una felicidad tan completa, que no hay necesidad de desear nada más. Esa felicidad no la logramos bajando nuestros estándares, sino encontrando buenos estándares y luego elevándolos aún más. Para lograrla, ustedes deben expandir los límites de lo que imaginan son capaces de hacer.

En cuanto a la segunda, la materialista, una de las imágenes que se le ocurrió al Buda antes de comenzar su búsqueda por el Despertar fue la de una corriente llena de peces. La corriente se está secando y los peces luchan entre ellos por las últimas gotas de agua, pero incluso los que salen victoriosos, inevitablemente terminan pereciendo. Sería muy deprimente si esto fuera todo lo que la vida ofrece.

El problema con estas maneras de abordar la vida, tanto la relajada y de aceptación como la materialista, es que ambas ven el sufrimiento como una parte necesaria de la vida que simplemente tiene que ser aceptada. Pero esto es precisamente lo que el Buda

*no* aceptó. Él aspiró a estar libre de sufrimiento y libre de la necesidad de alimentarse, de consumir.

El planteamiento materialista también difiere del presentado por el Buda en que parte de una premisa concreta sobre la relación entre el cuerpo y la mente, esto es que el cuerpo antecede a la mente y de ahí llega a ciertas conclusiones sobre lo que podemos hacer y conocer. La estrategia del Buda fue la opuesta. Él empezó perfeccionando habilidades y destrezas que le permitieron hacer y conocer más que lo que antes había hecho y conocido, es decir, poner fin al sufrimiento y alcanzar una felicidad atemporal. En el proceso de perfeccionar esas habilidades y destrezas, el Buda hizo descubrimientos radicales sobre cómo el cuerpo y la mente están relacionados.

Uno de sus descubrimientos es que la conciencia no necesita de un cuerpo para sobrevivir. La conciencia y el ansia<sup>iii</sup> se retroalimentan de tal manera que ambas pueden mantenerse más allá de la muerte del cuerpo, de una vida a la otra, indefinidamente. Esta no es una idea que el Buda simplemente tomó de la cultura hindú de su tiempo. En la India antigua existían muchos materialistas, así que, al enseñar sobre el renacimiento, el Buda no estaba adoptando mecánicamente una idea universalmente aceptada en su cultura. En los tiempos del Buda, este era un tema arduamente debatido. El Buda también descubrió que las acciones tienen resultados que van más allá de esta vida y que los resultados siguen el patrón de causa y efecto basado en la calidad de la intención detrás de cada acto. Como las intenciones provienen de la mente, esto hace que la mente anteceda al cuerpo.

Aquí es importante anotar que la palabra *pāli* para mente, *citta*, también significa corazón. En otras palabras, estamos observando a la mente/corazón como algo que piensa y entiende y como algo que desea. Desde la perspectiva del Buda, estas dos funciones no están totalmente separadas. Nuestros pensamientos son moldeados por nuestros deseos y viceversa. Específicamente, el acto de generar una intención usa ambos lados de la mente/corazón. Cada intención se basa en el deseo de alcanzar una meta y se informa de nuestra comprensión de lo que es posible y de cuál es la mejor manera de alcanzarla, dado lo que es posible.

La práctica de desarrollar las perfecciones es una práctica en donde entrenamos nuestra mente para que sea verdaderamente buena y así pueda tener una noción correcta del patrón de causa y efecto y de cómo usarlo para alcanzar una meta sabia. También entrenamos nuestro corazón para que sea bueno, tanto en el sentido de desear un bienestar que no cause daño alguno, como en el sentido de tener la fortaleza para llevar a cabo este deseo. Luego combinamos esa buena mente y ese buen corazón para producir actos intencionales que sean coherentes, hábiles y diestros<sup>iv</sup>, conduciendo así

a la mejor meta posible; una felicidad exenta de la necesidad de consumir. Solo así podremos ser verdaderamente inofensivos y estar verdaderamente a salvo.

El Buda descubrió que esta meta es posible y la presentó como un reto: “¿Prefieren vivir su vida sin intentar verificar si esto es cierto o no?” Él dice que potencialmente tenemos ese poder en nuestras manos. ¿No les gustaría saber qué tan lejos puede llevarlos hacia Despertar al fin del sufrimiento? Las perfecciones que estaremos discutiendo en el transcurso del retiro son cualidades del corazón y de la mente necesarias para llegar a ese Despertar. Si deseamos verdadera felicidad, el desarrollo de las perfecciones debe tomar prioridad en nuestras vidas y requerirá que canjeemos el confort del corto plazo por una felicidad de largo plazo.

Las diez perfecciones son: generosidad; virtud; renuncia; discernimiento; persistencia; temple o paciencia; verdad; resolución; buena voluntad; y ecuanimidad. Se darán cuenta de que estas son cualidades tanto de una buena mente como de un buen corazón. Lo que intentamos es aplicar una comprensión sabia a los deseos del corazón para que en colaboración con la mente puedan moldear intenciones que sean nobles y buenas. Estas cualidades también son fortalezas y los *suttas* catalogan a muchas de ellas como un tesoro. Nos enseñan a ver las dificultades de la vida no como obstáculos, sino como oportunidades para que nuestros corazones y mentes se vuelvan fuertes y llenos de riquezas.

El papel y la importancia de las perfecciones se refleja en la palabra *pāli* para perfección, *pāramī*. Puede significar “primordial” *para*, o puede estar relacionada con *param*, “al otro lado”. En otras palabras, las diez perfecciones toman prioridad para cualquier persona que tenga como meta ir más allá del sufrimiento y quiera lograr el desatamiento o la verdadera libertad, al otro lado del caudal desbordado del nacimiento y de la muerte.

El propósito de este retiro es comenzar a entender las perfecciones y tener la oportunidad de ponerlas en práctica a través de la meditación. Les pedimos que, por la duración del retiro, tomen como una hipótesis de trabajo la concepción que el Buda tiene sobre la mente y en la cual se fundamentan sus enseñanzas de las perfecciones. Esto les dará la oportunidad de observar su vida desde la perspectiva que este entendimiento brinda.

Básicamente, la perspectiva del Buda es que, si entrenamos el corazón y la mente para que sean verdaderamente buenos, nosotros también seremos verdaderamente felices. La felicidad y la bondad, cuando son genuinas, van naturalmente juntas. El ‘*insight*’ del Buda frente a este tema es muy distinto a la perspectiva de la cultura

contemporánea, la cual afirma que la felicidad verdadera no es posible. Nos dicen, “más bien compren nuestros productos y confórmense con lo que les podemos vender”. Existen también muchas corrientes en nuestra sociedad que sostienen que ser verdaderamente bueno no es ni posible, ni conveniente. Así que, al adoptar las perfecciones, nos estamos liberando de actitudes cínicas y escépticas tan prevalentes a nuestro alrededor.

Dada la organización de este retiro, hay un par de perfecciones que están programadas hacia el final del retiro, pero es bueno discutir las brevemente ahora. Por ejemplo, la ecuanimidad y el temple. Hay una gran cantidad de personas en este salón y entiendo que vamos a tener mucha lluvia esta semana, lo cual significa que tendremos muchas oportunidades para practicarlas. Muchos de los maestros tailandeses dicen que la falta de ecuanimidad y temple o aguante son los puntos débiles de los occidentales, así que esta es nuestra oportunidad de demostrarles que están equivocados.

Ahora que comenzamos el retiro, otra perfección que vale la pena resaltar es la renuncia. Aunque no la discutiremos inicialmente, es precisamente la perfección que cubre la práctica de la meditación. Así que vamos a empezar meditando ahora para darles algunas bases prácticas que les serán útiles para entender tanto el concepto de renuncia, como la relación que existe entre la meditación y las otras perfecciones.

## MEDITACIÓN GUIADA

Cierren sus ojos y acomódense bien. Extiendan pensamientos de buena voluntad. La buena voluntad expresa un deseo de felicidad verdadera. El Buda asoció la buena voluntad con el discernimiento. Él dijo que cada vez que sienten mala voluntad hacia alguien más, es una señal de perspectiva incorrecta. Y como las enseñanzas se enfocan en encontrar una felicidad verdadera, todas las perfecciones tienen la buena voluntad como fundamento.

Así que empiecen con deseos de buena voluntad hacia ustedes mismos. Piensen, “que pueda yo ser verdaderamente feliz”. Reflexionen por un momento sobre lo que esto significa. La felicidad no proviene simplemente de desearla, sino que proviene de nuestras acciones. Por eso cuando expresan deseos de buena voluntad hacia ustedes mismos, lo que están diciendo es “que pueda yo entender las causas que llevan a la felicidad verdadera y que pueda yo tener la disposición y la capacidad para actuar con base en ellas”. Ahora extiendan el mismo pensamiento hacia otros. Empiecen con personas cercanas a su corazón, su familia y sus amigos cercanos. Que ellos puedan también encontrar la felicidad verdadera.

Luego extiendan esos pensamientos en círculos cada vez más amplios, a las personas que conocen y que les caen bien; a aquellos que no conocen bien, pero que les caen bien; a las personas hacia las cuales se sienten más neutrales y, finalmente, a quienes no les caen bien. Recuerden que en este caso la buena voluntad significa que, si estas personas han tenido malos comportamientos, lo que ustedes les desean es que aprendan a cambiar su conducta. Esto es algo que, sin hipocresía alguna, le pueden desear a cualquier persona.

También extiendan pensamientos de buena voluntad a personas que no conocen. Y no solo a seres humanos sino a toda clase de seres vivientes, en todas las direcciones, hacia el infinito: este, oeste, norte, sur, arriba y abajo. Que podamos todos nosotros hallar felicidad verdadera en nuestros corazones.

Ahora enfoquen sus pensamientos en la respiración. La palabra ‘respiración’ en este contexto no solo se refiere al aire que entra y sale de los pulmones. También se refiere al flujo de energía en el cuerpo, el cual existe a muchos niveles, siendo el más obvio el de la energía que permite la inhalación y la exhalación.

Así que tomen un buen par de inhalaciones y exhalaciones que sean largas y profundas y tomen nota en qué lugar del cuerpo sienten la energía de la respiración de manera más prominente. Si sienten que la respiración larga es agradable, pueden continuar con ese ritmo. Si no les gusta, pueden cambiarla. Pueden experimentar para

ver qué clase de respiración se siente mejor en el cuerpo en este momento: larga o corta; rápida o lenta; profunda o superficial; pesada o liviana; burda o refinada.

Si la mente pierde el foco en la respiración para ir tras otro pensamiento, abandónenlo y se encontrarán de vuelta en la respiración. Así la mente se distraiga 10 o 100 veces, abandonen esos pensamientos 10 o 100 veces. No se desanimen. Cada vez que retornen, prémiense con una respiración que se sienta particularmente gratificante. De esta manera, la mente paulatinamente se va inclinando a querer volver a la respiración. Si hay dolor en algunas partes del cuerpo, no se enfoquen en ellas. Más bien enfóquense en las partes que pueden volver más confortables mediante la respiración.

Ahora bien, a medida que la respiración se va volviendo confortable, puede haber la tendencia a abandonar la respiración para enfocarse en la sensación de confort. Si se enfocan en esta sensación perderán la base de su concentración. Para contrarrestar esta tendencia, tan pronto la respiración se vuelve confortable, el siguiente paso es inhalar y exhalar estando conscientes de todo el cuerpo. Una buena manera de ir logrando esa conciencia del cuerpo entero es ir recorriéndolo sección por sección, para darse cuenta de cómo se siente la respiración en diferentes partes del cuerpo.

Comiencen en la zona umbilical. Ubiquen esa parte del cuerpo en su conciencia. Obsérvenla por un momento para ver cómo se siente cuando inhalan y exhalan. Tomen nota de qué tipo de respiración se siente agradable justo en esa zona. Si notan algo de tensión o rigidez en esa parte del cuerpo, permitan que se relaje para no retener tensión al exhalar y no crear más tensión al inhalar.

Ahora dirijan su atención al costado derecho, hacia el bajo abdomen y sigan los mismos pasos. Primero, ubiquen esa parte del cuerpo en su conciencia. Después, obsérvenla por un momento mientras inhalan y exhalan para ver qué tipo de respiración se siente bien ahí. Finalmente, si hay alguna sensación de tensión o rigidez en esa parte del cuerpo, permitan que se relaje. Ahora dirijan su atención al costado izquierdo, hacia el bajo abdomen y sigan los mismos pasos.

Ahora dirijan su atención al plexo solar, justo a la punta del esternón y sigan los mismos pasos en esta zona. Luego dirijan su atención hacia el costado derecho y después hacia el costado izquierdo. Después dirijan su atención hacia el centro del pecho. Traten de ser particularmente sensibles a cómo se siente la energía alrededor del corazón y respiren de una manera que se sienta reconfortante en esa área. Ahora dirijan su atención hacia la derecha, al lugar donde el pecho y el hombro se juntan, y después al mismo punto en el costado izquierdo.

Ahora dirijan su atención a la base de la garganta. Después dirijanla al centro de la cabeza. Mientras inhalan y exhalan, piensen en la energía de la respiración entrando y saliendo de la cabeza, no solo a través de la nariz, sino en todas las direcciones. A través de los ojos y los oídos; entrando a través de la parte posterior de la cabeza; bajando desde la coronilla y entrando de manera profunda, muy profunda, al cerebro, disolviendo suavemente cualquier tipo de tensión que puedan sentir en cualquier parte de la cabeza; alrededor de la mandíbula, de la frente, de los ojos, y en la parte posterior del cuello.

Ahora dirijan su atención hacia la base del cuello, justo en la base del cráneo. Mientras inhalan piensen en la energía entrando ahí, por la parte posterior, recorriendo el cuello, los hombros y los brazos, hasta la punta de los dedos. Mientras exhalan, piensen que esa energía se irradia desde todas estas partes del cuerpo hacia el exterior.

A medida que se van sensibilizando más y más hacia esas partes del cuerpo, si observan que un lado del cuerpo está reteniendo más tensión que el otro, relajen ese lado e intenten mantenerlo relajado durante toda la inhalación y durante toda la exhalación. Cuando los patrones de tensión más evidentes se comiencen a relajar en estas partes del cuerpo, intenten estar más sensibles a los patrones de tensión más sutiles que van quedando al descubierto. Permitan que incluso la más ligera tensión que puedan detectar se pueda relajar.

Manteniendo su atención enfocada en la parte posterior del cuello, esta vez, mientras inhalan, piensen en la energía entrando por este punto y bajando a lo largo de ambos lados de la columna hasta llegar al coxis. Luego, mientras exhalan, piensen que esa energía se irradia desde toda la columna vertebral hacia el exterior. De la misma manera, si notan que hay más tensión en uno de los lados de la espalda, permitan que ese lado se relaje. Intenten volverse más y más sensibles a cualquier tipo de tensión en esta parte del cuerpo, por mínima que sea. Tan pronto la detecten, permitan que se relaje.

Ahora dirijan su atención al coxis. Mientras inhalan, piensen en la energía entrando por el coxis y bajando por la cadera y las piernas, hasta la punta de los dedos de los pies. Luego, mientras exhalan, piensen que la energía se irradia desde todas estas partes del cuerpo hacia el exterior. Igualmente, si hay más tensión en un lado del cuerpo que en el otro, permitan que ese lado se relaje. Manténganlo relajado durante toda la inhalación y durante toda la exhalación. Mientras permanecen aquí, intenten irse sensibilizando hacia tipos de tensión cada vez más sutiles para que puedan irlos disolviendo.

Esto completa un ciclo de observación del cuerpo. Si estuvieran meditando solos podrían recorrer su cuerpo cuantas veces quisieran. Pero por ahora, encuentren un área

del cuerpo donde se les facilite centrar su atención. Enfoquen su atención en esa área y, desde ese punto, permitan que su conciencia abarque todo el cuerpo, de tal manera que sean conscientes de todo el cuerpo a medida que inhalan y de todo el cuerpo a medida que exhalan.

El alcance de su conciencia puede tender a reducirse, especialmente durante la exhalación. Así que cada vez que inhalen díganse a sí mismos “el cuerpo entero” y cada vez que exhalen repitan “el cuerpo entero”. Permitan que la respiración encuentre un ritmo confortable. No hay nada más que ustedes deban estar haciendo ahora ni nada más sobre lo cual deban estar pensando. Simplemente intenten mantener esta sensación de conciencia centrada, pero amplia, pues es medicina para el cuerpo y para la mente y provee una base sólida para el surgimiento del *insight*. Pero por ahora no se preocupen por tener *insight*. Simplemente intenten hacer esta base de concentración lo más sólida que puedan.

[Período de meditación]

Antes de dejar la meditación, extiendan una vez más pensamientos de buena voluntad. Piensen en las sensaciones de paz y bienestar que sintieron durante esta sesión y dedíquenlas a otros, bien sea a personas específicas que estén sufriendo en este momento, o a todos los seres vivos en todas las direcciones. Que podamos todos nosotros hallar paz y bienestar en nuestros corazones.

Y tras esta reflexión, pueden abrir sus ojos.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Podría decirnos cuáles son los términos *pāli* para cada perfección?

**Respuesta:** *Dāna* es generosidad, *sīla* virtud, *nekkhama* renuncia, *paññā* discernimiento, *viriya* persistencia, *khanti* temple, aguante o paciencia, *sacca* verdad, *adhiṭṭhāna* resolución, *mettā* buena voluntad y *upekkhā* ecuanimidad.

**Pregunta:** ¿Qué relación existe entre las perfecciones y el karma?

**Respuesta:** Las perfecciones son cualidades de la mente que determinan si uno crea buen o mal karma, es decir, si uno realiza buenas o malas acciones intencionales. En las enseñanzas del Buda todo, salvo nirvana, está relacionado con karma.

**Pregunta:** Usted mencionó algo sobre la relación entre la meditación y la perfección de la renuncia. Parece ser importante, pero no lo explicó. ¿Podría explicarlo ahora?

**Respuesta:** Cuando ustedes dirigen la mente a un estado de concentración, tienen que dejar de lado cualquier interés en pensamientos sensoriales. Eso es precisamente lo que renuncia significa. Cuando el Buda está hablando de sensorialidad, no se refiere a los placeres sensoriales o los placeres de los sentidos. Se refiere a nuestra fascinación con pensar en esos placeres. Por ejemplo, puede que ustedes estén pensando que cuando la sesión de la tarde se acabe, irán al pueblo más cercano y se comprarán un helado. Esa fascinación con pensar en el helado, eso es la sensorialidad. El helado en sí mismo no es sensorialidad. Ustedes pueden llevar a la mente a un estado de concentración correcta, solamente si abandonan este tipo de pensamientos. Al mismo tiempo, la única manera de superar la fascinación con la sensorialidad es darle a la mente un placer que sea aún mejor, que no es de los sentidos y la concentración es precisamente la que provee ese placer. Así es como la renuncia y la práctica de la concentración están relacionadas la una con la otra.

**Pregunta:** Hay linajes de prácticas de meditación que dicen que debemos mantener los ojos entreabiertos durante la meditación para no separarnos a nosotros mismos del mundo, ya que nuestra vida y nuestras actividades ocurren en el mundo con nuestros ojos abiertos.

**Respuesta:** Cuando mediten pueden tener sus ojos abiertos, entreabiertos o cerrados, pues esto no marca diferencia alguna. Hagan lo que mejor les funcione para poder mantener la mente calmada y despierta al mismo tiempo. Sin embargo, es importante recordar que cuando meditan, ustedes sí están apartándose momentáneamente del mundo porque tiene un problema que el mundo no puede resolver y que solo ustedes pueden solucionar por sí mismos. Ese problema es el sufrimiento innecesario que ustedes mismos se están causando. Este es un problema que ocurre en una parte de la conciencia que nadie más puede conocer de manera directa. En otras palabras, nadie más puede experimentar su sufrimiento.

La solución a este problema proviene de cualidades que residen en el interior de la mente y que, de la misma manera, residen en esa parte que nadie más puede conocer. Así que permítanse a sí mismos una pausa del mundo para poder enfocar plenamente toda su atención en el problema que necesitan resolver. Y si el mundo los sigue hostigando, ustedes deben seguir resistiendo. Por cierto, tengan mucho cuidado de linajes de meditación que afirman que su realización va a ocurrir afuera en el mundo, pues esos linajes no van a tolerar que inviertan el tiempo necesario para resolver el problema que tiene que resolver. Y si ustedes no resuelven ese problema, seguirán sufriendo y ese sufrimiento inevitablemente salpicará a otros.

**Pregunta:** ¿El camino budista es el mismo para todo el mundo?

**Respuesta:** Todo el mundo tendrá que desarrollar las mismas perfecciones. Algunos tendrán que trabajar más duro que otros en ciertas perfecciones y otros, además de obtener el Despertar, desarrollarán habilidades síquicas. Sin embargo, el camino hacia el Despertar es siempre el mismo.

**Pregunta:** ¿Cómo debe uno encontrar el propósito de su vida?

**Respuesta:** Por fortuna, *usted* es la persona que puede decidir cuál va a ser ese propósito. En otras palabras, no es un propósito predeterminado el que debe encontrar. Es un propósito que usted mismo elige. En la cosmología budista no hay nadie a cargo. No hay nadie asignándole un propósito a otros seres, lo que significa que es libre de elegir la que usted considere sea la mejor meta para su vida. Ahora bien, puede ser que su karma pasado le dificulte lograr esa meta en esta vida, pero si la meta es buena, no debe permitir que esto lo desanime. El hecho que un camino sea fácil no quiere decir que lo conducirá a donde usted quiere llegar. Y solo porque un camino tiene obstáculos, no quiere decir que usted no deba intentar seguirlo.

**Pregunta:** Una conciencia que es libre del cuerpo y sus deseos: ¿es eso el Despertar?

**Respuesta:** Existen estados mentales donde ni somos conscientes del cuerpo, ni vemos ansia alguna, pero donde es posible que los deseos permanezcan ahí y simplemente no se dejen ver: se han escondido en el sótano. Ese no es un estado de Despertar. El Despertar es una mente donde la posibilidad del ansia ha sido desarraigada.

## SEGUNDO DÍA — SESIÓN DE LA MAÑANA

### Una Sinopsis

Esta mañana me gustaría presentar una sinopsis de las diez perfecciones. Como recordarán, las perfecciones son: generosidad, virtud, renuncia, discernimiento, persistencia, temple, verdad, resolución, buena voluntad y ecuanimidad. Esta lista no proviene de los *suttas* originales. Aunque ciertas perfecciones se enseñan en los *suttas*, tanto a monjes como a laicos, la lista como tal proviene de un periodo posterior, probablemente justo antes de que se cerrara el Canon, aproximadamente dos o tres siglos después de la muerte del Buda.

La lista está asociada a los cuentos del Jātaka, que son historias de las vidas que precedieron a la última del Buda. En estos cuentos el Buda es usualmente una persona laica, por lo que las perfecciones son una guía útil para reflexionar sobre cómo vivir una vida laica de una manera que pueda conducir al Despertar. En las secciones tempranas del Canon solo se encuentran un par de cuentos del Jātaka pero, con el tiempo, se fueron añadiendo más y más. A medida que las diferentes escuelas de budismo se fueron desarrollando, cada una incluyó en su versión del Canon su propia compilación. A consecuencia de esto, tenemos varias colecciones de los Jātakas pertenecientes a las diferentes escuelas tempranas de budismo. Esto a su vez, condujo a diversas listas de las perfecciones. Una de las escuelas, denominada los Sarvāstivādins, creó una lista de seis perfecciones -generosidad, virtud, temple, persistencia, jhāna (absorción mental) y discernimiento- que luego fue adoptada por la vertiente Mahāyāna.

En todas las escuelas tempranas, muchos cuentos hindúes tradicionales con reconocidos héroes fueron añadidos a los Jātakas. Por ejemplo, Rama se incluyó como una vida pasada del Buda, tal vez con la intención de ayudar a nuevos conversos para que no sintieran que al adoptar el budismo estaban abandonando los elementos positivos de su herencia cultural. Si esto hubiera sucedido en Francia, tal vez hubieran incluido la historia de d'Artagnan y si hubiera sucedido en la Gran Bretaña, probablemente hubieran incluido a Robin Hood y al Rey Arturo. Por lo tanto, como pueden imaginarse, nos encontramos ante un grupo de cuentos bastante ecléctico. Aun así, cabe anotar que, aunque los cuentos del Jātaka no representen fidedignamente las vidas pasadas del Buda, sí reflejan los valores de las personas que los compilaron, las cuales fueron entrenadas en los valores que el Buda enseñó.

A medida que las diferentes escuelas budistas compilaban sus diferentes colecciones, se preguntaban: “¿Qué podemos aprender de estos cuentos sobre el camino y la práctica del Buda?”; “¿cuáles fueron las cualidades que el Buda desarrolló en cada instancia?” Estas fueron las preguntas que condujeron a la lista de las perfecciones. Como se darán cuenta, las perfecciones individuales que aparecen en las dos listas principales también se encuentran en el camino del *arahant*, tal y como es definido en varios *suttas*. Surgieron entonces un par de preguntas: “¿Cuál es la relación entre el camino del Buda y el del arahant? ¿Fueron las diferencias cuantitativas o cualitativas?” Una diferencia cuantitativa aquí significa que tanto el Buda como los *arahants* desarrollaron las mismas perfecciones, pero que el Buda lo hizo en ‘mayor’ grado. De otra parte, una diferencia cualitativa significa que las perfecciones del Buda fueron realmente de otro tipo a las del *arahant*.

La Theravāda y otras escuelas tempranas, decidieron que la diferencia era cuantitativa. La escuela Mahāyāna, de origen más tardío, decidió que la diferencia era cualitativa, en particular en lo que se refiere al discernimiento. Ellos afirmaron que el discernimiento desarrollado por el Buda fue radicalmente diferente del discernimiento desarrollado por los *arahants*. Las escuelas Mahāyāna enseñaron que el discernimiento del *arahant* era el discernimiento de cómo las cosas surgen y desaparecen, pero que el discernimiento sumo —la perfección del discernimiento del Buda— era que las cosas realmente ni surgen ni desaparecen. Esta diferencia influyó en las demás perfecciones de la escuela Mahāyāna.

Incluso dentro de la escuela Theravāda encontramos algunas diferencias en el Dharma como es enseñado en los *suttas* y como es enseñado en los Jātakas. Por ejemplo, el discernimiento en los Jātakas es más una cuestión de astucia y no de perspectiva correcta. Sin embargo, los Jātakas sí comparten con los *suttas* la idea que el discernimiento debe ser estratégico.

Otro problema es que las acciones del *bodhisatta*, el futuro Buda como es caracterizado en los Jātakas, no son siempre una guía confiable de buen comportamiento. Hay ocasiones en las que mata, roba, tiene sexo ilícito e ingiere bebidas alcohólicas, aunque eso sí, nunca miente, un punto al cual volveremos cuando discutamos la virtud. La interpretación Theravāda explica estos lapsos éticos aduciendo que en esas vidas el bodhisatta aún no había alcanzado el Despertar y que por lo tanto no tenía un entendimiento pleno del Dharma. Coloquialmente diríamos que aún estaba en proceso de aprendizaje. También resulta problemático que en los Jātakas nunca se explican las perfecciones. Simplemente se cuenta que ‘aquel que se convertirá en Buda’ tenía tal o cual cualidad y raramente se explica cómo o por qué una historia específica ilustra una determinada perfección. Por esta razón y, en el contexto del retiro,

examinaremos cada perfección en particular, es decir, qué es y cómo se desarrolla, tal y como es expuesta en los *suttas* y en las enseñanzas de los maestros tailandeses.

Finalmente, otra característica problemática de la lista es que no hay una progresión clara de una perfección a la otra. Así que para darle una unidad orgánica a la discusión y armonizar esta lista con una de las listas que el Buda sí enseñó, examinaremos las perfecciones bajo el marco de lo que el Buda denominó las cuatro resoluciones. Esto significa que examinaremos todas las diez perfecciones bajo el marco brindado por una de ellas, la resolución.

Las cuatro resoluciones son:

- No ser negligente con el discernimiento
- Proteger la verdad
- Comprometerse al renunciamiento
- Entrenar en pos de la calma

Al ubicar las diez perfecciones bajo estas cuatro categorías tenemos:

- bajo discernimiento: discernimiento y buena voluntad
- bajo verdad: verdad, virtud y persistencia
- bajo renunciamiento: generosidad y renuncia
- bajo calma: temple y ecuanimidad

Esta clasificación resulta algo arbitraria puesto que algunas de las perfecciones podrían ser clasificadas bajo diferentes categorías. Por ejemplo, ecuanimidad y renuncia también pueden ser vistas como aspectos del discernimiento y el Canon enseña la virtud como una forma de generosidad: el regalo de estar a salvo. Sin embargo, el hecho que estas perfecciones puedan clasificarse bajo diferentes categorías simplemente pone de relieve que hay una unidad orgánica en la práctica de las perfecciones y que cada perfección contiene elementos de las otras.

Así pues, esta manera de organizar el material enfatiza varios puntos: Primero, que cada perfección contiene elementos de las otras. Segundo, que al igual que sucede con cualquier resolución, todas las perfecciones se cultivan a partir de un acto de libre voluntad, lo cual está en consonancia con la observación del Buda que todos los fenómenos tienen su raíz en el deseo. Tenemos que *desear* las perfecciones para que ellas se vuelvan realidad. Son cualidades del corazón y de la mente que podemos elegir desarrollar consistentemente en aras de la meta que hemos escogido, es decir, el Despertar.

Con respecto al segundo punto, es importante darse cuenta de que siempre estamos tomando decisiones, eligiendo entre opciones y de que estas importan. El Despertar no es el resultado inevitable de nuestra verdadera naturaleza, ni tampoco es nuestro derecho inalienable. En nuestros corazones y en nuestras mentes tenemos el potencial para desarrollar plenamente las perfecciones, pero también tenemos el potencial para lo opuesto. Por ejemplo, algunas veces la buena voluntad nos resulta natural, pero hay otras en las que la mala voluntad nos resulta igualmente, o incluso más, natural. Basta con observar el comportamiento de los niños para darse cuenta de que tanto la buena como la mala voluntad resultan muy naturales. Esto significa que, si deseamos desarrollar las perfecciones, tenemos que elegir la opción de desarrollarlas y mantener esa decisión para así poder ir más allá de lo que es natural hacia algo aún mejor.

Por esta razón, comenzaremos la discusión de cada perfección identificando el deseo sobre el cual se fundamenta nuestra resolución de desarrollarla como parte de nuestra búsqueda del Despertar. Una resolución es básicamente un deseo enfocado. Es un intento de darle cierto orden a nuestros deseos aleatorios, dándole prioridad a unos sobre otros. Así evitamos que nuestros anhelos contradictorios trabajen en direcciones opuestas y nos impidan alcanzar lo que realmente deseamos.

Un tercer punto para enfatizar es que las perfecciones comienzan con el ejercicio del discernimiento. La razón por la cual no logramos obtener lo que deseamos en la vida, aún cuando la experiencia tiene como raíz el deseo, es porque nuestros deseos son ignorantes frente a cómo causa y efecto realmente funcionan. Nuestros deseos no saben qué causas son hábiles y diestras, es decir conducentes a resultados genuinamente buenos, y qué causas no lo son. Por esta razón, para que nuestros deseos realmente conduzcan a la felicidad, tienen que estar guiados por la perspectiva y la determinación correctas, que son los primeros dos factores del noble camino óctuple. Es vital darse cuenta de que sí es factible y además, valioso, desarrollar cada perfección. Esto requiere la capacidad para imaginar que la felicidad verdadera sí es posible y que somos capaces de alcanzarla. Al mismo tiempo, el discernimiento nos guía en la manera de propiciar el desarrollo de estas perfecciones. Por ejemplo, la buena voluntad, la generosidad y la persistencia son todas cualidades con las que ya estamos familiarizados. Pero si queremos que se conviertan en verdaderas habilidades y destrezas, es decir en perfecciones, deben estar informadas por el discernimiento. Por esta razón, el discernimiento antecede a las otras perfecciones.

Sin embargo, en la práctica encontraremos que a medida que vamos desarrollando las otras perfecciones, el desarrollo de nuestro discernimiento también avanza. En otras palabras, las perfecciones se van ayudando las unas a las otras, desarrollándose de

manera recíproca. El discernimiento orienta a las otras perfecciones y al mismo tiempo, el acto de desarrollar las otras perfecciones ayuda a que nuestro discernimiento se vuelva más penetrante y preciso. Por ejemplo, ustedes realmente no conocen la verdad de la perspectiva correcta hasta que no tienen pleno dominio de las labores asignadas por la perspectiva correcta, gracias a la plena aplicación de la determinación correcta. No conocen la verdad del ansia hasta que no han aprendido a abandonarla. Tampoco conocen la verdad del camino hasta que no lo han desarrollado y pueden ver que sí, que realmente conduce al fin del sufrimiento.

Los dos significados de la palabra *pāli attha* convergen en este tipo de conocimiento. *Attha* puede significar tanto el sentido de una palabra o enseñanza —en otros términos, cómo puede ser traducida— como la meta hacia la cual una enseñanza se dirige. Ambos significados, como ya he subrayado, se aplican simultáneamente al Dharma en el sentido que uno realmente no conoce su significado, hasta que no ha tenido cierto grado de experiencia de la meta hacia la cual el Dharma lo dirige.

Esto significa que el discernimiento debe comenzar con la convicción. En otras palabras, puede que las enseñanzas suenen bien y tengan sentido, pero ustedes realmente no podrán saber qué tan ciertas son hasta que no hayan cosechado los frutos del camino. Este tipo de conocimiento verificado solo se puede obtener con la práctica. Y para practicar las perfecciones, tienen que estar convencidos de que el intento sí vale la pena. La prueba de que las enseñanzas de las perfecciones son ciertas, está en los buenos resultados que producen al desarrollarlas. Es ahí cuando verán por sí mismos que cuando le dan prioridad a su desarrollo —no solo cuando meditan, sino también al cumplir con sus obligaciones cotidianas, con sus familias y en el trabajo— las perfecciones realmente son de beneficio para ustedes y para las personas que los rodean.

Así que intenten mantener presente las tres lecciones derivadas de la manera como estamos organizando la discusión:

- Cada perfección contiene a las otras.
- Las perfecciones requieren un deseo con verdadero foco para ser desarrolladas.
- En cada caso y, para poder conducir al Despertar, las perfecciones tienen que estar informadas por el discernimiento. En otras palabras, para obtener el mayor provecho del desarrollo de cada perfección, ustedes deben entender lo que es y su relación con las otras. Pero para que este entendimiento se desarrolle plenamente, éste debe también estar informado por el proceso de desarrollar las otras perfecciones.

Si consideramos que el entendimiento es una cualidad de la mente y que el deseo de encontrar la felicidad verdadera es una cualidad del corazón, podemos apreciar que las perfecciones nos muestran cómo el desarrollo conjunto del corazón y la mente puede conducir a una felicidad genuinamente satisfactoria; una felicidad que es buena, tanto para nosotros, como para los que nos rodean.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Cree usted que es una buena idea considerar a las perfecciones como nuevos miembros del comité de la mente?

**Respuesta:** En realidad las perfecciones ya son miembros del comité de la mente, pero puede que por el momento tengan poco poder. Lo que usted está intentado hacer es que a medida que va desarrollando las perfecciones, también va entrenando esos miembros para que tengan más poder dentro del comité. Esta es su estrategia para ir más allá de las perfecciones, hacia el Despertar.

**Pregunta:** ¿Cuál es la diferencia entre renunciamiento y renuncia?

**Respuesta:** ‘Renunciamiento’ es la palabra que usamos para traducir el término *pāli cāga*, que a su vez es traducido al inglés como ‘*relinquishment*’. Para el término *pāli nekkhama*, traducido al inglés como ‘*renunciation*’, usamos la palabra renuncia. En inglés y en español ambos términos son muy similares, pero en *pāli* no lo son. *Cāga*, básicamente significa abandonar o dejar una cosa o una actitud. Usted puede abandonar un deseo, abandonar una corrupción y hasta su BMW. Cada una de estas acciones sería una forma de renunciamiento. *Nekkhama*, de otro lado, significa específicamente renunciar a pensamientos de sensorialidad. La sensorialidad no es tanto un asunto de placeres de los sentidos como tal, sino más bien su fascinación con pensar en esos placeres. Nosotros tendemos a estar más apegados a nuestros pensamientos y planes acerca de placeres de los sentidos, que a los placeres mismos.

Por ejemplo, imagínese que usted decide escaparse esta noche para comer pizza en el pueblo más cercano. Usted podría estar aquí sentado el resto del día pensando qué clase de pizza le gustaría comer. Cuando llegue al pueblo puede que la pizzería esté cerrada. Pero eso no importa. Otros restaurantes estarán abiertos y usted puede escoger el placer de otro tipo de comida. Sin embargo, si yo le dijera que por las próximas cinco horas usted no puede pensar en pizza ni por un segundo, tendríamos una rebelión. Una vez usted decide que quiere pensar en algo, tiende a apegarse mucho a su libertad de pensar en lo que quiera. Pero como dijo el Buda, este tipo de pensamientos tienden a debilitar la mente. Cuando usted se dice a sí mismo, “solo soy feliz si las condiciones son esta, más esta, más esta y más esta”, se vuelve como una planta de invernadero: su felicidad puede sobrevivir solo bajo ciertas circunstancias muy controladas,

circunstancias que además pueden cambiar y salirse de control en cualquier momento. Cuando estamos practicando meditación, este tipo de pensamiento es una de las primeras cosas que debemos dejar de lado. Si usted puede sustituir esos pensamientos con las habilidades y destrezas que hacen parte de la práctica de la meditación, podrá usar esas habilidades para ser feliz en cualquier situación.

**Pregunta:** Entre las diez perfecciones está la perfección de la virtud. ¿Qué clase de virtud es esta?

**Respuesta:** Es esencialmente la virtud de refrenarse o de evitar causar daño a otros y a sí mismo. Esto significa, no matar, no robar, no tener sexo ilícito, no mentir y no ingerir sustancias embriagantes o alucinógenas como drogas y alcohol. Este tipo de virtud está relacionada con la perfección de la generosidad, en la cual uno es proactivo en sus esfuerzos por ayudar a otros.

**Pregunta:** De las cuatro actitudes sublimes o *brahmavihāras* —*mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*— dos de ellas, *mettā* (buena voluntad), y *upekkhā* (ecuanimidad), también son perfecciones. ¿Por qué *karuṇā* (compasión) y *muditā* (alegría empática) no son también perfecciones?

**Respuesta:** Porque compasión y alegría empática se encuentran bajo *mettā* (buena voluntad). La buena voluntad es básicamente el deseo de que todos los seres sean felices. Compasión es lo que su buena voluntad siente cuando ve que alguien está sufriendo. Alegría empática es lo que su buena voluntad siente cuando usted ve que alguien ya es feliz y desea que esa persona continúe siéndolo. Así que, en realidad, las cuatro actitudes sublimes o *brahmavihāras* se encuentran incluidas en las perfecciones.

**Pregunta:** ¿Bajo qué perfección se encuentra la práctica de hacer reverencias?

**Respuesta:** Se encuentra bajo la perfección de la generosidad. Usted ofrece sus respetos porque una atmósfera caracterizada por el respeto facilita más el aprendizaje. Cuando usted hace una reverencia, eso no significa que usted va a obedecer a la persona a la cual le hace la reverencia. Es simplemente una señal de respeto y de su deseo de aprender.

**Pregunta:** La *sati*, es decir la capacidad de tener algo presente en la mente, aparece en muchas partes de las treinta y siete ‘Alas para el Despertar’<sup>vi</sup>. ¿Cómo encaja la *sati* dentro de las diez perfecciones?

**Respuesta:** La *sati* es una facultad de la memoria, de la memoria activa. Es lo que uno mantiene presente en mente mientras está actuando frente a un problema particular. La *sati* correcta tiene dos funciones en el camino. En su primera función, la *sati* se aplica a todas las partes del camino y trabaja junto con la perspectiva correcta y

el esfuerzo correcto, para desarrollarlo. Con cada factor del camino, uno intenta tener perspectiva correcta en cuanto a lo que es hábil y diestro y en cuanto a lo que no lo es. Primero, la *sati* recuerda lo que es hábil y diestro y lo que no lo es. Luego, recuerda cómo lidiar con características hábiles y diestras para desarrollarlas. Después, recuerda cómo lidiar con las que no lo son para abandonarlas. El esfuerzo correcto es el que realmente hace este trabajo de desarrollarlas y abandonarlas, respectivamente.

La *sati* funciona de igual manera en relación con cada una de las perfecciones. Se debe recordar lo que las perfecciones son y que hay que desarrollarlas, junto con las lecciones del pasado sobre cómo hacerlo y cómo abandonar lo opuesto a cada una de ellas. La segunda función de la *sati* es el papel específico que desempeña en generar la concentración correcta. En este caso la *sati* hace parte de la perfección de la renuncia.

**Pregunta:** Teniendo en cuenta que *sati* significa mantener algo presente en la mente, ¿cómo usamos la *sati* con habilidad y destreza para desarrollar las diez perfecciones?

**Respuesta:** Ustedes deben mantener presente en mente el deseo de querer desarrollar estas diez perfecciones para que cuando en la vida encuentren dificultades y retos, se recuerden a sí mismos que “esto no es motivo de angustia, sino una oportunidad para desarrollar las perfecciones”. De hecho, en Tailandia tienen el dicho “sin obstáculos, no hay perfecciones”, lo cual espero les sirva para darse ánimos. De esta manera, cuando en una situación hayan sido capaces de desarrollar bien una perfección, deben mantener en mente esa destreza que han desarrollado para la próxima vez que se enfrenten con dificultades similares.

Recuerden también que todas las perfecciones son una forma de resolución. Y como sucede con cada resolución, cada vez que deseos opuestos surjan en la mente, deben recordar que ya han tomado esa resolución. Es así como el desarrollo de las perfecciones es una manera de mantener algo presente en la mente, es decir, una forma de *sati*.

**Pregunta:** ¿Cuál es el denominador común en las diez perfecciones que le permite a uno aplicarlas en la vida diaria?

**Respuesta:** El denominador común es que usted siempre debe pensar en las consecuencias a largo plazo de lo que está haciendo y debe también recordar que lo más importante de cualquier actividad que lleve a cabo, son las cualidades que esas acciones desarrollan en su mente. Por ejemplo, supongamos que usted está en el trabajo y su jefe dice algo realmente estúpido y exasperante. En este caso usted debe preguntarse, “¿qué es lo mejor que puedo decir en este momento que pueda producir los mejores resultados a largo plazo?” Ahora bien, puede que a usted se le ocurra una respuesta muy sagaz y

sarcástica, pero debe preguntarse, “si dejo salir estas palabras de mi boca, ¿qué va a pasar? ¿en qué clase de persona me voy a convertir? ¿qué tipo de cualidades estoy desarrollando?” Este es solo un ejemplo básico.

Así que piense en las consecuencias a largo plazo de lo que está haciendo. Y recuerde que estamos hablando de un plazo verdaderamente largo, que no solo cubre toda esta vida, sino que se extiende a vidas futuras. Esta es la perspectiva que las perfecciones brindan.

Otro ejemplo para ilustrar esto, es algo que le ocurrió a uno de mis estudiantes cuando yo vivía en Tailandia. Él tenía muchas ganas de internarse en el monte para meditar. Decía “aquí en el monasterio hay muchas distracciones”, ¡y eso que era un monasterio ubicado en el monte! Finalmente se fue para el monte y le fue muy mal con su meditación. Por fortuna, fue capaz de darse cuenta de que “bueno, por lo menos estoy desarrollando las perfecciones de temple y paciencia”. Mantener este propósito en mente lo puede sostener a uno a través de muchas dificultades.

## SESIÓN DE LA TARDE

# Resolución

Como lo dije esta mañana, la resolución es la perfección que nos brinda el marco de referencia bajo el cual organizaremos las discusiones del retiro. Esto a su vez refleja la observación del Buda que todos los fenómenos tienen su raíz en el deseo. La meta del deseo es, por un lado, obtener placer, felicidad y bienestar y, por el otro, evitar sufrimiento y dolor. En otras palabras, el deseo comienza con la insatisfacción. A uno no le gusta el dolor que está padeciendo y se siente insatisfecho con el placer que experimenta. Uno desea algo mejor.

Ahora, si bien es cierto que el deseo puede ser una causa de sufrimiento, también lo es que puede funcionar como parte del camino hacia el fin del sufrimiento. En otras palabras, hay un tipo de insatisfacción que causa sufrimiento, pero también hay otro que fomenta el camino. Esta tarde nos enfocaremos en el deseo y la insatisfacción que operan como motivaciones para el camino.

Existen tantos placeres y tantas penas en la vida, que resulta imposible obtener todos los placeres y evitar todas las penas. Al mismo tiempo, la búsqueda de ciertos placeres hace que sea imposible obtener otros. Por ejemplo, si ustedes desean que personas admirables los respeten y al mismo tiempo quieren tener cuatro o cinco affaires, van a tener que renunciar a uno de esos dos deseos. Es como cuando uno siembra diferentes plantas en el jardín. Algunas plantas crecen bien juntas y otras no. Por ejemplo, si siembran eucalipto en su jardín, van a matar todo lo demás.

Esto significa que tenemos que escoger cuales son los deseos que realmente vale la pena perseguir y cuáles no. Esto a su vez requiere de negociaciones entre los mismos deseos, para escoger cuales placeres se quedarán sin alcanzar y cuales penas se deben soportar. En estas negociaciones tomamos decisiones basados en las razones o racionalizaciones que la mente ofrece para cada deseo. Esto significa que nuestros deseos no son puro instinto, es decir, no son ansia pura y descarnada. Para imponerse en las negociaciones que constantemente ocurren en la mente, cada deseo debe tener algún elemento de razón. Puede que algunas de las razones no sean del todo hábiles y diestras, pero existe una razón detrás de cada deseo. Es por esto por lo que podemos usar el raciocinio para negociar y escoger entre deseos.

Escoger entre alternativas siempre implica una transacción en la que algo debe ser abandonado en pos de algo más, idealmente de mayor calidad. Aunque nuestros deseos

buscan la felicidad, cada uno se basa en diferentes ideas de lo que la felicidad es y de cuál es la mejor manera de lograrla. Debido a esto, nuestro discernimiento con respecto a la naturaleza de la felicidad verdadera tiene el potencial de lograr darle orden y consistencia a nuestros deseos. Al fin de cuentas, todos los deseos tienen una meta en común. Pero para que el discernimiento pueda lograr su cometido, tiene que presentarnos un esquema consistente de lo que es la felicidad a largo plazo y debe presentarlo de una manera que nos resulte atractiva e interesante.

El mismo Buda dijo que su Despertar dependió de dos cualidades que son inherentes a un deseo fuerte. Primero, el descontento con cualquier habilidad o destreza que todavía no fuese idónea para el logro total de su meta. En nuestro caso, esto implica que uno no se va a contentar con nada distinto a lograr la meta. La segunda cualidad se refiere a la férrea determinación de no darse por vencido frente a ninguna adversidad, hasta alcanzar la meta.

Ahora bien, la insatisfacción está presente en todo deseo, pero el Buda específicamente enfocó su descontento en el nivel de habilidad y destreza de sus acciones. El Buda también debió desarrollar temple y ecuanimidad. Este tipo de deseo con foco se define como resolución. La resolución es un deseo integral que intenta dar algún orden a nuestros otros deseos, para que puedan trabajar de manera conjunta en lograr una meta que deseamos profundamente. Cuando discutamos la perfección de la verdad, discutiremos la explicación que el Buda da sobre cómo este tipo de deseo o resolución se convierte en algo enfocado en el Despertar. Por el momento, para resumir, la explicación es esta: cuando conocemos a alguien cuyas acciones nos inspiran confianza, pasamos tiempo con esa persona, escuchamos el Dharma que esa persona enseña y lo contemplamos hasta que nos damos cuenta de que tiene sentido. Las palabras y el ejemplo de esa persona nos muestran que el Dharma abre nuevas posibilidades en la vida y apunta a potenciales dentro de nosotros mismos que probablemente nunca hemos sospechado tener. Cuando esas posibilidades nos resultan interesantes y atractivas, y nos damos cuenta de que tenemos que desarrollar esos potenciales, es ahí cuando damos origen al deseo de seguir el Dharma. Lo que esa persona nos va a enseñar, es que tenemos que enfrentarnos al hecho de la muerte y que debemos pensar qué es lo que nos queda cuando llegue. Esa persona también nos va a enseñar que es posible encontrar el camino hacia una felicidad que no muere.

Ahora, recuerden las cuatro resoluciones que mencionamos esta mañana y hablemos sobre cada una de ellas:

- No ser negligente con el discernimiento
- Proteger la verdad

- Comprometerse al renunciamiento
- Entrenar en pos de la calma

Empecemos con el **discernimiento**. Aunque todas las cosas que experimentamos comienzan con el deseo, no siempre alcanzamos los resultados que deseamos. Esto sucede por varias razones: porque vamos tras deseos carentes de habilidad y destreza; porque seguimos métodos sin habilidad y destreza; o porque cuando encontramos obstáculos no podemos motivarnos para persistir en deseos y métodos que sean hábiles y diestros. Para alcanzar una felicidad verdadera, necesitamos el discernimiento para que dé cierto orden a nuestros deseos. Esto nos permitirá tres cosas: escoger un objetivo sabio; juzgar cuáles son los medios idóneos para llevar a cabo ese objetivo; y motivarnos para persistir en esos medios sin importar los obstáculos. Es así como el discernimiento debe guiar a las demás resoluciones. En las enseñanzas del Buda, el discernimiento tiene facetas que se refieren tanto al cerebro como al corazón y ambas facetas apuntan a la felicidad a largo plazo.

La faceta cerebral implica entender causa y efecto y un cálculo de costo-beneficio: descifrar cómo usar los principios de causa y efecto para encontrar una felicidad que valga el gran esfuerzo que se requiere para alcanzarla. Cuando el Buda dio su más breve explicación sobre de qué se trataba su Despertar, fue una afirmación sobre el principio de causa y efecto y explicó que, aunque existe un patrón en el principio de causa y efecto, no es determinístico. Existe espacio para el libre albedrío. Esto lo discutiremos en más profundidad mañana por la tarde.

En cuanto a la faceta del discernimiento relacionada con el corazón, esta se enfoca en una felicidad que no está sujeta al cambio y, por lo tanto, nunca es perturbada, ni causa daño alguno. Hay una parte de la mente que desea un descanso duradero. Como lo dijo el Buda, salvo la paz, no hay felicidad. Ahora bien, esto podríamos debatirlo enumerando los muchos tipos de felicidad que no son para nada apacibles. También estamos inclinados a pensar que la felicidad requiere variedad; algo salado en la mañana y algo dulce en la noche. Esto sucede porque lo que estamos obteniendo de nuestros placeres habituales no es realmente satisfactorio. Lo que el corazón verdaderamente quiere es algo que, cuando uno lo obtiene, le basta totalmente. Pero nos han enseñado que una felicidad como esa es imposible, así que debemos intentar satisfacernos con un popurrí de placeres sensoriales. Sin embargo, el verdadero discernimiento, en el sentido budista, comienza con aceptar la posibilidad que, con el entrenamiento apropiado, una felicidad totalmente satisfactoria e intachable, después de todo, sí es posible.

A medida que aplicamos el discernimiento en nuestras vidas tenemos que ir combinando estas dos facetas, la cerebral y la del corazón. El cerebro debe entrenar al

corazón para que esté dispuesto a aceptar los patrones de causa y efecto. Esto evitará que el corazón actúe basado solo en sus impulsos y contribuirá a que sus esfuerzos no se desperdicien en acciones inútiles. También debe entrenarlo para que se dé cuenta de que simplemente tener intenciones hábiles y diestras no basta, pues el corazón debe ser lo suficientemente resiliente para convertir en realidad esas intenciones. Esto significa que para que el corazón sea verdaderamente bueno, también tiene que ser fuerte. Esto se refleja en las perfecciones mismas. Si la buena voluntad va a desarrollarse como una perfección tiene que estar respaldada por la verdad, el temple y la persistencia. Al mismo tiempo, el corazón debe entrenar al cerebro para que emplee su inteligencia en buscar una felicidad confiable y benéfica.

Es por esto por lo que el discernimiento, en el camino del Buda, es tanto una cuestión de perspectiva correcta como de determinación correcta. Determinación correcta es la resolución firme de actuar en aras de una felicidad verdadera, de conformidad con lo que nuestra inteligencia acepta como hipótesis de trabajo en cuanto a causa y efecto. *“No ser negligente con el discernimiento”* significa que cuando tomamos decisiones en nuestra vida cotidiana, siempre recordamos esta perspectiva de largo plazo que brinda el discernimiento. Pero el gran problema aquí, es que muchas veces sucumbimos ante nuestros apetitos porque los instintos terminan prevaleciendo sobre el cerebro y el corazón.

Les voy a contar una historia. Existen unas criaturas marinas llamadas las ascidias. Son diminutas y básicamente no son más que un pequeño aparato digestivo con un pequeño cerebro. Después de nacer flotan con las corrientes marinas en el océano y cuando aterrizan en lo que consideran un lugar propicio, permanecen ahí por el resto de su vida. Lo primero que las ascidias hacen una vez se han instalado en el lugar elegido, es tragarse su propio cerebro. El resto de sus vidas lo pasan como un aparato digestivo descerebrado. Muchos seres humanos también son así: nuestros apetitos consumen nuestra inteligencia. La primera tarea del discernimiento es no dejar que nuestro estómago se trague nuestro cerebro, para que pueda enseñarle al corazón que muchas veces nuestros placeres inmediatos se interponen a la felicidad de largo plazo. De esta manera, el discernimiento puede motivar, tanto al corazón como al cerebro, para que deseen obtener la felicidad de largo plazo.

Como dijo el Buda, la pregunta que yace al comienzo del discernimiento es “¿qué es aquello que cuando lo haga, me conducirá hacia el bienestar y la felicidad de largo plazo?” La sabiduría aquí consiste en ver que nuestras acciones son necesarias para llegar a la felicidad; que la felicidad de largo plazo sí es posible; y que el largo plazo es mejor que el corto plazo.

Un pasaje en el *Dhammapada* dice que, si una persona sabia ve que una felicidad de largo plazo proviene de abandonar una de corto plazo, abandonará la de corto plazo en aras de la de largo plazo. Un traductor británico del *Dhammapada* dijo que este no podía ser el significado del pasaje, ya que esto era demasiado obvio. Y sí, puede que sea obvio, pero ¿cuánta gente de verdad vive su vida de esta manera? Es por esta razón que el Buda constantemente nos recuerda este principio.

Cuando vivía en Tailandia, cada año tenía que presentar los exámenes de Dharma y uno de ellos requería que escribiera una charla corta de Dharma en la que debía citar un pasaje de las enseñanzas del Buda. Para esto nos daban un texto lleno de pasajes de Dharma y todos los novicios se aprendían de memoria los pasajes, página tras página. Como memorizar no era mi punto más fuerte, especialmente en una lengua foránea, concluí que necesitaba memorizar unos pocos pasajes que siempre pudiera utilizar en las charlas, sin importar el tema asignado. Este pasaje del *Dhammapada* fue uno de los textos que escogí y me sirvió durante tres años de exámenes, lo cual ilustra lo importante que es este principio.

Sin embargo, simplemente recordarse a sí mismos que, como dice el *Dhammapada*, la felicidad de largo plazo es mejor que la de corto plazo, no es suficiente. El discernimiento también debe hacer que la felicidad de largo plazo sea atractiva e interesante. Así, ustedes podrán motivarse a hacer aquello que no les gusta, pero que conduce a la felicidad de largo plazo y a abstenerse de hacer aquello que sí les gusta, pero que causa daño a largo plazo. Por esta razón, el discernimiento debe ser estratégico. Esto se puede observar en la forma como el discernimiento guía a las otras tres resoluciones, es decir, proteger la verdad, comprometerse al renunciamento y entrenar en pos de la calma.

Por ejemplo, consideremos **proteger la verdad**. Una vez ustedes han enfilado su corazón y su mente hacia una meta, tendrán que hacer ciertas cosas, así no les gusten. Como lo veremos cuando discutamos la perfección de la verdad, ‘verdad’ tiene muchos significados, pero el más importante en cuanto a lo relacionado con esta resolución, es ser verdaderamente sincero y honesto consigo mismos. Esto significa convertir en un tema de honor personal hacer lo que es necesario hacer y, al mismo tiempo, evitar que sus apetitos engañosamente los convenzan de perseguir deseos que van en contra del desarrollo de las perfecciones.

El problema es que cuando nos ponemos el Despertar como meta, es una verdad que no hemos visto por nosotros mismos. Necesitamos convicción en que la felicidad de largo plazo es posible y que puede lograrse a través de nuestras acciones. Esta convicción requiere un acto de imaginación para poder vencer nuestra pereza cuando las acciones que el camino requiere parecen demasiado difíciles. Ahora bien, la

perspectiva correcta nos brinda algunas hipótesis de trabajo para superar esta ignorancia. Es por esto por lo que nos referimos a ‘perspectiva’ correcta y no a ‘conocimiento’ correcto, ya que, solamente cuando hayamos alcanzado el Despertar, podremos realmente saber que la perspectiva correcta es verdad. Aun así, aceptamos la perspectiva correcta como hipótesis de trabajo porque la encontramos razonable, atractiva e interesante y porque nos pone en una posición de poder frente a nuestras vidas, que nos permite no ser simplemente víctimas de las circunstancias.

La perspectiva correcta no es tanto una perspectiva sobre la verdadera naturaleza de las cosas, como una perspectiva sobre la manera cómo acciones hábiles y diestras — y las que carecen de ambas— pueden generar buenos o malos resultados. La determinación correcta se fundamenta en este entendimiento. En aras de lograr los mejores resultados, nos facilita desarrollar las actitudes necesarias para determinar qué acciones y maneras de pensar son consistentes con la perspectiva correcta. De esta manera, cuando implementamos la perspectiva y la determinación correctas en nuestras acciones, mantenemos la verdad y sinceridad tanto de nuestra resolución original, como de nuestro carácter. Es así como **“protegemos la verdad”**.

La tercera resolución es **comprometerse al renunciamiento** y aquí encontramos un problema similar. Hay cosas a las cuales debemos renunciar si queremos lograr la meta y el truco aquí, es no ver el renunciamiento como un acto de privación, sino como una transacción. La perspectiva correcta y la determinación correcta nos enseñan que, a través del desarrollo de las habilidades y destrezas asociadas a la generosidad y la renuncia, estamos haciendo un trueque para lograr algo mejor. El problema en la sociedad moderna es que todos queremos ganar en ajedrez sin perder ninguna pieza. Pero una de las lecciones de la perfección de la resolución, es que debemos estar dispuestos a renunciar a ciertas cosas para lograr lo que queremos. **“Comprometerse al renunciamiento”** significa que voluntariamente continuamos haciendo trueques de una manera hábil y diestra.

La cuarta resolución es la **calma**. La perspectiva correcta y la determinación correcta trabajan conjuntamente para darnos la visión correcta, que es la visión de largo plazo que ayuda a mantener la mente en calma mientras hacemos lo que no nos gusta y nos abstenemos de cosas que sí nos gustaría hacer. Esta perspectiva nos ayuda a ver que estamos logrando algo de valor y reafirma la confianza en nuestra fortaleza interior para seguir adelante. Nos ayuda a ver el valor del temple y la ecuanimidad, pues estas perfecciones hacen que nuestra bondad —y nuestra felicidad— sean independientes de condiciones externas. También nos ayuda a ver que los obstáculos y las derrotas de la vida son en realidad oportunidades para desarrollar las perfecciones de nuestro carácter. Esto nos da fortaleza al enfrentar dificultades e incluso satisfacción al enfrentar los

retos. Es más, en el análisis budista de cómo los estados mentales se desarrollan en la meditación, la calma resulta después de la alegría. Así que, intentamos alegrarnos porque estamos enfrentando estos retos.

Al mismo tiempo, la calma funciona no solo como parte integral del camino hacia nuestra meta, sino también como una faceta de la meta hacia la cual nos dirigimos. Deseamos una meta que sea verdaderamente satisfactoria, una meta en la cual la mente pueda encontrar genuino descanso. De manera que **“Entrenamos solo en pos de la calma”**, que es la cuarta resolución, cuando mantenemos nuestra mente en calma en el camino, para así tener la energía y el aguante necesarios para seguirlo hasta encontrar la verdadera paz de la meta.

Como hemos visto en todos estos casos, el discernimiento provee la perspectiva correcta que nos ayuda a tomar una visión de largo plazo. Esta perspectiva también fomenta las fortalezas de nuestro carácter que nos posibilitan mantener la visión de largo plazo, mientras día a día elegimos cómo actuar de conformidad con nuestra resolución de alcanzar lo que más deseamos: una felicidad incondicional.

Mañana en la noche seguiremos esta discusión.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** La práctica del Dharma algunas veces parece paradójica. Se nos dice que debemos apuntar alto cuando practicamos meditación —en otras palabras, tener al Despertar como meta— pero al mismo tiempo, se nos aconseja que practiquemos como si fuera un regalo, algo que damos sin esperar nada a cambio. Es difícil entender cómo combinar estas dos instrucciones.

**Respuesta:** Apunte alto y espere algo a cambio. Esta es la razón por la cual estamos meditando. Sin embargo, si usted está pensando solamente en lo que va a obtener cuando se acabe el retiro, entonces no se va a enfocar en el trabajo que tiene a la mano. Intente verlo de esta manera: usted va conduciendo por una vía que lleva a una montaña y quiere llegar a esa montaña, pero si se pasa todo el tiempo mirando la montaña, se va a salir de la vía. La manera de alcanzar su meta es enfocándose en la vía. Simplemente chequee la montaña de vez en cuando para asegurarse de que sigue en la dirección correcta.

**Pregunta:** Me parece que de las diez *pāramīs*, la resolución es la única que no se desarrolla por sí misma. ¿Es esto a consecuencia del karma?

**Respuesta:** Ninguna de las diez perfecciones se desarrolla por sí misma. Todas deben ser desarrolladas. En algunos casos, alguien puede haber desarrollado varias perfecciones en el pasado, pero uno no puede depender totalmente de sus acciones pasadas para que lo carguen en el camino. Esto lo que haría es estimular la pereza, que es lo opuesto a una perfección. Todos tenemos la oportunidad de desarrollar todas las perfecciones en esta vida, así que hay que ponerse a trabajar en ellas.

**Pregunta:** ¿Cuál es la diferencia entre *chanda*, que puede significar deseo o anhelo y *lobha*, que puede significar deseo o codicia?

**Respuesta:** *Chanda* puede cubrir cualquier tipo de deseo, sea hábil y diestro o no. De hecho, *chanda* hace parte del esfuerzo correcto y es una de las bases para la concentración. En uno de los *suttas*, un brahmán va a ver al Venerable Ānanda y le pregunta: “¿Cuál es la meta para la cual usted practica?” Y Ānanda le responde, “pues una de las metas es ponerle fin al deseo”. El brahmán entonces le pregunta “¿y cuál es el camino para ponerle fin al deseo?” A lo cual Ānanda responde, “una parte del camino es la concentración con base en el deseo”. El brahmán replica, “Pero espere un momento. Eso es imposible. ¿cómo puede usted usar el deseo para poner fin al deseo?” Ānanda entonces responde, “déjeme hacerle una pregunta primero. ¿Antes de venir aquí al monasterio, tenía usted deseos de venir?” “Sí” contesta el brahmán. “¿Y ahora que ya está aquí, todavía tiene ese deseo?” “No”. Entonces Ānanda dijo, “de igual manera, usted usa el deseo para motivarse a actuar de maneras que lo conduzcan al punto en el cual ya no necesita el deseo nunca más”.

En cuanto a *lobha*, eso es codicia, básicamente codicia por cosas o por relaciones. El Buda dice que es carente de habilidad y destreza si va más allá de los límites que imponen las buenas costumbres. Es posible sentir codicia por ciertas cosas dentro de lo que es razonable, pero se puede volver un comportamiento carente de habilidad y destreza si uno tiene que robar, mentir o hacer algo impropio para obtener esas cosas.

**Pregunta:** ¿Para usted qué es la felicidad? Su respuesta ayudará a rectificar mi tendencia a pensar en la felicidad como el *MacGuffin* del budismo. *MacGuffin* es un concepto inventado por Alfred Hitchcock que se refiere a la fuerza motriz detrás de la trama de una película, sin hacerlo a uno consciente de cuál es esa fuerza o cuál es la trama.

**Respuesta:** Nosotros hablamos sobre la felicidad, pero nunca la definimos. El Buda mismo nunca la definió. Yo creo que hay una muy buena razón para que no lo hubiera hecho. El Buda habla sobre entrenar la mente para deshacernos del sufrimiento y encontrar la verdadera felicidad, pero nunca define ni ‘mente’, ni ‘sufrimiento’ ni ‘felicidad’. Lo único que el Buda define es el entrenamiento necesario y lo hace muy

detalladamente. La razón detrás de esto es que a medida que usted progresa en su entrenamiento, sus conceptos de mente, sufrimiento y felicidad van evolucionando.

En lo concerniente a la felicidad, en un comienzo uno simplemente es consciente de la felicidad de los placeres sensoriales. Pero cuando ve el estrés que hay en estos placeres y las desventajas que conlleva, uno intenta desarrollar la felicidad de la concentración. A medida que esta felicidad lo va volviendo más sensible a niveles más sutiles de estrés y sufrimiento, uno comienza a detectar estrés, incluso en la felicidad de la concentración misma. Entonces uno busca algo aún mejor que esto, algo menos estresante. Ese algo es la felicidad del nirvana, la felicidad de una mente sin límite alguno. Una mente totalmente libre y en absoluta paz: una mente desatada. Esta es la felicidad para la cual estamos practicando.

## DIA TRES – SESIÓN DE LA MAÑANA

# El Dolor

El tema de esta mañana es el dolor. El dolor no es una de las perfecciones, pero es un problema que todos acá en la sala están experimentando. Si logran entender cómo lidiar con sus dolores, va a ser más fácil entender las enseñanzas del Buda sobre el discernimiento y sobre la perspectiva correcta. Esto se debe a que la perspectiva correcta incluye enseñanzas específicas sobre cómo creamos sufrimiento innecesario alrededor del dolor y sobre cómo el dolor no causaría sufrimiento en la mente, si aprendemos a evitar fabricar pensamientos y percepciones ignorantes alrededor de él.

La primera cosa que deben entender acerca del dolor es que una parte proviene de sus acciones pasadas. Por ejemplo, proviene de cómo han estado usando su cuerpo, cómo lo han alimentado y cuánto ejercicio físico han hecho. Sin embargo, algunas de las causas del dolor provienen de cosas que están haciendo en este momento. Estas son cosas que ustedes sí pueden cambiar y, en algunos casos, cambiar lo que están haciendo hará que el dolor desaparezca. Pero incluso si ustedes no pueden hacer que el dolor desaparezca, la pregunta esencial es cuánto realmente tienen que sufrir, así el dolor siga presente. Porque a lo que estamos apuntando es a un estado mental que pueda hacerle frente a la inevitabilidad de la vejez, la enfermedad y la muerte y, aun así, abstenerse de sufrir. Así que nuestra prioridad ahora mientras meditamos, es aprender a cómo no sufrir cuando el dolor está presente.

Las maneras de lidiar con el dolor están directamente relacionadas con las instrucciones del Buda sobre cómo usar la respiración como un tema para entender las sensaciones. En total hay cuatro pasos:

- El primero, es inhalar y exhalar siendo sensible al éxtasis. Aquí la palabra 'éxtasis' (*pīti* en *pāli*) también puede significar frescura, alivio o plenitud, es decir, tener el cuerpo totalmente permeado por la energía de la respiración.
- El segundo, es inhalar y exhalar siendo sensible al placer o al bienestar.
- El tercero, es inhalar y exhalar siendo sensible a las fabricaciones mentales, es decir, a sensaciones y percepciones. Sensaciones aquí se refiere a tonos sensitivos de placer, de dolor y de ni placer ni dolor. Percepciones se refiere a las imágenes o palabras que uno tiene en mente y con las cuales identifica y etiqueta cosas. Y, reiterando, el tercer paso es volverse sensible a estos procesos de fabricación mental.
- El cuarto, es inhalar y exhalar calmando estas fabricaciones mentales.

De los maestros tailandeses, Ajaan Lee es quien da las instrucciones más detalladas sobre el primero y el segundo paso, mientras que Ajaan Maha Boowa da las más detalladas sobre el tercero y el cuarto. Miremos entonces qué dicen ellos al respecto.

En cuanto a inhalar y exhalar con sensibilidad hacia el éxtasis, Ajaan Lee recomienda que cuando hay dolores corporales uno no se debe enfocar inmediatamente en ellos. Por el contrario, uno debe enfocarse en otras partes del cuerpo que pueda volver confortables y refrescantes a través de la respiración. Es importante que, a medida que uno intenta suscitar sentimientos de éxtasis, recuerde los diferentes significados que tiene *pīti*, la palabra *pāli* que traducimos como éxtasis. Al traducir *pīti* como 'éxtasis' (*rapture* en inglés), suena como si estuviéramos intentando experimentar un éxtasis intenso como el de Santa Teresa de Jesús. Sin embargo, aunque en algunos casos puede ser así de fuerte, el término *pīti* también puede significar frescura, alivio o plenitud, como mencioné anteriormente. De estas maneras menos intensas es como la mayoría de la gente experimenta inicialmente el éxtasis.

Así que, ¿cómo inhalar y exhalar siendo sensibles a una sensación de frescura y plenitud? Un ejercicio rápido es encontrar una zona del cuerpo que sea especialmente sensible —puede ser el dorso de las manos, el diafragma, o la mitad del pecho— y cuidadosamente prestarle atención a esa zona mientras inhalan y exhalan. Si hay alguna sensación de tensión en esa zona, dispérsenla. Si sienten que están comprimiendo la respiración cuando exhalan en esa área, abandonen esa sensación de compresión para que esa área pueda permanecer llena, incluso cuando están exhalando. Si perciben una tendencia a constreñir la respiración o a tensionarse entre la inhalación y la exhalación, permitan que la respiración disuelva esas sensaciones.

Después de que logren mantener esa sensación de plenitud mientras inhalan y exhalan y, la sienten placentera, piensen que tanto esa sensación de plenitud como el placer asociado, se propagan por las diferentes partes del cuerpo. Estas sensaciones se propagan a la par que propagan la energía de la respiración y, como recordarán, ya hemos contestado algunas preguntas sobre qué es esta energía y sobre cómo pueden sentirla o experimentarla. Así que intenten otro ejercicio rápido. Pongan la mano frente a su cuerpo y mantengan los ojos cerrados. Las sensaciones que les permiten saber que su mano está ahí, son las sensaciones asociadas con la energía de la respiración.

Ahora bien, mientras ustedes inhalan y exhalan, algunas veces habrá una sensación de movimiento en la energía de la respiración en diferentes partes del cuerpo. Otras veces esa energía estará estática, pero recuerden que en ambos casos es energía, así que mantengan esa percepción en mente. Esa es la percepción que van a usar para propagar la energía de la respiración, junto con el placer y la sensación de plenitud, por todo el cuerpo.

Existen diferentes percepciones que pueden mantener en mente que los ayudarán a sentir la energía de la respiración en movimiento. Por ejemplo, pueden pensar en el cuerpo como una esponja. Así, mientras inhalan y exhalan, la respiración entra y sale por los poros de la esponja. Otra percepción útil es la de una columna de energía que baja por la mitad del cuerpo. A medida que inhalan, la energía entra desde el exterior hacia esa columna y, cuando exhalan, la energía de la columna sale del cuerpo en todas las direcciones. Mientras mantienen en mente la posibilidad que la energía de la respiración sí puede hacer esto, van a comenzar a percibir que en verdad sí hay movimiento. Es importante anotar que, aunque ustedes usan estas imágenes para incitar esta sensibilidad, esto no significa que la energía de la respiración y su movimiento sean imaginarios. Es como decirle a un infante que la tierra es redonda. En lo que a él concierne la tierra no se ve redonda, así que le toca imaginarse que sí lo es. Pero al crecer comienza a dar cuenta de que, por ejemplo, la ruta más rápida entre París y Los Ángeles no podría pasar sobre Groenlandia si la tierra fuese plana. De la misma manera, ustedes deben usar su imaginación para permitirse pensar que la energía de la respiración sí fluye. Luego, a medida que se van volviendo más sensibles al cuerpo, comenzarán a darse cuenta de que en realidad esto sí sucede.

Mientras propagan la confortable sensación de plenitud que va con la energía de la respiración, puede que se topen con dolores corporales. Como ya mencioné, Ajaan Lee recomienda que cuando esto pase no se deben enfocar directamente en el área del dolor, sino en otras partes del cuerpo en las que puedan hacer que la energía de la respiración se sienta confortable. De esta manera le van a dar a la mente una base sólida y un lugar seguro en el cual puede permanecer. Cuando se sientan más seguros y, amparados por esa energía de la respiración acompañada por una sensación de placer y plenitud, el siguiente paso es pensar en que esa energía se irradia hacia las áreas adoloridas y atraviesa el dolor.

Por ejemplo, supongamos que sienten dolor en la rodilla. Ajaan Lee recomienda imaginar que la energía de la respiración baja por la pierna sin detenerse en la rodilla, pasando a través de ella, para salir después por el pie. Si piensan que la energía se detiene justo donde está el dolor, van a reforzar la sensación de tensión que se encuentra alrededor del dolor, lo cual es parte del problema. Es probable que cuando éramos niños sentíamos la energía de la respiración moviéndose a través del cuerpo y nos daba miedo de que, si pasaba a través del área adolorida, propagaría el dolor. Así que, inconscientemente, terminamos tensionando el área alrededor del dolor para detenerlo. En realidad, esto solo hace que el dolor sea peor. Así que, reiterando, si sienten dolor en la rodilla, piensen en la energía de la respiración pasando a través de ese dolor y luego saliendo por el pie.

En algunos casos encontrarán que el dolor en realidad desaparece, lo cual indica que la causa del dolor era algo que estaban haciendo en ese momento. Sin embargo, en otros casos el dolor permanecerá ahí, lo cual indica que es causado por algo que hicieron antes de sentarse a meditar o por el simple hecho que su cuerpo no está acostumbrado a la postura de meditación. Si esta postura es nueva para ustedes, inevitablemente habrá un período en el cual habrá dolor en las piernas, pues la sangre está siendo bloqueada o presionada a salir del área donde las piernas se han doblado. La sangre está siendo forzada de las arterias hacia los vasos capilares, lo cual es equivalente a que haya una congestión de tráfico en una avenida principal y los vehículos se vean forzados a tomar vías secundarias donde el tráfico se congestionará aún más. Pero a diferencia de las vías, si continúan sentándose una y otra vez en esta posición forzando así la sangre a través de los vasos capilares, eventualmente estos se expandirán. En otras palabras, estarán convirtiéndolos en nuevas arterias. Las vías secundarias no tienen esa flexibilidad, pero los vasos capilares sí.

Por lo tanto, si tienen paciencia con este tipo de dolor, con el paso del tiempo su cuerpo se adaptará mejor a la postura de meditación y el dolor eventualmente desaparecerá. Se darán cuenta de que una de las claves para aprovechar las sensaciones de éxtasis y placer, está en las percepciones que ustedes les aplican como, por ejemplo, las imágenes de la esponja, de la columna de energía o de la energía fluyendo en diferentes lugares y direcciones. Este mismo principio se aplica a las sensaciones de dolor. Sus percepciones sobre el dolor desempeñan un papel fundamental en el impacto que este tiene en la mente.

Esta discusión nos lleva a los pasos tercero y cuarto en la tétada<sup>vii</sup>, los cuales son sensibilizarse a la fabricación mental y calmarla. Para sensibilizarse a cómo sus percepciones de dolor pueden estar afectando la mente, Ajaan Maha Boowa recomienda cuestionarse cómo perciben el dolor. Él dice que, por ejemplo, si el dolor está en la cadera, se pregunten: ¿es el dolor la misma cosa que la cadera, o existen acaso dos tipos diferentes de sensaciones en el mismo lugar? Lo que esto significa es que la sensación del cuerpo es una cosa y que la sensación del dolor es algo distinto. La mente racional sabe que son dos cosas separadas, pero muchas veces en su experiencia directa del dolor algo en la mente dice que el dolor y el cuerpo se han convertido en una misma cosa. Por lo tanto, perciben que el dolor ha invadido el cuerpo y que ustedes están intentando expulsarlo.

Así que, para calmar la fabricación mental, es decir la percepción, deben primero cambiarla. Aunque se encuentren en el mismo lugar, el cuerpo y el dolor son dos cosas separadas. Las sensaciones del cuerpo son las cuatro propiedades físicas elementales de solidez (tierra), liquidez (agua), calor (fuego) y energía (aire), pero la sensación de dolor

no es ninguna de estas propiedades. Es como si esta sensación estuviera en una frecuencia distinta. Podemos usar la analogía de las ondas de radio. Si ponemos un receptor en un lugar, basta con ajustar el dial en una frecuencia para hallar una estación. Si lo ajustamos a otra frecuencia encontraremos una estación distinta, sin tener que mover el receptor a un lugar diferente, porque las ondas están todas en el mismo lugar. Es por lo que, aún sin moverlo, podemos separar las estaciones pues sus frecuencias son diferentes y tenemos algo que puede detectar esa diferencia. Así que intenten ver si pueden lograr esa misma separación con respecto a las sensaciones de dolor y las sensaciones corporales en la zona afectada.

Otra percepción que puede estar influyendo en la manera como experimentan el dolor proviene de la noción que nosotros debemos ser responsables de nuestro dolor. En otras palabras, en este momento ustedes creen que tienen que advertirle al momento que viene, que aquí hay dolor. Para corregir esta tendencia, díganse a sí mismos, “no tengo que advertirle nada al momento futuro, pues este se dará cuenta por sí mismo”. Si no corrigen esta tendencia, van a estar usando percepciones para seguir mandando mensajes de un momento al siguiente y así sucesivamente, lo cual va tejiendo una red de dolor que añade aún más dolor y sufrimiento al que ya existe.

Un problema similar ocurre cuando, por ejemplo, han estado sentados meditando con cierto dolor y se dicen a sí mismos, “he estado sentada con este dolor por los últimos 15 minutos y la sesión va a durar otros 25”. Esos son 40 minutos de dolor puestos instantáneamente encima de un solo momento y, por supuesto, así el momento presente colapsará.

Ajaan Lee tiene una buena imagen para este tipo de problemas: ustedes están arando un terreno y deciden colgarle al arado un gran costal. A medida que la tierra va cayendo, la van metiendo en el costal y por supuesto que así, se van a sobrecargar y a fatigar. Simplemente deben deshacerse del costal y dejar que el dolor caiga instantáneamente. No tienen por qué sentirse responsables del dolor, ni tienen que llevarle la cuenta. Simplemente permanezcan con la sensación en el momento presente.

A este respecto, Ajaan Maha Boowa comenta que también pueden preguntarse a sí mismos si el dolor tiene malas intenciones contra ustedes. La mente racional sabe que el dolor en sí mismo no tiene conciencia y por lo tanto no puede tener ninguna intención de herirlos o de causarles daño. Pero esa falsa percepción puede estar en la mente como resultado de algo que ustedes asumieron sobre el dolor cuando eran pequeños y todavía puede tener un efecto en la mente. Así que intenten traer esa percepción a la superficie y tomen conciencia de ella preguntándose, “¿intenta el dolor herirme o causarme daño?” Luego razonen con cualquier parte de la mente que responda afirmativamente.

Otra serie de preguntas que se pueden hacer sobre la percepción del dolor son: “¿Es el dolor una cosa sólida? ¿Tiene el dolor una forma en mi imaginación o se trata simplemente de diferentes momentos de dolor surgiendo y desapareciendo?” Si observan muy atentamente, se darán cuenta de que el dolor realmente está compuesto de momentos individuales. Así que intenten abandonar la percepción que el dolor es sólido o que tiene una forma particular. Luego, observen esos momentos de dolor y pregúntense: “Cuando aparecen, ¿se dirigen hacia mí o se están alejando de mí?” Si tienen la percepción que los momentos de dolor se dirigen hacia ustedes, eso los hará sufrir aún más. Pero si son capaces de mantener en mente la percepción que tan pronto aparecen comienzan a alejarse, van a sufrir mucho menos.

Una vez, estando en Singapur, me llevaron a ver un doctor de medicina tradicional china para que tratara mi espalda. El doctor me hizo recostar sobre el estómago y luego me empezó a untar aceite en la espalda. Primero lo hizo de manera delicada, pero poco a poco, de manera más y más vigorosa. Después tomó dos palos de bambú que habían sido cortados como látigos y empezó a golpear mi espalda. Lo primero que pensé fue: “¿Y yo qué mal karma hice para merecer esto?” Como yo no hablaba chino, no podía preguntarle cuánto tiempo más iba a durar el tratamiento, así que reflexioné que tenía que cambiar mis percepciones alrededor del dolor. Me di cuenta de que sufriría mucho menos si lograba ver que apenas aparecía el dolor, en lugar de dirigirse hacia mí, se alejaba. Es como ir sentado en un tren mirando en la dirección opuesta a la cual se dirige: tan pronto algo aparece en nuestro rango visual, ya se está alejando de nosotros. Esta percepción nos puede ayudar a sufrir mucho menos por causa del dolor.

Otra pregunta que Ajaan Maha Boowa recomienda hacer es: “¿Dónde está el punto más agudo del dolor?” Luego intenten rastrearlo o pregúntense a medida que inhalan: “¿Desde qué dirección llega la respiración cuando pasa a través del dolor?, ¿puedo invertir las direcciones?” Miren qué resultado les da esto. Sin embargo, recuerden que lo importante es demostrarse a sí mismos que no le tienen miedo al dolor. Se darán cuenta de que incluso si no logran cambiar la dirección de la respiración, el punto de la parte más intensa del dolor se mueve constantemente. Esto les enseñará dos lecciones. Primero, que el dolor no es tan sólido como pensaban. Segundo, que mientras continúen haciendo preguntas sobre cómo perciben el dolor, la mente se convierte en un blanco en movimiento y, cuando algo es un objetivo móvil, es más difícil que el dolor dé en el blanco. Si ustedes simplemente se sientan a sufrir y a quejarse por el dolor, se van a convertir en un blanco muy fácil. Pero si se ponen como propósito entender el dolor, van a sufrir mucho menos.

Esto es precisamente lo que el Buda quiere que ustedes hagan. El Buda dice que el deber con respecto al dolor no es simplemente aguantarlo, ni hacerlo desaparecer.

Nuestro deber es comprenderlo y se comprende haciendo preguntas y teniendo una actitud de curiosidad frente a él. Esto requiere que sean valientes y que no le tengan miedo al dolor, lo que a su vez requiere que tengan una base sólida en su interior. Por esta razón, primero deben trabajar en hacer que la respiración se vuelva confortable para que, así el dolor se vuelva muy intenso, tengan un lugar confortable en el cual resguardarse. Pero como dijo el Buda, si ustedes realmente comprenden el sufrimiento que están creando alrededor del dolor, se darán cuenta de que pueden localizar la causa del sufrimiento para luego abandonarla. Esa causa está en la mente, justamente alrededor de las percepciones que tienen sobre el dolor. Así, cuando encuentren el acto mental que hace sufrir a la mente con respecto al dolor, podrán cesar de pensarlo. De esta manera, ustedes no tendrán que sufrir a consecuencia del dolor, así permanezca ahí. Esta es el deber en lo que concierne a la perspectiva correcta.

Una vez Ajaan Fuang me contó una historia de cuando era un monje joven. Él sufría de dolores de cabeza muy fuertes que podían durar meses. Probó la medicina occidental, la china, y la tailandesa, pero ninguna funcionó. Algunas veces los dolores de cabeza eran tan fuertes, que los monjes más jóvenes tomaban turnos para cuidarlo en la noche. Un día se despertó a medianoche, se incorporó y vio que los otros monjes estaban profundamente dormidos. Lo primero que pensó fue: “Y aquí, ¿quién cuida a quién?” Después reflexionó: “Es claro que ellos no me van a ayudar”. Así que decidió meditar y se dio cuenta de que había estado intentando deshacerse del dolor de cabeza, cuando el deber con respecto al dolor es intentar comprenderlo. Ajaan Fuang entonces se enfocó en comprenderlo y, según me contó, logró algunos de los ‘*insights*’ más importantes en su práctica de la meditación.

Uno de los ‘*insights*’ que se obtienen al intentar comprender el dolor de esta manera, es ver la medida en que ustedes están tomando decisiones en el momento presente, algo de lo cual uno no es generalmente consciente. En otras palabras, el momento presente no es simplemente algo que ustedes reciben del pasado. Ustedes también le están dando forma en este instante y se dan cuenta de que, si moldean el momento presente con ignorancia, va a causar sufrimiento. Pero, también se dan cuenta de que, si lo moldean con conocimiento, se va a convertir en parte del camino hacia el fin del sufrimiento. Nosotros no sufrimos debido a nuestro karma pasado, sino a causa de nuestro karma presente, es decir, lo que estamos haciendo ahora mismo. Si ustedes logran ver su karma presente con claridad, podrán deshacerse del sufrimiento con el cual están agobiando su propia mente. Y ese, es el único sufrimiento que pesa sobre sus mentes.

Un día en el monasterio en California, estábamos sentados en grupo y Ajaan Suwat — quien fue mi segundo maestro— señaló la montaña más allá del valle y preguntó:

“¿Díganme, esa montaña es pesada?” Ahora bien, cuando un Ajaan pregunta algo así, es una pregunta capciosa, de manera que nadie se atrevió a responder. Finalmente, Ajaan Suwat dijo: “Es pesada, solo si uno intenta levantarla. Si uno no intenta levantarla, puede que la montaña sea pesada en y por sí misma, pero no pesa para uno y eso es lo único que importa”. De la misma manera, el sufrimiento que ustedes causan en el momento presente es como levantar la montaña. Si ustedes dejan de crear ese sufrimiento, los dolores y demás decepciones del mundo no van a incidir en sus mentes. Puede que sean pesados, en y por sí mismos, pero no tienen que pesar sobre sus hombros. Y eso, es lo único de lo cual ustedes son responsables.

Por lo tanto, es muy importante que no le tengan miedo al dolor. Pero si apenas están comenzando a meditar, no abusen de su temple ni exageren su resistencia. Si el dolor es tan intenso que les impide enfocarse en la respiración, lo que deben hacer es cambiar su posición de manera consciente. Pero si se dan cuenta de que pueden permanecer con la respiración a pesar del dolor, usen la respiración para comenzar a construir esa base necesaria para comprender el dolor. Quizás, incluso puedan lograr por su cuenta algunos ‘*insights*’ significativos.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** En sus instrucciones para meditar usted recomienda que nos imaginemos que podemos respirar a través de la corona de la cabeza. Me retuerzo tan solo de pensar en esa imagen. Es solo una sugerencia, ¿verdad? ¿Es acaso una ilusión? Al fin y al cabo, cuando uno medita, ¿no se trata acaso de ver la realidad cara a cara? Gracias por su respuesta.

**Respuesta:** Muchas veces antes de ver algo, usted tiene primero que imaginarse que eso sí es posible. La razón por la cual les digo que se imaginen estas cosas, es porque la manera como perciben su cuerpo tiene un impacto en lo que de verdad pueden llegar a hacer con él. Si usted siente que no es posible que la energía pueda fluir en su cabeza va a sentir que no hay nada que pueda hacer con esa energía. Cuando les digo que se imaginen que la energía puede fluir a través de la cabeza, esto abre la posibilidad de hacer algo con la energía que ya se encuentra ahí. Esto se lo digo solo para poder abrir su mente a la posibilidad de algo que ya está presente, para que así pueda hacer algo hábil y diestro con esa energía.

Si quiere, puede hacer una comparación con el agujero de la capa de ozono sobre la Antártida. Por muchos años, los satélites estuvieron enviando información sobre el agujero de la capa de ozono, pero el programa que analizaba los datos desechaba la información que llegaba de los satélites porque los científicos que lo escribieron no podían imaginarse que un agujero en la capa de ozono fuera posible. Solo pudieron aceptar los datos, cuando se permitieron a sí mismos imaginar el agujero.

**Pregunta:** ¿Podría usted decir algo más sobre el tema del éxtasis?

**Respuesta:** La palabra *pāli pīti* puede significar alivio y frescura, y también puede significar plenitud. Algunas personas experimentan el éxtasis como una sensación de intensa satisfacción, de simplemente estar en el momento presente, sin desear nada más. En otros casos se manifiesta de manera muy fuerte. Algunas personas encuentran que el cuerpo empieza a moverse y otras pueden sentir que la energía fluye en oleadas a través del cuerpo. Sin embargo, otras lo experimentan de una manera mucho más sutil.

Cuando esté meditando, si siente que el éxtasis se ha vuelto muy intenso, busque una zona del cuerpo donde la energía sea menos fuerte y enfóquese ahí. Luego, deje que esa sensación de plenitud abandone el cuerpo. Puede pensar que usted está permitiendo que la sensación se propague en todas las direcciones sin que haya nada que la contenga o puede imaginársela saliendo por las palmas de las manos o las plantas de los pies. El éxtasis es una señal de que la mente se está asentando, pero si quiere que su concentración se fortalezca aún más, tiene que dejarlo atrás y pasar a un estado de calma profunda.

**Pregunta:** En el primer retiro al que asistí, al segundo día tuve una experiencia de éxtasis o *pīti* muy fuerte. En retiros posteriores el éxtasis se ha ido debilitando, al igual que mi concentración. Entiendo que no debo tener expectativas, y pensé que no las tenía, pero ahora me pregunto si estoy haciendo algo incorrecto en mi meditación.

**Respuesta:** La intensidad del éxtasis o *pīti* no es una medida de su concentración. Es como tomar agua. Si usted lleva caminando tres días por el desierto y finalmente toma un vaso de agua, la intensidad de la experiencia va a ser muy fuerte. Pero si ha venido tomando agua día a día e ingiere un vaso más, la experiencia no va a ser tan intensa. Así que puede ser que ahora su cuerpo ya no necesite tanto del éxtasis. Lo importante, es no medir su concentración por el éxtasis que experimenta. Si lo hace, va a tender a menospreciar su concentración y la va a desechar, perdiendo la oportunidad de desarrollarla.

Cuando yo era un meditador joven, pensaba que una buena meditación requería tener visiones, y como no las estaba teniendo, pensaba que no tenía concentración alguna. Por eso no cultivaba la concentración que ya había logrado y seguía en busca de algo más. Pero tan pronto me di cuenta de que las visiones no eran necesarias, aprendí a apreciar la concentración que ya tenía. Cuando usted aprecia la concentración, la protege y así tiene la oportunidad de desarrollarla.

**Pregunta:** Algunas veces durante mi meditación, mi cuerpo parece moverse por sí solo en movimientos circulares. ¿Es esto normal? ¿Qué debo hacer? Gracias.

**Respuesta:** Esto es una manifestación de éxtasis y es normal. Cuando suceda, no lo fomite, pero tampoco lo obstaculice. Permanezca enfocada en su respiración. El movimiento le dará más energía al cuerpo a medida que este la requiere y después se detendrá por su cuenta.

**Pregunta:** Me han dicho que en la meditación *vipassanā* (*insight*) se debe observar cada sensación que ocurre en el cuerpo, sin controlar nada. Si estoy controlando el ritmo de la respiración en diferentes partes del cuerpo, ¿no contradice esto las instrucciones de la meditación *vipassanā*? ¿Podría usted decir algo sobre la sensación de descarga eléctrica en el cuerpo? Gracias.

**Respuesta:** Aquí tenemos dos preguntas. La más fácil es la relacionada con la descarga eléctrica. Al abrir los canales de la energía de la respiración en el cuerpo, de vez en cuando habrá una sensación de descarga eléctrica cuando las áreas bloqueadas se abren. Esto no es nada de qué preocuparse.

Ahora bien, con respecto a *vipassanā* (*insight*), el objetivo es obtener desapasionamiento hacia las fabricaciones con las cuales moldeamos o construimos el momento presente. Hay dos maneras distintas de abordar el *vipassanā*: una, es simplemente intentar no fabricar nada en el momento presente; la otra, es fabricar el momento presente de manera muy consciente para poder ver la medida en la que el momento presente es fabricado y los límites de, hasta qué punto, puede uno crear placer y felicidad a través de sus fabricaciones.

En mi experiencia, el problema con la primera estrategia es que cuando uno se dice a sí mismo que no debe controlar el momento presente, una buena parte del acto de fabricar —y sus fabricaciones— se van a la clandestinidad donde uno niega su existencia. De la misma manera, cuando algo realmente perturbador aparece en el momento presente, uno no tiene herramientas para enfrentarlo y remediarlo. Aquí estamos adoptando la segunda estrategia, porque lo hace más sensible a lo que usted mismo está haciendo y le enseña las habilidades y destrezas que puede usar si algo realmente perturbador ocurre. Si examina las instrucciones del Buda sobre la práctica de meditación con la respiración —que son instrucciones sobre cómo desarrollar conjuntamente tranquilidad y *vipassanā* (*insight*)— encontrará que estas implican muchas diferentes maneras de fabricar la respiración de manera consciente.

## SESIÓN DE LA NOCHE

# El Discernimiento

La charla de esta noche es sobre la perfección del discernimiento. Para el Buda, el discernimiento comienza cuando le somos fieles a nuestro deseo de felicidad verdadera. Esto significa que comienza cuando uno tiene genuina buena voluntad hacia sí mismo. Por lo tanto, en la discusión de esta noche quiero que tengan presente que la reacción correcta frente a la perspectiva correcta siempre debe estar motivada por la buena voluntad.

La perspectiva correcta tiene dos niveles principales: mundano y trascendental. Al discutir cada nivel me seguiré refiriendo a esta pregunta: si tienen buena voluntad hacia sí mismos, ¿cuál es la mejor manera de actuar frente a lo que la perspectiva correcta les está diciendo a ese nivel? Incluir la buena voluntad en la discusión sobre el discernimiento se fundamenta en el hecho que los factores del discernimiento en el noble camino óctuple incluyen, no solo la perspectiva correcta, sino también la determinación correcta. La buena voluntad es una de las maneras a través de las cuales se expresa la determinación correcta.

El papel que la buena voluntad juega en el discernimiento comienza con las preguntas que, el Buda dice, yacen al inicio del discernimiento: “¿Qué es aquello que, cuando yo lo haga, me conducirá al bienestar y a la felicidad de largo plazo? ¿Qué es aquello que, cuando yo lo haga, me conducirá a la desgracia y al sufrimiento de largo plazo?” Aquí, el discernimiento o la sabiduría está en darse cuenta de que: (1) existe algo tal como la felicidad de largo plazo, (2) esa felicidad es mejor que la de corto plazo y (3) la felicidad proviene de nuestras acciones, por lo que debemos entender el mecanismo a través del cual nuestros actos conducen a los resultados. Estas preguntas proveen el contexto para la perspectiva correcta tanto a nivel mundano como a nivel trascendental. La perspectiva correcta brinda, a ambos niveles, orientación adicional a nuestro deseo de una felicidad verdadera.

Tomen nota del hecho que aquí la perspectiva correcta se refiere a la naturaleza de las acciones y no a la naturaleza de las cosas. A veces se nos dice que estamos apegados a algo, por ejemplo, a un reloj, porque pensamos que tiene una esencia inherente. Sin embargo, en realidad estamos apegados al reloj porque creemos que tenerlo nos da placer y que, ese placer, vale la pena el esfuerzo necesario para poder seguir teniéndolo. Hacemos esto aun sabiendo muy bien que el reloj no tiene esencia inherente. Pero apenas nos damos cuenta de que ya no nos da placer o de que no vale la pena el esfuerzo

que hay que hacer para tenerlo, prescindimos de él, así pensemos que sí tiene una esencia inherente. De manera que la cuestión no es tanto la naturaleza de las cosas, es decir, su esencia inherente, sino más bien una pregunta: ¿cuáles son las acciones que nosotros pensamos vale realmente la pena ejecutar?

Ahora vamos a discutir la perspectiva correcta a nivel mundano y la perspectiva correcta a nivel trascendental. En cuanto a la **perspectiva correcta a nivel mundano**, las dos cuestiones más importantes son karma y renacimiento.

En cuanto al karma, las lecciones que resultan de las enseñanzas del Buda sobre karma son que nuestras acciones provienen de nuestras intenciones; que nuestras intenciones provienen de la mente; y que, por lo tanto, la mente es el factor influyente que moldea nuestras vidas. Esta influencia puede provenir de acciones mentales pasadas, de acciones mentales presentes o de una combinación de las dos.

La mente no es simplemente un producto derivado de procesos físicos. La mente está a cargo, es proactiva y está motivada por un propósito. En otras palabras, no es que simplemente esté a la espera de un estímulo, sino que se proyecta activamente en busca de felicidad. Lo que la perspectiva correcta a nivel mundano nos enseña es qué tipo de acciones son hábiles y diestras, conduciendo a la felicidad, y qué tipo carecen de habilidad y destreza, conduciendo al sufrimiento. Cuando le aplicamos buena voluntad a este conocimiento, debemos recordar que, si deseamos felicidad verdadera, debemos desarrollar cualidades mentales que sean honorables y que no causen daño. Por esta razón la tarea de desarrollar estas cualidades honorables es algo primordial que realmente vale la pena hacer. Estas son las lecciones de las enseñanzas sobre el karma.

En cuando al renacimiento, las lecciones que resultan de las enseñanzas del renacimiento son que la conciencia es un proceso que puede sobrevivir la muerte del cuerpo y que los resultados de nuestras acciones pueden influenciar lo que experimentaremos en futuros renacimientos. Este hecho debe ser tenido en cuenta cuando contemplamos lo que vale la pena hacer al considerar un plan de acción. Algunas personas dicen, “yo no quiero oír nada sobre renacimientos futuros. Quiero simplemente enfocarme en lo que estoy haciendo en este preciso momento de mi vida”. Pero la verdad es que no podemos separar un tema del otro. Las decisiones que tomamos en nuestra vida diaria van a tener un impacto en nuestras vidas futuras y este hecho debe tenerse en cuenta mientras estamos decidiendo qué es lo que vale la pena hacer en este preciso instante.

Ahora bien, muchas cosas deben ser abandonadas al momento de la muerte, pero ciertas cualidades desarrolladas en la mente, tanto buenas como malas, pueden proseguir en vidas futuras. De manera que si ustedes, sabiendo esto, lo conjugan con la

buena voluntad, se darán cuenta de que tendrán vidas productivas si se dedican a desarrollar en sus mentes y sus corazones las buenas cualidades que proseguirán en el futuro.

Esto me recuerda algo que sucedió en mi familia. Cuando era adolescente, mi familia construyó una casa. Contratamos un arquitecto y toda la familia participó activamente en el diseño. Mi padre, que sabía carpintería, también tomó parte en la construcción. Él se sentía muy orgulloso de la casa que construimos, pero años después tuvimos que mudarnos, así que la vendimos. Pasaron muchos años y un día mi padre dijo que fuéramos a ver la casa. Descubrimos que los nuevos dueños habían hecho muchos cambios y no parecía que la estuvieran cuidando mucho. Mi padre se sintió muy decepcionado.

Cuando conducíamos de regreso a casa, mi padre dijo, “pues la verdad es que no tengo nada que pueda mostrar como un logro en mi vida”. Cuando yo era joven él era granjero y tenía cultivos de papa. Un día llegó el gobierno y le ordenó deshacerse de la cosecha porque de lo contrario el precio iba a bajar demasiado. Después de dos años en esas, tuvo que vender la finca. Luego, mi padre consiguió un trabajo con el gobierno y logró ascender en la burocracia hasta llegar al Consejo Nacional de Recursos Hídricos, que hacía mucho trabajo en lo relacionado con la conservación de fuentes de agua. Pero cuando llegó Ronald Reagan a la presidencia decidió acabar con el Consejo de Recursos Hídricos y mi padre decidió pensionarse antes de tiempo. Así que esa tarde, después de contarme toda esta historia otra vez, concluyó diciendo que no tenía nada que mostrar en su vida.

Después de oír esta historia dos cosas me vinieron a la mente. La primera fue, “¿y yo no cuento para nada?”. La segunda fue una reflexión: si basamos el sentido de la vida en cosas externas, vamos a terminar desilusionados porque la mayoría de las cosas externas no están bajo nuestro control. Pero si dedicamos nuestras vidas a desarrollar buenas cualidades en la mente, nadie más podrá quitárnoslas. Esas cualidades serán nuestras por mucho tiempo, así que nuestros esfuerzos en esta área nunca serán en vano. Por eso estas cualidades de verdad valen la pena y merecen el esfuerzo que implica desarrollarlas. Son logros que pueden darle un sentido sólido y verdadero a la vida. Esta es una de las lecciones de la perspectiva correcta a nivel mundano.

En cuanto a la **perspectiva correcta a nivel trascendental**, ésta nos brinda más lecciones sobre lo que vale y no vale la pena hacer. La perspectiva correcta a nivel trascendental se expresa en las cuatro verdades nobles, las cuales discutiremos individualmente a continuación.

La primera verdad noble: esta verdad noble es que el sufrimiento es algo que nosotros hacemos, no algo que simplemente nos sucede. Somos nosotros los que nos aferramos. En *pāli* la palabra ‘aferrar’ también significa alimentarse o consumir. Nosotros sufrimos debido a nuestros hábitos alimenticios o de consumo. Obviamente que aquí ‘alimentarse’ o ‘consumir’ no se refiere exclusivamente a la alimentación física, sino también a la alimentación mental y emocional. De hecho, nuestra alimentación mental y emocional es la forma más directa de sufrimiento, aunque cabe anotar que cualquier hábito de consumo va a implicar sufrimiento.

Esto significa que sufrir es un verbo activo, no pasivo. No somos simplemente víctimas pasivas a las cuales les llega el sufrimiento. En realidad, nosotros vamos por el mundo creando nuestro propio sufrimiento. Si tuviéramos buena voluntad hacia nosotros mismos, intentaríamos ponerle fin a este aferramiento. Pero para poder hacerlo, debemos comprenderlo. Debemos entender cómo es que vamos por ahí agarrando cosas y cómo, y por qué, continuamos aferrándonos a ellas.

La segunda verdad noble: la lección de la segunda verdad noble es que el sufrimiento proviene de deseos carentes de habilidad y destreza y no de eventos o condiciones externas. En otras palabras, las cosas afuera pueden estar muy mal, pero no es necesario que suframos por ellas. Si uno de verdad tuviera buena voluntad hacia sí mismo, aprendería a cómo abandonar sus deseos carentes de habilidad y destreza. Esto incluye el ansia por la sensorialidad que, como ya lo hemos explicado, es la fascinación con planear y crear fantasías alrededor de placeres sensoriales. Por esta razón la renuncia es una de las perfecciones.

La tercera verdad noble: esta verdad noble es que el fin absoluto del sufrimiento es posible, que se logra abandonando su causa y que existe un estado mental que no necesita consumir porque es totalmente independiente, es decir, libre de toda condición. En la terminología del Buda es ‘no-fabricado’ y es felicidad verdadera, la felicidad suprema. Obviamente esto establece parámetros muy elevados para la felicidad y nos presenta un reto. El Buda básicamente nos está preguntando: ¿vamos a contentarnos con placeres sensoriales? ¿Vamos a aceptar los mensajes de las agencias de marketing y publicidad? Ellos han aprendido a usar nuestros deseos en nuestra contra y su mensaje es que vamos a ser felices si consumimos lo que nos venden.

¿Conocen la bebida Sprite? ¿Pasaron aquí un comercial de Sprite que decía, “obedece a tu sed”? ¿Se van a conformar con lo que su sed les ordena que hagan? O, ¿van a serle fieles a su deseo de felicidad verdadera? Estas preguntas requieren que extendamos nuestra imaginación para incluir la posibilidad de una felicidad verdadera. Si en verdad tienen buena voluntad hacia ustedes mismos, decidirán que no van a descansar hasta que hayan hecho realidad esa felicidad.

La cuarta verdad noble: esta verdad es el camino de la práctica, el cual incluye virtud, concentración y discernimiento. Se darán cuenta de que, si contamos a la concentración como un elemento de la renuncia, estas son tres de las perfecciones. De nuevo, si en verdad tienen buena voluntad hacia ustedes mismos, van a desarrollar estos factores. Esto requerirá temple, verdad y ecuanimidad. Por esta razón, estas cualidades también son perfecciones.

Ahora bien, desarrollar el camino requiere cierto tipo de pasión, de pasión por la práctica. Es decir, requiere algo de aferramiento provisional pues deben agarrarse de la práctica para que esta pueda funcionar. Por lo tanto, este tipo de aferramiento será una parte necesaria de la práctica. El Buda ilustra este proceso con la imagen de una balsa. Mientras estén cruzando el río, tienen que aferrarse de la balsa para poder llegar al otro lado. Pero apenas lleguen al otro lado, pueden soltarla. A todo el mundo le gusta enfocarse en la parte de soltar la balsa al otro lado y a algunos les gusta hacer todo un espectáculo de soltarla antes de llegar. Pero esto no funciona. Tienen que armar la balsa con lo que tengan a mano y luego aferrarse a ella hasta que los lleve a un lugar seguro.

Dado que la pasión desempeña un papel en motivar un camino que conduce al final de la misma pasión, el camino tiene que ser estratégico. Y como el desarrollo del camino implica cierto aferramiento, habrá algo de sufrimiento en la práctica. Cualquiera que se haya sentado por una hora a meditar sabrá que lograr maestría de la concentración conlleva cierto dolor físico y cierta incomodidad mental. Pero este es un sufrimiento con propósito, a diferencia del sufrimiento causado por las acciones carentes de habilidad y destreza. Esto lo que quiere decir, es que, aunque nosotros vamos tras una meta 'no-fabricada', tenemos que usar fabricaciones para llegar allá porque uno no puede usar el nirvana para alcanzar el nirvana. Es probable que esta sea una de las razones por las que el Buda usa la imagen de una balsa, hecha de troncos y ramas a este lado del río, y no la de un yate llamado 'Nirvana' que viene a llevarnos al otro lado del río. No debemos esperar a una nave mágica construida con árboles de piedras preciosas que nos llevará confortablemente al otro lado, pues esa nave simplemente no existe. Lo que tenemos que hacer es fabricar un camino con lo que tenemos.

Es importante que tomen nota del hecho que cada una de estas verdades nobles conlleva un deber: el deber de comprender el sufrimiento, de abandonar la causa del sufrimiento, de realizar la cesación del sufrimiento y de desarrollar el camino. Es por esto por lo que la determinación correcta es parte del discernimiento, ya que ustedes necesitan estar resueltos a ejecutar y completar estas tareas. El Buda no les está imponiendo estos deberes, pero si tienen buena voluntad hacia ustedes mismos, los adoptarán *motu proprio*.

También tomen nota del papel de causa y efecto en ambos niveles de la perspectiva correcta. El sufrimiento tiene una causa y el camino hacia el fin del sufrimiento conducirá a su cesación. La causa del sufrimiento hoy en día es la misma que cuando el Buda estaba enseñando. El camino hacia el fin del sufrimiento también es el mismo. Esto significa que las consecuencias de nuestra búsqueda de la felicidad están definidas por patrones de causa y efecto que son constantes. Ustedes no pueden simplemente decir, “me gusta más mi camino que el del Buda, así que seguiré mi camino preferido”. O, mejor dicho, sí lo pueden decir, pero no hay garantía que conduzca a los mismos resultados que el camino del Buda. Cuando decimos que el camino del Buda es un camino noble, uno de los significados es que se aplica a todo el mundo. Si el camino noble requiere que hagan algo en particular y ustedes tienen buena voluntad hacia sí mismos, eso es lo que deben hacer.

El Buda da el ejemplo de intentar obtener leche de una vaca. Si intentamos exprimir los cuernos, no vamos a obtener nada. Podemos intentar exprimir y exprimir con más y más fuerza, pero, aun así, no vamos a sacar nada de leche y la vaca probablemente nos va a patear. Finalmente puede que pensemos, “creo que debo parar de hacer esto” y, al detenernos, tal vez concluyamos que, “no hacer ningún esfuerzo es mucho mejor que esforzarme”. Pero así vamos a seguir sin conseguir la leche. El plan de acción más conveniente es encontrar la parte correcta de la vaca para poderla ordeñar. Así, intentamos varias partes hasta que, finalmente, encontramos la ubre y obtenemos la leche.

De la misma manera, el Buda dijo que, si adoptamos el camino incorrecto, no importa cuánto esfuerzo le invirtamos, no vamos a obtener los resultados esperados con ese camino. Por esta razón los factores del camino se denominan ‘correctos’, ya que en verdad dan los resultados esperados y la relación entre los factores, el camino y los resultados, es siempre consistente.

Sin embargo, aunque el patrón de causa y efecto es siempre el mismo, este sí brinda cierto margen para el libre albedrío en el momento presente. Es más, el libre albedrío es parte del patrón o sea que el momento presente no está totalmente determinado por el pasado. Nuestras acciones pasadas nos dan la materia prima para confeccionar el momento presente, pero es por medio de nuestras intenciones presentes que convertimos esa materia prima en una real experiencia del momento presente. Aunque nuestras intenciones actuales pueden muchas veces estar condicionadas por acciones pasadas, esto no tiene que ser así. Con cada momento presente, uno es libre de tomar una decisión hábil y diestra. Es por esta razón que cuando meditamos nos enfocamos en el momento presente, para así poder ver exactamente cómo lo estamos confeccionando a partir de la materia prima de nuestras acciones pasadas. No nos

sentamos en el momento presente simplemente para disfrutarlo. Lo que estamos haciendo, es intentar entender de qué maneras carentes de habilidad y destreza lo estamos elaborando y cómo podemos aprender a elaborarlo de una manera más hábil y diestra.

Es aquí donde las enseñanzas del Buda sobre fabricación entran en juego. El Buda dice que existen tres tipos de fabricación: corporal, verbal y mental. La fabricación corporal es la manera como ustedes respiran; la fabricación verbal es la manera como se hablan a sí mismos; y la fabricación mental corresponde a las sensaciones y a las percepciones.

Cuando ustedes están practicando concentración están tomando parte activa en cada una de estas tres fabricaciones: (1) la inhalación y exhalación es aquello en lo cual se están enfocando —fabricación corporal. (2) Se hablan a sí mismos sobre cómo pueden hacer que la mente esté con la respiración, cómo hacer que la respiración sea más confortable y cómo propagar y mantener la sensación de bienestar en todo el cuerpo —fabricación verbal. (3) Para mantener y propagar esas sensaciones de placer, ustedes necesitan cierta percepción de la respiración que ayude a la mente a mantenerse enfocada en ella y que a su vez propicie el mejor uso de ese placer —fabricación mental.

A medida que ustedes desarrollan su concentración usando estos tres tipos de fabricación, también se van volviendo más sensibles a cómo las adoptan en el día a día. Por ejemplo, cuando están con rabia respiran de una manera incómoda —fabricación corporal— tienden a decirse a sí mismos cosas que agravan la rabia —fabricación verbal— y tienen en mente la percepción que esa persona con la cual están enfadados es o un monstruo o un idiota —fabricación mental. Si lo que quieren es seguir con rabia, continuarán adoptando este tipo de fabricaciones. Pero si tienen buena voluntad hacia ustedes mismos y quieren superarla, deben cambiarlas. Recuerden que ustedes tienen esa capacidad.

Al mismo tiempo, se darán cuenta de que si desean desarrollar las perfecciones también tendrán que fabricarlas. Por esta razón, hablaremos sobre el papel que desempeñan estas tres fabricaciones al discutir cada perfección. Sin embargo, cabe anotar que de vez en cuando surge la siguiente inquietud: ¿es la búsqueda de la felicidad de largo plazo un uso egoísta de nuestro discernimiento? La respuesta es “no” y se basa en las siguientes cuatro razones.

La primera, es que la felicidad de largo plazo requiere que uno desarrolle cualidades de buena voluntad y generosidad, y que actúe sin causar daño. Nadie que haya sido abusivo o tacaño ha alcanzado el nirvana. La segunda, es que, si vamos por la vida insatisfechos con nuestra felicidad, tendremos la tendencia a sentirnos frustrados y a

desquitarnos con otros. En el monasterio tenemos muchos colibríes. Los colibríes usualmente se alimentan del néctar de las flores, pero también se alimentan de una mezcla de azúcar, agua y una pizca de sal. Por muchos años les hemos estado llenando recipientes con esa mezcla y ellos vienen puntualmente a alimentarse. Tenemos cuatro recipientes grandes y casi siempre los mantenemos llenos, pero de vez en cuando se nos olvida echarles la mezcla y quedan vacíos por un tiempo. Cuando esto sucede, los colibríes no nos atacan a nosotros, sino que se atacan los unos a los otros como si se estuvieran diciendo, “tú eres la razón por la cual ya no hay más néctar”. Mientras los observo, pienso en los seres humanos. Cuando las cosas van mal, las personas se atacan las unas a las otras, sin importar si esas otras personas son la verdadera causa del problema. Así que, si ustedes pueden hallar una felicidad satisfactoria, especialmente una que no requiera consumir, no van a tener razón alguna para atacar a nadie.

La tercera razón por la cual la búsqueda de la felicidad verdadera no es egoísta, es porque nosotros sufrimos debido a que nos aferramos a cosas y a que consumimos cosas. Mientras no resolvamos esto, el acto de consumir va a empañar todos nuestros esfuerzos por ser altruistas. Algunos años atrás escuché a un famoso profesor de Dharma decir que él no quería vivir en un mundo donde no hubiera sufrimiento, porque entonces no tendría la oportunidad de ser compasivo. Piensen por un momento lo que esto significa. O sea que, para usted ser feliz, ¿necesita que otras personas sufran? A primera vista puede que suene altruista, pero en realidad no lo es.

La cuarta razón, es que uno no puede ser responsable por las acciones de los demás. En otras palabras, no es posible andar por ahí haciendo felices a los demás porque la felicidad de las personas depende de lo que ellas mismas hacen o se abstienen de hacer. Por tanto, uno se enfoca en aquello de lo cual uno sí es responsable, es decir, sus propias acciones, y de esa manera puede servir de ejemplo para otras personas para que, siguiendo ese ejemplo, puedan lograr ser felices.

Cuando reflexionamos sobre el hecho que el discernimiento es una estrategia hábil y diestra, nos damos cuenta de que necesitamos que otras personas nos den cierta orientación sobre cómo actuar de manera estratégica para alcanzar la meta deseada. Pero al mismo tiempo, debemos desarrollar nuestra propia capacidad de percepción para ver esto por nuestra cuenta. Por esta razón el Buda dice que hay tres niveles de discernimiento:

- el discernimiento que proviene de escuchar o leer;
- el discernimiento que proviene de reflexionar;
- el discernimiento que proviene de desarrollar cualidades mentales.

Ajaan Lee tiene una buena analogía sobre cómo estos tres niveles interactúan. Digamos que ustedes quieren aprender a tejer una canasta. Una persona experta les puede enseñar a tejer, pero no puede hacer que la canasta les quede bien. Así sigan las instrucciones, eso no va a ser suficiente para que puedan producir canastas bonitas. Deben también prestarle atención a su propio trabajo, es decir, a cómo tejen la canasta y a qué tipo de canasta va resultando. Si la canasta no se ve bien, tienen que reflexionar sobre qué pueden hacer para mejorarla. Por eso continúan observando y analizando sus acciones y los resultados, mientras siguen pensando en maneras de mejorar lo que están haciendo. Eventualmente, el discernimiento se vuelve propio cuando, a través de la práctica, ustedes aprenden la manera de desarrollar habilidad y destreza en sus propias acciones y a cómo tejer canastas bonitas de manera consistente.

Por lo tanto, como lo dije anoche, el discernimiento brindará cierta orientación mientras ustedes van desarrollando las otras perfecciones. Simultáneamente y, a medida que ustedes van desarrollando las perfecciones, su discernimiento se irá volviendo más profundo y penetrante. De esta manera, lo que comenzó como el discernimiento del Buda, se volverá un discernimiento realmente propio.

#### Preguntas y Respuestas

**Pregunta:** ¿Qué es exactamente el pensamiento dualista y cómo puede uno beneficiarse de él?

**Respuesta:** Cuando usted ve diferencias entre dos cosas y puede juzgar cuál es mejor que la otra, eso es pensamiento dualista. Algunas personas creen que el pensamiento dualista es malo, pero hay muchas áreas de la vida en las cuales es necesario. Cuando usted se da cuenta que sufrir es diferente a no sufrir, la pregunta es, ¿y cómo hago para dejar de sufrir? Para lograr esto es necesario que usted empiece a ver la diferencia entre causa y efecto mientras que, simultáneamente, ve la diferencia entre lo que es hábil y lo que carece de destreza. Este tipo de pensamiento dualista es muy útil.

**Pregunta:** El Buda nos dijo que no creyéramos en cosas sin primero verificarlas por nuestra propia cuenta. Nosotros podemos ver los resultados de nuestras acciones en esta vida, pero en cuanto a los resultados en vidas futuras, ¿cómo podemos creer en ellos cuando no podemos verificarlos?

**Respuesta:** En este caso el Buda le recomendaría que aplicara lo que se denomina una prueba pragmática: Si usted no creyera en los resultados del karma en vidas futuras, ¿cómo tendería a actuar? De otro lado, si usted sí creyera en los resultados del karma en vidas futuras, ¿cómo tendería a actuar? ¿Qué tipo de creencia resultaría en mejores acciones?

En Estados Unidos hay clubes que se crean alrededor de la pregunta: ¿cómo cambiarían su manera de vivir si solo tuvieran un año más de vida? Algunas personas encuentran que esto las hace mucho más cautelosas y responsables y que les ayuda a dejar de hacer cosas que simplemente ocupan su tiempo sin un real propósito. Varias veces he propuesto que más bien se creen clubes alrededor de otra pregunta: ¿cómo actuarían ustedes si de verdad creyeran en el karma y el renacimiento? Una persona que asistió a una de las clases en las cuales mencioné esto, me contó al año siguiente que se percató de que se resistía mucho a esta idea, lo que lo llevó a cuestionarse el porqué de tanta resistencia. Se dio cuenta de que, si creyera en el karma y el renacimiento, tendría que actuar de una manera mucho más responsable. Esto es lo que se denomina una prueba pragmática.

**Pregunta:** ¿Hay alguna evidencia científica del renacimiento?

**Respuesta:** No. ¿Hay alguna evidencia científica de que no hay renacimiento? Tampoco. Sin embargo, el hecho que usted no pueda probar científicamente lo uno o lo otro, no significa que deba ser agnóstico frente al tema. Cada vez que usted lleva a cabo una acción, tiene que calcular si el esfuerzo que está haciendo vale la pena, dados los resultados que va a obtener. Pero este cálculo implica una suposición sobre qué tan lejos en el futuro llegará la influencia de esa acción. Usted no puede simplemente decir “no sé” y dejarlo así. Tiene que tomar una posición al respecto. El Buda simplemente le está diciendo que, basado en su experiencia y la de otras personas nobles, sería sabio que usted asumiera que sus acciones producen resultados de conformidad con la calidad de sus intenciones y que, esas acciones, pueden seguir produciendo resultados durante el transcurso de muchas vidas. El Buda nunca intentó probar el renacimiento, pero, como ya dije, sí ofreció una prueba pragmática: que si usted cree en el renacimiento y en que sus acciones van a afectar cómo renace, usted va a tender a actuar con mucha más habilidad y destreza que si no creyera en estas cosas. En otras palabras, esta es una buena hipótesis de trabajo que vale la pena adoptar. Ahora bien, usted comprobará la veracidad de esta hipótesis cuando logre el Despertar, pero mientras tanto, solo tiene una prueba pragmática.

**Pregunta:** Los cinco agregados (*khandas*) se disuelven al momento de la muerte. Así que, ¿en qué se apoya el karma para pasar de una vida a la otra?

**Respuesta:** Es importante recordar que los cinco agregados no son la definición de lo que uno es. De hecho, el Buda nunca define lo que uno es. Él dice que la pregunta, “¿qué soy yo?” es una pregunta que se debe dejar de lado. En cuanto a cómo el karma se transmite de una vida a la siguiente, el Buda dice que esta es una de esas preguntas que, si uno se obsesiona con responder, lo terminará enloqueciendo. Así que, en verdad, lo

único que uno necesita saber, es que el karma puede pasar de una vida a la otra y que uno debe intentar crear el mejor karma que pueda.

**Pregunta:** Bajo la perspectiva de la Tradición del Bosque Tailandesa, ¿qué es el renacimiento y qué es lo que realmente renace en una nueva vida?

**Respuesta:** El renacimiento ocurre a muchos niveles. El proceso por medio del cual en este preciso instante usted crea estados mentales de 'llegar a ser' (*bhava*), es el mismo proceso que al morir lo llevará de este cuerpo hacia otro. Básicamente, el proceso de 'llegar a ser' es que usted comienza con un deseo, luego entra en contacto con el mundo en el cual ese deseo es relevante y, finalmente, usted toma una identidad en ese mundo. El nacimiento ocurre cuando usted adopta esa identidad en ese mundo. Ahora bien, 'mundo' aquí puede ser tanto un mundo mental, como un mundo exterior. En ambos casos el proceso es el mismo.

En lo que respecta a la pregunta, "¿qué es lo que renace?" esa fue otra de las preguntas que el Buda nunca respondió. Es como preguntar: cuando uno va de un sueño a otro, ¿qué es lo que se mueve del primer sueño al segundo? Esta pregunta no tiene sentido. De otro lado, la pregunta que sí es importante es: ¿cómo se origina ese movimiento? Esta es la pregunta importante porque es algo que usted está haciendo y que puede aprender a dejar de hacer. Y si tiene que hacerlo, usted puede aprender a cómo hacerlo con habilidad y destreza.

**Pregunta:** En budismo, ¿existe un dios que controle el karma?

**Respuesta:** No. En la cosmología budista todos los seres, incluso los dioses, son controlados por el karma.

**Pregunta:** ¿Podría usted explicar la rueda del samsara? ¿Qué viene antes y qué viene después?

**Respuesta:** En realidad, el samsara no es una rueda. Es un proceso de deambular a través de estados de 'llegar a ser' que la mente continúa creando. Como dijo el Buda, uno no puede siquiera concebir el punto en el cual comenzó el proceso y el proceso solo se detiene cuando uno lo deja de hacer. Eso es nirvana: Usted deja de hacer el proceso.

**Pregunta:** Después del parinirvana ¿todavía existe conciencia?

**Respuesta:** Sí, pero es una conciencia que no está relacionada con ninguno de los seis sentidos (vista, olfato, gusto, oído, tacto e intelecto).

**Pregunta:** Querido Than Ajaan, yo me considero budista, pero tengo poco interés en llegar al final del camino. A pesar de todo el sufrimiento pasado y presente, a veces siento que un buen renacimiento estaría bien. Hay muchas cosas en la vida cotidiana

que me dan sentido y satisfacción y yo intento hacerlas basándome en las ideas y la práctica budista. Tengo mucho interés en la meditación, en encontrar un refugio interno, profundo y seguro, pero no tengo interés en el nirvana. De manera que, ¿puedo considerarme realmente budista? ¿Soy acaso un impostor o un fraude? ¿Será que lo quiero todo, o como dirían en inglés, que ‘quiero comerme la torta, pero también conservarla completa’? Muchas gracias por su respuesta.

**Respuesta:** Puede pensar en budismo como un bufé lleno de comida en el cual usted es libre de comer lo que desee. Pero me doy cuenta de que quien hizo esta pregunta es como el 99% de los budistas, a quienes se les ofrece jugo de naranja natural y jugo de naranja artificial y solo quieren beber del artificial. Así que está bien tomar lo que le parezca bueno del budismo, pero no cierre su mente al nirvana. Puede que en algún momento le quiera dar una oportunidad al jugo natural.

**Pregunta:** Una segunda pregunta: ¿son todas las formas de felicidad cotidiana como un juego de suma cero? Siento que tenemos varios tipos de felicidad que no le quitan a la felicidad de otros, por ejemplo, la felicidad que siento por mis hijos que es incondicional. Y una tercera pregunta: no todos los placeres son malos, debemos mirar el efecto que tienen en la mente y están bien si no carecen de destreza. Así que, si yo no me extralimito en lo sensorial y si abordo de manera hábil y diestra actividades laborales, relaciones, arte, ciencia, música, deportes, etc., ¿qué hay de malo en eso? Específicamente, en lo que respecta a las relaciones sexuales: si se tienen con respeto, sin causar daño, es decir a través de medios diestros, ¿no son acaso, un buen complemento a los placeres de la concentración correcta (*jhāna*)?

**Respuesta:** ¿Tienen aquí en Francia especies de plantas invasoras que causan daño a otras plantas y a los cimientos de las construcciones como, por ejemplo, higueras o bambú? Ya se da cuenta hacia donde se dirige mi respuesta... Usted puede tener sus placeres, siempre y cuando no esté intentando causarle daño a nadie. Algunos de esos placeres se pueden combinar con la concentración correcta (*jhāna*), pero otros placeres son como higueras o bambú. Si usted siembra una planta de bambú justo al lado de su casa, las raíces pueden eventualmente destruirla. O para volver a la imagen del bufé, si usted se llena tomando jugo artificial, no queda espacio para el jugo natural.

**Pregunta:** A medida que uno envejece va perdiendo sus ilusiones y el gusto por muchas cosas, lo cual es muy apacible. ¿Tiene sentido cultivar el desencanto hacia esas cosas para no caer en la tristeza?

**Respuesta:** Una gran parte de la sabiduría reside en darse cuenta de que, a la larga, las cosas a las que uno les perdió el gusto en realidad no valían tanto la pena. Al fin y al cabo, las cosas que requieren que uno sea joven para poder hacerlas, no son necesariamente buenas cuando uno ya no lo es. Uno de los objetivos de contemplar el

desapasionamiento, es que usted pueda irse preparando para pensar de esta manera cuando la vejez llegue. La mayoría de las personas que conozco sienten que se están poniendo viejas antes de tiempo. Yo, por ejemplo, cada rato me digo que soy muy joven para estar viejo. Pero el cuerpo sigue cambiando sin pedir permiso, así que es bueno reflexionar sobre la vejez antes de que llegue. Si usted logra pensar de esta manera, esto le ayudará a aclarar su mente para que pueda enfocarse en lo que es realmente valioso: su habilidad para expresar la mayor cantidad de bondad posible de su cuerpo y de su mente, incluso cuando el cuerpo comienza a deteriorarse.

## DIA CUARTO – SESIÓN DE LA MAÑANA

# La Buena Voluntad

Esta mañana discutiremos *mettā*, la cual traducimos como buena voluntad. Esta es la segunda perfección que hace parte del discernimiento. Aunque el discernimiento es usualmente visto como una perfección de la mente, tiene un aspecto relacionado con el corazón enmarcado por la buena voluntad.

Vale la pena anotar que traducimos *mettā* como ‘buena voluntad’ no como ‘amor’, ni como ‘bondad amorosa’. La lengua *pāli* tiene otra palabra para ‘amor’, *pema*, como en el nombre Pema Chödrön. El Buda nos alerta frente al amor, porque el amor implica parcialidad. Como Él mismo lo dice, hay casos en los cuales el amor da lugar a más amor, pero también hay casos en los que da lugar al odio. De la misma manera, hay casos en que el odio da lugar al amor y casos en los que da lugar a más odio.

Por ejemplo, supongamos que usted ama a Bernard. Si alguien hace algo bueno por él, usted va a sentir cariño por esa persona. Pero si alguien lo trata mal, usted va a detestar a esa persona. Ahora supongamos que usted odia a Bernard. Si alguien hace algo bueno por él, usted le va a coger odio a esa persona. Pero si alguien le hace algo malo, usted va a sentir aprecio por esa persona. Así que, como dijo el Buda, uno en verdad no puede confiar en el amor como la base para la interacción social, porque el amor es una manera de alimentarse del otro y puede conducir a la polarización y al sectarismo.

Una de las razones por las cuales *mettā* es usualmente traducida como amor o como bondad amorosa, es un pasaje en el Canon —el pasaje [§11] de las lecturas anexas— que describe el amor de una madre hacia su hijo. “Así como una madre arriesgaría su vida para proteger a su hijo, su único hijo, así mismo debe uno cultivar el corazón ilimitadamente en lo que atañe a todos los seres”. Algunas veces este pasaje es traducido como si dijera que uno debe amar a todo el mundo de la misma manera que una madre amaría a su hijo, lo cual es un buen sentimiento, pero totalmente imposible.

Lo que este pasaje en realidad está diciendo, es que ustedes deben proteger su buena voluntad hacia todos los seres de la misma manera en que una madre protegería a su único hijo. En otras palabras, aun cuando otra gente los esté maltratando, ustedes deben proteger su buena voluntad hacia esas personas, incluso si los van a asesinar. Recuerden ese pasaje en las lecturas que describe criminales que están serruchando sus

extremidades mientras los tienen atados. El Buda dice que, aun así, ustedes deben tener buena voluntad hacia esos criminales. De lo contrario, si se permiten sentir mala voluntad, eso los conducirá a un renacimiento miserable, obsesionados con pensamientos de venganza. Esto es lo que la imagen de la madre significa. Ustedes protegen su buena voluntad hacia todo el mundo como una manera de protegerse a sí mismos. Y lo hacen así requiera arriesgar su propia vida y a pesar de lo que los otros puedan estar haciendo.

Ahora bien, la buena voluntad es una expresión de discernimiento. Como ya dije, es el aspecto relacionado con el corazón de lo que usualmente se considera una cualidad 'cerebral' o de la mente. En términos de los factores del noble camino óctuple, la buena voluntad es parte de la determinación correcta, uno de los factores del discernimiento. La determinación correcta se fundamenta en entender que desear verdadera felicidad está perfectamente bien, pero que, si ustedes quieren que su felicidad sea verdadera, esta no puede depender del sufrimiento de otros. Este entendimiento es lo que sustenta el deseo de buena voluntad. Debido a que ustedes desean una felicidad duradera, deben estar resueltos a extender buena voluntad tanto a otros seres como a sí mismos, para así evitar hacer algo que cause daño en su búsqueda de la felicidad. Ustedes desean ser hábiles y diestros en todas sus interacciones con otros seres, sin importar si los consideran buenos o malos.

Al mismo tiempo, ustedes se dan cuenta de que la felicidad verdadera es algo que debe provenir de su interior y por lo tanto no está en conflicto con la felicidad verdadera de nadie más. Por esta razón un deseo de felicidad verdadera puede ser una actitud sin límites que se puede extender a todos los seres. El amor genera divisiones, pero la buena voluntad puede borrarlas. Como entienden que la felicidad verdadera es una buena meta para ustedes y para todos los seres, aprenden a cómo enfocar su deseo en las causas de esa felicidad, es decir, en las perfecciones. De esta manera, cada perfección es una expresión de buena voluntad.

Para entender la buena voluntad, es decir, para tener perspectiva correcta sobre ella, es importante primero entender su relación con el karma. Ahora vamos a examinar las lecciones que provienen del estudio del karma.

**La primera lección** es la explicación que da sobre lo que realmente significa desear el bien a otros. Para que las personas sean felices deben actuar con habilidad y destreza. Así que cuando ustedes les extienden buena voluntad a otras personas, lo que esperan es que esas personas entiendan las causas de la felicidad verdadera y que, además, estén dispuestas a actuar con base en ellas. En otras palabras, ustedes no están simplemente deseándoles que sean felices con lo que sea que están haciendo ahora, ya que sus acciones presentes pueden ser carentes de toda habilidad y destreza.

Hace un tiempo tuve una estudiante de San Francisco que tenía problemas con su arrendador. El arrendador iba a vender la propiedad y quería que todos los inquilinos mintieran sobre la renta que estaban pagando. Mi estudiante no sabía qué hacer. En una conversación me dijo, “pues he estado mandándole buena voluntad a ese tipo imaginándolo en una casa muy linda con piscina y rodeado de mujeres”. “No, no, no, no”, le respondí. “Usted no ha entendido lo que es la buena voluntad. Lo primero que tiene que hacer es reunirse con los otros inquilinos para que vayan todos a hablar con el arrendador. La manera de mandarle deseos de buena voluntad es analizando lo que ustedes pueden hacer para que él no los haga decir mentiras. A fin de cuentas, no hacerlos mentir será bueno para él mismo, pues fomentará su felicidad y bienestar de largo plazo”. En otras palabras, la buena voluntad no es una varita mágica para volver a la gente próspera y feliz. Lo que ustedes deben pensar es, “¿qué puedo hacer para ayudar a esta persona a actuar con más habilidad y destreza?” Y si esa persona está realmente decidida a hacer algo carente de habilidad y destreza, entonces ustedes deben pensar, “¿qué puedo hacer para ayudarlo a cambiar de actitud?” Esta es la primera lección que provee el karma en relación con la buena voluntad.

**La segunda lección** está relacionada con lo que implica crear un estado mental de buena voluntad en ustedes mismos. La buena voluntad sin límites no es algo innato a la mente. Es solo una de las posibilidades que existe en la mente, junto a muchas otras posibilidades carentes de habilidad y destreza. Como alguna vez dijo el Buda, la mente es más variada que el reino animal. Solo piensen en todas las diferentes clases de animales que existen en la tierra, en los océanos y en el aire: su mente es capaz de más variedad aún. También es capaz de cambiar de dirección más rápido que cualquier otra cosa. Por esta razón el Buda habla de la buena voluntad como una resolución: algo que ustedes se deciden a implementar continuamente.

El Buda también habla de la buena voluntad como un tipo de *sati*, algo que ustedes deben mantener en mente de manera consciente. De lo contrario, como no es innata, es muy fácil de olvidar. Ustedes pueden durar toda una semana repitiendo, “que todos los seres sean felices, que todos los seres sean felices” en su práctica de meditación, pero apenas salen a conducir y alguien se les atraviesa, se les sale, “¡y que esta persona se vaya al diablo!” Debido a esto, ustedes tienen que recordarse constantemente a sí mismos que la buena voluntad es una actitud que deben aplicar en cada interacción con otros.

Aquí es bueno recordar los tres tipos de fabricación de los que hablamos anoche: corporal, verbal y mental. Fabricación corporal es la respiración; fabricación verbal es la manera como ustedes se hablan a sí mismos; y fabricación mental cubre, tanto las percepciones que tienen en mente, como las sensaciones que crean con las otras fabricaciones. Para crear una actitud de buena voluntad, ustedes tienen que usar los tres

tipos de fabricación: deben respirar de una manera que se sienta agradable en el cuerpo; luego hablarse a sí mismos sobre por qué necesitan tener buena voluntad hacia esa persona; y después deben tener en mente la percepción de que esto en realidad va a ser para beneficio de ustedes y de la otra persona. Esto les ayudará a desarrollar una sensación de placer que está asociada con la buena voluntad.

Por ejemplo, si ven que su jefe está haciendo algo estúpido, respiren calmadamente y luego piensen en las buenas cosas que esa persona ha hecho en el pasado para así borrar cualquier percepción de que es un monstruo o un imbécil. Mantengan esa percepción en mente. Puede que en ese momento surja algo en la mente que se rebele y pregunte, “¿por qué pensar en los aspectos positivos de esta persona cuando está haciendo algo tan horrible en este momento?” El antídoto contra esta actitud es una percepción, una fabricación mental, que el Buda recomienda evocar. Hagan de cuenta que ustedes están cruzando un desierto a pie. Están acalorados, cansados y temblando de sed, cuando se encuentran una huella de camello con un poco de agua en ella. Ustedes se dan cuenta de que, si intentan usar las manos para sacar el agua y beber, la van a enlodar. Así que la única manera de beber el agua es agacharse, ponerse en cuatro y sorberla directamente.

Ahora bien, esta no es una posición muy digna que digamos. A ustedes no les gustaría que alguien llegara con un iPhone, les tomara una foto y la publicara en Instagram. Sin embargo, necesitan el agua, así que la dignidad es lo de menos. De la misma manera, así les parezca indigno, ustedes necesitan pensar en la bondad de las otras personas porque necesitan de esa bondad para cultivar su propia bondad. De lo contrario, se pueden volver como los dos perros en una caricatura que vi una vez en el *New Yorker*. Hay dos perros tomándose un par de cocteles en un bar. Se nota que son hembras porque están dibujadas con maquillaje y labial. Ambas tienen expresiones cínicas y de desprecio en sus caras y la una le dice a la otra: “Todos son unos hijos de perra”. El punto aquí es que, si todo el mundo es ‘un hijo de perra’, entonces inevitablemente usted es un ‘hijo de perra’ o una ‘perra’. Así que, para preservar su propia bondad, ustedes deben intentar pensar en la bondad de las otras personas.

Lo que hemos discutido aquí ilustra algunas de las maneras en las que ustedes pueden usar los tres tipos de fabricación (corporal, verbal y mental) para crear y mantener una actitud de buena voluntad.

**La tercera lección que el karma enseña** sobre la buena voluntad está relacionada con las razones por las cuales ustedes necesitan de ella. La función de la buena voluntad es garantizar la destreza y habilidad de sus acciones. Ustedes quieren asegurarse de que su bondad no dependa de la bondad de otros, pues solo pueden confiar en ella si es independiente. Tampoco debe depender de que ustedes consideran si otros seres la merecen o no. De lo que debe depender, es del hecho que ustedes necesitan su buena

voluntad para protegerse a sí mismos de hacer cosas carentes de habilidad y destreza. Por esta razón, el Buda habla de la buena voluntad como un tipo de freno y control. Usualmente pensamos en la buena voluntad como algo abierto, expansivo y sin límites. Pero la buena voluntad impone ciertas restricciones a lo que hacemos, decimos o pensamos, con el objetivo de que nos abstengamos de hacer cosas carentes de habilidad y destreza que causarían daño, tanto a otros, como a nosotros mismos.

Otra razón por la cual ustedes necesitan la buena voluntad es porque ayuda a mitigar los efectos del karma pasado. El Buda tiene una imagen que es otra buena percepción para tener en mente: su karma pasado es como un gran terrón de sal. Si lo echan en un vaso de agua pequeño no podrían tomar el agua. Sin embargo, si lo arrojan a un río inmenso podrían beber el agua sin problema. El vaso de agua es análogo a una mente que tiene una buena voluntad hacia otros muy restringida, mientras que el río es análogo a una mente con una buena voluntad hacia otros sin límites. Como dijo el Buda, si sus mentes son ilimitadas, aun cuando el mal karma pasado dé sus frutos, ustedes prácticamente no lo experimentan.

**La cuarta enseñanza del karma** está relacionada con las consecuencias kármicas de desarrollar buena voluntad. Como uno de los pasajes incluido en las lecturas nos dice [§14]: “Uno duerme fácilmente, despierta fácilmente y sueña sueños sin maldad. Uno es querido por seres humanos, querido por seres no humanos. Los *devas* lo protegen. Ni fuego, ni veneno, ni armas pueden tocarlo. Su mente obtiene concentración rápidamente. Su semblante es radiante. Uno muere sin confusión y, si no logra penetrar más allá, va hacia un mundo brahmánico”. No suena nada mal, ¿verdad?

**La quinta enseñanza del karma** es que las acciones son la mejor manera de expresar buena voluntad y que estas no requieren necesariamente de ternura o delicadeza. Los tailandeses tienen el concepto de ‘buena voluntad elevada’, la cual es usualmente atribuida a los *ajans* o maestros. La ‘buena voluntad elevada’ se manifiesta cuando los *ajans* hacen o dicen algo que a usted no le gusta, pero que es bueno para usted. Algunas veces pueden ser muy ásperos, pero es por su propio bien.

Les doy un ejemplo. A medida que mi concentración mejoraba mientras practicaba con Ajaan Fuang, él conocía muy bien mis puntos débiles y me decía cosas para intentar provocarme. Al comienzo me enojaba y pensaba, “aquí estoy yo intentando mantener mi concentración y ahí está él intentando destruirla”. Pero cuando finalmente me di cuenta de lo que estaba pasando, me dije a mi mismo, “no importa lo que él me diga, no voy a dejar que me altere”. Una tarde que estaba hablando con él, le dije que había acabado de terminar de traducir uno de los libros de Ajaan Lee que él mismo me había pedido que tradujera. En lugar de decirme, “muy bien hecho”, me dijo: “Ese es su problema, no el mío”. Afortunadamente mi mente estaba en forma y sus palabras

simplemente siguieron derecho. Mientras las veía pasar, me dije a mí mismo, “eso fue muy grosero”, pero no las succioné porque mi aspiradora interna estaba apagada. Luego, me dice lo siguiente: “Muy bien, en ese caso, vamos a encontrar a alguien para imprimir el libro”. Había pasado la prueba. De manera que algunas veces la buena voluntad puede ser muy dura, pero aun así conduce al bienestar.

**Por último, la sexta enseñanza del karma** requiere que la manera como ustedes viven sea conducente a pensamientos de buena voluntad ilimitada. El Karaṇīya Mettā Sutta habla de los prerequisites de la buena voluntad: que usted se conforma con pocas cosas, que usted es fácil de instruir y fácil de mantener; y que usted tiene pocas responsabilidades. Ahora bien, para los monjes lo que esto significa es que, por ejemplo, uno no tiene un número excesivo de proyectos de construcción. De lo contrario, todo el que llegue al monasterio se convierte en una víctima de sus deseos de llevar a cabo el proyecto. Es como la expedición de Shackleton. Cuando estaban de regreso de la Antártida se detuvieron en una isla y, como ya no tenían comida, cada pingüino que llegaba a la isla se convertía en almuerzo. Cada vez que voy a un monasterio donde están promoviendo activamente un proyecto de construcción, pienso en esa imagen.

Es por esto por lo que, si quieren que su buena voluntad sea sincera, deben vivir sus vidas de una manera que realmente no cause daño ni sea onerosa para otros seres. Así es como la perfección de la buena voluntad se conecta con las perfecciones de la verdad, la virtud y la persistencia, ya que la buena voluntad también es alimento para las otras perfecciones. Si ustedes desarrollan un estado mental en el que se dan cuenta de que no tienen mala voluntad hacia nadie, esto les permitirá sentirse fuertes y colmados. Además, como dijo el Buda, este estado les brindará protección en todas las direcciones, tanto hacia el pasado como hacia el futuro.

Sin embargo, cuando ustedes están desarrollando buena voluntad, no se trata simplemente de pensar una y otra vez, “que este fulano sea feliz, que este otro también, o que todos ellos sean felices...” Ustedes también deben preguntarse: “¿Hay alguien hacia quien genuinamente no puedo tener buena voluntad? ¿Por qué no puedo sentir buena voluntad hacia esa persona?” Si alguien se está portando mal, la genuina buena voluntad significa que ustedes desean que esa persona tenga un cambio de actitud en su corazón, que cambie su manera de actuar y que se comporte con mayor habilidad y destreza.

También es importante que se pregunten si hay alguien a quien a ustedes les gustaría ver sufrir antes de que esa persona cambie su manera de actuar. Si lo hay, deben preguntarse el por qué. ¿Qué es lo que está alimentando ese sentimiento en ustedes? Usualmente es un sentido de venganza y, aunque dicen que la venganza es dulce, realmente es un alimento miserable. A la larga, para el mundo sería mejor que esa

persona no sufriera porque cuando la gente sufre, muy raramente se dicen a sí mismos, “debo cambiar porque este es el resultado de mi mal comportamiento”. Lo que usualmente sucede es que se desquitan con otras personas, como los colibríes de los cuales hablamos anoche. Así que, por su propia felicidad y por la felicidad de todo el mundo, ustedes quieren ser capaces de expresar pensamientos de buena voluntad, incluso hacia gente difícil. Cuando cultiven su buena voluntad de esta manera, ustedes podrán llegar a un punto en el cual genuinamente pueden sentir buena voluntad hacia todo el mundo en todas las direcciones. Así, ustedes también hallarán protección en todas las direcciones.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** La Buena voluntad (*mettā*) usualmente se asocia con sentir cariño o afecto por alguien, lo cual algunas veces puede ser difícil e incluso hasta falso. Si, como usted lo explica, la buena voluntad es el deseo que una persona se comporte mejor por su propio bienestar, es mucho más fácil sentir buena voluntad. Pero ¿no pone esto cierta restricción al significado de *mettā*?

**Respuesta:** *Mettā* básicamente significa buena voluntad. Naturalmente, habrá algunas personas hacia las cuales su afecto será más fuerte, pero, ¿puede usted realmente tener ese tipo de cariño hacia todo el mundo? Recuerde que usted debe tener buena voluntad hacia serpientes, arañas y figuras públicas corruptas o deshonestas. En casos como estos es difícil sentir cariño y afecto.

**Pregunta:** Se dice que *mettā* es como el amor de una madre hacia su único hijo. Pero el amor de una madre hacia su hijo también puede ser de poco fiar. Hay muchas madres que no aman a sus hijos. El amor maternal no está escrito en nuestros genes.

**Respuesta:** Como ya dije anteriormente, en el Canon existe la imagen de una madre protegiendo a su único hijo, pero esta imagen no describe la buena voluntad en sí misma. El Buda usa esta imagen para describir como usted debe cuidar y proteger su propia buena voluntad. Así como una madre protegería a su hijo único con su vida, así debe usted proteger su buena voluntad hacia todos los seres vivientes. Así que el Buda no dice que la buena voluntad es como el amor de una madre por su hijo. Simplemente dice que usted debe proteger su buena voluntad en cualquier circunstancia, incluso en las condiciones más difíciles. Como usted bien lo dijo, hay muchas madres que no aman a sus hijos. Y como ya también lo dije, cuando el Buda se refiere al amor usa otro término, la palabra *pāli pema* que, según Él, es una emoción en la cual no podemos confiar porque el amor se puede convertir en odio muy fácilmente.

De manera que, como usted anotó, la buena voluntad no está escrita en nuestros genes. Nosotros la desarrollamos cuando reflexionamos sobre el hecho que nuestra

felicidad no va a ser duradera, si depende del sufrimiento de otros seres. Debemos tomar el bienestar de los demás en consideración.

Adicionalmente, si usted tiene mala voluntad hacia otras personas, va a ser muy fácil maltratarlas. Por esta razón, para protegerse a sí mismo de sus acciones carentes de habilidad y destreza, usted debe aprender a desarrollar buena voluntad hacia todas las personas. En este caso, la buena voluntad significa desear 'que estas personas sean felices' y recuerde que ellos encontrarán la felicidad mediante la habilidad y destreza de sus propias acciones. Así que, básicamente, lo que usted está deseando es, "que ellos aprendan a ser hábiles y diestros en sus acciones" y que usted desearía ayudarlos en esa tarea. Con estas reflexiones en mente, usted puede desarrollar buena voluntad.

Hay un pasaje en el Canon que aquellos de ustedes que asistieron a los retiros pasados probablemente recuerden. El rey Pasenadi está en sus aposentos con una de sus reinas, Mallikā, y en un momento de intimidad se dirige a ella y le pregunta: "¿Hay alguien a quien ames más que a ti misma?". Ya se podrán imaginar lo que el rey está pensando. Como típico hombre, piensa que ella va a responder, "sí, su majestad, yo lo amo a usted más que a mí misma". Pero este es el Canon *Pāli* y la reina Mallikā no es ninguna tonta. Ella le responde, "no, no hay nadie a quien yo ame más que a mí misma. Y usted, ¿hay alguien a quien ame más que a sí mismo?". El rey debe admitir que no, que no hay nadie más. Fin de la escena.

El rey luego va a ver al Buda y le cuenta esta conversación. El Buda le responde que, "ella está en lo correcto. Usted puede recorrer el mundo entero y nunca encontrará a alguien que ame más que a usted mismo. De igual manera, todas las otras personas se aman a sí mismas con la misma intensidad". Pero la conclusión del Buda no es que este es un mundo despiadado de 'sálvese quien pueda', en el cual uno simplemente debe agarrar lo que quiere cada vez que puede. Por el contrario, el Buda dice que, "si uno realmente se ama a sí mismo, nunca debería causarle daño a nadie, ni hacer que otros actúen para causar daño". La razón detrás de esto es que, como ya lo dije, su felicidad no va a durar mucho si depende del sufrimiento de otros. Por lo tanto, es mucho más fácil desarrollar pensamientos de buena voluntad cuando usted se da cuenta de que lo hace por su propio bien.

**Pregunta:** ¿El acto de buena voluntad crea una intención? Y si lo hace, ¿para quién es?

**Respuesta:** La idea de tener buena voluntad hacia todos los seres es, en y por sí misma, una intención. Es su intención y usted es el beneficiario inmediato, pero si actúa con base en esa intención, otros seres también se beneficiarán.

**Pregunta:** Para mucha gente la felicidad está en tener a sus seres queridos, por ejemplo, sus hijos y sus nietos, cerca. Es difícil y, tal vez no muy sabio, decirle a la gente que su felicidad verdadera se encuentra en otro lugar y que ellos sufren de delusión<sup>viii</sup>.

**Respuesta:** ¡Nunca le diga a nadie que sufre de una delusión y mucho menos si es ahí donde se encuentra su felicidad! Más bien, usted podría sugerir de manera indirecta que también deben desarrollar otras fuentes de felicidad. Por ejemplo, además de disfrutar de sus hijos y sus nietos, podrían también aprender a meditar y a desarrollar una fuente interna de bienestar. También podrían encontrar felicidad a través del ejercicio de la generosidad o la virtud. De esta manera, usted les estaría ayudando a encontrar una fuente alternativa de felicidad en caso de que algo les suceda a los hijos o a los nietos. Al hacer esto, lo que usted les está diciendo se convierte en un regalo adicional, pues en vez de quitarles la felicidad que ya tienen, está intentando darles una fuente alternativa.

**Pregunta:** Por nuestro bien y el de los demás, ¿es siempre necesario aceptarlo todo y nunca decir nada?

**Respuesta:** No, no, no, no y no.

**Pregunta:** ¿Puede uno expresar sus sentimientos cuando lo han herido emocionalmente?

**Respuesta:** Sí. La cuestión radica en aprender a expresar sus sentimientos de una manera hábil y diestra. Usted debe preguntarse, “¿qué es lo mejor que puedo decir en esta situación? y ¿cuál es la mejor oportunidad para decirlo?” Usted puede decir lo que juzgue realmente necesario y sirva un buen propósito. Lo importante es que, primero, cuando hable no lo haga basado simplemente en la fuerza de sus emociones y, segundo, que cuando esté criticando a alguien siempre le muestre respeto a esa persona.

Hace unos años condujeron un experimento en el cual tomaron a varias parejas y las cubrieron con sensores que miden cambios fisiológicos como el ritmo cardíaco y la tasa de sudoración. Luego, las filmaron mientras discutían un tema que usualmente generaba una leve molestia en la relación. Sin embargo, no usaron ni las mediciones cardíacas ni de sudoración, pues como sucede en muchos experimentos psicológicos, los sensores eran simplemente una distracción. El verdadero propósito era tomar los videos para luego examinarlos en cámara lenta para buscar las micro expresiones que aparecían en los rostros de las parejas mientras discutían. Los investigadores descubrieron que podían predecir con mucha exactitud cuáles serían las relaciones que durarían y cuales no, lo cual resulta un tanto aterrador. Si había una micro expresión que indicaba desdén hacia el otro, la relación no iba a durar. Así que cuando usted critica a alguien, lo importante es que intente hacerlo con una actitud de respeto hacia esa persona. De esta

manera, el mensaje que usted intenta transmitir tiene más posibilidades de ser bien recibido.

**Pregunta:** ¿En vez de usar un acto racional de la mente, ¿cómo podemos desarrollar la habilidad y destreza de enviar pensamientos de amabilidad y amor desde lo más profundo de nuestro corazón a aquellos que nos han herido? Gracias.

**Respuesta:** Usted debe empezar con actos racionales. Simplemente debe seguir recordándose a sí mismo que no obtiene ningún beneficio de ver a otras personas sufrir. Y recuerde lo que significa la buena voluntad: “Que esta persona entienda las causas de la felicidad verdadera y que pueda, y esté dispuesta, a actuar con base en esas causas”. En otras palabras, usted está deseando que esa persona aprenda a comportarse de manera hábil y diestra y sin causar daño. ¿Hay alguien hacia quien usted no pueda dirigir este pensamiento? En otras palabras, ¿hay alguien a quien a usted le gustaría ver sufrir primero, antes de que esa persona se convierta en alguien que actúa con habilidad y destreza? Una parte de su corazón puede que diga que sí. En este caso, debe preguntarle a esa parte, ¿y qué gana con ver sufrir a esa persona? Y la respuesta correcta es: “En realidad, nada”. Básicamente, usted debe razonar con su corazón hasta que el corazón esté dispuesto a creer que sí, que sí sería mejor ver que esa persona se volviera más hábil y diestra y que sí, usted está dispuesto a renunciar a su deseo de venganza. Porque ya sabemos que la venganza es dulce y que los dulces no son buenos para la salud.

**Pregunta:** “¿Podría usted explicar la frase, “que yo entienda las causas de la felicidad verdadera y que pueda y esté dispuesto a actuar con base en ellas”? ¿Cómo puedo yo saber cuáles son las causas de mi felicidad y cómo puedo actuar con base en ellas?”

**Respuesta:** Usted debe comenzar con el principio general según el cual la felicidad verdadera tiene que ser una felicidad que no cause daño alguno ni a usted, ni a otros. Luego, debe mirar a su alrededor para ver si hay alguien cuya felicidad no causa daño alguno. Después de encontrarla, le pide consejo a esa persona. Por ejemplo, usted puede adoptar los consejos del Buda. Él dice que la felicidad verdadera proviene de la generosidad, de la virtud y de desarrollar una buena voluntad que sea universal. Esto tiene sentido porque uno no le causa daño a nadie siendo generoso, o siendo virtuoso, o teniendo buena voluntad universal y, a la vez, es posible ser feliz haciendo estas cosas. Por esta razón usted intenta desarrollar estas cualidades en su interior y, cuando paulatinamente ve surgir los resultados, ahí es cuando usted sabe por su propia cuenta que la felicidad verdadera sí proviene de esto.

**Pregunta:** ¿La buena voluntad realmente actúa sobre otras personas o seres? Si esto es así, ¿cuál es el mecanismo?

**Respuesta:** En algunos casos la buena voluntad sí actúa en otras personas. Es como si su mente fuera una antena transmisora de ondas y las otras personas fueran como

radios. Algunas veces el transmisor es muy débil y otras es fuerte. Algunas veces las personas tienen sus radios encendidos y otras veces apagados. En cuanto al mecanismo, piense en la luz. La luz puede ser ondas o partículas, pero, aunque no sabemos exactamente cómo funciona, la podemos usar. De la misma manera, usted no tiene que saber cómo es que la buena voluntad funciona para poder hacer buen uso de ella.

**Pregunta:** ¿Qué es la animosidad?

**Respuesta:** Animosidad es el deseo de tomar venganza. Estar libre de animosidad significa dos cosas: primero, que nadie tiene pensamientos de venganza contra usted y, segundo, que usted no tiene pensamientos de venganza contra nadie.

**Pregunta:** Me siento una persona egoísta. No sé lo que es el amor, ni siquiera por mis familiares. ¿Qué puedo hacer para despertar el amor hacia otros, un amor que sea universal y desinteresado?

**Respuesta:** Cuando medite, use parte del tiempo en reflexionar cómo una gran parte de su posición actual en la vida depende de otras personas. Depende de la gente que le enseñó a hablar, de quienes le enseñaron todo el conocimiento que usted actualmente usa y de quienes trabajan para mantener a la sociedad funcionando. Reflexione, hasta que de verdad se dé cuenta de que usted depende de muchas, muchas, muchas personas. Luego, pregúntese a sí mismo, “¿y yo qué estoy haciendo para retribuirles lo que han hecho? Tal vez alguna sensación de gratitud aparezca y, a partir de esa gratitud, surja una sensación de buena voluntad.

**Pregunta:** Usted respondió mi pregunta sobre el egoísmo y el amor, recomendándome meditar sobre ellos. ¿Cuáles son los pasos que debo seguir para este tipo de meditación y cuál es la diferencia entre esto y meditar enfocándose en la respiración?

**Respuesta:** Este es un tipo de meditación en el cual usted activamente usa su mente analítica. En este caso, debe intentar pensar en áreas de su vida en las cuales debe estar agradecido por la ayuda que ha recibido de otros. Empiece con el hecho que, si usted no hubiera tenido padres, no estaría aquí sentado. Si usted no hubiera tenido profesores, habría muchas cosas que no sabría. Después, piense en todas las personas que nunca ha conocido, pero de cuyo trabajo usted depende. En otras palabras, usted comienza con la gente cercana y va llevando sus pensamientos cada vez más lejos. Luego, vuelva al momento presente, percatándose de que está completamente rodeado de gente de la cual usted depende.

**Pregunta:** Al extender pensamientos de buena voluntad hacia políticos que le están causando daño a la gente, y no quiero mencionar ningún nombre, me doy cuenta de

que en realidad no me importa para nada su felicidad. Lo único que quiero es que paren de causar daño. ¿Está mal esta actitud?

**Respuesta.** No hay nada malo en eso. Sin embargo, intente tener algo de compasión hacia esos políticos. Si realmente le están causando tanto daño a la gente, ellos están creando muchísimo mal karma para sí mismos. Están realmente deludidos o engañados. Además, quién sabe, de pronto en el futuro usted sea un político, en cuyo caso sería bueno que su electorado sintiera algo de compasión hacia usted.

**Pregunta:** ¿Puedo extender buena voluntad hacia situaciones en el pasado o situaciones difíciles que anticipo en el futuro?

**Respuesta:** Uno no extiende buena voluntad hacia situaciones, sino hacia seres. En lo que concierne a una situación pasada, extienda buena voluntad a todos los seres que estuvieron involucrados en esa situación, dondequiera que se encuentren ahora. En cuanto a una situación en el futuro, extienda pensamientos de buena voluntad hacia todas las personas que se verán involucradas en ella.

**Pregunta:** ¿Es válido enviar buena voluntad a una persona que ya no está este mundo y con la cual había mutuo resentimiento?

**Respuesta:** Es una práctica muy buena y una manera de darle algo de paz a su mente. Usted debe recordar que cuando las personas mueren su existencia no se extingue, sino que renacen otra vez. Así que siempre estarán en algún lugar hacia el cual usted puede esparcir su buena voluntad. Ahora bien, si esa persona se alegra o no con esa buena voluntad, eso es asunto de ella. Pero si usted extiende buena voluntad hacia alguien que solía resentir, eso le quitará un gran peso de encima a su mente.

**Pregunta:** Si uno le envía buena voluntad a un amigo que ha fallecido, ¿esa buena voluntad le llegará, incluso si renació como una planta o una tortuga?

**Respuesta:** Las personas no renacen como plantas, pero es posible que renazcan como tortugas. Así que sí es posible que una tortuga reciba sus pensamientos de buena voluntad y se beneficie de ellos. Hay muchas historias en la Tradición del Bosque Tailandesa en las cuales los maestros le envían buena voluntad a todo tipo de animales, los cuales responden de manera apropiada.

**Pregunta:** He oído en el pasado charlas de Dharma que dicen que emociones como el amor a los padres y a los amigos son un apego. ¿Debemos cambiar estos sentimientos por un amor impersonal? ¿Es este el precio que debemos pagar por el Despertar?

**Respuesta:** Usted siempre sentirá ese amor por sus padres y sus amigos. Es más, el Buda dice que usted tiene una deuda de gratitud muy especial con sus padres, por lo que ellos siempre serán personas especiales para usted. Lo que sucede, es que su idea de cuál

es la mejor manera de ayudarlos va evolucionando a medida que usted va practicando. Por ejemplo, usted se da cuenta de que interesar a sus padres y amigos en la práctica de la meditación o en ser generosos, es la mejor manera de expresar su amor y de pagar la deuda que tiene con ellos.

## SESIÓN DE LA NOCHE

# La Verdad

Esta noche comenzaremos nuestra discusión del segundo grupo de perfecciones, las cuales se encuentran bajo el marco de la perfección de la verdad. Comenzaremos con la verdad misma.

Todos deseamos la verdad, pero no empezamos con un anhelo desinteresado por información verdadera o por la verdad en abstracto. Nuestro interés por la verdad comienza con nuestra respuesta primaria frente al dolor, la cual, como lo anotó el Buda, tiene dos componentes: el primero, es el desconcierto que sentimos frente al porqué de ese dolor que experimentamos; el segundo, es nuestra búsqueda de alguien que sepa cómo poner fin a ese dolor.

Piensen en un bebé que está sufriendo dolores estomacales agudos. No tiene ni idea de qué es lo que está pasando y lo único que sabe es que quiere que alguien venga y le ayude a deshacerse del dolor. A medida que vamos creciendo empezamos a ganar cierta comprensión de cómo lidiar con el dolor, fundamentalmente a partir de lo que vamos aprendiendo de otras personas. Sin embargo, nuestra reacción primaria sigue siendo la misma: ¿para comenzar, por qué tiene que haber dolor? ¿Habrá alguien que me pueda ayudar con el sufrimiento más complicado, tanto corporal como mental?

Nuestro anhelo de verdad proviene de esta combinación de desconcierto y búsqueda. Nos gustaría encontrar la realidad de una felicidad verdadera que no esté empañada por el dolor, una felicidad que no nos desilusione. Con esta motivación, empezamos a buscar personas ‘verdaderas’ en el sentido que han hecho lo requerido para obtener genuino conocimiento sobre cómo ponerle fin al sufrimiento; personas que además estén dispuestas a darnos información verdadera sobre lo que han aprendido. A medida que vamos madurando, queremos ser verdaderos y genuinos en seguir el camino trazado por esa información verdadera. En otras palabras, convertimos nuestro anhelo por la verdad en una resolución de convertirnos en personas verdaderas.

Así, llegamos a tres clases de verdad, enmarcadas todas bajo la perfección de la verdad: la verdad de una realidad; la verdad de percepciones y afirmaciones; y la verdad de una persona. Esto se refleja en el hecho que el término *pāli* para verdad, *sacca*, tiene los mismos tres significados.

La primera clase de verdad es la verdad como cualidad de una persona. Para comenzar, una persona verdadera es alguien que es honesto y responsable, que sabe que las acciones tienen consecuencias y está dispuesto a tomar responsabilidad por lo que hace. Esta es una de las cualidades que el Buda buscaba en un estudiante cuando dijo, “tráiganme a alguien observador que sea honesto y no embustero, y a esa persona le enseñaré el Dharma”. Al mismo tiempo, una persona verdadera —motivada por el deseo de ponerle fin al sufrimiento— va a adherirse con seriedad al camino que conduce a esa meta, sin importar las dificultades que este conlleve.

Una persona que es verdadera de esta manera va a querer buscar un maestro que también sea verdadero de esta manera. Si ustedes son serios en desear ponerle fin al sufrimiento, van a querer a alguien que ha seguido el camino con seriedad y que, en lo que respecta a juzgar los resultados de su propia práctica, es una persona de fiar. Las personas con integridad sienten más confianza cuando se relacionan con otras personas con integridad. Este tipo de verdad, en la cual uno es una persona verdadera, es decir, honesta, de fiar, responsable y seria, es una cualidad a la cual uno se adhiere en todos los aspectos y niveles de la práctica.

La segunda clase de verdad se refiere a la verdad de percepciones y afirmaciones. Por ejemplo, usted percibe a Philippe como Philippe. Esta es una percepción verdadera. Usted dice, “Philippe tiene puesta una chaqueta gris”. Esta también es una verdad, la verdad de una afirmación.

La tercera clase de verdad es la verdad de una realidad. Por ejemplo, percibamos o no esta vasija como tal, la vasija existe en sí misma y, por lo menos en este instante, tiene su propia realidad al existir como objeto. En las enseñanzas del Buda, esta clase de verdad se aplica particularmente al nirvana, que es una realidad que es siempre verdadera.

Las enseñanzas del Buda contienen una paradoja en cuanto al tema de la verdad. Por un lado, nos dicen que la verdad es una de las perfecciones y que proteger la verdad es una de las resoluciones. Pero, por otro lado, también nos dicen que debemos aprender a no aferrarnos a nuestras perspectivas de la verdad. Así que la pregunta es, ¿cómo se combinan en la práctica estas dos enseñanzas?

La paradoja se puede resolver cuando nos damos cuenta de que estas enseñanzas se aplican a diferentes aspectos de la verdad. No aferrarse a verdades primordialmente se aplica a: (a) nuestras percepciones y afirmaciones y (b) a la necesidad de desprenderse de todos los aferramientos, incluso al aferramiento a la verdad, para así poder alcanzar la verdad de la realidad definitiva del nirvana al completar el camino.

Con respecto a percepciones y afirmaciones, intenten siempre que sean verdaderas, pero es importante que sean conscientes de que ambas tienen sus limitaciones. Algunas veces nuestras percepciones pueden parecer verdaderas, aunque no lo sean y algunas afirmaciones pueden ser verdaderas en ciertas situaciones, pero no en otras. Aunque siempre intenten percibir y decir la verdad, existe la posibilidad de que tanto sus afirmaciones, como las percepciones en que ellas se fundamentan, sean incorrectas. Así que deben ser conscientes de que estas verdades tienen sus limitaciones. Por esta razón, cuando decidan actuar con base en perspectivas que ustedes mismos han formulado o que han tomado de otros, deben ser cuidadosos y examinarlas mientras actúan para ver qué tan ciertas son en realidad. Asimismo, se darán cuenta de que en ciertos niveles de la práctica una afirmación o instrucción es verdadera y útil, pero a otro nivel puede dejar de serlo. A ese nivel, esa verdad en particular debe ser abandonada.

El total desprendimiento del aferramiento a la verdad, sea de la clase que sea, solo ocurre al final del camino. Mientras exista la más mínima cantidad de aferramiento en la mente, esta no podrá alcanzar el más alto nivel de libertad. Pero mientras llegamos a ese punto donde podamos desprendernos de todas las verdades, tendremos que manejar de manera hábil y diestra las diferentes clases de verdad. Para explicar cómo se logra esto, el Buda establece otra clasificación con base en la acción apropiada para cada tipo de verdad. Es decir, la verdad como:

- algo que usted **percibe**;
- algo que usted **dice**;
- algo que usted **protege**;
- y algo a lo que usted **despierta**, y al despertar a eso, va aún más allá.

**Percibir** obviamente se refiere a las verdades como percepciones. **Decir** se relaciona con las verdades como afirmaciones. **Proteger** hace referencia a la manera como uno identifica la procedencia y los motivos detrás de sus percepciones y afirmaciones. Pero, como veremos, **despertar** a la verdad involucra las cuatro clases de verdad —la verdad de una persona; la verdad de percepciones y afirmaciones; y la verdad de hechos y realidades, en y por sí mismas— y por lo tanto no podemos desprendernos de ellas antes de tiempo. Examinemos en más detalle estas cuatro maneras de relacionarnos con la verdad:

a) **Percibir la verdad:** Como meditadores, ustedes intentan que sus percepciones sean tan veraces como sea posible. Esto es particularmente importante en la práctica de *sati*, ya que ustedes quieren identificar lo que está ocurriendo en la mente y en el cuerpo de la manera en que realmente está aconteciendo. Por ejemplo, ustedes quieren poder identificar un impedimento como un impedimento y algo que es hábil y diestro como

algo que es hábil y diestro. Así, a medida que estas cosas acontecen, ustedes podrán elegir la acción apropiada. Es aquí donde la verdad como perfección difiere de la verdad como una de las virtudes en los cinco preceptos. Cuando ustedes están diciendo una verdad de conformidad con los preceptos, lo único que deben hacer es decir “así es como percibo las cosas”. Si resulta que esa percepción es equivocada, ustedes no han mentido y han mantenido su virtud. Sin embargo, cuando están intentando desarrollar la verdad como una perfección, ustedes deben redoblar su esfuerzo para asegurarse de que en realidad sus percepciones sí son correctas.

**b) Decir la verdad:** A este respecto, el Buda particularmente recalca la importancia de rendir cuentas por nuestras acciones, en otras palabras, de ser veraces cuando hablamos sobre nuestro comportamiento. No sé si conozcan esta historia, en la cual el Buda le enseña a su hijo Rāhula a ser observador y veraz. El Buda fue a ver a Rāhula cuando éste era un novicio de siete años. Rāhula fue por una jarra de agua y un cucharón para que el Buda se lavara los pies. Cuando uno lee la historia tiene la impresión de que Rāhula probablemente había dicho una mentira ese día, ya que mentir es lo primero que el Buda le menciona. El Buda deja muy poca agua en el cucharón, se lo muestra a Rāhula y pregunta: “¿Ves qué tan poca agua hay en este cucharón?”, a lo cual Rāhula responde afirmativamente. El Buda le dice: “Así de poca es la bondad que hay en una persona que dice una mentira deliberadamente y no siente vergüenza”. Entonces el Buda arroja el agua que quedaba y pregunta: “¿Ves cómo el agua ha sido desechada?” a lo cual Rāhula responde de nuevo afirmativamente. El Buda dice: “Esto es lo que le sucede a la bondad de una persona que dice una mentira deliberadamente sin sentir vergüenza: Es desechada”. Luego le dice mostrándole el cucharón, “¿ves lo vacío que está el cucharón?” Rāhula responde, “sí, sí, sí, sí” y el Buda entonces le dice: “Así de vacío estás de bondad, si dices una mentira deliberadamente sin sentido de vergüenza”.

Después de haber establecido la importancia de ser veraz, el Buda le enseña a Rāhula la importancia de ser un buen observador. En otras palabras, el Buda le está enseñando a su hijo cómo ser el estudiante ideal: honesto y observador. El Buda le dice: “Debes observar tus acciones como si te estuvieras observando a ti mismo en un espejo. Antes de hacer algo, debes preguntarte cuáles son las consecuencias que esperas como resultado de esa acción. Si prevés algún daño no debes ejecutar esa acción, pero si no prevés daño alguno, puedes ejecutarla. Si mientras la ejecutas observas que estás causando daño debes detenerte, pero si no observas daño alguno, sigue adelante. Después de haber ejecutado la acción, debes observar sus resultados de largo plazo. Si observas que has causado daño debes discutirlo con alguien más avanzado que tú en el camino, para que te sugiera lo que puedes hacer la próxima vez para evitar causar daño. Pero si observas que no has causado daño alguno, puedes alegrarte del hecho que tu práctica está mejorando y así, seguir en el camino día y noche”.

El punto aquí es que si ustedes se dan cuenta de que han cometido un error deben discutirlo con alguien más, porque así es como van a aprender. Por esta razón existe la Sañgha como referente para la práctica y es por lo que el Buda dijo que para la práctica es necesario tener ‘amigos admirables’<sup>ix</sup>. Pero la única manera como uno puede sacar provecho de ese ‘amigo admirable’, es siendo honesto al reportar sus errores. Cuando uno comienza a ocultar sus errores de otras personas, termina ocultándolos de sí mismo.

Lo que hemos discutido en esta sección es otro aspecto de la verdad, la verdad cuando afirmamos algo. Cabe recordar que el Buda dijo que durante todo el camino debemos aferrarnos a este aspecto de la verdad.

**c) Proteger la verdad:** Proteger es el tercer verbo que nos indica cómo relacionarnos con la verdad. En los *suttas* tiene dos significados específicos. En el MN 140 —el *sutta* donde se discuten las cuatro resoluciones— proteger la verdad significa alcanzar la verdad del nirvana, lo cual se extiende a proteger la verdad en todo lo que uno hace a lo largo del camino, en pos de este logro. Sin embargo, el MN 95 divide el camino hacia el nirvana en varios pasos relacionados con la verdad. Solo el primero se denomina ‘proteger la verdad’, refiriéndose a que uno debe ser muy claro en cuanto a la fuente de sus percepciones y afirmaciones. Como dijo el Buda, a veces simplemente tomamos nuestras ideas de nuestras convicciones o de nuestras preferencias personales. Por ejemplo, si uno tiene tendencias políticas de izquierda visitará páginas web de sátira izquierdista y si tiene tendencias opuestas, visitará páginas de derecha. Uno absorbe ideas de estas páginas porque son las que a uno le gustan. Algunas veces uno acoge una idea porque cree en una cierta tradición; otras veces uno sopesa una idea y, si coincide con lo que uno ya cree, la adopta porque le suena razonable.

Sin embargo, ninguna de estas actitudes provee bases adecuadas para saber si algo es realmente cierto o no. Esta es una de las áreas en la cuales ustedes deben aprender a no aferrarse a sus perspectivas. Cuando tienen una perspectiva particular sobre la cual fundamentan sus acciones, ustedes deben preguntarse a sí mismos, “¿de dónde tomé yo esta idea? ¿por qué la acepté?” Al examinar esto, comenzarán a darse cuenta de que muchas de las cosas que ustedes creían saber, en realidad están fundamentadas en gustos y creencias. Así que, cuando ustedes están practicando, es muy importante siempre tener esto en mente porque deben recordar que hay muchas cosas que no saben, ni en la práctica, ni del mundo en general.

Esto no significa que ustedes no tomen una posición con respecto a cosas que no conocen enteramente. Después de todo, para poder practicar ustedes necesitan hacer conjeturas y adoptar hipótesis de trabajo sobre la naturaleza y el poder de las acciones. Esto es necesario para poder motivarse a sí mismos y dirigir su práctica, aunque todavía no conozcan enteramente la naturaleza ni el poder de las acciones. Ustedes deben

preguntarse: “¿Qué perspectivas son útiles para adoptar y por qué razón? ¿Cómo puedo entrenarme para desarrollar un verdadero conocimiento sobre estos temas? ¿Por dónde debo empezar?”

Un buen lugar para empezar es aprender a cómo observar el impacto que una perspectiva específica tiene sobre la mente, es decir, qué es lo que esa perspectiva los conducirá a hacer. Pero el problema es que muchas veces no estamos ni siquiera familiarizados con nuestra propia mente. Es por esto por lo que debemos meditar, para así aprender a observar cuando la mente está creando sufrimiento y cuando no lo está. En este proceso ustedes observan la verdad del sufrimiento y las otras tres verdades nobles, como hechos en y por sí mismos. Es así como ustedes pasan de proteger la verdad a Despertar a la verdad.

**d) Despertar a la verdad:** En el MN 95, el Buda describe muchas etapas en el proceso de cómo se Despierta a la verdad. Ustedes deben comenzar por entablar lo que podemos denominar una relación verdadera, para lo cual deben encontrar a una persona verdadera para que sea su maestro. ¿Cómo encuentran a una persona verdadera? Deben observar a esa persona minuciosamente y preguntarse lo siguiente: primero, ¿hay en esta persona la clase de codicia, aversión o delusión que la motivaría a decir que sabe algo que en realidad no sabe? Segundo, ¿alguna vez esta persona le ha dicho a otra que haga algo que no es para el beneficio de esa persona? Y por último, ¿es el Dharma que esta persona enseña la clase de Dharma que requiere que uno sea perspicaz para lograrlo?

Encontrar a alguien que pase este examen requiere que, obviamente, ustedes tengan algo de verdad en sí mismos. Como dijo el Buda, solamente la gente verdadera puede reconocer otra gente verdadera, ya que una persona falsa no puede diferenciar a quien es verdadero de quien no lo es. Esto impone una gran responsabilidad sobre ustedes. Por lo tanto, Despertar a la verdad comienza con ser una persona verdadera y con la búsqueda de otra persona verdadera que pueda ser su maestro.

Una vez crean que han encontrado a esta persona, deben entablar una relación verdadera con él o ella, escuchar el Dharma que esta persona enseña usando afirmaciones y percepciones, y reflexionar sobre sus enseñanzas hasta que puedan determinar si tienen sentido y si son benéficas. Si les parece que lo son, esto los motivará a practicar. Este es precisamente el deseo que deben alimentar para desarrollar todas las perfecciones y es así como se alimenta: encontrando una persona honesta cuyo Dharma tiene sentido y parece benéfico.

La práctica como tal, realmente comienza cuando ustedes observan su comportamiento y lo comparan con el Dharma. En las instancias en que su

comportamiento no esté a la altura del Dharma, ustedes deberán trabajar para que llegue a ese nivel. Este es un principio que el Buda denomina ‘practicar el Dharma de conformidad con el Dharma’. En otras palabras, ustedes deben cambiar su comportamiento para que esté en sintonía con el Dharma, en lugar de intentar cambiar el Dharma para que se adecúe a sus gustos y preferencias personales. Es así como pasarán de la verdad de afirmaciones y percepciones a la verdad de una persona, como ya lo discutimos.

‘Ser verdadero’ en este sentido usualmente requiere que ustedes hagan cosas que no les gusta hacer y que abandonen cosas que preferirían retener. Cuando uno es una persona verdadera, si uno ve que algo necesita hacerse, uno realmente lo hace y, si algo necesita ser abandonado, uno realmente lo abandona.

El Buda dijo que esta era una de sus propias características: una vez había abandonado algo, de verdad lo dejaba y nunca más lo retomaba. Tal vez conozcan esta historia. El Buda le dio muchas señales al venerable Ānanda para que lo invitara a seguir viviendo por más tiempo, pero Ānanda no entendió ninguna de las señales. Finalmente, el Buda decidió: “Está bien, voy a abandonar mi deseo de vivir por más tiempo”. En ese momento, la tierra tembló y Ānanda fue a ver al Buda y le preguntó por qué había temblado. El Buda respondió: “He abandonado el deseo de vivir por más tiempo”. Ānanda entonces imploró: “Señor, ¿podría por favor cambiar de decisión y elegir vivir por más tiempo?” a lo cual el Buda respondió: “Si hay algo que he abandonado, lo he abandonado de verdad y no lo puedo retomar”.

Así que ustedes Despiertan a la verdad siendo verdaderos en abandonar las cosas que se deben abandonar y en hacer las cosas que se deben hacer. Ustedes siguen el Dharma de conformidad con el Dharma y de esa manera llegan a la verdad del fin del sufrimiento. En ese momento, el Dharma que ustedes han logrado es una realidad y ya no es, ni afirmaciones ni percepciones. Nirvana es una verdad en y por sí misma. Es un hecho. Una vez han arribado pueden desprenderse de todas las perspectivas correctas y de todas las otras cosas que desarrollaron en el camino para llegar ahí. De hecho, ustedes tienen que soltar todo esto, pues de lo contrario no podrán alcanzar el Despertar total que proviene de no tener aferramiento alguno.

Así que hay dos significados cuando se les dice que no deben aferrarse a las perspectivas. El primer significado implica darse cuenta de que muchas de las afirmaciones y percepciones que ustedes asumen como verdaderas, están basadas en sus propios gustos y preferencias y en información que puede no ser cierta. Esta es un área en la cual deben mantener cierto desapego con respecto a sus perspectivas. El segundo significado implica que incluso con respecto a sus perspectivas correctas, deben darse cuenta de que hay muchas cosas que ustedes realmente no saben, específicamente en lo

que se refiere al cuándo y al cómo deben aplicar esas perspectivas correctas. Por lo tanto, sus perspectivas correctas deben estar constantemente a prueba mientras intentan desarrollar todos los factores del camino hasta que, a consecuencia de desarrollarlos, lleguen a la realidad del fin del sufrimiento.

A este respecto, el Canon tiene un ejemplo. Una vez un hombre fue a ver al Buda y quedó muy impresionado. Cuando estaba de vuelta le contó a un amigo, “¿sabes qué? Ese tal Buda verdaderamente logró el Despertar”. Su amigo preguntó, “¿y por qué lo dices? a lo cual el hombre respondió: “Pues he visto a esta gente que viene a discutir con el Buda y antes de que abran la boca, ya los ha convertido. Es como encontrarse unas huellas grandes de elefante en el bosque y saber, ‘estas huellas son de un elefante macho’”. El amigo quedó muy impresionado y dijo, “vamos, de verdad que me gustaría conocer al Buda”.

Así que el amigo luego fue a ver al Buda y le contó lo que el hombre le había dicho. Al oír la historia, el Buda le dijo: “En realidad, ese no es el uso correcto del símil de la huella del elefante” y procedió a explicarle el uso correcto del símil: “Supongamos que un cazador de elefantes experimentado se interna en el bosque. Quiere un gran elefante macho porque lo necesita para trabajo pesado. Ve huellas grandes de elefante, pero como es un cazador experimentado, no salta a la inmediata conclusión que son de un elefante macho grande. ¿Por qué? Porque existen elefantas enanas con patas grandes. Pero las huellas sí podrían ser de un gran elefante macho, así que las sigue. Luego, observa ciertos rasguños en los árboles cercanos, pero aun así no salta a la conclusión que deben ser las marcas de los colmillos de un gran elefante macho. ¿Por qué? Porque existen elefantas grandes y con colmillos. Pero las marcas sí podrían ser de un gran elefante macho, así que las sigue. Finalmente, el cazador llega a un descampado y divisa un gran elefante macho. Es ahí cuando el cazador sabe que realmente encontró el elefante que quería”.

El Buda concluyó diciendo: “Así mismo, cuando usted está practicando y logra los diferentes niveles de concentración, es como ver las huellas del elefante. Incluso si usted obtiene poderes síquicos, estos solo son como las marcas en los árboles. Solamente cuando usted tiene una experiencia directa de lo ‘no sujeto a la muerte’<sup>x</sup>, sabe que ha encontrado el gran elefante macho que buscaba”. En otras palabras, solo cuando ustedes logren su primera experiencia del Despertar sabrán con certeza que el Buda realmente logro el Despertar; que el Despertar es en verdad un hecho; y que las percepciones y afirmaciones que el Buda usó para enseñar sobre el Despertar y cómo alcanzarlo, también son verdaderamente ciertas.

Lo que esto significa es que a medida que practicamos, lo vamos haciendo basados en la fortaleza de nuestra convicción. Esta convicción solo se convierte en conocimiento

con el Despertar. Así que mientras todavía estemos en el camino, debemos siempre estar abiertos al hecho que hay más por aprender. Como lo dije antes, esta es la razón por la cual las perspectivas correctas se denominan ‘perspectivas’ correctas y no conocimiento correcto. Por eso recordamos que estas perspectivas son hipótesis de trabajo que adoptamos por y para la práctica, pero que todavía no las conocemos con certeza. Esta es una de las maneras de la cual no nos apegamos a nuestras perspectivas; parecen tener sentido y que vale la pena ponerlas en práctica por las buenas acciones que inspiran, pero a la vez nos damos cuenta de que siempre hay más por aprender. Es importante recordar que adoptamos estas perspectivas por nuestra propia felicidad, así que no hay necesidad de imponérselas a otros.

Sólo cuando han alcanzado el Despertar obtienen la realidad. En ese punto, ya las percepciones y afirmaciones no tienen mucha importancia para ustedes pues han encontrado el hecho verdadero al cual ellas le apuntaban. Y para poder experimentar totalmente esa verdad, ustedes deben soltar las perspectivas que los condujeron allí. De hecho, si quieren alcanzar el Despertar total, tienen que ser cuidadosos de no aferrarse ni siquiera a la realidad del Despertar. Tienen que soltarlo todo. Pero no se preocupen, pues no van a quedar a la deriva. La realidad del Despertar no es algo que tenga que ser fabricado o sostenido. Ustedes no tienen que aferrarse al Despertar para que este continúe. Está ahí, por sí mismo, independiente de condiciones, para ser experimentado solamente cuando la mente está totalmente libre de todo aferramiento. Esta es la segunda manera en la cual ustedes deben aprender a no aferrarse a la verdad.

Pero mientras practicamos —así debamos siempre estar dispuestos a admitir que hay más por aprender— tenemos que trabajar con un sentido de que hay una manera correcta y otra incorrecta de practicar, y que hay una manera correcta y otra incorrecta de entender la práctica. En otras palabras, ustedes no pueden simplemente decir, “yo voy a ir más allá de las perspectivas y no voy a tener ningún tipo de opinión”. Deben recordar que las verdades del Buda tienen un *attha*, un propósito, y que, si quieren sacar el mayor provecho de esas verdades, necesitan usar cada verdad para el propósito asignado. Es decir, lo que esto significa es que ustedes deben saber cómo utilizar cada verdad para que los pueda orientar en determinar qué es correcto y qué es incorrecto hacer. Al mismo tiempo, también deben ser verdaderos en la medida en que están dispuestos a continuar observando los resultados de sus acciones y a aprender de ellas para poder admitir un error cuando han causado daño.

Una de las maneras en las que esto es particularmente importante es que algunas verdades pueden ser útiles para ciertas partes de la práctica, pero no para otras. Por ejemplo, puede que ustedes hayan oído que las enseñanzas de las tres características hablan de cómo las cosas son inconstantes, estresantes y ‘no-yo’. En este ejemplo,

primero es importante saber que el Buda nunca las llamó las tres ‘características’. Él las llamó ‘percepciones’ y lo importante de que sean percepciones es saber cuándo aplicarlas y cuándo no. Volviendo al ejemplo, cuando ustedes practican los preceptos no dicen, “¡Ah, mis acciones son inconstantes, estresantes y no-yo, así que no tengo que ser responsable de nada!” Por el contrario, ustedes deben aferrarse a los preceptos y aplicar las percepciones de inconstancia, estrés y no-yo, a las cosas que los inducirán a quebrantar los preceptos. Pero en otros casos, como cuando practican concentración, ustedes están intentando suscitar un estado de la mente que sea constante, apacible y bajo su control, lo cual significa que ustedes están luchando contra las tres percepciones. En este caso, las percepciones las aplican solo a cosas como la mala voluntad o el deseo sensorial, que pueden sacarlos del estado de concentración. Solo después de que ustedes hayan desarrollado totalmente el camino, le podrán aplicar estas percepciones a todo con el fin de desprenderse de todo, incluyendo las tres percepciones.

Esto es congruente con lo que el Buda dijo sobre sus propias afirmaciones: que siempre han sido y serán ciertas. Sin embargo, así algo fuera cierto, si no era beneficioso, el Buda no hablaba sobre eso. Más aún, así algo fuera cierto y beneficioso, si el momento no era el adecuado, el Buda tampoco hablaba sobre eso. De la misma manera, cuando estamos aplicando sus enseñanzas, debemos preguntarnos: “¿Es esto cierto? ¿Es de beneficio para mí? ¿Es el momento adecuado para mí?”. Aplicar estos estándares a las enseñanzas es una de las maneras en las cuales simultáneamente uno está protegiendo y desarrollando la verdad. Esto nos ayudará a Despertar a la verdad, lo cual no se trata ni de percepciones ni de palabras, sino que es una realidad independiente en y por sí misma.

Ahora bien, esa realidad está siempre ahí, independientemente de que la encontremos o no. Igualmente, las afirmaciones y percepciones tienen su propia verdad, sin importar qué tan claramente nos damos cuenta de esa verdad. Donde nosotros marcamos una diferencia es en siempre decir la verdad, siempre intentar percibir la verdad y siempre ser verdaderos de manera seria y responsable. Entre más verdaderos seamos en dedicarnos a la práctica y en observar los resultados —ajustando nuestras acciones para hacerlas cada vez más y más inofensivas— más nos acercaremos a comprender la verdad de las percepciones y afirmaciones del Buda, y a la realidad que queremos: una felicidad incondicionada. Si no queremos ser verdaderos en nuestras acciones y en observar sus resultados, no podremos saber quién más es verdadero, ni tampoco probar la verdad de sus afirmaciones. Así, puede que nos contentemos con dejar que nos mientan cuando nos dicen que el camino a la verdadera felicidad no requiere ni esfuerzo, ni honestidad, ni fuertes poderes de auto observación. Deben recordar que, al probar las enseñanzas, ustedes también se están probando a sí mismos.

Y entre más verdaderos y honestos sean ustedes consigo mismos, mayores serán las probabilidades de encontrar la verdad de las enseñanzas.

Resumiendo, de todas las formas de verdad, las que son más importantes para mantener, son decir la verdad y ser verdaderos. Estas formas de verdad harán posible que podamos conocer las otras formas y que podamos alcanzar la realidad genuina de la felicidad incondicionada. Cuando encontremos esa felicidad y, sólo en ese momento, nuestro deseo por la verdad estará totalmente satisfecho.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** Sus enseñanzas dicen de una manera simple que necesito desarrollar buenas cualidades para ser capaz de reconocer malas cualidades en un instructor o en alguien más, con lo que estoy completamente de acuerdo. De otro lado, he oído que, si identifico malas cualidades en otras personas, eso significa que yo seguramente también tengo esas malas cualidades y que debo trabajar en eso, con lo que me encuentro parcialmente de acuerdo.

**Respuesta:** Este no es siempre el caso. Si usted solía matar y luego deja de hacerlo, usted todavía puede identificar a aquellos que continúan haciéndolo. Lo mismo se aplica a otras cualidades de la mente. No se trata de que no podamos juzgar a otras personas. Debemos ser capaces de juzgar en quién podemos confiar y en quién no. No estamos haciendo un juicio final sobre esa persona, pero sí tenemos que juzgar si podemos confiar en ella o no. Como lo dijo el Buda, la amistad admirable es el factor externo más importante para avanzar en el Dharma, así que usted debe ser capaz de juzgar quién es un amigo admirable y quién no lo es. En la página web [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) hay un ensayo en inglés, *'The power of judgement'* (El poder de la capacidad de juicio) que trata este tema en detalle.

**Pregunta:** Las últimas palabras de las enseñanzas sobre *sacca* o verdad me conducen a una pregunta que muchas veces tengo en mente: ¿son apropiadas las elecciones que hago sobre mi camino espiritual y las estrategias que aplico? ¿Son sensatas? Como la verdad puede ser válida en ciertos niveles del camino, pero en otros no, ¿estoy simplemente siguiendo mis preferencias y gustos? Por supuesto que esto depende del discernimiento, pero, ¿hay también otras cualidades? Se ha mencionado que uno debe saber dónde se encuentra en el camino para poder practicar de acuerdo con ese nivel, pero no es tan fácil tener claridad a este respecto. Como diría Ajaan Chah, “es seguro, pero no certero”. Por supuesto, tiene que ver con las perspectivas que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras intenciones profundas con respecto a otros. Me parece que, en este tema, un error de evaluación puede tener consecuencias graves.

**Respuesta:** Hay dos cualidades que ayudan a protegerlo en el camino y, esas cualidades, como ya lo mencioné, son las que el Buda buscaba en cualquier estudiante: Primero, ser observador y, segundo, ser honesto, lo cual incluye ser honesto consigo mismo. Y como también lo mencioné cuando hablamos de las enseñanzas del Buda a Rāhula, lo que importa es que usted ponga a prueba cualquier enseñanza, poniéndola en práctica. Usted observa sus intenciones cuando adopta una enseñanza y luego también observa los resultados generados cuando la pone en práctica. Si continúa operando basado en lo que usted percibe como buenas intenciones y aplica este entrenamiento de ser más y más honesto cuando observa sus intenciones y los resultados de sus acciones, esto lo ayudará a mantenerse en el camino.

Piense en Ajaan Mun como un ejemplo a seguir. Él estaba solo en el monte y, algunas veces mientras meditaba, tenía visiones de *devas* que llegaban con enseñanzas. Si hubiera creído cada cosa que le decían, se habría enloquecido. Así que como él les dijo a sus estudiantes, no importa de quién o de dónde provenga una enseñanza. Lo que importa es: si uno la pone a prueba, ¿cuál es el resultado? Esa manera de probar las enseñanzas fue lo que puso, y mantuvo, a Ajaan Mun en el camino correcto. Así que su propia honestidad frente a sus intenciones y los resultados de sus acciones, es lo que lo protege.

## QUINTO DÍA – SESIÓN DE LA MAÑANA

### La Virtud

El término *pāli* para virtud, *sīla*, también puede también significar moralidad, precepto o hábito. Aquí la perfección de la virtud se trata de desarrollar la virtud moral de ejercer autocontrol y restricción. Como lo discutimos al comienzo del retiro, uno de los ‘*insights*’ que proviene del discernimiento es que todas las cosas tienen al deseo como raíz. El deseo que subyace en la virtud es el de ejercer control y restricción sobre las intenciones que carecen de habilidad y destreza. Este deseo es un acto de amabilidad tanto hacia uno mismo como hacia otros.

Este tipo de virtud se relaciona con los cinco preceptos. Algunas veces al referirse a los preceptos, el Buda reemplazaba la palabra *sīla* con *sikkhāpada* que literalmente significa ‘regla de entrenamiento’. Los preceptos son reglas de entrenamiento que ustedes adoptan con el objetivo de alcanzar la meta y lo hacen para abstenerse de actividades que son nocivas para la mente o que se interponen a esa meta. Es similar a la manera como un atleta adopta reglas de entrenamiento como parte de su régimen, absteniéndose de ciertas comidas y actividades nocivas para su estado físico y fortaleza corporal.

El hecho que el propósito de estas reglas sea el de entrenar, acarrea importantes implicaciones. Su objetivo no es ser reglas para crear un mundo perfecto donde nada es nocivo. Su objetivo, en realidad, es cubrir solamente el rango de acciones de las cuales ustedes son directamente responsables, es decir, lo que ustedes hacen y lo que les dicen a otros que hagan. Si ustedes son extremadamente cuidadosos frente a esto, bastará para entrenar la mente con el objetivo de salirse del mundo de una vez por todas.

Los preceptos son muy cortos: no matar, no robar, no involucrarse en sexo ilícito, no mentir y no ingerir sustancias embriagantes o psicoactivas. Punto. No hay peros ni condiciones. En otras palabras, una vez ustedes han elegido adoptar estos preceptos, intentan seguirlos en toda situación y a todo momento. Al mismo tiempo, no instigan a nadie a que los quebrante, ni expresan aprobación cuando otras personas los han quebrantado.

Algunas veces uno escucha personas quejándose porque no les gusta la idea de reglas cortas como estas, ya que preferirían que la virtud sea expresada en principios más generales, como amabilidad y gentileza. Sin embargo, para el propósito de entrenar, es realmente importante tener reglas claras e inequívocas porque trazan una línea entre lo

que se debe y lo que no se debe hacer. Si esa línea no es clara, es muy fácil crear excusas para encontrarle excepciones a la regla y los deseos carentes de habilidad y destreza pueden infiltrarse y convertir un precepto en algo distinto. Cuando uno está educando niños se da cuenta de que, si les da reglas claras e inequívocas, los niños son más felices porque tienen un sentido claro de lo que está bien y de lo que está mal. Además, al seguirlas, desarrollan un sentido de autoestima que proviene de la capacidad de seguir y atenerse a las reglas.

Un par de preceptos requieren explicaciones adicionales. Por ejemplo, el precepto contra involucrarse en sexo ilícito básicamente se refiere a tener sexo con menores, a tener sexo con alguien casado o en una relación estable, o a tener sexo con alguien que ha tomado un voto de celibato. Si ustedes ya están en una relación estable y tienen relaciones por fuera de esa relación, también estarían quebrantando el precepto.

Luego está el precepto contra mentir. ‘Mentir’ se define aquí como tergiversar la verdad. Este precepto no cubre todas las formas de habla incorrecta, que también incluye sembrar cizaña, habla brusca y charla banal. Sembrar cizaña es cualquier cosa dicha con la intención de crear enemistad o de prevenir que se forme una amistad. Habla brusca es algo dicho con la intención de herir los sentimientos de alguien. Charla banal es algo dicho sin intención o propósito claros, es decir, cuando ustedes simplemente abren la boca y que salga lo que salga.

La razón por la cual no hay preceptos contra ninguna de estas tres clases de habla incorrecta es porque, en realidad, hay casos en los que pueden ser hábiles y diestras. Por ejemplo, examinemos sembrar cizaña. Supongamos que ustedes saben que cierta persona que está interesada en tener una relación con alguien que ustedes conocen, no es muy buena gente. En este caso sería bueno advertirle a su amigo o amiga sobre esa persona. Es por casos así por lo que no existe un precepto absoluto contra sembrar cizaña. Lo mismo sucede con habla brusca. Hay casos en los que ustedes tienen que usar palabras fuertes para criticar a una persona por su propio bien y necesitan que sean fuertes para asegurarse de que van a captar el mensaje. Por esta razón no hay precepto contra el habla brusca. En cuanto a la charla banal, todas las situaciones sociales requieren un poco de lubricante para que las cosas fluyan, así que ustedes a veces tienen que hablar de cosas banales que ayuden a crear un buen ambiente. Simplemente deben asegurarse de no lubricar demasiado la máquina porque la estropean.

Así que estos son los cinco preceptos. Como lo dije antes, cuando ustedes son capaces de seguir estas reglas el resultado será mayor autoestima, pero estas reglas no existen simplemente por capricho, sino por su propio beneficio. Al seguir los cinco preceptos estamos personificando lo que hemos aprendido de las perfecciones de discernimiento, verdad y buena voluntad. Al mismo tiempo, estamos creando las

condiciones para fortalecer las perfecciones de la renuncia —en la práctica de la concentración— y del discernimiento.

Para comenzar, de conformidad con la preeminencia que la perspectiva correcta les da a nuestras intenciones, los preceptos enfocan nuestra atención directamente en nuestras intenciones mientras actuamos. Esto se debe a que un precepto solo se puede quebrantar intencionalmente. Por ejemplo, si van caminando por esta sala y se paran accidentalmente sobre un bicho, no están quebrantando ningún precepto. Pero si deliberadamente lo aplastan, estarán quebrantando el precepto contra matar. La diferencia tiene que ver con el estado de su mente. Básicamente, los preceptos se enseñan para ayudarles a entrenar sus intenciones. Si ustedes se percatan del deseo de quebrantar un precepto, se dan cuenta de que, “me he pasado del límite de lo que es hábil y diestro”. Por esta razón, entrenarse en la virtud es un buen ejercicio para observar su mente en acción.

Los preceptos también aplican la distinción entre lo que es hábil y diestro y lo que no lo es, a todas nuestras acciones. Cuando ustedes saben que algo va contra un precepto, se dan cuenta de que, “puede que yo quiera hacer esto, pero si lo observo desde una perspectiva más objetiva, esto no es ni hábil ni diestro y causará sufrimiento en el largo plazo, así que no lo voy a hacer”. Al practicar los preceptos también ejercitamos lo que la perspectiva correcta nos dice sobre la libertad para elegir nuestras acciones. Por ejemplo, ustedes pueden sentir la tentación de decir o hacer algo que está mal, pero se dan cuenta de que, “soy libre de decir que no” y al ejercitar esa libertad desarrollan algo de valor en su interior.

Les voy a dar un ejemplo de los preceptos específicos de los monjes. Uno de los preceptos es que si alguien le pregunta a un monje dónde debe hacer una donación, el monje debe responder: “Haga su donación donde usted se sienta inspirado o donde sienta que va a ser bien utilizada”. Hace algunos años tuve un estudiante cuya madre quería hacer una donación de dos millones de dólares a un centro budista. Mi estudiante me llamó y me preguntó: “¿Qué le debo decir a mi madre para que le dé el dinero al monasterio?”. Yo le respondí, “dígame que haga su donación donde ella se sienta inspirada y donde sienta que va a ser bien utilizada”. Así que ella le dio el dinero a otra organización y me dije a mi mismo: “Ahora poseo un precepto que vale más que dos millones de dólares”.

De manera que deben recordar que su virtud es algo de valor y que reside en ejercitar su libertad de decir ‘no’ frente a algo que puede ser tentador. Tomen nota aquí, que la libertad no es un asunto simplemente de ser libre de hacer lo que les plazca. Lo que significa es ser libre de hacer lo que ustedes saben va a conducir a buenos resultados en el largo plazo.

Hemos discutido aquí algunas de las lecciones sobre la perspectiva correcta que enseña la práctica de la virtud. En cuanto a la perfección de la verdad, recuerden que anoche hablamos sobre la verdad como una cualidad de la persona. Cuando ustedes deciden que van a seguir estas reglas de entrenamiento en todas las situaciones, sin excepción alguna, le están dando prioridad a su bienestar de largo plazo sobre los placeres carentes de habilidad y destreza de corto plazo. Cuando pueden ser fieles a esta decisión, día tras día, ustedes desarrollan su verdad como persona.

En cuanto a la perfección de la buena voluntad, la virtud es una expresión de buena voluntad hacia otros y hacia ustedes mismos. Con respecto a los otros, si ustedes se aferran a los preceptos en todas las situaciones, le están dando seguridad universal a todos los seres como lo dijo el Buda. Esto no significa que ustedes los están protegiendo de todo peligro. Lo que significa es que ustedes no van a ser una fuente de peligro para ningún ser, en ninguna parte. Cuando ustedes le dan este tipo de seguridad universal a otros, ustedes mismos también están participando en esa seguridad universal. Otra manera en que los preceptos son de ayuda para otros es que, si ustedes los adoptan, no se trata solamente de que no van a quebrantarlos. También significa que ustedes no van a decirle a nadie más que los quebrante y no van a aprobar la conducta de alguien que lo haga. De esta manera, ustedes protegen a otras personas pues no las están persuadiendo de que hagan algo que carezca de habilidad y destreza, lo que significa que no están intentando convencerlas de asumir mal karma.

Es interesante anotar que, desde el punto de vista del Buda, beneficiar a otros significa convencerlos de seguir los preceptos, mientras que beneficiarse a sí mismo significa que uno sigue los preceptos. El punto aquí es que ustedes son agentes activos que pueden elegir cómo actuar y que, al convencer a otros de seguir los preceptos, están mostrando respeto por el rol de agentes activos de los demás. Al mismo tiempo, ustedes están intentando que los demás ejerciten ese rol de una manera que conduzca directamente a su beneficio de largo plazo. De la misma manera, cuando ustedes siguen los preceptos están respetando su propio papel como agentes activos y están intentando ejercitarlo de manera hábil y diestra. Esto significa que cuando ustedes siguen los preceptos, están expresando buena voluntad hacia sí mismos.

El Buda dice que los beneficios de largo plazo provenientes de observar los preceptos pueden ser experimentados tanto en la vida presente como en vidas futuras. Si ustedes conducen su vida de una manera virtuosa, su riqueza tiende a ser más sólida; tienen buena reputación al ser reconocidos como alguien de fiar; en la vida pública pueden esperar que no vayan a ser injustamente acusados de mala conducta; y al morir, lo hacen sin estar confundidos. Cuando las personas se aproximan a la muerte y recuerdan las maneras en las que han causado daño con su comportamiento, tienden a

caer en la negación o en una tristeza profunda. Esta es una de las razones para la demencia cuando la gente envejece. No quieren pensar en el pasado, pero tampoco quieren pensar en el futuro y por eso sus mentes simplemente divagan.

Ahora bien, el Buda reconoce que hay momentos en los que seguir los preceptos puede conducir a cierto tipo de pérdidas en la vida diaria, pérdidas en términos de riqueza, salud o personas queridas. Digamos, por ejemplo, que ustedes tienen un familiar que quiere que mientan en un caso judicial. En una situación como esa, el Buda recomienda no mentir porque, en términos del familiar, la pérdida es un asunto menor, mientras que la pérdida de su virtud es un asunto de gran importancia.

Hace un par de años hubo una historia en las noticias acerca del asesinato de un joven iraní. El asesino fue capturado y sentenciado a pena de muerte. Aparentemente, en la ley islámica los padres de alguien que ha sido asesinado tienen el derecho de decidir si la pena de muerte se ejecuta o no. Inicialmente los padres querían venganza, pero la madre empezó a tener un sueño en el que el hijo le decía “por favor, mamá, no seas vengativa”. La madre no quería tenerlo, pero el sueño volvía una y otra vez.

Finalmente, el día de la ejecución el asesino estaba sentado en el cadalso con la soga al cuello. De repente, la madre se levantó de su asiento, se dirigió hacia el asesino y lo abofeteó lo más fuerte que pudo. Luego, removió la soga de su cuello y abandonó el recinto. Más tarde, al ser entrevistada, contó que inesperadamente había sentido una muy fuerte sensación de paz y alivio, y que estaba agradecida de haberle hecho caso a su sueño.

Estos ejemplos ilustran algunos de los beneficios de seguir los preceptos que se manifiestan en la vida presente. También hay beneficios que se manifiestan en vidas futuras. El Buda dice que, si uno no mata, cuando renace tiende a tener una vida más larga. Que, si uno no roba, cuando renace sus cosas tienden a no ser objeto de robos. Que, si uno no se involucra en sexo ilícito, cuando renace no va a ser objeto de venganza o rivalidad. Que, si uno no miente, cuando renace la gente tiende a no mentirle a uno. Y que, si uno no ingiere sustancias embriagantes o psicoactivas, lo cual incluye el vino, cuando renace uno tiende a no ser víctima de la locura. Cabe anotar que, en lo que respecta a este último punto, el Buda no entró en detalle. De manera que estas son algunas de las maneras en las que la práctica de los preceptos desarrolla la perfección de la buena voluntad en nuestras relaciones con otros y con nosotros mismos.

En cuanto a la perfección de la renuncia, seguir los preceptos ayuda a desarrollar cualidades de la mente que ustedes van a necesitar en la práctica de la concentración, la cual a su vez se fundamenta en la práctica de la *sati* correcta. En primer lugar, seguir los preceptos hace que, en general, sea más fácil tener *sati*. Vale subrayar aquí que *sati*

significa la habilidad de recordar lo que fue dicho y hecho hace mucho tiempo y de mantener esa memoria en mente. Cuando ustedes miran atrás y se dan cuenta de que sus acciones no le han causado daño a nadie, es mucho más fácil para la memoria retroceder aún más, pudiendo así aprender lecciones del pasado con más facilidad. Si, en cambio, ustedes han estado causándole daño a otros y quebrantando los preceptos, la mente tenderá a erigir una barrera para no recordar el daño que ha causado, lo cual se convertirá en un obstáculo para su *sati*.

De la misma manera, cuando ustedes practican de conformidad con los preceptos están desarrollando su *sati*, su empeño y su capacidad de mantenerse alerta, que son las tres cualidades que necesitan en la práctica de *sati* y concentración correctas. En cuanto a la cualidad de *sati*, ustedes deben recordar que, de verdad, han adoptado los preceptos. Esto es frecuentemente problemático para aquellos que apenas recientemente han tomado los preceptos, pues es muy común que comiencen a hacer algo y de repente recuerden, “¡ah, verdad que yo adopté el precepto contra esto!” Así que deben siempre mantener estos preceptos en mente.

En segundo lugar, ustedes tienen que estar atentos a lo que están haciendo. La cualidad del empeño se aplica cuando ustedes se dan cuenta que es difícil seguir un precepto y hacen un esfuerzo adicional para asegurarse de que sí lo van a mantener.

Cuando yo era nuevo en la práctica de adoptar los preceptos, regresé a mi hogar de infancia a visitar a mis parientes. Nos estábamos quedando en una cabaña cerca de la playa y una tarde uno de mis primos dijo, “¿recuerdan que al abuelo le gustaba ir a buscar almejas no muy lejos de aquí y luego hacía crema de almejas? Vamos a buscar unas cuantas”. Así que varios de nosotros fuimos a buscar almejas. Yo estaba excavando en la arena en un área de agua panda y encontré una. Cuando comencé a alzarla me di cuenta y pensé, “¡ah, verdad que yo tomé un precepto contra esto!” Entonces dejé la almeja sobre la arena y me fui a otro lugar, pretendiendo que estaba buscando más almejas. Luego, uno de mis primos fue al lugar donde yo había estado y encontró una almeja justo encima de la arena y dijo, “aquí hay una almeja, podemos llevárnosla.” Pero otro primo dijo, “no, si la almeja está encima de la arena significa que está muerta, así que déjala ahí”. De esa manera, a pesar de mí mismo, logré salvar la vida de la almeja. Esa fue una lección sobre cuánto me faltaba aún por desarrollar las cualidades de *sati* y de mantenerme alerta.

Seguir los preceptos también les da la oportunidad de practicar el tipo de control y restricción que van a necesitar para llevar la mente a un estado de concentración y para mantenerla allí. Ustedes van a tener que aprender a decirse ‘no’ a sí mismos cuando las distracciones aparezcan en la mente y los preceptos son muy buena práctica para aprender a decirse ‘no’ a sí mismos de manera efectiva en la vida cotidiana. Como mi

maestro solía decir, “si uno no puede controlar su lengua, no hay manera que pueda controlar su mente”. Así que los preceptos son una buena práctica para las habilidades y destrezas que van a necesitar a medida que van desarrollando *sati* y concentración, las cuales están directamente ligadas a la perfección de la renuncia.

Adoptar los preceptos también es buena práctica para desarrollar aún más la perfección del discernimiento, ya que ustedes tendrán que usar su ingenio para seguir los preceptos sin crear circunstancias desafortunadas. Por ejemplo, si adoptan el precepto contra matar, tendrán varios problemas: “¿cómo voy a organizar mi casa de tal manera que no tenga que matar insectos u otros bichos? ¿Qué debo hacer para no atraer termitas? ¿Cómo debo vivir para no atraer hormigas? Y si las hormigas entran a mi casa, ¿cómo puedo deshacerme de ellas sin matarlas?” Resolver estos problemas va a desarrollar su discernimiento. De igual manera, si ustedes tienen cierta información de la cual alguien más puede abusar, ¿cómo pueden prevenir que esa persona acceda a esa información sin necesidad de mentir? Lidiar con este tipo de asuntos también es muy buen entrenamiento para el discernimiento.

De estas maneras es que la práctica de seguir los preceptos es una expresión de buena voluntad, de verdad y de la perspectiva correcta. Además, ayuda a desarrollar las perfecciones de la renuncia y el discernimiento. Adoptar y seguir los preceptos también genera el tipo de autoestima que resulta de ser capaz de vivir de una manera que no causa daño alguno a nadie. No sé si esto sea un problema aquí, pero en Estados Unidos los psicólogos han sido tan insistentes en lo importante que es para los niños aprender autoestima, que hoy en día los niños reciben calificaciones exageradas para hacerlos sentir bien y los profesores llenan sus cuadernos con estrellas doradas que dicen ‘estrella de rock’. El resultado es que ahora estamos llenos de gente con la autoestima inflada, pero sin sustancia alguna para respaldarla. Sin embargo, una de las maneras de fomentar genuina autoestima, fundamentada en verdadera sustancia, es a través del desarrollo de la virtud. Y esto no solo funciona con los niños. También es muy importante para los adultos, ya que constantemente estamos siendo juzgados a partir de cosas que están fuera de nuestro control y que no tienen nada que ver con la habilidad y destreza de nuestras decisiones. Por ejemplo, por cosas como nuestra belleza, nuestra capacidad intelectual, nuestra riqueza o nuestra posición social. Si, en cambio, aprendemos a evaluarnos a nosotros mismos a partir de nuestra virtud, nuestra autoestima podrá basarse en la genuina habilidad y destreza de nuestras decisiones y de nuestras acciones. Esto pone el desarrollo de nuestra autoestima y nuestro amor propio directamente en nuestras manos.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** En las presentaciones sobre la generosidad, la virtud y los preceptos, frecuentemente se mencionan los beneficios para aquellos que son generosos y virtuosos, resultando en alcanzar el Despertar. Pero esto suena a guiarse con base al principio que el fin justifica los medios, aunque en este caso los medios son buenos para otros. Esto me parece un poco egoísta. En los cuentos del Jātaka uno ve que el futuro Buda desarrolla todas estas cualidades, pero, ¿cómo desarrolla la generosidad y la bondad sin saber con certeza que logrará el Despertar?

**Respuesta:** Cuando el fin es realmente bueno, tanto para usted como para otros, no necesita justificación. Sin embargo, sí requiere de esfuerzo y para usted poder persistir en ese esfuerzo, tiene que percibir que realmente sí vale la pena. Una buena manera de motivarse a sí mismo a persistir en el camino de la bondad, es recordar que también conduce a la felicidad.

Uno de los principios básicos del budismo es que cuando usted realmente hace el bien, tanto usted como otras personas se benefician. La práctica de estas virtudes está diseñada para hacerle ver que sí hay maneras de las cuales usted puede hacer feliz a otra gente y, al mismo tiempo, hacerse feliz a sí mismo. En otras palabras, a medida que usted ayuda a otros también se ayuda a sí mismo y, cuando se ayuda a sí mismo, usted también está ayudando a otros. Ese es el tipo de bondad y felicidad que buscamos. Recuerde que el Buda nunca nos pide que neguemos nuestro deseo de felicidad. El Buda simplemente nos muestra cómo obtener felicidad de una manera sabia y compasiva, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás.

Hay un sutta en el cual el Buda enumera, en orden descendiente, cuatro clases de personas: (a) aquel que se beneficia a sí mismo y beneficia a otros; (b) aquel que se beneficia a sí mismo, pero no beneficia a otros; (c) aquel que beneficia a otros, pero no se beneficia a sí mismo y (d) aquel que no beneficia, ni a sí mismo ni a otros. Es interesante el orden en el cual el Buda ranquea (c) y (d). Aquel que se beneficia a sí mismo, pero que no beneficia a otros, se encuentra ranqueado arriba de aquel que beneficia a otros, pero no se beneficia a sí mismo. El principio básico es que, si usted no sabe cómo beneficiarse a sí mismo, no puede realmente beneficiar a otros de una manera adecuada.

Al mismo tiempo es bueno recordar que, si usted no se está beneficiando de su práctica, va a ser muy difícil que continúe con ella. En el caso del Bodhisatta, él no estaba seguro de cuál era el camino correcto para seguir, pero definitivamente estaba buscando resultados. Esto era de lo que su búsqueda se trataba: de todas las acciones que llevó a cabo con la esperanza de que condujeran a una felicidad que no envejece, que no se enferma y que no muere. Debido a que usted no puede usar la felicidad que no es sujeta

a la muerte para llegar a una felicidad ‘no sujeta a la muerte’, usted tiene que practicar con un sentido claro de los medios y de los fines.

**Pregunta:** ¿Los cinco preceptos pertenecen a todas las tradiciones del budismo? ¿Se interpretan de manera diferente?

**Respuesta:** Los cinco preceptos se encuentran en todas las tradiciones budistas, pero existen diferencias en cuanto a su interpretación. La mayor diferencia consiste en que, en algunas tradiciones, los preceptos nunca se deben quebrantar, mientras que otras aducen que, si hay un motivo compasivo, usted puede quebrantarlos. Pertenecemos a la tradición en la que los preceptos no se pueden quebrantar.

**Pregunta:** En lo que respecta al precepto sobre no mentir, algo no cuenta como una mentira si evita sufrimiento que es innecesario ¿Estoy en lo correcto?

**Respuesta:** Toda tergiversación de la verdad cuenta como una mentira. Incluso si usted lo hace por razones que considera bondadosas o con el propósito de beneficiar a otros, cuenta como una mentira y quebranta el precepto. Si usted cree que decir la verdad le va a causar daño a otro, usted no dice mentiras, sino que intenta cambiar de tema. Usted debe decir la verdad, sólo si la persona es persistente e insiste en querer saberla. Cuando doy clases en Estados Unidos este tema siempre surge, es decir, que debe haber un escenario en el cual está bien mentir. Cuando estoy enseñando en Massachusetts el escenario es, “¿y cuando uno está llenando las formas para pagar impuestos?”. Y en California es, “¿y qué tal si mi amiga tiene puesto un vestido muy feo y me pregunta cómo se ve?”. Pero en ambos casos, la respuesta es la misma, que usted no puede decir mentiras. Cuando usted completa el formulario de los impuestos lo hace correctamente. En cuanto a la pregunta de la amiga, usted se dice a sí mismo: “Con el vestido se ve mejor que si estuviera desnuda. Así que, sí, realmente se ve bien”.

**Pregunta:** Y en cuanto a mentiras que son normas sociales tales como Papá Noel, ¿quebrantamos el precepto si las propagamos?

**Respuesta:** Sí. Cuando yo tenía cuatro años pensé que sería bueno dejar leche y galletas para Papá Noel, así que las puse en un plato sobre el manto de la chimenea de la casa. La mañana siguiente encontré una nota de Papá Noel agradeciéndome por las galletas y la leche, pero estaba escrita con la letra de mi madre, la cual reconocí inmediatamente. No sé si estaba más molesto por el hecho que Papá Noel no existía o porque que mi madre me había mentido. Así que es mejor no decir mentiras porque cuando los pequeños se den cuenta, se van a sentir traicionados.

**Pregunta:** Tengo muchísimos problemas en lo relacionado con el primer precepto. Primero que todo, en el techo de mi casa tengo un nido de avispas. Mis vecinos tienen

una nena y quieren que lo destruya. ¿Es necesario salvar las avispas y arriesgarse a ser responsable por la posible muerte de una niña?

**Respuesta:** En mi experiencia siempre hay maneras de remover nidos como ese sin matar a las avispas. Tiene que buscar personas expertas que puedan hacerlo. Nosotros tuvimos un problema con abejas asesinas en el dormitorio de huéspedes del monasterio. Tomó cierto tiempo, pero pudimos encontrar a alguien que fue capaz de remover las abejas sin matarlas. Así que, cuando uno toma un precepto, significa que va a tener que esforzarse más de lo normal para encontrar maneras de resolver problemas sin quebrantarlo.

**Pregunta:** Segunda pregunta: ¿Y en lo que concierne al uso de antibióticos?

**Respuesta:** El precepto contra matar solamente cubre cosas visibles al ojo humano. Cosas que son muy pequeñas para ser visibles no cuentan como parte del precepto. Hay medicinas permitidas en el *Vinaya* que tienen un efecto antibiótico. En cuanto a parásitos corporales que son lo suficientemente grandes para ser vistos, existen medicinas que permiten expulsarlos sin necesidad de matarlos. Estos remedios tienen un efecto sedativo, de manera que cuando los parásitos se desmayan dejan de oponer resistencia y salen del cuerpo.

**Pregunta:** La siguiente pregunta es en lo que concierne al aborto.

**Respuesta:** En los tiempos del Buda el aborto era legal. Él no hizo campañas para volverlo ilegal, pero tampoco lo avaló. Así que, como parte de observar el precepto, usted ni aborta, ni aconseja a alguien que lo haga.

**Pregunta:** ¿Y en lo que concierne a este precepto de no matar y los mosquitos que transmiten dengue, zika y otras enfermedades?

**Respuesta:** Siempre me ha sorprendido que tan pocos lugares en Brasil tengan mosquiteros en las ventanas. Sin mallas, no importa cuántos mosquitos logren matar porque siempre vendrán más y más. Es como en esas películas de horror en las que después de que usted mata un zombi, aparecen cien más. En Tailandia intentaron deshacerse de los mosquitos con un programa de erradicación y descubrieron que los mosquitos rápidamente desarrollaban resistencia al insecticida. Así que la mejor manera de lidiar con este tipo de problema es darnos cuenta de que tenemos que vivir en un mundo con mosquitos y hacer nuestro mejor esfuerzo para protegernos de ellos creando espacios seguros mediante, por ejemplo, el uso de mallas en las ventanas y de repelentes que puedan ahuyentarlos sin matarlos. Y que conste que hablo de este tema con conocimiento de causa pues tuve malaria dos veces y aun así digo, “no debemos matar a los mosquitos”.

**Pregunta:** El precepto de no matar usualmente se traduce en adoptar una dieta vegetariana. ¿Es esto necesario? ¿Acaso no estamos también matando esas pobres verduras, quitándoles la piel y poniéndolas a hervir mientras todavía están vivas?

**Respuesta:** Para los monjes, la regla es que no se nos permite comer carne si sabemos o sospechamos que los animales fueron sacrificados con el propósito de alimentarnos. En cuanto al precepto de no matar, el precepto va específicamente en contra de matar por cuenta propia o de incitar a alguien a que mate. Ahora bien, si usted desea extender el precepto y adoptar una dieta vegetariana, no hay problema, pero el precepto en sí mismo no lo exige. Simplemente cerciórese de que si, por ejemplo, va a un restaurante de comida de mar y tienen un tanque lleno de peces, usted no va a ordenar ninguno de esos peces. En cuanto a los vegetales, como no son considerados seres sintientes con conciencia y no tienen capacidad de sentir dolor, el precepto no los cubre.

Cabe anotar que hemos recibido varias preguntas concernientes a la relación que hay entre el primer precepto y las dietas vegetarianas y no vegetarianas. Deben recordar que el precepto es una regla de entrenamiento. No es un principio para intentar crear una sociedad o un mundo perfectos. El propósito del precepto es enfocarlos en las cosas que ustedes tienen la directa responsabilidad de llevar a cabo.

También es importante resaltar que seguir este precepto tampoco garantiza que ustedes no van a tener mal karma. En otras palabras, el precepto está formulado de tal manera que comer carne no va contra el precepto, pero el karma de comer la carne de un animal que ha sido sacrificado para que ustedes se alimenten, es de ustedes. Esta es una de las razones detrás de la reflexión diaria de los monjes sobre la comida que ingieren, en la cual reflexionan que al comer están incurriendo en una deuda que solo pueden trascender a través de la práctica. Se toman el tiempo para reflexionar sobre el simple hecho que tener un cuerpo requiere que uno imponga una carga sobre muchos seres, lo cual es una buena motivación para intentar encontrar una felicidad que no necesita de alimentarse. Una de las reflexiones de Ajaan Lee, es que cuando la muerte se aproxima, los espíritus de los animales cuyos cuerpos ingerimos van a llegar a solicitar parte del mérito que hayamos hecho. Si uno no tiene mérito para dar, se lo llevarán con ellos. Pero si uno tiene grandes cantidades de mérito para dedicarles, se contentarán con recibir ese mérito.

**Pregunta:** Usted nos ha dicho que comer carne no va contra el precepto de no matar. ¿Cómo puede usted decir que el consumidor de carne no juega ningún papel en patrocinar el sacrificio del ganado? ¿Cómo puede esto no quebrantar el precepto?

**Respuesta:** No es el caso que el acto de comer carne no patrocine el sacrificio del ganado. Sí juega un papel en ese patrocinio, pero los preceptos solamente cubren dos cosas: primero, aquello que usted directamente hace y, segundo, lo que usted ordena

hacer. Esto es lo único que cada precepto está cubriendo. Más allá de esto, si usted siente la motivación de no apoyar la industria del sacrificio de ganado, entonces no ingiera carne. Pero esto va más allá del precepto. Con los preceptos no estamos intentando crear una sociedad ideal. Estamos intentando enfocarnos directamente en lo que estamos haciendo, para que nuestro comportamiento personal sea conducente a que la mente entre en concentración y así pueda obtener *insight* para que no tengamos que volver a este proceso que requiere que comamos y consumamos incesantemente. Solo cuando uno entrena la mente, hasta el punto en que ya no necesita alimentarse, podrá la mente ser realmente pura.

**Pregunta:** Tuvimos una pregunta muy larga de una madre con un hijo de 14 años que quiere ser vegetariano. Al muchacho no le gusta que su madre no sea vegetariana y vive dándole razones a su madre para que se vuelva vegetariana. El muchacho no escucha razón alguna y ella quiere saber cómo podría yo razonar con su hijo.

**Respuesta:** Yo básicamente le diría a la madre que, si ella es la que provee la comida para la familia, tiene el derecho de decidir qué clase de comida se prepara en casa. Y al hijo le diría que hasta que esta situación no cambie, la madre es quien toma esas decisiones.

**Pregunta:** Desde el punto de vista del karma y los preceptos, ¿qué debemos pensar sobre la eutanasia en el caso de poner fin al sufrimiento de un animal doméstico en vez de prolongar su vida innecesariamente?

**Respuesta:** No es necesario prolongar la vida innecesariamente para mantener el precepto. Esto quiere decir que desconectar una máquina que artificialmente prolonga la vida no va contra el precepto. Si el cuerpo no puede sobrevivir por sí mismo, su muerte no es producto del acto de matar.

Sin embargo, la eutanasia sí iría en contra del precepto. La mayoría de nuestros sentimientos alrededor de la eutanasia provienen de la creencia que el animal tiene una sola vida y que después de la muerte no habrá más sufrimiento. Pero desde el punto de vista budista, después de la muerte el animal irá a otra vida y usted no tiene la menor idea de qué tanto sufrimiento habrá en esa próxima vida. Lo que usted sí sabe, es si ha tomado la decisión de matar o no a ese animal. Así que, desde el punto de vista de los preceptos, lo mejor es darle analgésicos al animal e intentar minimizar el dolor al máximo. Deje que la naturaleza siga su curso.

**Pregunta:** Segunda pregunta: ¿Estaría quebrantando los preceptos si alguien cercano a mi está enfermo y me pide que lo acompañe a Suiza o a Bélgica en busca de un suicidio asistido?

**Respuesta:** En este caso usted no estaría quebrantando los preceptos, pero aun así estaría llevando a esa persona a un lugar donde sabe que la van a matar. Así que sería mejor hacerle saber a su amigo cuáles son sus sentimientos al respecto y, si aun así su amigo todavía quiere que usted vaya, puede ir y no estaría quebrantando ningún precepto.

En el tiempo del Buda había personas que asistían en el suicidio, pues usted podía contratar a alguien para que lo asesinara a puñaladas. Según el código monástico, esto es peor karma que simplemente suicidarse por su propia mano, ya que usted está haciendo que la persona que ha contratado incurra en el mal karma de asesinarlo a usted.

**Pregunta:** ¿Hay alguna diferencia entre el karma de una persona que muere de muerte natural, como por ejemplo un infarto, y el de una persona que se suicida?

**Respuesta:** Morir de causas naturales es el resultado del karma pasado, mientras que un suicidio se basa en una decisión que usted toma en el presente. Cuando usted tiene una muerte natural simplemente está recibiendo los resultados del karma pasado. Pero si usted se suicida, está creando nuevo mal karma.

**Pregunta:** La siguiente pregunta es si existe alguna diferencia entre el karma de alguien que se suicida debido a sucesos de la vida, como un desengaño amoroso o la pérdida de un trabajo, y el karma de alguien que sufre de depresión o ansiedad y se suicida.

**Respuesta:** Es muy difícil medir las consecuencias kármicas de actos específicos porque, en cada caso, dependen de muchas otras acciones en la vida de esa persona. Tengo una amiga que es síquica y toda su vida ha tenido que lidiar con espíritus de personas que han fallecido. Ella dice que, en todos los casos de suicidio, existe lo que coloquialmente se conoce como un instante de, “¡Mierda! ¡Qué hice!” (“*Oh shit moment*” en inglés) lleno de remordimiento. Así que cada vez que pueda disuadir a alguien de suicidarse, usted le estará haciendo a esa persona un gran favor.

**Pregunta:** ¿Por qué los preceptos nos piden no mirar shows?

**Respuesta:** Esto solo se aplica a los ocho preceptos que son básicamente los cinco preceptos, más el factor asociado con el control y la restricción de los sentidos. Por ejemplo, no mirar shows impone un poco más de restricción a lo que usted ve. No escuchar música impone cierta restricción a lo que usted escucha. No usar perfumes ni esencias restringe en cierta medida su olfato. No comer después del mediodía restringe su paladar. Y no dormir en camas lujosas impone ciertas restricciones sobre su cuerpo. La mayoría de las personas solo adoptan estos preceptos ocasionalmente. En los países donde se practica el budismo de tradición Theravāda algunas personas escogen adoptar

los ocho preceptos durante los días de *uposatha*, los cuales corresponden a la luna llena, luna nueva, cuarto creciente y cuarto menguante. Esta es una tradición que se remonta a los orígenes del Canon *Pāli*. Tomar estos cuatro días para practicar los ocho preceptos y escuchar charlas de Dharma, provee un buen contexto para la práctica de la meditación.

**Pregunta:** Reflexionar sobre el hecho que el sufrimiento proviene de causas mentales internas me hace pensar sobre el hecho que no todas las profesiones son conducentes al desarrollo de la *sati* y la virtud. ¿Por favor puede clarificar este asunto?

**Respuesta:** De hecho, existe lo que denominamos sustento u ocupación incorrecta. Es la basada en quebrantar los preceptos y en desarrollar características carentes de habilidad y destreza en su propia mente o en la de otros. Así que, si usted se da cuenta de que su ocupación o modo de sustento es incorrecto, sería buen idea cambiarlo, si puede. En *The New Yorker*, un magazín, salió una caricatura en la que dos criminales van cargando un cuerpo con zapatos de concreto —es decir, lo van a desaparecer en el río— y uno de ellos dice, “cuánto quisiera que hubiera otra manera de ganarse la vida”. Pues resulta que sí existen otras maneras de ganarse la vida.

**Pregunta:** En las lecturas sobre la virtud hay un sutta, *Aṅguttara Nikāya* 8:40, que habla sobre el karma generado por cierto tipo de acciones. ¿Qué sucede si la mente cambia y no continúa con este tipo de acciones? ¿Sería todavía responsable por el karma generado por esas acciones pasadas?

**Respuesta:** Los resultados del karma pasado seguirán ahí, pero, asumiendo que el karma pasado fue malo, este será compensado por el buen karma de cambiar su mente y su comportamiento. Debe ser paciente cuando el karma desafortunado se manifieste y produzca sus frutos y debe recordar que el factor más importante es el estado de su mente en el momento presente. A medida que usted continúa desarrollando buena voluntad ilimitada y entrenando su mente para que no se abrume por el placer o el dolor, esto en y por sí mismo, debilita el karma pasado y previene que usted cree mal karma en el momento presente.

**Pregunta:** Soy un pecador. Se que debido a mis acciones pasadas voy a ir al infierno. Cada día que pasa intento vivir siguiendo los preceptos y estoy muy orgulloso de eso, pero en mis sueños y pesadillas las cosas malas que hice en el pasado retornan a mi mente y siento mucho remordimiento. ¿Qué puedo hacer para que este sentimiento desaparezca y así poder morir sin confusión? ¿Debo pedirle perdón a cada persona a la cual le hice daño?

**Respuesta:** Es importante darse cuenta de que el hecho que usted haya quebrantado los preceptos no significa que va a ir al infierno. Como lo dijo el Buda, si

usted se da cuenta de que ha estado obrando mal y decide no volver a cometer ese error y a ser fiel a los preceptos, ese buen karma lo puede proteger de ir al infierno. El Buda añadió que la respuesta adecuada cuando uno aprende sobre los preceptos y se da cuenta de que en el pasado los ha quebrantado, es decirse a sí mismo: “Eso fue un error. Hacerlo fue malo, pero llenarme de remordimiento y pesar no logrará borrar ese error del pasado”. Lo correcto, es tomar la firme decisión que usted se va a controlar en el futuro y luego extender pensamientos de buena voluntad. Buena voluntad hacia las personas a las cuales usted causó daño, hacia usted mismo y, finalmente, buena voluntad hacia todos los seres. Así que la próxima vez que tenga pesadillas en las cuales siente remordimiento o pesar, al despertarse extienda pensamientos de buena voluntad hacia todas las personas que aparecieron en su sueño y luego buena voluntad hacia usted mismo.

Ahora bien, cuando esté muriendo, será como si diferentes puertas se abrieran ante usted. Si hay una puerta que va al infierno, no se diga a sí mismo, “soy un pecador y tengo que ir al infierno” porque ese pensamiento lo llevara a través de esa puerta. Recuerde continuamente todo el bien que ha hecho desde que comenzó a tomar los preceptos y continúe diciéndose, “no tengo que ir al infierno”. Esto le ayudará a pasar por una mejor puerta al momento de la muerte.

En cuanto a pedirles a otros que lo perdonen, primero intente ponerse en su lugar. Si usted piensa que ellos van a apreciar el hecho que usted se ha dado cuenta del daño que les causó y que sus disculpas les ayudarán a calmar sus mentes, vaya y pida perdón. Pero si piensa que el hecho de verlo a usted de nuevo va simplemente a perturbarlos y que ellos preferirían que usted se mantuviera al margen de sus vidas, es mejor que los deje en paz. En ese caso, extienda buena voluntad hacia ellos y deje las cosas como están.

**Pregunta:** Quiero prepararme para el momento de mi muerte para evitar dirigirme a un mal lugar. ¿Cómo me preparo para no creerle a ese miembro del comité de mi mente que dice que soy una mala persona?

**Respuesta:** Una de las razones por las cuales meditamos es para poder estar alerta al momento de la muerte. Es importante recordar que cualquier voz que aparece en la mente es simplemente un miembro del comité y que, como meditador, usted debe haber aprendido a no creer todo lo que cada miembro del comité dice. Esta es una de las razones por las que reflexionar sobre su propia virtud y generosidad es uno de los temas de meditación, para que así usted sepa cómo evocar estas perfecciones cuando las necesita.

## SESIÓN DE LA NOCHE

### Persistencia

Anoche discutimos que el deseo de esforzarnos en practicar proviene de encontrar un maestro confiable y en decidir que el Dharma que ese maestro enseña tiene sentido. Pero en realidad hay mucho más detrás del deseo de practicar. El Canon nos cuenta la historia de un familiar del Buda recién fallecido. El Buda dijo que, si esa persona se hubiera esforzado en practicar desde joven, habría alcanzado el Despertar total; si se hubiera esforzado en practicar cuando ya era adulto, habría alcanzado un nivel del Despertar menos elevado; y que si se hubiera esforzado en practicar cuando ya era viejo, habría alcanzado la primera etapa del Despertar, es decir, entrar en la corriente. Sin embargo, esa persona nunca se esforzó en practicar y por lo tanto desaprovechó la oportunidad de obtener el Despertar en esta vida.

Esta es una historia escalofriante que debe suscitar en ustedes el deseo de no desaprovechar la oportunidad de lograr lo que se puede alcanzar a través del esfuerzo humano. Este es el deseo sobre el cual se fundamenta la perfección de la persistencia, que es el tema que discutiremos esta noche.

La palabra *pāli* para persistencia, *virīya*, también puede significar energía y esfuerzo, y es idéntica al esfuerzo correcto en el noble camino óctuple. Como lo explica el Buda, el esfuerzo correcto trabaja muy de cerca con la perspectiva y la *sati* correctas. La perspectiva correcta les dice a ustedes lo que es hábil y diestro y lo que no lo es. La *sati* correcta les ayuda a recordar las lecciones de la perspectiva correcta. El esfuerzo correcto es lo que termina poniendo esas lecciones en práctica, para así poder abandonar los factores incorrectos y, en su lugar, desarrollar los correctos a lo largo del camino. De manera que esta noche me gustaría discutir las diferentes maneras en las cuales el discernimiento —o la perspectiva correcta— y la *sati* correcta, trabajan para desarrollar la perfección de la persistencia.

El discernimiento dirige a la persistencia de cuatro maneras: (a) ayudándoles a distinguir entre lo que es y lo que no es hábil y diestro; (b) dándoles la motivación para que deseen hacer el esfuerzo necesario para abandonar lo que carece de habilidad y destreza y el que es necesario para desarrollar lo que es hábil y diestro; (c) enseñándoles los diferentes tipos de esfuerzo que pueden ser hábiles y diestros; (d) ayudándoles a

discernir la cantidad de esfuerzo que resulta adecuado y diestro. Ahora vamos a discutir cada una de estas maneras.

La primera no requiere mucha explicación porque ya hemos hablado suficiente sobre lo que es hábil y diestro. Las cualidades carentes de habilidad y destreza son las que los conducen a causar o hacer daño y las hábiles y diestras son las que les ayudan a no causar o hacer daño.

La segunda manera en la cual el discernimiento guía su persistencia sí requiere más explicación. Hay muchas diferentes maneras en las que ustedes pueden motivarse a desear practicar. El Buda dice que la motivación primordial que hace posible toda actividad hábil y diestra es la actitud vigilante<sup>xi</sup> (*heedfulness* en inglés) con la cual ustedes ven los riesgos que provienen de no actuar de manera hábil y diestra y los beneficios de actuar de esa manera. Por ejemplo, ustedes se pueden enfocar en las desventajas de los placeres sensoriales ordinarios como una manera de motivarse a sí mismos a querer encontrar una felicidad no sensorial, tal como la felicidad de la concentración, que es más elevada y segura.

Todas las otras maneras de motivarse uno mismo a practicar se derivan de la actitud vigilante. Por ejemplo, ustedes pueden motivarse a practicar a través del desarrollo de la compasión, lo cual se basa en la atención vigilante, porque ustedes se dan cuenta de que, al practicar, tanto ustedes como la gente a su alrededor se benefician. Después de todo, entre menos codicia, aversión y delusión haya en sus mentes, menos sufrirán por causa de estas y menos afectarán a otras personas.

Otra manera de la cual ustedes pueden motivarse es intentando desarrollar un buen sentido del humor frente a sus propias corrupciones, pues es más fácil abandonarlas si aprecian lo ridículas que son. Esto también se basa en la actitud vigilante, porque un sentido del humor saludable proviene de la capacidad de tomar distancia de algo y de observarlo objetivamente, viendo dónde es incongruente y carente de sentido. La actitud vigilante es la que los inspira a tomar esa distancia.

La mayoría de la gente pasa por alto los ejemplos de humor en el Canon. Esto se debe en gran parte a que los ejemplos son más prominentes en el *Vinaya*, que es la sección concerniente a las reglas que los monjes deben seguir, la cual muy pocos laicos leen. Cada regla en el *Vinaya* tiene una historia original que explica las razones por las cuales una regla fue formulada y esas historias a menudo contienen elementos humorísticos. Creo que esto puede ser interesante para ustedes porque les puede ayudar a ver lo ridículo que se pueden ver sus errores cuando quebrantan las reglas. También les puede ayudar a apartarse de cualquier deseo interno de quebrantar las reglas, lo cual ilustra el punto de vista objetivo que pueden lograr al tomar distancia de sus propias

corrupciones. Además, es mucho más fácil vivir bajo un sistema de reglas si ustedes ven que la gente que las formuló tenía buen sentido del humor. Esto les ayudará a darse cuenta de que las reglas no son ni lúgubres, ni punitivas, ni insípidas.

Por ejemplo, una de las historias originales del *Vinaya* es sobre un monje con poderes síquicos que ha derrotado a una serpiente lanzafuego. Los laicos se enteran de esto y quieren hacer mérito con el monje con poderes, así que les preguntan a otros monjes, “¿qué es algo que los monjes no reciben en sus rondas de limosna?” Sin embargo, sin saberlo, les han preguntado a los monjes que no son, y estos responden: “Nunca nos dan bebidas alcohólicas”. Así que, a la mañana siguiente, antes de la ronda de limosna, los habitantes de la ciudad preparan vasos de licor para el monje que había derrotado a la serpiente lanzafuego. El monje va de casa en casa y se toma los vasos de licor que le ofrecen, hasta caer inconsciente junto a las puertas de la ciudad.

El Buda va pasando acompañado de un grupo de monjes y al verlo echado ahí, les pide que lo carguen de vuelta al monasterio. Una vez allí, lo recuestan en el suelo con la cabeza en dirección al Buda. Pero el monje no sabe dónde está, comienza a moverse, da vueltas y termina con los pies en dirección al Buda, lo cual en India es una señal de absoluta falta de respeto. El Buda entonces les pregunta a los monjes: “¿Acaso este monje no me mostraba respeto en el pasado?” “Sí”. “¿Y me está mostrando respeto ahora?” “No”. “¿Acaso no se enfrentó en batalla con una serpiente que lanzaba fuego?” “Sí”. “Y ahora, ¿podría pelear contra una salamandra?” “No”. Esta es la razón por la cual los monjes tienen una regla en contra de ingerir alcohol. Así que esta es otra manera de motivarse a sí mismos a querer hacer lo que es hábil y diestro, usando su buen sentido del humor para ver lo ridículas que son sus corrupciones.

Otra forma de motivarse es usar los ejemplos del Buda y de los grandes maestros como tema de inspiración, ya que ellos pueden ampliar su perspectiva de lo que los seres humanos son capaces de hacer. Hay una historia en el Canon en la cual un monje se enferma mientras está en el monte. Él se pregunta, “¿será que debo intentar devolverme a la ciudad y encontrar un doctor?” Pero luego piensa en el ejemplo del Buda y de sus grandes discípulos nobles que trataban sus enfermedades desarrollando los factores para el Despertar y las cinco facultades. Entonces decide, “no, voy a intentar eso también y me quedaré en el monte”.

También pueden motivarse cultivando versiones saludables de lo que los textos denominan ansia y presunción. En otras palabras, ustedes piensan, “otros pueden lograr el Despertar, a mí también me gustaría eso”. Esto es un ansia que es saludable. También pueden pensar, “ellos son seres humanos y yo soy un ser humano. Si ellos pueden hacerlo, ¿entonces por qué no yo?” Esto es presunción que es saludable. Aunque eventualmente ustedes tendrán que abandonar el deseo y la presunción, hay etapas del

camino en las cuales necesitan usar versiones saludables del deseo y la presunción para convencerse a sí mismos de que la meta vale la pena y de que sí son capaces de alcanzarla.

Hay incluso algunos casos en los que el Buda recomienda emplear motivaciones que carecen de mucha destreza con el fin de poder hacer cosas hábiles y diestras. Por ejemplo, cuando es muy difícil tener buena voluntad hacia alguien por el que sienten rabia, pueden recordarse a sí mismos que si actúan con base en esa rabia probablemente harán algo muy estúpido que le producirá placer a su enemigo. Y de verdad, ¿quieren darle ese placer a su enemigo? Es un pensamiento poco hábil y diestro y más bien rencoroso, pero puede prevenir ciertos comportamientos carentes de habilidad y destreza. Además, también se fundamenta en la actitud vigilante, ya que es el deseo de usar estados con poca habilidad y destreza para evitar estados todavía más dañinos carentes de toda habilidad y destreza.

En mi caso, cuando fui monje en Tailandia, me di cuenta de que algunas personas veían a los monjes occidentales como elefantes bailarines. El simple hecho de que pudieran bailar ya era mucho y nadie esperaba que bailaran bien. También había gente que decía “¿pueden estos occidentales realmente entender el Dharma?” Así que me dije a mí mismo, “les voy a demostrar”. Puede que no haya sido el pensamiento más hábil y diestro, pero me sirvió para meditar mucho más.

Ahora bien, como pueden ver, todas estas formas de motivación requieren un sentido saludable del yo, lo cual es un punto que debe ser enfatizado hasta la saciedad. Últimamente escuchamos tantas enseñanzas sobre el no-yo, que tendemos a olvidar que el Buda dijo que debemos intentar convertir al yo en su propio pilar. Ustedes logran esto desarrollando un sentido del yo saludable, es decir, un sentido del yo en el que uno es responsable, uno es capaz y en el que uno se beneficiará de desarrollar acciones hábiles y diestras. Esto también requiere un sentido del yo resiliente que está dispuesto a admitir los errores y a aprender de ellos.

Una facultad de medicina en Estados Unidos tiene la neurocirugía como una de sus especializaciones. Como es de esperarse, todo el que aplica a un grado de neurocirujano tiene un promedio académico alto, pero no todo el que saca puntajes altos sería un buen neurocirujano. Por lo tanto, en la facultad intentaron hallar preguntas que durante las entrevistas les permitieran identificar a los candidatos que no tenían madera para ser cirujanos. Dos preguntas en particular resultaron ser de gran ayuda. La primera era, “¿puede hablarnos de un error que haya cometido recientemente?” Si el candidato respondía, “no, no me viene a la mente ningún error que haya cometido recientemente”, el candidato era rechazado. La segunda pregunta era, “si usted tuviera que volver a hacerlo, ¿esta vez qué haría de manera diferente?” Si el candidato no había reflexionado sobre cómo podría volver a hacer algo de una

manera distinta, el candidato también era rechazado. La razón es que lo que usted busca en un buen neurocirujano es alguien que pueda reconocer sus errores y que reflexione sobre cómo no volver a cometerlos. Esto requiere un sentido del yo muy sólido que no se siente amenazado al admitir sus errores y que tampoco intenta negarlos. Este es precisamente el sentido saludable del yo que ustedes necesitan en la práctica para que los motive a desarrollar el camino aún más.

De hecho, lo que ustedes quieren es sentirse orgullosos porque son capaces de aprender de sus errores, lo cual está relacionado con otra de las enseñanzas que el Buda le dio a su hijo. Le dijo, “antes de meditar, intenta hacer que tu mente sea como la tierra. La gente arroja inmundicias sobre la tierra, pero la tierra no reacciona”. El Buda dijo lo mismo sobre el viento, el fuego y el agua. El viento puede ir soplando cosas asquerosas, pero no se asquea con ellas. El agua es usada para lavar la suciedad, pero se mantiene indiferente. El fuego puede quemar cosas asquerosas, pero tampoco se asquea con ellas. De la misma manera, ustedes necesitan tener una actitud sólida al observar sus errores pasados. Cuando son capaces de admitirlos sin que eso los perturbe, se ponen en una posición en la cual pueden aprender de sus propios errores. Así que estas son algunas de las maneras en las cuales el discernimiento los puede guiar en cuanto a maneras de motivarse a hacer el esfuerzo necesario.

En lo relacionado a los tipos de esfuerzo hábil y diestro, básicamente existen cuatro: primero, prevenir que cualidades carentes de habilidad y destreza surjan; segundo, abandonar las cualidades carentes de habilidad destreza que han surgido; tercero, desarrollar las cualidades hábiles y diestras que todavía no han surgido; y cuarto, desarrollar y mantener las cualidades hábiles y diestras que ya han surgido.

Es importante que tengamos en cuenta que hay cuatro tipos diferentes de esfuerzo correcto. Con demasiada frecuencia se nos dice que sólo hay uno y que consiste en soltar, soltar y soltar. Pero hay muchas cosas que ustedes no deben soltar y cosas que primero deben desarrollar antes de poderlas soltar. Por ejemplo, cuando la concentración surge, ustedes no deben simplemente dejarla pasar y soltarla pensando que han obtenido ‘*insight*’ sobre la inconstancia<sup>xiii</sup> de su concentración. Cuando la concentración surge, ustedes deben intentar mantenerla y desarrollarla aún más. Así, están aplicando el esfuerzo correcto.

Ahora bien, de estos cuatro tipos de esfuerzo, el menos analizado es el relacionado con el acto de prevenir que surjan cualidades carentes de habilidad y destreza. Por esta razón me gustaría que esta noche sea este el foco de nuestra discusión. Una manera de prevenir que surjan cualidades carentes de habilidad y destreza es ejercitar control y restricción sobre los sentidos. En otras palabras, cuando estén mirando o escuchando algo, pregúntense por qué lo están haciendo. ¿Cuál es el propósito detrás de mirar o

escuchar? O pueden preguntarse: “¿Cuál miembro del comité de la mente está a cargo de ese acto de mirar o escuchar?” De esa manera, solo si determinan que uno de los miembros hábiles y diestros del comité está a cargo, pueden continuar mirando o escuchando. O, por ejemplo, cuando van caminando por la calle y ven algo que les gustaría tener y están mirándolo de una manera que agrava su codicia, deben preguntarse: “¿Y yo, realmente necesito esto?” Si se dan cuenta de que en verdad no lo necesitan, entonces deben mirar ese objeto de una manera que les ayude a debilitar su codicia.

Hoy en día muchos de nuestros problemas con el control y la restricción de los sentidos no surgen mientras caminamos por la calle, sino cuando encendemos el computador o miramos nuestro teléfono. Deben recordarse a sí mismos que estos aparatos no se encienden por su propia cuenta. Ustedes son los que los encienden y deben preguntarse a sí mismos por qué lo hacen. Si no tienen realmente claro el por qué, no los enciendan. Así, podrán prevenir una gran cantidad de estados mentales carentes de habilidad y destreza.

Otra manera de prevenir que surjan cualidades carentes de habilidad y destreza es contemplando lo que el Buda denomina los requisitos. Vivimos siendo dependientes de cuatro requisitos: alimento, vestimenta, techo y medicina. Cada vez que los usen o piensen en adquirir algo nuevo, deben darse cuenta de que los requisitos tienen un propósito adecuado, el cual es ayudarlos a desarrollar cualidades hábiles y diestras en la mente. Si los van a usar de maneras que den lugar a cualidades carentes de habilidad y destreza, quiere decir que les están dando un mal uso. Por eso es bueno tener esta reflexión en mente cada vez que interactúen con los requisitos, ya que así podrán evitar muchos comportamientos carentes de habilidad y destreza. Por ejemplo, cuando salgan a buscar algo de comer, recuerden que ustedes comen simplemente para mantener el cuerpo vivo y saludable. Todo lo que vaya más allá de esto es un desperdicio de sus recursos, los cuales podrían ser empleados en un mejor propósito y sin ser una carga innecesaria para otras personas. Así que es bueno reflexionar cada día sobre estas cosas.

Otra manera de prevenir que surjan cualidades carentes de destreza es que cada mañana, al final de su meditación, dediquen un momento para reflexionar sobre lo que les espera durante el día. Si anticipan una situación en la que pueden hacer o decir algo carente de habilidad y destreza, reflexionen sobre cómo pueden prepararse para no hacerlo. Evalúen en su mente varios escenarios hasta que puedan hallar la manera hábil y diestra de evitar decir o hacer algo inadecuado, incluso si la gente alrededor dice y hace cosas que normalmente son una provocación. Muchas veces en nuestra meditación ponemos el énfasis en el momento presente y olvidamos que también podemos usarla

para prepararnos para el futuro. Ese también es un uso perfectamente legítimo de la meditación.

Estas son algunos de las reflexiones sobre los diferentes tipos de esfuerzo. Ahora bien, en cuanto a la cantidad de esfuerzo, ustedes deben intentar hallar la cantidad justamente adecuada, lo cual dependerá de dos factores: la tarea que tengan a mano y la cantidad de energía disponible.

En lo relacionado a la tarea que tienen a mano, el Buda dice que las causas de sufrimiento en la mente vienen en dos variedades. En la primera, las causas se van fácilmente con tan solo mirarlas. En estos casos uno simplemente las observa con ecuanimidad. En la segunda, las causas de sufrimiento en la mente no salen corriendo al mirarlas, sino que se quedan mirándolo a uno cara a cara. No se van fácilmente pues no tienen sentido de vergüenza. El Buda dice que este es el momento en el cual uno tiene que “ejercer una fabricación”. Recuerden de lo que se trata cada uno de los tres tipos de fabricación: aprender a respirar de una manera distinta, aprender a hablarse a sí mismos de una manera distinta y aprender a aplicarle nuevas percepciones al asunto en cuestión. Esto requiere que ustedes desarmen ese estado carente de habilidad y destreza mediante un análisis basado en los tres tipos de fabricación, para luego usar versiones hábiles y diestras de esos tres tipos de fabricaciones para reemplazarlo por otro estado hábil y diestro. Estos son los casos en los cuales la cantidad de esfuerzo que es justamente adecuada dependerá de la tarea que se tiene a mano.

El segundo factor es la cantidad de energía que uno tiene disponible. Hay una historia en el Canon de un hombre joven, criado de una manera extremadamente sobreprotegida, que era tan delicado que tenía vellos en la planta de los pies. La historia es larga, pero eventualmente este joven se ordena como monje. Una noche estaba practicando meditación caminando, pero esa actividad era tan dura para sus pies, que empezaron a sangrar. Sintiendo desanimado, se sentó y pensó, “tal vez debería renunciar a ser monje; como laico también podría hacer actos de bondad y mérito”.

El Buda se encontraba en la cima del Pico del Buitre, pero en un instante desapareció y reapareció frente al joven monje. El Buda entonces dijo: “¿En este momento, estabas pensando en colgar los hábitos?” ¿Se imaginan eso? Que ustedes estén sentados meditando y pensando, “yo mejor me doy por vencido” y que de repente el Buda se les aparezca en frente. Así que el joven monje respondió, “sí, eso estaba pensando”. El Buda preguntó: “¿Cuándo eras laico, eras diestro en tocar el laúd?”, a lo que el monje respondió, “sí”. El Buda continuó: “¿Y el laúd sonaba bien cuando afinabas las cuerdas y te quedaban muy tensas?” “No”. “¿Y sonaba bien cuando te quedaban muy sueltas?” “No”. “¿Y qué tal cuando las afinabas correctamente, ni muy tensas ni muy sueltas, sonaba entonces bien el laúd?” “Sí”. Luego, el Buda concluyó: “Así mismo,

cuando estás practicando meditación, ajustas tu esfuerzo al nivel de energía que tienes y luego ajustas las otras cuatro facultades —convicción, *sati*, concentración y discernimiento— a ese esfuerzo y así tu práctica irá bien”.

De la misma manera, el momento para decir, “no pararé de meditar hasta que haya alcanzado el Despertar total” no es cuando están meditando en casa después de una larga jornada y están cansados y con muchas ganas de irse a dormir. En este caso, lo mejor es decirse, “voy a meditar media hora —o cualquiera que sea el tiempo que hayan escogido— e intentaré no quedarme dormido”. Eso sí, en los días en que tengan más energía si, por ejemplo, han puesto la alarma por media hora, si la alarma suena y todavía tienen energía, se deben dar otra media hora para meditar. Así es como se determina qué tanto esfuerzo es justamente correcto a partir de qué tanta energía o fuerza se tiene.

Así que, resumiendo, estas son las cuatro diferentes maneras en que el discernimiento da dirección al esfuerzo y la persistencia:

- indicando lo que es hábil y diestro y lo que no lo es;
- dando ideas de cómo motivarse a sí mismos;
- señalando los diferentes tipos de esfuerzo que resultan apropiados;
- y determinando la cantidad de esfuerzo que es justamente correcta.

Para que su persistencia sea correcta, es mejor que se guíen por la perspectiva correcta en lo relacionado a qué asuntos son importantes en la vida y cuáles son las cualidades que no los dejarán desviarse del camino. Recuerden que el esfuerzo correcto se enfoca tanto en las cualidades de la mente que son hábiles y diestras, como en las que no lo son. Como lo indica el discernimiento, la mente es el factor más importante en sus vidas, así que es ahí donde ustedes deben enfocar todos sus esfuerzos correctos. El discernimiento también les enseña cómo decidir qué esfuerzos son los correctos para alcanzar la meta.

Ahora bien, la *sati* correcta recuerda estas lecciones y los mantiene atentos y vigilantes para que puedan aplicarlas a todo momento. De esta manera ustedes ponen a la *sati* y al discernimiento a trabajar al unísono. A este respecto, es interesante anotar que, en tailandés, las palabras para *sati* y discernimiento, *sati* y *paññā*, cuando se ponen juntas —*sati-paññā*— forman una palabra compuesta que significa ‘inteligencia’. Aquí nos estamos refiriendo al tipo de inteligencia en el cual uno está atento a lo que se necesita hacer, tiene la *sati* para recordar lo que debe hacerse y usa su conocimiento para una buena causa. La verdadera inteligencia requiere más que *sati* y discernimiento. También requiere esfuerzo. En otras palabras, si ustedes aprenden algo, pero luego no intentan recordarlo, eso carece de inteligencia. Si aprenden algo y lo recuerdan, pero no

intentan ponerlo en acción, eso tampoco es muy inteligente. Es cuando ustedes intentan aprender, intentan recordar e intentan poner en acción lo que han aprendido, cuando realmente están usando su inteligencia. Y es ahí también cuando sus esfuerzos y su persistencia se convierten en la perfección de la persistencia.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Cómo puedo meditar para superar la pereza en la vida cotidiana?

**Respuesta:** Ajaan Maha Boowa dijo alguna vez que la pregunta que menos le gustaba era, “¿cuál es una manera fácil de superar la pereza?” Usted debe recordarse a sí mismo que si quiere algo bueno de la vida, tiene que esforzarse. Piense en todo lo malo que le pasa a la gente perezosa, y en todo de lo que se pierden, y después piense en todas las cosas buenas que resultan de hacer el esfuerzo. Luego, la pregunta es: “¿Cuál es el esfuerzo apropiado para la tarea que tengo a mano en este momento?”

**Pregunta:** ¿Por qué seguimos alimentándonos del círculo vicioso de no hacer lo que sabemos que es bueno para nosotros?

**Respuesta:** Hay una parte de la mente que de verdad no cree que lo que es bueno para usted, realmente lo sea. Tiene que identificar esa parte de la mente y preguntarle: “¿Por qué? ¿Cuál es el atractivo de ser perezoso?”

**Pregunta:** Tengo muchos defectos psicológicos incluyendo la pereza, la mala voluntad y el apego a cosas materiales. ¿Qué puedo hacer para luchar contra esto?

**Respuesta:** Respecto a la mala voluntad, intente desarrollar pensamientos de buena voluntad conscientemente y los miembros del comité a los cuales les gusta la mala voluntad se van a empezar a quejar. En ese momento usted puede entablar un diálogo con ellos y decirles, “¿por qué les gusta la mala voluntad? ¿Qué ganan con eso? Es un alimento miserable para la mente”. En cuanto al apego a cosas materiales, asuma la práctica de regalar cosas. Aquí, de nuevo, una parte de la mente se va a quejar y usted podrá entonces entablar un diálogo con ella. En cuanto a la pereza, prémiese con detalles pequeños cuando haga esfuerzos adicionales y después de un tiempo sus niveles de energía aumentarán.

**Pregunta:** ¿Tiene efectos kármicos negativos un pensamiento carente de habilidad y destreza que surge, pero el cual uno reconoce como tal?

**Respuesta:** No.

**Pregunta:** En otras palabras, ¿los pensamientos carentes de habilidad y destreza causan mal karma o es solo nuestra reacción a ellos la que puede causarlo?

**Respuesta:** Nuestra reacción a ese tipo de pensamientos es lo que puede causar mal karma. El pensamiento surge a consecuencia de karma antiguo. Lo que usted hace con ese pensamiento es su nuevo karma. Si usted simplemente lo reconoce y el pensamiento desaparece o si usted desarrolla pensamientos hábiles y diestros para contrarrestarlo y hacerlo desaparecer, entonces ese nuevo karma es buen karma.

## SEXTO DÍA SESIÓN DE LA MAÑANA

### La Sati

Anoche hablamos brevemente del papel de la *sati* (*mindfulness* en inglés) en desarrollar la persistencia. Esta noche me gustaría discutir la *sati* más detalladamente ya que es un tema sobre el cual hay muchos malentendidos.

Con mucha frecuencia escuchamos que la *sati* es un estado mental no reactivo y de aceptación, muy cercano a la ecuanimidad. Pero en realidad, de la manera como el Buda enseña *sati*, como una facultad de la memoria, la *sati* o *mindfulness* está cargada de propósito. Ustedes mantienen presente en la mente ciertas cosas porque tienen un propósito, el cual es proteger su comportamiento y estado mental de ser carentes de habilidad y destreza. Como dijo el Buda, cuando la *sati* está a cargo el objetivo es que si hay algún comportamiento hábil y diestro que ustedes aún no dominan, ya sea a nivel de pensamiento, palabra u obra, deben constantemente tener en mente —es decir, recordar— que están intentando adquirir maestría en relación con ese comportamiento. De la misma manera, si ustedes ya dominan ese comportamiento, deben entonces intentar protegerlo, mantenerlo y desarrollarlo a plenitud. En otras palabras, en vez de simplemente observar las cualidades hábiles y diestras ir y venir, ustedes continúan recordando que deben *hacerlas* surgir y que deben *prevenir* que se esfumen. Ese es el papel de la *sati* correcta.

El Buda frecuentemente habla de la práctica de *sati* como un tipo de protección y refugio y usa varias analogías para ilustrar los diferentes tipos de protección que la *sati* ofrece. El primer tipo de protección, es el que los mantiene a raya. Para ilustrar cómo, el Buda ofrece la analogía de la codorniz. Normalmente las codornices viven en terrenos que han sido arados y en donde las piedras han sido excavadas y dispuestas bocarriba. Pero un día, una codorniz abandona su territorio y un halcón baja en picada y la captura. La codorniz entonces comienza a lamentarse, “¡ah, mi falta de mérito! ¡Si me hubiera quedado en mi territorio ancestral este halcón no hubiera tenido chance alguno!” El halcón se irrita al oír a esta codorniz pretenciosa y entonces le dice: “¿Y cuál es pues tu territorio ancestral?” La codorniz responde: “Es un campo arado donde las piedras están bocarriba”. Así que el halcón deja ir a la codorniz diciéndole: “Vete. Vete a tu territorio, pero verás que incluso ahí, no podrás escapar de mí”. La codorniz se va revoloteando a su territorio, se para sobre una piedra e inmediatamente comienza a provocar al halcón: “¡Oye tú, halcón, ven y me agarras, ven y me agarras!” Entonces el halcón vuelve a bajar en picada a toda velocidad y apenas la codorniz lo siente encima, se mete detrás de una piedra. El halcón sigue derecho, se destroza contra la piedra y muere.

El Buda dice que en esta analogía el territorio ancestral se refiere al establecimiento de la *sati*, mientras que el área por fuera de este territorio representa los pensamientos sensoriales. El halcón representa las corrupciones. Así que, si sus pensamientos no permanecen dentro de los límites adecuados, ustedes pueden ser presa de sus corrupciones. Esta es una de las cosas que la *sati* hace: ustedes recuerdan lo que es hábil y diestro, recuerdan lo que no lo es y recuerdan que están a salvo sólo cuando permanecen dentro de los límites de lo que es hábil y diestro. Así, recuerdan que deben hacer lo que sea necesario para mantener sus pensamientos dentro de límites seguros.

Otra imagen que el Buda usa con el mismo fin es la de un centinela a las puertas de una fortaleza amurallada. La fortaleza está localizada en la frontera con otro país y existe el constante peligro que espías enemigos puedan infiltrarla. Así que el centinela debe ser capaz de distinguir quién es un aliado y quién no lo es y de impedir la entrada de los que son enemigos. Ahora bien, si la *sati* fuera solo cuestión de aceptación, el centinela simplemente estaría a la entrada de la fortaleza tomando nota de quién entra y sale y si un espía entrara, el centinela simplemente diría, “ah, ahí va un espía”. Aunque algunos espías huirían al ser reconocidos, la mayoría simplemente entraría a la fortaleza como Pedro por su casa. El punto de esta analogía es que la *sati* tiene que ser proactiva en reconocer lo que es carente de habilidad y destreza y en mantenerlo afuera. Esta analogía también ilustra el papel que la *sati* juega en mantener sus pensamientos a raya.

El segundo tipo de protección que les brinda la *sati* es manteniéndolos enfocados en lo que es realmente importante. Les recuerda que lo más importante para ustedes en este momento es el estado de su mente y que si cualquier pensamiento carente de habilidad y destreza se cuele, su primera prioridad es expulsarlo. El Buda ilustra este punto con la analogía de un hombre con la cabeza en llamas. Su *sati* se enfoca en apagar el fuego inmediatamente. El hombre no está simplemente observando las llamas y tomando nota de la hermosa coloración; él recuerda que tiene que apagarlas y no deja que nada más lo distraiga. Así que la segunda manera en que la *sati* les ayuda a proteger su mente, es recordándoles mantener sus prioridades presentes mientras se mantienen enfocados en su tarea.

El tercer tipo de protección, es que la *sati* les recuerda continuamente que deben permanecer siempre atentos para que puedan aprender, a partir de sus acciones, lo que funciona y lo que no funciona. En otras palabras, no solo los mantiene a raya, sino que también les recuerda que su mejor protección es el conocimiento y que la mejor manera de obtenerlo, es aprendiendo de sus acciones. Esto se relaciona con un punto que discutimos anteriormente sobre las cualidades que el Buda buscaba en un estudiante: (a) que fuera honesto sobre lo que ha hecho y (b) que fuera atento y observador con

respecto a los resultados de sus acciones. Estas dos cualidades se fundamentan en el papel de la *sati* que estamos discutiendo.

El Buda ilustra este punto con la analogía del cocinero. El cocinero trabaja para un príncipe y tiene que darse cuenta de qué es lo que al príncipe le gusta. Algunas veces el príncipe dirá que algo le ha gustado, pero otras veces no. Sin embargo, si el cocinero es observador, se dará cuenta de cuáles son los platos que el príncipe selecciona a menudo y preparará más de ese tipo de comida, por lo cual será premiado. De la misma manera, ustedes deben aprender a ser observadores para poder determinar lo que le ayuda a sus mentes a obtener concentración y otros estados hábiles y diestros. En otras palabras, deben estar atentos a qué maneras de meditar le gustan a la mente y dan buenos resultados. También deben recordar las lecciones que han aprendido para que las puedan aplicar cada vez que van a meditar. Así es como la meditación se convierte en una habilidad con la cual ustedes pueden contar y es otra de las maneras en las cuales la *sati* provee un refugio.

Estas son algunas de las maneras en las cuales la *sati* los protege mientras van por la vida tomando decisiones. Es importante que recuerden que no vivimos en un mundo determinístico en el cual todas nuestras acciones están predeterminadas. En cada momento presente tenemos una gama de opciones a partir de las cuales podemos decidir qué hacer y qué no hacer, recordando que el tipo de sufrimiento que más pesa sobre la mente es el que se deriva de nuestras propias decisiones. Esta es la razón por la cual es tan importante que aprendamos sobre las diferentes maneras en las cuales fabricamos nuestra experiencia en el momento presente —mediante la manera como respiramos, mediante la manera como nos hablamos a nosotros mismos y mediante las percepciones y sensaciones que tenemos en mente y en las cuales nos enfocamos— ya que estas tienen un papel determinante en llevarnos a sufrir o no. Recuerden que en ustedes existe la capacidad de marcar la diferencia en términos de si van a sufrir o no, y la capacidad de estar más en control de cómo se van a comportar a lo largo del camino.

Ahora bien, esto no quiere decir que no haya espacio para la ecuanimidad y la aceptación en la práctica. La mayoría de los maestros tailandeses se dieron cuenta que nuestra mayor debilidad como occidentales, es que realmente no entendemos ni la ecuanimidad ni la aceptación. El aspecto principal que no entendemos es que estas cualidades mentales son habilidades y destrezas que debemos usar de manera selectiva, es decir, que hay que saber cuándo aplicar ecuanimidad y cuándo no, y cuándo aplicar aceptación y cuándo no. Si estados carentes de habilidad y destreza se están apoderando de sus mentes, ustedes no pueden ser ecuanímenes frente a ellos. No pueden simplemente aceptarlos. Tienen que hacer todo lo que sea posible para deshacerse de ellos. En cuanto a los hechos de la vida, ustedes tienen que determinar en dónde pueden marcar la

diferencia y en dónde no. También deben evaluar en dónde vale la pena hacer el esfuerzo para marcar la diferencia y en dónde no.

A menudo el Buda compara a quien practica el Dharma con un guerrero. Como cualquier buen guerrero, debemos ser conscientes de que no tenemos la energía para resolver todos los problemas de la vida y de que debemos escoger las batallas que vamos a dar. Esto significa que debemos enfocar nuestra mayor energía en resolver los problemas dentro de nuestra mente. Lo más importante es que aceptemos que somos responsables por nuestro propio sufrimiento. Esta es la principal lección de las cuatro verdades nobles. Sí es posible que marquemos una diferencia positiva y la pregunta que siempre debemos hacernos es, “¿qué es lo más hábil y diestro para hacer en este momento?” Nosotros meditamos para hacer cada vez más y más clara la respuesta a esta pregunta. Y después de haber aprendido lo que es hábil y diestro, continuamos meditando aún más para darnos la fortaleza necesaria para poner en práctica lo que hemos aprendido.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Cuál es la diferencia entre la *sati* y la concentración?

**Respuesta:** La práctica de la *sati*, como la describió el Buda, es realmente sobre cómo dirigir su mente hacia la concentración. En otras palabras, usted permanece enfocado en el cuerpo en y por sí mismo —con empeño, manteniéndose alerta y consciente de lo que hace— y deja de lado cualquier distracción con respecto al mundo. Esta es la descripción de la *sati*. Cuando usted logra hacer esto bien, hace que la mente entre en concentración.

**Pregunta:** ¿Son *sati* y *vipassanā* la misma cosa?

**Respuesta:** No. *Sati* es el acto de mantener algo presente en la mente. *Vipassanā* es *insight*, que es la cualidad de ver con claridad las fabricaciones de la mente. Se ven con tal claridad, que usted desarrolla desapasionamiento por ellas. Ahora bien, la *sati* es una de las prácticas que puede conducir a un *insight* claro, pero *insight* también requiere concentración y perspectiva correcta.

Hay un pasaje en el que el Buda dice que para desarrollar concentración usted necesita *insight* y tranquilidad, y que para desarrollar *insight* usted necesita concentración. La imagen es de dos manos lavándose la una a la otra. La mano izquierda limpia a la derecha y, viceversa, y de esta manera las dos quedan limpias.

**Pregunta:** Usted ha dicho que *sati* es siempre tener algo presente en la mente. Yo pensé que era estar consciente del momento actual, pero si estoy teniendo algo presente

en la mente, puede que no vaya a estar consciente del momento actual. Esto me confunde un poco. ¿Podría decir algo más al respecto?

**Respuesta:** Existe la *sati*, pero también existe la *sati* correcta. *Sati*, en términos generales, significa tener algo presente en la mente. *Sati* correcta, por un lado, significa recordar qué cualidades son hábiles y diestras y cuáles no lo son y, por otro, recordar que hay que mantenerse alerta y poner empeño en reconocer y desarrollar esas cualidades hábiles y diestras en el momento presente.

## SESIÓN DE LA NOCHE

# La Generosidad

Esta noche comenzaremos con las perfecciones que se enmarcan bajo el renunciamiento, las cuales son dos: generosidad y renuncia. Esta noche discutiremos la generosidad, que no solo cubre dar cosas materiales, sino también otorgar su perdón, su tiempo, su energía y su conocimiento.

Hay muchas motivaciones para dar. Pero dar sólo se convierte en una perfección cuando la motivación se enfoca en el valor que tiene la generosidad para entrenar la mente, porque ustedes están usando sus recursos materiales, energía y conocimiento, para beneficio de sus mentes. Ajaan Lee hace una comparación y dice que es como exprimir el jugo de una fruta. La virtud de la generosidad es el jugo y el bagazo que queda es lo que uno regala.

Esta es en realidad una lección en hacer un 'buen negocio' a través del desprendimiento. A medida que ustedes van practicando la generosidad se dan cuenta de que en los placeres existe una jerarquía y, específicamente, se dan cuenta de que su felicidad aumenta al compartir con otros. Cuando están disfrutando de placeres sensoriales, la sensación del momento puede que sea agradable, pero el placer pasa muy pronto. Después, cuando el placer se ha ido, la memoria de ese placer no es siempre placentera, especialmente si han tenido que hacer algo carente de habilidad y destreza para obtenerlo. Tampoco será placentera si reflexionan sobre el hecho que ese placer que antes tenían se ha ido y, que probablemente, no retornará en esta vida. Sin embargo, con la generosidad, si se ejecuta de manera hábil y diestra, ustedes son felices antes de dar algo, son felices mientras lo dan y también son felices al recordar que lo han dado. Esta lección, que la práctica del Dharma es una actividad cooperativa, irá calando a medida que ustedes se van dando cuenta de cómo la felicidad aumenta al compartirla con otros.

El Buda les enseñó a los monjes que ellos tienen que depender el uno del otro cuando se enferman y de los laicos para apoyo material. A su vez, los laicos, como casi nunca pueden dedicarse de tiempo completo al Dharma, dependen de los monjes pues ellos sí tienen el tiempo necesario para hacerlo, lo cual significa que tienen conocimiento para compartir. Este intercambio es una economía del regalo. Los monjes no cobran por enseñar el Dharma y los laicos no están forzados a dar regalo alguno. Ambas partes dan voluntariamente, lo cual ayuda a romper barreras. Una barrera se

impone cuando alguien tiene que pagar por algo, mientras que la barrera se remueve cuando no se requiere pago alguno.

El acto de ser generoso también es una lección en postergar la gratificación. Esta es una lección muy importante que sirve de fundamento para la totalidad de la práctica. El otro día tuvimos una pregunta sobre medios y fines y así es el camino: es un buen medio para un buen fin, pero ese fin puede tomar mucho tiempo en ser alcanzado. Si ustedes pueden aprender temprano una de las lecciones de postergar la gratificación, es decir, que pueden alegrarse del hecho que están en un buen camino hacia un lugar incluso mejor, esto les ayudará a superar muchos períodos áridos de la práctica.

Hace muchos años hicieron un experimento con un grupo de niños. Tomaron a cada uno y lo pusieron en un cuarto con una mesa en la cual había un donut. A cada niño le dijeron, “volveremos en cinco minutos y si no te has comido el donut, te daremos otro”. Después filmaron en secreto mientras los niños estuvieron solos en el cuarto. Los videos muestran que mientras algunos fueron capaces de no comerse el donut, otros se lo comieron inmediatamente, otros jugaron con él mientras se le comían poco a poco, y algunos lo mordieron por debajo y lo pusieron de vuelta en la mesa intentando esconder lo que habían hecho. Luego, hicieron un estudio de seguimiento por varios años hasta que los niños se convirtieron en adultos. Los investigadores encontraron que, en general, a los niños que fueron capaces de abstenerse de comer el donut, les fue mejor en la vida que a los otros. La lección es que, si uno aprende temprano las lecciones de postergar la gratificación, esto creará buenos hábitos que van a durar toda la vida.

El acto de ser generoso también ayuda a construir la autoestima de manera sólida. Hubo otro estudio sobre niños, esta vez enfocado en el tema de las tareas domésticas. Encontraron que, en muchos países ricos, los padres ya no ponen a los hijos a colaborar con los quehaceres domésticos. Como ambos padres trabajan, están con afán de arreglar la casa y no tienen el tiempo o la paciencia para enseñarles a los niños a cómo hacer las cosas de manera correcta. De manera que mandan a los niños a que se entretengan con sus teléfonos y sus videojuegos. Pero en sociedades tradicionales, si un niño desea hacer una tarea doméstica los padres lo animan para que la aprenda, incluso si el niño se demora en hacerla de manera correcta. En el estudio encontraron que los niños que colaboran con los quehaceres domésticos crecen con una mayor autoestima.

Así que la generosidad se convierte en una perfección cuando ustedes se dan cuenta de las lecciones que pueden aprender siendo generosos y practican la generosidad como una manera de entrenar la mente. Y como ya lo mencioné, el acto de dar no solo cubre cosas materiales. También incluye el regalo de su tiempo, su fortaleza, su conocimiento, su perdón o del Dharma en sí mismo.

Uno de los casos más admirables de generosidad que he vivido fue cuando construimos un '*chedi*', un monumento dedicado al Buda, en el monasterio de Ajaan Fuang en Tailandia. Sus estudiantes querían erigir un *chedi* e intentaron contratar gente para que lo construyera, pero los obreros trabajaban por una semana y se iban. Entonces, el grupo de estudiantes decidió que ellos mismos lo iban a construir. Durante año y medio estuvieron yendo y viniendo del monasterio casi todos los fines de semana. Salían de Bangkok los viernes en la tarde, justo después del trabajo y llegaban al monasterio a la media noche. Trabajaban casi todo el sábado y casi siempre vertían cemento esa misma noche. Luego hacían más trabajo el domingo en la tarde y, finalmente, conducían de vuelta a Bangkok el lunes por la mañana e iban derecho a trabajar.

Hay que tener en cuenta que sólo unos pocos eran adinerados y que solo otros cuantos tenían experiencia en construcción, así que tuvieron que aprender muchos nuevos oficios. Sin embargo, dieron mucho de su tiempo y de su energía con alegría y, en el transcurso de hacerlo, aprendieron muchos de los beneficios de la generosidad. Y aunque todos provenían de diferentes segmentos y niveles sociales, se creó un vínculo de familia muy particular entre los que trabajaron juntos. Además, ellos también apreciaron el hecho que Ajaan Fuang les hubiera dado la oportunidad de hacer esto. Así que la generosidad no se trata solo de dar cosas materiales. Se trata de dar lo que ustedes tienen y, así, esto se convierte en el fundamento para todas las otras prácticas en el camino.

Cuando Ajaan Suwat estuvo enseñando meditación en Estados Unidos, después del segundo o tercer día del retiro se volteó y me dijo, “¿se da cuenta de lo sombríos que son estos meditadores?” El análisis de Ajaan Suwat fue que ellos no habían primero aprendido la alegría de ser generosos y virtuosos antes de meditar. Cuando ustedes aprenden la felicidad que proviene de dar, esto les da un sentimiento de confianza en las enseñanzas y les da la confianza que ustedes sí pueden beneficiarse de su práctica. Se dan cuenta de que, si quieren sacarle a la vida algo que tenga valor duradero, tienen que estar dispuestos a renunciar a algo de lo que ya tienen. Cuando ustedes logran ver la alegría que resulta de esta enseñanza, la lección de la alegría de la generosidad se esparcirá a la alegría de la virtud y la meditación.

Para que la generosidad se convierta en una perfección debe estar guiada por la perspectiva correcta, en particular en lo que concierne al karma, y es aquí donde aprendemos lo que es específicamente budista de la cultura de generosidad del budismo. El primer punto es que el acto de generosidad debe hacerse voluntariamente. Una vez un rey llamado Pasenadi se acercó al Buda y le preguntó, “¿y dónde debe un regalo darse?” El rey probablemente esperaba que el Buda le dijera, “pues deles a los budistas”

o “a los maestros de Dharma”, ya que si les preguntaba a los brahmanes ellos le dirían, “pues deles a los brahmanes” y si le preguntaba a los jainistas ellos responderían, “pues deles a los jainistas”. Pero el Buda respondió algo muy diferente. Le dijo: “Dé, donde se sienta inspirado a dar o donde sienta que el regalo será bien empleado”. En otras palabras, no hay deberes especiales en cuanto a dónde o a quién se le debe dar un regalo. Por esta razón cuando a los monjes les hacen la misma pregunta, deben responder, “dé, donde se sienta inspirado a dar o donde sienta que el regalo será bien empleado o bien cuidado”.

Hemos tenido un par de preguntas sobre la generosidad que aún nos faltan por responder. Una de las preguntas es, “¿debo darles a los mendigos?” Otra, es de una madre que preguntó si debía continuar dándole a su hija pues temía que la estaba volviendo muy dependiente de ella. Aquí la respuesta también es, “hagan regalos donde sientan inspiración”. En la cultura budista de la generosidad, dar es nuestra primera lección de libre albedrío, pues nos damos cuenta de que tenemos libertad de decisión. Esta es probablemente la lección más importante que podemos aprender sobre el karma y el Buda quiere que protejamos esta lección. Por esta razón nadie deber ser presionado a dar, por ejemplo, diciéndoles que como buenos budistas deberían aportar a esta u otra causa. La generosidad siempre debe ser voluntaria.

Si lo desean, hagan un experimento mental. Piensen en el primer regalo que de verdad hicieron voluntariamente, no porque era el cumpleaños de alguien o porque se esperaba que lo hicieran, sino simplemente porque quisieron hacerlo. Esa fue su primera lección en libre albedrío. Así que la primera lección que aprendemos sobre la generosidad, a partir de la perspectiva correcta, es que tiene que ser voluntaria.

El Rey Pasenadi después le hizo otra pregunta al Buda: “Cuando un regalo se hace, ¿dónde da los mejores resultados?” Esta vez el Buda respondió, “esta es una pregunta distinta”. Aquí es donde empezamos a abordar la generosidad no simplemente como una expresión del libre albedrío, sino como acto con habilidad y destreza. La generosidad como un acto hábil y diestro tiene cuatro dimensiones que discutiremos a continuación:

- la primera tiene que ver con la motivación para dar;
- la segunda se relaciona con la actitud mientras damos;
- la tercera tiene que ver con quiénes son los mejores destinatarios;
- y la cuarta se relaciona con qué tipo de regalos es bueno hacer.

En cuanto a la primera dimensión, la motivación más baja que el Buda menciona es cuando hacemos un regalo porque esperamos algo similar de vuelta y, algunas veces,

hasta con interés. Cuando estaba recién ordenado, conocí una monja que decidió construir una cabaña para algunos de los monjes en Wat Asokaram, el monasterio de Ajaan Lee. Ella no solo patrocinó la construcción, sino que también supervisó a los trabajadores. Un día fui a visitar la obra mientras ella dirigía el trabajo y vi que, aunque la cabaña era pequeña, estaba muy bien construida. Entonces le pregunté, “¿está construyendo su palacio para la próxima vida?” Ella respondió, “no. Esta es mi casa de vacaciones. Yo ya construí mi palacio en un templo en Bangkok”. Puede que esa no haya sido la mejor motivación, pero era mejor que no dar nada.

El Buda dijo que una motivación más elevada es la idea que dar es bueno y, más elevada aún, la motivación cuando uno piensa que, “yo tengo estas cosas que esta gente no tiene y no está bien que no las comparta”. La motivación cuando uno se da cuenta de que hacer un regalo hará que la mente esté serena y feliz es todavía más elevada, pero la máxima motivación es cuando uno da, no porque espere algo de vuelta, sino simplemente porque es una expresión de la bondad de su mente. Este es el regalo de aquel ‘que no retorna<sup>xiii</sup>’. Así que, para obtener el máximo provecho de un regalo, deben intentar desarrollar gradualmente motivaciones cada vez más elevadas.

La segunda dimensión de la generosidad como habilidad y destreza es la actitud con la cual ustedes dan algo. Ustedes deben dar de una manera atenta, con empatía hacia el destinatario y con la convicción de que algo bueno resultará y que el regalo no será un desperdicio. En otras palabras, ustedes aprecian la oportunidad de dar un regalo, así como los estudiantes de Ajaan Fuang apreciaron la oportunidad de dar de su tiempo y energía para construir el monumento. Ustedes sienten que se beneficiarán de dar y muestran respeto hacia quien está recibiendo el regalo. Esto hará que el destinatario esté contento de recibirlo y estará más inclinado a usarlo bien.

En cuanto a la tercera dimensión, la mejor persona a la cual hacerle un regalo, el Buda dijo que es mejor dar a aquellos que están libres de pasión, aversión y delusión o a aquellos que están practicando para superar la pasión, la aversión y la delusión, ya que estas son las personas con más probabilidad de hacer buen uso del regalo. Así, cuando ustedes reflexionen sobre su acto de generosidad, se sentirán felices de haberlo hecho.

Finalmente, en cuanto a la cuarta dimensión, es decir, qué tipo de regalos es bueno hacer, el Buda dice que uno debe dar lo que esté en temporada. En otras palabras, ustedes deben dar lo que sea apropiado en el momento. Por ejemplo, ustedes no van a regalar ropa de invierno en pleno verano. Igualmente, ustedes deben dar sin perjudicarse a sí mismos o a otros. Es decir, ustedes no pueden regalar tanto que terminen quedándose sin lo necesario y tampoco pueden robar algo para dárselo a alguien más.

Ahora bien, en cuanto a los resultados de la generosidad, el Buda dice que ustedes le caerán bien a la gente, que los admirarán, que tendrán buena reputación y que podrán pararse en cualquier parte con la frente en alto. Uno de los beneficios que los textos no mencionan, es que esta es la perfección que más espacio da para la creatividad. No hay muchas maneras creativas de observar los preceptos o de meditar, pero ustedes pueden ser tan creativos como quieran al decidir lo que quieren regalar y al escoger algo que sea particularmente apropiado para la ocasión que le pueda traer felicidad al destinatario. Ser creativos de esta manera les puede traer mucha alegría. Estos son los beneficios en la vida presente.

En cuanto a vidas futuras, habrá la tendencia a tener un buen renacimiento. Hay un pasaje en el que el Buda dice que en cualquier nivel en el cual renazcan, van a tender a ser bien parecidos. Por ejemplo, incluso si renacen como perros, van a ser unos perros bonitos y esto no es algo que se deba menospreciar.

Hace un tiempo atrás, el anterior rey de Tailandia decidió promover la cría de perros locales pues no le parecía bien que los tailandeses estuvieran tan enamorados de adquirir razas extranjeras. Ahora bien, en Tailandia existe la creencia que los perros que son verdaderamente inteligentes renacen con patas que parecen que tuvieran medias. Es decir, que, si el perro es de color marrón, la parte baja de las patas es clara. Así que el rey anunció que todo cachorro con medias que naciera en propiedades reales o estatales, sería criado por él en el palacio. Esto llevó a que muchos cachorros que habían nacido en la calle terminaran viviendo en el palacio real. Uno de esos resultó ser tan inteligente y juicioso, que el rey terminó escribiendo un libro en su honor. Así que estas son algunas de las recompensas que se pueden obtener en vidas futuras por ser generoso.

A medida que aprendemos la cultura de la generosidad es importante darnos cuenta de que, además de no presionar a nadie para que actúe generosamente, debemos ser amables cuando recibimos regalos de otras personas. No sé si esto sea un problema en Brasil, pero en Estados Unidos mucha gente se siente incómoda al recibir regalos y responden, “oh no, usted no debió haberse molestado”. Obviamente, esa actitud no promueve la generosidad, pero la cultura budista sí promueve la generosidad, por lo cual es importante saber recibir con amabilidad lo que otros nos dan.

Como lo dije antes, la generosidad sienta las bases para otras prácticas en el camino. Hay un pasaje en el que el Buda dice que una persona tacaña no puede establecer buena concentración, ni tampoco alcanzar ninguno de los logros elevados. Esto probablemente se debe a que este tipo de persona no aprecia, ni la naturaleza cooperativa de la práctica, ni el concepto de ir cediendo cosas en pos de algo mejor y de más valor. Bajo este principio, ustedes toman sus objetos materiales, su energía, su

conocimiento y su tiempo, y los transforman en buenas cualidades mentales. Su práctica solo podrá progresar cuando valoren este principio.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** En lo relacionado a la generosidad, ¿podría usted explicar en más detalle la referencia de los *suttas* a un “ornamento para la mente”? [§30] ¿Acaso se refiere a que dar donativos de esta manera nos convierte en uno ‘que no retorna’?

**Respuesta:** No, no quiere decir que al dar donativos con esta motivación uno se convierta en alguien ‘que no retorna’. Básicamente, este pasaje describe la motivación de alguien que ya es uno ‘que no retorna’. Alguien que no va a regresar al mundo, puede ser generoso con todos sin expectativa alguna de volver a disfrutar los resultados de esa generosidad. Este tipo de generosidad es la más pura. De hecho, este fue el regalo que el Buda le hizo al mundo cuando después de su Despertar se dedicó a enseñar. Él sabía que no volvería, pero aun así decidió dejar algo bueno para aquellos que vendrían después de él. Ese fue el ‘ornamento de su mente’.

**Pregunta:** Usted habló sobre la más elevada motivación de la generosidad. No sé exactamente qué fue lo que usted dijo, pero me quedé con la impresión que es una expresión natural de la mente. Esto suena como a la naturaleza Búdica. Gracias.

**Respuesta:** La generosidad es una expresión natural de la mente, sólo después de que la mente ha alcanzado el nivel del ‘no retorno’. Antes de que esto suceda, siempre existirá la expectativa de recibir algo a cambio cuando se hace un regalo. Esa expectativa se irá refinando a medida que la motivación sea más elevada. Pero la mente solo estará libre de toda expectativa de recibir algo a cambio, después de la etapa del ‘no retorno’. Así que no, no es naturaleza Búdica.

**Pregunta:** ¿Cuál es la diferencia entre las dos motivaciones más elevadas para la generosidad, o sea calmar la mente y la generosidad como un ornamento de la mente?

**Respuesta:** Como acabo de mencionar, la motivación más elevada es la de la persona que ya ha Despertado, como mínimo, al nivel de ‘no-retorno’. Esta persona no necesita de la generosidad para calmar su mente puesto que su mente ya se encuentra en calma. Mientras usted necesite calmar su mente, continúe con esa motivación que es la segunda más elevada.

**Pregunta:** Mi siguiente pregunta es si la motivación más elevada es tan fuerte que puede, a la larga, conducir al ‘no-retorno’.

**Respuesta:** La respuesta es, no. Es el resultado de haber alcanzado el estado del ‘no-retorno’.

**Pregunta:** ¿Es incorrecto ser generoso sabiendo que es buen karma? No quiero ser mercantilista con el Dharma.

**Respuesta:** La más elevada motivación para la generosidad, en la cual usted no espera nada a cambio, solo le aplica a la persona que ha alcanzado la tercera etapa del Despertar. Hasta que llegemos ahí, para ser generosos necesitamos algo que nos motive y precisamente eso es pensar que, ‘sí, vamos a beneficiarnos de esto’. De manera que saber que es buen karma, es en realidad una motivación que hay que cultivar.

**Pregunta:** Usted dijo que una persona tacaña no puede entrar en concentración. Pero si esa persona se vuelve generosa, ¿podría entonces ser capaz de entrar en concentración en esta vida?

**Respuesta:** Sí.

**Pregunta:** Hemos hablado sobre la generosidad, pero no sobre la beneficencia. ¿Por qué los budistas no apoyan organizaciones de caridad o beneficencia para gente necesitada, como otras religiones lo hacen?

**Respuesta:** Tradicionalmente, cada monasterio funcionaba como una organización de beneficencia. Cuando un niño quedaba huérfano era llevado al monasterio y criado por los monjes o monjas. Si alguien enviudaba, se podía ordenar o vivir como asistente laico en el monasterio. Sé de varios monasterios donde siempre hay un par de cabañas disponibles para que, en caso de peleas matrimoniales, las parejas del pueblo pueden tener tiempo aparte. El punto aquí es que por mucho tiempo los monasterios han funcionado como organizaciones de caridad a nivel de la comunidad, es decir, donde locales ayudan a otros locales. Adicionalmente, los monasterios en Asia siempre han tenido una función de movilidad social, ya que han sido una de las pocas instituciones en las cuales personas de estratos sociales desfavorecidos han podido ascender a altas posiciones. Por ejemplo, muchos de los Patriarcas Supremos de Tailandia han sido de extracción campesina.

**Pregunta:** ¿Es hábil y diestro dar limosna a cualquier persona que nos la pide?

**Respuesta:** Dé a quien usted se sienta inspirado a dar. Y si no se siente inspirado, no hay ningún problema en no dar.

**Pregunta:** ¿Deben los actos de generosidad hacerse discretamente para no incitar el orgullo y la envidia? Hay una enseñanza del Buda que critica a la gente que no se avergüenza de cosas que deben causar vergüenza y que se avergüenzan de cosas que no son causa de vergüenza.

**Respuesta:** Usted debe evaluar la situación. El Buda dijo que la generosidad no es nada de lo cual avergonzarse y algunas veces, si sirve de ejemplo, puede ser bueno dejar

que otros se enteren de sus actos de generosidad. Pero si hay personas que pueden sentir envidia de su generosidad, es mejor ser discreto.

## SÉPTIMO DÍA – SESIÓN DE LA MAÑANA

### El ‘No-yo’ y los ‘Múltiples-yo’

La otra noche mencioné que tener un sentido del ‘yo’ saludable es esencial para motivarse en la práctica. Desde entonces, nos han llegado muchas preguntas sobre el tema del ‘no-yo’, así que esta mañana me gustaría discutir este tema.

Uno de los mayores malentendidos sobre el budismo es la creencia que el Buda enseñó que el ‘yo’ no existe. En realidad, el Buda rehusó involucrarse en la discusión sobre la existencia o no existencia del ‘yo’ pues tenía como política no responder ciertas preguntas y, “¿tengo un ‘yo’? o ¿no tengo un ‘yo’?”, están en esa categoría. El Buda dijo que, si uno adoptaba cualquiera de esas dos posiciones, terminaría enredado en una maraña de perspectivas que se interpondrían en el camino al Despertar. Por esta razón dejó estas preguntas de lado.

De lo que el Buda sí habló, fue del proceso por el cual creamos un sentido del ‘yo’, el cual denominó ‘crear un yo’ o ‘crear lo mío’. También hay ocasiones en las cuales negamos que algo es ‘nosotros’ o ‘nuestro’. El Buda vio ambos procesos —‘crear un yo’ y ‘crear un no-yo’— como acciones y la pregunta que siempre se aplica a toda acción es si es hábil y diestra, o no. En otras palabras, ¿cuándo es crear un sentido del ‘yo’ una acción hábil y diestra y cuando es más hábil y diestro crear un sentido de ‘no-yo’? ¿Qué maneras de crear un ‘yo’ son hábiles y diestras y cuáles no lo son? ¿Qué maneras de decir ‘no-yo’ son hábiles y diestras y cuáles no lo son? En ambos casos los conceptos de ‘yo’ y ‘no-yo’ son percepciones y ambos los usamos como estrategias para encontrar felicidad.

Con la percepción del ‘yo’, cuando ustedes tienen un deseo y quieren realizarlo, ustedes crean dos sentidos del ‘yo’. El primero es el ‘yo’ como consumidor, que es el que va a disfrutar de los resultados de satisfacer ese deseo. Luego está el ‘yo’ como productor, que es el que realmente puede lograr que ese deseo sea posible. Por ejemplo, si ustedes desean una pizza, el ‘yo’ como consumidor es su sentido de sí mismos como aquel que va a disfrutar comerse esa pizza. El sentido del ‘yo’ como productor es aquel que tiene las habilidades y los medios para hacer esto realidad, bien sea el ‘yo’ que tiene el dinero para comprarla o el ‘yo’ que tiene la habilidad para conseguir los ingredientes y hacer la pizza.

Estos dos sentidos del ‘yo’ se aplican a todo tipo de deseos, es decir, tanto a los que tienen como a los que carecen de habilidad y destreza. Más aun, ustedes también los necesitan para practicar el camino. Por ejemplo, el Venerable Ānanda, quien fue uno de los más eminentes discípulos del Buda, dijo que uno necesita tener un sentido

saludable del 'yo' como productor y lo expresó diciendo que uno debe reflexionar en el hecho que existen personas que han logrado el Despertar: "Ellos son seres humanos y yo también son un ser humano. Si ellos pueden lograrlo, ¿por qué yo no?" Este es un sentido saludable del 'yo' como productor en el camino, del 'yo' que se siente capaz de seguirlo.

En lo que se refiere al 'yo' como consumidor el Buda recomienda que, cuando se sientan desmotivados en la práctica, deben recordarse a sí mismos que empezaron el camino porque querían encontrar una manera de ponerle fin al sufrimiento. Esto significa que ustedes se querían a sí mismos y que, si renuncian al camino, esto querría decir que ya no se quieren más a sí mismos. Esto es tener un sentido saludable del 'yo' como consumidor en el camino.

A lo largo de la vida vamos creando múltiples y variados 'yo' alrededor de nuestros diferentes deseos, porque nos damos cuenta de que son útiles para conseguir lo que deseamos. De esa manera se convierten en estrategias para la felicidad. El mismo principio se aplica a múltiples y variados 'no-yo'. Nos damos cuenta de que no vale la pena desear ciertas cosas o de que ciertas ideas o hábitos se interponen a nuestros deseos. Así, tomamos la decisión de no seguir identificándonos con esas cosas, ideas o hábitos.

Ahora bien, en la cotidianidad tendemos a adoptar estas diferentes estrategias del 'yo' y 'no-yo' sin pensarlo mucho. Por ejemplo, recuerden cuando eran pequeños. Si otros niños de la cuadra estaban intimidando a su hermanita menor, ustedes pensaban, "esa es mi hermana y tengo que defenderla". Pero apenas volvían a la seguridad del hogar y ella empezaba a jugar con sus avioncitos y juguetes, inmediatamente dejaba de ser su hermanita y se convertía en 'el otro'.

Puede que en la cotidianidad usemos estas percepciones de manera más bien inconsciente, pero cuando se trata de la práctica, el Buda nos pide que apliquemos las percepciones del 'yo' y 'no-yo' de manera más sistemática para poder ponerle fin al sufrimiento. Por ejemplo, cuando estén practicando los preceptos puede que haya cosas que los halen en la dirección opuesta. Imagínense que alguien les ofrezca dinero para que mientan. En ese caso deben recordarse a sí mismos que, "ese dinero no es realmente mío, pues después de un tiempo perderé las cosas que pueda comprar con él". Así, ustedes aplican la percepción de 'yo' a sus preceptos y la percepción de 'no-yo' al dinero que les darían por mentir y a las cosas que comprarían con él. Eso les ayudará a mantener los preceptos.

De la misma manera, cuando ustedes están practicando la concentración, el objeto de la concentración es 'suyo' y la persona meditando es 'ustedes'. Pero cuando los pensamientos distractores surgen, es ahí cuando deben pensar que las percepciones y

fabricaciones de esos pensamientos son ‘no-yo’. Así es como ustedes aprenden a aplicar las percepciones de ‘yo’ y ‘no-yo’ de forma más sistemática para que ambas estrategias realmente conduzcan a una felicidad genuina.

Sólo después de que ustedes han desarrollado a plenitud todos los factores del camino se desprenden de todo, porque ya han encontrado una felicidad que no necesita de más estrategias y porque la única manera de experimentar a plenitud esa felicidad, es desprendiéndose de todo. En ese punto, ustedes ya no se identifican con percepciones de ‘yo’. Incluso la percepción de ‘no-yo’, es algo con lo que tampoco se identifican y también tienen que desprenderse de ella. Esa es la manera en la que ustedes pueden encontrar la definitiva felicidad suprema.

Así que para entender las enseñanzas sobre el ‘no-yo’, tenemos que verlas dentro del contexto de las enseñanzas sobre el karma. Esto es lo opuesto de lo que mucha gente usualmente hace. Muchos convierten la enseñanza del ‘no-yo’ en el contexto y la interpretan como si estuviera diciendo que el ‘yo’ no existe. Luego, se preguntan, “¿pero entonces cómo encajan aquí las enseñanzas sobre el karma?” La verdad es que no encajan muy bien, porque pareciera que el Buda estuviera diciendo que no hay un agente decidiendo cómo actuar y que nadie se ve afectado por el acto, de manera que, ¿cuál es el sentido del karma?

Sin embargo, el Buda abordó este tema de la manera opuesta. Comenzó con el principio que existen acciones hábiles y diestras y otras que no lo son, y que algunas acciones pueden ser tan hábiles y diestras, que nos pueden conducir al nirvana. La cuestión del ‘yo’ y el ‘no-yo’ como actividades, encaja muy bien en este contexto. Ustedes usan las percepciones del ‘yo’ y del ‘no-yo’ a medida que les son útiles en el camino. De esta manera, esas percepciones les posibilitan seguir este camino, el cual el Buda denominó el karma que conduce al fin del karma. Luego, cuando ustedes alcanzan el final del karma, también alcanzan el final de las percepciones del ‘yo’ y del ‘no-yo’. Lo único que queda es la definitiva felicidad suprema y, como Ajaan Suwat solía decir, una vez ustedes han encontrado esa felicidad, pierden todo interés en preguntarse si hay o no un ‘yo’ experimentándola. La experiencia está ahí, sin necesidad de estrategias para alcanzarla o mantenerla y es totalmente satisfactoria.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** Podría usted explicar las diferencias entre: (a) perspectiva de auto-identidad, *pāli: sakkāya-diṭṭhi*, inglés: *identity view*; (b) ‘yo’, *pāli: attā*, inglés: *self*; y (c) presunción, *pāli: māna*, inglés: *conceit*. ¿Una persona que tiene perspectiva correcta ha abandonado tanto la perspectiva de auto-identidad como el ‘yo’ y la presunción?

**Respuesta:** Este podría ser el tema de toda una charla, pero resumiendo: *Sakkāya-dit̥ṭhi* o perspectiva de auto-identidad es básicamente cuando usted se dice a sí mismo “yo soy esto”. Y ‘esto’ puede ser el cuerpo, las sensaciones, las percepciones; las fabricaciones mentales o la conciencia o lo que sea que posee estas cosas; algo que se encuentra dentro de estas cosas; o algo que contiene en su interior a estas cosas. Cualquiera de estas perspectivas contaría como perspectiva de auto-identidad. El elemento crucial aquí es que en la mente existe el pensamiento: “Yo soy lo mismo que esto”. Lo mismo le aplica al concepto de *attā* o ‘yo’. Sin embargo, *māna* que es traducido al inglés como *conceit* y al español como presunción, es el pensamiento “yo soy” o “yo existo”, pero sin el ‘esto’.

Los textos dicen que cuando usted alcanza el primer nivel del Despertar, la ‘entrada a la corriente’, usted abandona la perspectiva de auto-identificación, es decir todo pensamiento de “yo soy esto”. Sin embargo, la presunción solo se abandona en el último nivel del Despertar, ya que mientras lo alcanza, usted debe continuar entrenándose a sí mismo en concentración y discernimiento. El trabajo requerido para desarrollar este entrenamiento requiere un sentido del ‘yo’, ya que para desarrollar concentración y discernimiento usted necesita tener un sentido de, “yo soy responsable por hacer esto, yo estoy haciendo esto”. En uno de los suttas, el Saṃyutta Nikāya 22:89, uno ‘que no retorna’ explica que todavía tiene un sentido de “yo soy”, pero que no está identificado con ninguno de los agregados. Él lo compara con la fragancia que permanece en una prenda después de haber sido lavada con un jabón.

De manera que cuando usted desarrolla la perspectiva correcta al alcanzar el primer nivel del despertar, usted abandona la perspectiva de auto-identificación, es decir el “yo soy esto”, pero todavía existe un sentido de “yo soy”. Solo después de alcanzar el Despertar pleno, no habrá necesidad de sentido alguno del ‘yo’. Pero incluso después del Despertar, un Arahant todavía sabe quién es él o ella en oposición a quién es alguien más. Por ejemplo, cuando están comiendo saben en qué boca poner la comida, pero su actitud frente a ese sentido del ‘yo’, es muy diferente de la nuestra.

**Pregunta:** Se dice que no nos debemos identificar con eventos o fenómenos. Entonces, cuando extendiendo pensamientos de buena voluntad a otros individuos o hacia mí o hacia un evento en el pasado, etc., en vez de decir, “que mi bondad amorosa sea de beneficio a todos los seres”, ¿no sería mejor decir, “que la bondad amorosa sea de beneficio para todos los seres”? Cuando hablo de esta energía de bondad amorosa me estoy refiriendo a la energía interna que se puede denominar buena voluntad.

**Respuesta:** Esta es un área en la cual usted debe tomar responsabilidad por su buena voluntad. Todo lo relacionado con el karma es un área en la que usted debe recordar que necesita tomar responsabilidad. Así que, en este caso, usted sí quiere identificarse con ese deseo, porque debe recordar que lo quiere hacer surgir continuamente. La

buena voluntad no es ni una fuerza universal ni una naturaleza innata, que va a fluir de usted por sí misma. Ajaan Suwat comentó en varias ocasiones que hay muchas, pero muchas cosas que el Buda dijo eran ‘no-yo’, pero que, en lo relacionado con el karma, el Buda dijo: “Esto es suyo y usted será el heredero de sus acciones”. Así que, básicamente, las acciones son suyas y esta es un área en la cual usted debe tomar responsabilidad y desarrollar un sentido del ‘yo’ saludable. En lo relacionado con este tema, usted podría leer el libro “*Selves & Not-self*” (*Múltiples Yo’ y el No-Yo’*, aun no traducido al español) que discute el papel que juega un sentido hábil y diestro del ‘yo’ en avanzar su práctica.

## SESION DE LA NOCHE

# La Renuncia

Renuncia es la segunda de las perfecciones enmarcadas bajo el título de renunciamiento y al igual que todas las demás perfecciones, está basada en el deseo. El deseo aquí es ir más allá del constante ir y venir entre el dolor y el placer sensorial, donde el placer sensorial es la única alternativa al dolor. Como bien lo saben, para la mayoría de la gente los principales placeres de la vida son los sensoriales, es decir, los placeres de la vista, el gusto, el tacto, el oído y el olfato. Pero estos placeres también tienen una relación cercana con el dolor. Ajaan Chah tiene una buena imagen a este respecto. Él dice que el dolor y el placer sensorial son como una serpiente. Un extremo de la serpiente tiene dientes y representa el dolor. El otro extremo es la cola y representa los placeres sensoriales. Nosotros creemos que no hay ningún problema en agarrar el extremo que no tiene dientes porque no nos va a morder, pero no nos damos cuenta de que el extremo con dientes está conectado con el que agarramos y por eso la serpiente nos sigue mordiendo.

El Canon tiene una imagen similar en una de sus descripciones del infierno. Como en toda descripción del infierno hay mucho sufrimiento, pero este infierno en particular siempre es el que más me ha impresionado. Es una inmensa caja de hierro, con piso, techo y paredes de hierro al rojo vivo. El hierro está tan caliente, que las llamas de un lado se extienden al otro. Todos los seres de ese infierno están ahí, dentro de esa caja. Entonces una puerta se abre en uno de los muros y los seres corren a través de las llamas desesperados por llegar a la salida pero, apenas llegan, la puerta se cierra y otra se abre al otro lado. Entonces los seres vuelven a correr hacia esa otra puerta pero, al llegar, vuelve a cerrarse. Esta dinámica continúa por mucho tiempo, los seres van y vienen entre las llamas hasta que, finalmente, llegan a una puerta que no se cierra. Entonces los seres la atraviesan y caen en el infierno del excremento.

Este es uno de los infiernos más sádicos de los que he oído, pero es una buena imagen sobre la vida humana. Nosotros sufrimos de dolor y la única alternativa que vemos contra el dolor son los placeres sensoriales, así que cuando vemos la posibilidad de un placer que nos pueda dar algún respiro, salimos corriendo detrás de él. Y si no lo podemos obtener, vemos otro placer sensorial que también nos gustaría y volvemos a salir corriendo detrás de él, pero resulta que ese tampoco lo podemos obtener. Finalmente, después de muchas carreras, hay un placer que sí logramos alcanzar, pero entonces luego se convierte en una gran desilusión. O lo que es peor, en nuestra desesperación por deshacernos del dolor a cualquier precio, a veces corremos tras

placeres sensoriales que requieren que nos comportemos de maneras carentes de habilidad y destreza que nos conducirán a más dolor en el futuro.

Este es el tipo de ir y venir, entre placer sensorial y dolor, del cual nos gustaría escapar. El Buda dice que hay un placer alternativo que nos puede sacar de esta dinámica y es el placer de la concentración. Como Él lo dijo, este placer es intachable en el sentido que ni le causa daño a nadie, ni embriaga la mente. Los placeres sensoriales son una forma de embriaguez, pero el placer de la concentración no lo es.

Uno de los primeros requisitos para llevar la mente a la concentración es contemplar las desventajas de la sensorialidad. En la terminología del Buda, la sensorialidad no es lo mismo que los placeres sensoriales en sí mismos. La sensorialidad es nuestra fascinación con fantasear y hacer planes alrededor de los placeres sensoriales. Así que, en preparación para entrar en concentración, pensemos en las desventajas de esa fascinación. Para comenzar, hace que dependamos de que las cosas tengan que ser de cierta manera y, por ende, cuando no lo son, sufrimos. Esto nos pone en una posición de dependencia y debilidad.

El Buda provee muchas imágenes para ilustrar las desventajas de la sensorialidad. Una es la de un perro masticando un hueso. En el hueso no hay alimento alguno y el único sabor que el perro obtiene, es el de su propia saliva. En otras palabras, cuando pensamos en placeres sensoriales, el placer que obtenemos proviene exclusivamente de la manera como especulamos mentalmente a partir de la visualización de ese placer, pero en realidad, ahí no hay alimento alguno.

Una segunda imagen que el Buda emplea es la de un halcón escapando con un trozo de carne en sus garras, mientras es perseguido por otros halcones y cuervos que se la quieren quitar. Esta imagen ilustra el hecho que la sensorialidad hace que nuestra felicidad dependa de cosas que otros nos van a querer quitar y, en ese proceso, nos puede causar daño.

Otra imagen que el Buda emplea es la de una persona que anda alardeando de joyas y otras prendas de bisutería que sus amigos le han prestado. Pero ellos se dan cuenta de lo que está haciendo y le piden que se las devuelva. Esta imagen ilustra que los placeres sensoriales suelen depender de algo que otras personas nos pueden dar, pero que también nos pueden quitar en cualquier momento.

Estas son algunas de las maneras en las cuales el Buda ilustra las desventajas de la sensorialidad. Sin embargo, es importante aclarar que el Buda no dice que todos los placeres de los sentidos son malos. Básicamente, a este respecto el Buda dice que ustedes deben, primero, evaluar qué es lo que ese placer requiere que hagan para poder

obtenerlo y, segundo, el efecto que ese placer en particular va a tener sobre sus mentes. Si para obtenerlo se requiere que ustedes rompan un precepto o si darse ese gusto aumenta su pasión, aversión o engaño (delusión), entonces deben evitarlo. Pero si ese placer no requiere que quebranten los preceptos y tampoco hace surgir estados mentales carentes de habilidad y destreza, entonces está bien.

En cuanto al impacto que el placer tiene sobre la mente, existen ciertos placeres sensoriales que el Buda consideró generalmente aceptables. Estos incluyen los placeres de disfrutar de la naturaleza, de tener un nivel básico de salud y de vivir en un grupo en armonía. En el caso de otros placeres, es responsabilidad de cada individuo determinar cuáles placeres sensoriales van a suscitar estados mentales hábiles y diestros, y cuáles no.

Sin embargo, el Buda también dijo que así puedan observar las desventajas de la sensorialidad, si ustedes no logran tener el placer que proviene de la concentración, revertirán a los antiguos placeres o incluso a otros peores. De esa manera permanecerán estancados en el ir y venir, huyendo del dolor y corriendo tras placeres sensoriales que luego se convertirán en más dolor, perpetuando así el ciclo. Así que un aspecto fundamental de la renuncia es que no se trata simplemente de abandonar la sensorialidad, sino de darle a la mente una alternativa de placer. Y ese placer, como ya lo dije, es el de la concentración.

Ahora me gustaría hacer un par de observaciones sobre la práctica de la concentración. Varias personas han comentado que quieren entrar en este o en aquel *jhāna* y es importante recordar que cuando ustedes están meditando, la absorción mental o *jhāna* no es el tema de meditación. El tema es la respiración. En otras palabras, mientras ustedes están meditando no deben estar pensando en *jhana*. Deben estar pensando y enfocando toda su atención en la respiración.

El Buda identifica como temas de concentración los cuatro establecimientos de la *sati*. Estos son los procesos por medio de los cuales se conduce a la mente a permanecer de manera sólida con el cuerpo, las sensaciones y los estados mentales o dharmas, ‘en y por sí mismos’. Por ejemplo, si ustedes se están enfocando en la respiración, están con la sensación de la respiración tal y como es en ese preciso momento y lugar. Esto es un caso del cuerpo ‘en y por sí mismo’.

El Buda describe cuatro niveles de *jhana*, pero es bueno que no piensen en *jhana* mientras están practicando. Es mejor reflexionar sobre esto después de que han salido de la meditación y entonces el problema va a ser, “¿y cómo sé en qué nivel de *jhana* estuve? Hay unas cuantas descripciones en el Canon que les pueden dar cierta idea. Por ejemplo, en el primer *jhana* se abandona todo interés en la sensorialidad y se enfoca toda la atención en la respiración. En este *jhana* ustedes reflexionan sobre la respiración y

evalúan qué tan comfortable es y qué tanta fácil es para la mente permanecer con ella. Hay una sensación de bienestar e, incluso, hasta una sensación de éxtasis, proveniente del hecho de haberse liberado de la carga de los pensamientos sensoriales. Así, dejan que esas sensaciones de bienestar y éxtasis se esparzan por todo el cuerpo.

Ahora bien, a medida que la respiración se va volviendo más y más comfortable y la sensación de bienestar se va esparciendo por todo el cuerpo, pueden dejar de evaluarla y de pensar en ella. Simplemente se pueden concentrar en la sensación de la respiración, hasta el punto en el que su conciencia y la respiración parezcan ser una sola y la respiración envuelva su cuerpo por todos lados. Este sería el segundo *jhana*. En este *jhana* existe una sensación de placer y éxtasis más intensa que antes y ustedes dejan que esa sensación se esparza por su cuenta, por todo el cuerpo.

Pero después de cierto tiempo, la sensación de éxtasis comienza a parecer un poco molesta. Ustedes empiezan a desear algo más calmado y refinado y se dan cuenta de que en el cuerpo hay un nivel de energía más sutil. Es como cuando encienden su radio. Encuentran una estación de rock pesado y piensan, “mmm, esto es como demasiado para mí en este momento. Preferiría algo más apacible”. Pero para encontrar una estación más calmada no tienen que mover el radio, sino que basta con sintonizarlo en otra estación. De la misma manera, ustedes lo que hacen es sintonizarse a un nivel más refinado de energía, precisamente ahí mismo donde se han estado enfocando. Así es como llegan al tercer *jhāna*, en el cual el cuerpo tiene una sensación de placer y la mente una sensación de ecuanimidad.

Mientras permanecen es ese nivel, la respiración se va volviendo más y más refinada hasta que la inhalación y la exhalación parecen detenerse. Hay una sensación de que la energía de la respiración en el cuerpo es la fuente de la respiración y de que no hay necesidad de obtenerla del exterior. En ese momento las energías de la respiración en el cuerpo están tan bien conectadas que se nutren las unas a las otras. Al mismo tiempo, una sensación de calma y de total conciencia permea todo el cuerpo. Este es el cuarto *jhāna*.

El Buda tiene varias analogías para cada *jhāna*. En el primer *jhāna* la imagen es la de un bañero. En aquel tiempo no había jabones en barra sino un jabón en polvo que, después de mezclarlo con agua, se amasaba hasta crear algo parecido a la masa de pan. En la imagen del primer *jhāna*, el bañero vierte al agua mientras amasa, asegurándose de que toda la masa quede adecuadamente humedecida. Esto simboliza el trabajo que su pensamiento dirigido y su evaluación hacen a medida que esparcen el placer a través de todo su cuerpo, hasta llenarlo.

La imagen del segundo *jhāna* es la de un lago que tiene un manantial profundo. El manantial vierte agua helada que se esparce por el lago, refrescándolo en su totalidad. Este es un símbolo de la sensación de placer y éxtasis que va permeando todo el cuerpo sin que ustedes tengan que hacer nada.

La imagen para el tercer *jhāna* es la de un estanque con lotos que van creciendo sumergidos y que, de la raíz a la punta, están totalmente saturados de agua tibia y serena. Este es un símbolo de la calmada sensación de placer, sin éxtasis, que permea todo el cuerpo.

La imagen del cuarto *jhāna* es la de un hombre sentado que está cubierto con un manto blanco, sin que haya parte alguna descubierta. Aquí el manto simboliza la conciencia que está abarcando todo el cuerpo.

En todas estas imágenes, el agua representa el placer y el movimiento representa el éxtasis. La imagen del primer *jhāna* es la única en donde hay un agente consciente realizando una actividad, representando al pensamiento dirigido y la evaluación. En esa imagen, el movimiento consiste en las acciones del bañista al verter el agua y amasar el jabón. En la imagen del segundo *jhāna* el agua fluye por su cuenta a través del lago, mientras que en la del tercer *jhāna* el agua está quieta. En el cuarto *jhāna* no hay ni agua ni movimiento. Estas son las imágenes que el Buda emplea para ilustrar lo que se siente al estar en los diferentes niveles de *jhāna*.

Ahora bien, ustedes todavía tienen esta pregunta: ¿Y en cuál de estos niveles me encuentro yo? Cuando mi maestro, Ajaan Fuang, enseñaba meditación, le daba a cada nuevo estudiante el libro de Ajaan Lee acerca de los pasos de la meditación sobre la respiración. Al final del libro hay instrucciones sobre cómo usar la meditación sobre la respiración para entrar en los cuatro *jhānas*. Sin embargo, Ajaan Fuang nunca les dijo a sus estudiantes en qué *jhāna* se encontraban. Simplemente les preguntaba, “¿cómo se siente su respiración?” En otras palabras, lo que él quería era que ellos se enfocaran en la mera sensación de la concentración sin preocuparse por clasificarla como este o aquel *jhāna*. De esa manera, cuando uno se estaba enfocando en esa sensación directa, él le decía, “si usted nota algo de estrés aquí o allá, piense en qué es lo que está haciendo para causar ese estrés” y, después, “¿puede parar de hacer eso?” Así, a medida que uno iba entrando en un estado más profundo de concentración, se iba volviendo más sensible a niveles de estrés que antes no notaba. Finalmente, uno llegaba al punto en que la respiración se detenía.

Mientras escuchaba como Ajaan Fuang le enseñaba a la gente, me di cuenta de que al comienzo de la práctica las descripciones de cómo las personas sentían su respiración eran muy distintas, pero que una vez llegaban al punto en el que la respiración se

calmaba y se detenía, de ahí en adelante la práctica era la misma para todos. La conclusión a la que llegué fue que mientras ustedes están llevando su mente a un estado de concentración, si experimentan un nivel de quietud que puede ser el primer *jhāna*, lo mejor es marcarlo con una nota *post-it*. Después, si llegan a un nivel de quietud más profundo que puede ser el segundo *jhāna*, vuelven y lo marcan con otra nota *post-it*. Ustedes repiten este procedimiento hasta que lleguen al punto en el cual la respiración se detiene y logren mantenerse confortablemente en esa sensación de respiración suspendida. En ese momento, ustedes sabrán con certeza que, “este es el cuarto *jhāna*”. Luego, si es necesario, se pueden devolver a reorganizar sus otras notas *post-it*.

Les voy a contar algo que me pasó una vez que estuve acampando en Utah. Nos dirigíamos hacia un lugar llamado Powell Point y la guía turística decía que desde allí se podían ver las diferentes cadenas montañosas del sur de Utah. Powell Point está a 3,000 metros de altura y tiene una gran vista a toda la parte sur del estado. Resulta que tomamos el camino equivocado y cuando llegamos a cierto lugar, pensamos que ese era Powell Point y nos bajamos a explorar. Desde ese punto se veían varias cadenas montañosas, así que intentamos identificarlas con ayuda de la guía. “Ah, esta debe ser tal montaña y ese otro debe ser tal pico”, dijimos. Logramos identificar los nombres de todas las montañas, pero el problema era que hacía el oriente había un gran acantilado que no se encontraba en la guía. Después de un tiempo, nos dimos cuenta de que ese acantilado era Powell Point. Así que al día siguiente fuimos a Powell Point y desde allá nos dimos cuenta de que las montañas que habíamos visto el día anterior realmente no eran las montañas que nosotros pensábamos que eran. ¿Necesito explicar la moraleja de esta historia?

Lo más importante del *jhāna* es aprender a lidiar con los placeres y los dolores que van apareciendo. En un comienzo, a medida que intentan llevar la mente a un estado de concentración, ustedes van a estar lidiando con el dolor. No deben tenerle miedo. Se van a dar cuenta de que, con suficiente pensamiento dirigido y evaluación apropiada, no solo pueden trabajar alrededor del dolor, sino que también pueden tratarlo directamente y, eventualmente, disolverlo. Así, poco a poco, le irán perdiendo el miedo.

Sin embargo, al mismo tiempo tienen que volverse más hábiles y diestros con el placer. Como lo hemos recalado muchas veces en la meditación guiada, cuando la respiración se vuelve placentera existe el riesgo de abandonarla e irse tras el placer. Así que deben aprender a no dejarse llevar por la tentación de simplemente regodearse en el placer. Si logran esto, cuando estén trabajando con el *jhāna* aprenderán a lidiar más efectivamente con el placer y el dolor sin dejarse abrumar por ellos. Y como dice el Buda, un aspecto esencial de una mente correctamente adiestrada y desarrollada, es que esté entrenada para que no se deje vencer ni por el dolor, ni por el placer.

Simultáneamente, en ese proceso de aprender a separarse más del placer y del dolor y a no verse tan afectados por ellos, la práctica de la concentración los va poniendo en el camino intermedio. Como tal vez recuerden, el camino intermedio evita tanto el dolor de auto flagelarse, como el del placer sensorial. Ahora bien, el hecho que esté en el medio no significa que sea un sentimiento neutral, a mitad de camino entre el placer y el dolor. No es la mitad de la serpiente de Ajaan Chah. Es algo que yace fuera de este continuo ir y venir entre el dolor y el placer sensorial. El placer del *jhāna* los pone en una posición en la cual ustedes pueden observar el placer y el dolor y en la cual, en vez de correr hacia el placer y huir del dolor, pueden hacer uso real de ellos. Desde esta posición, ustedes pueden aprender a cómo analizar el dolor y, en el proceso, aprender más sobre la mente. Esta es la primera verdad noble. El *jhāna* también les enseña a cómo estar con el placer sin apegarse a él. Asimismo, les ayuda a crear más distancia de los placeres sensoriales para así poder observarlos objetivamente y de esa manera estar dispuestos a admitir sus desventajas. De esta forma, ustedes se pueden encaminar en la dirección correcta para poder desarrollar el discernimiento que conduce al Despertar.

Escuchando lo que he dicho se habrán dado cuenta de que la renuncia no es simple privación, sino que en realidad es un trueque —sí, un trueque— en donde ustedes van cediendo cosas en pos de algo mejor y de más valor. Están intercambiando los placeres cotidianos por las destrezas y habilidades mentales que les permitirán manejar de manera diestra el placer y el dolor, sin dejarse abrumar por ellos. Esto es lo que les permitirá liberarse de ellos y es una de las razones por las cuales el Buda dijo que la concentración es el corazón del camino; y por la cual, la renuncia es una de las perfecciones más importantes.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Hay alguna diferencia entre *jhāna* y *samādhi*? Y si la hay, ¿cuál es?

**Respuesta:** *Samādhi* significa cualquier manera de concentrar la mente en un objeto único. *Jhāna* es un tipo de *samādhi* en el cual usted está enfocado en un objeto, pero al mismo tiempo tiene conciencia del cuerpo entero. El *jhāna* es necesario para el camino, porque solamente desde ese estado mental usted puede de verdad ver con claridad lo que está pasando en la totalidad de su mente.

**Pregunta:** ¿Sería correcto definir la concentración correcta como la actividad de mantener en la mente percepciones hábiles de una manera hábil y diestra?

**Respuesta:** La mayoría de los estados de concentración correcta requieren percepciones. Cuando usted, por ejemplo, se sujeta a la percepción de la respiración, esto le ayuda a permanecer concentrado en la respiración. Lo que hace que esto sea un estado de concentración es que usted se sujeta a una percepción de manera continua.

**Pregunta:** La verdad es que no sé cuáles son las características de los diferentes *jhānas*. ¿En qué momento debo prestarle atención a esto?

**Respuesta:** Cuando usted comience a darse cuenta de que la mente se establece en diferentes niveles o con diferentes características, ahí es cuando debe sacar sus notas *post-it* para marcar esos diferentes tipos de concentración. Cuando, y si, finalmente usted logra llegar al punto donde la respiración se detiene y permanece confortablemente quieta, ahí es cuando debe poner la nota que dice “cuarto *jhāna*”. Después evalúa los diferentes *jhānas* que identificó y catalogó y, si es necesario, puede reorganizar las notas que usó. En la mayoría de las descripciones del *jhāna* en el Canon el Buda describe cuatro niveles formales, pero hay algunos pasajes en los que describe cinco y otros en los que describe tres. Pero solo cuando usted llegue al punto en el que la respiración se detiene, podrá descifrar cuántos niveles ha alcanzado.

**Pregunta:** Cuando medito uso fabricaciones verbales para mantener mi concentración, algo así como una meditación guiada, aunque soy yo misma la que me guío. ¿Está bien hacer esto?

**Respuesta:** Sí. El primer *jhāna* incluye este tipo de fabricación verbal para ayudar a que la mente y su objeto de meditación encajen cómodamente. Una vez se han acoplado, puede abandonar la fabricación verbal para ver si puede permanecer simplemente con la percepción de la respiración.

**Pregunta:** ¿Tiene algún consejo sobre cómo desarrollar más concentración sin que uno siempre tenga que estar fabricando verbalmente?

**Respuesta:** Usted continúa con la fabricación verbal mientras sienta la necesidad de ajustar cosas en la mente o en el cuerpo. Cuando sienta que las cosas van bien, puede intentar permanecer enfocado en la sensación de la respiración diciéndose a sí mismo, “no necesito cambiar ni corregir nada”. Si resulta que usted no puede permanecer continuamente en ese estado, entonces vuelva a ajustar la mente y la respiración hasta que las cosas vuelvan a mejorar e intente establecerse ahí de nuevo. Finalmente, usted llegará a un punto en el que puede permanecer con esa sensación sin necesidad de mucha fabricación verbal, pero todavía va a necesitar de una percepción mental, en otras palabras, de la simple etiqueta de ‘respiración’ o ‘consciencia’.

**Pregunta:** Parece que es necesario meditar sobre las cuatro verdades nobles cuando se está trabajando en la perfección de la renuncia. ¿En qué momento de nuestra meditación lo comenzamos a hacer y cómo lo hacemos?

**Respuesta:** La verdad es que cuando está trabajando con la respiración de la manera como lo he descrito, usted ya está operando dentro del marco de trabajo de las cuatro

verdades nobles. Primero, usted se percata de que hay cierta tensión y se pregunta, “¿qué está causando esta tensión?” —la primera verdad noble. Una vez la identifica, usted intenta abandonar la causa de la tensión —la segunda verdad noble. Después, se da cuenta de que la tensión se va cuando la causa ha sido abandonada —la tercera verdad noble. Identificar tanto la tensión como su causa, requiere que usted desarrolle *sati* y concentración —la cuarta verdad noble. De manera que usted ya está trabajando en términos de las cuatro verdades nobles y de la tarea apropiada para cada verdad. Simplemente se trata de que a medida que su concentración aumenta, su entendimiento de las cuatro verdades nobles también se profundiza.

Antes de terminar esta sesión es importante anotar que algunas personas han estado describiendo visiones que han tenido durante sus meditaciones. Esas personas deben recordar que la regla general con respecto a cualquier visión es siempre preguntarse: “¿Cuál es la lección de Dharma en esta visión?” Por ejemplo, una persona se refirió a una visión en la cual estaba rodeada de agua cristalina y tenía miedo de volverse a ensuciar otra vez. En un caso como este, deben preguntarse qué significado tiene ensuciarse. Puede que signifique quebrantar los preceptos, así que la lección aquí sería que deben ser cuidadosos con respecto a mantenerlos. Luego, simplemente dejen la visión de lado.

## OCTAVO DÍA – SESIÓN DE LA MAÑANA

# Manteniendo la Concentración

Algunas veces surge la pregunta: ¿Qué viene después de que uno ha hecho el escaneo corporal, se establece finalmente en un punto y esparce la conciencia hasta llenar el cuerpo entero? “Qué viene después”, es simplemente mantener lo que uno ya tiene. En ese momento ustedes deben intentar que ningún otro pensamiento venga a perturbar la quietud de su estado de conciencia. Si por alguna razón su foco se comienza a volver un poco indefinido o borroso, vuelvan a escanear el cuerpo. También pueden enfocarse con más atención en un lugar del cuerpo donde encuentren que hay un problema de energía. A medida que estas estrategias vuelvan a fortalecer su concentración, podrán entonces volver a la conciencia del cuerpo entero.

Tengan cuidado con el pensamiento que dice, “esto está como aburrido”. Si esto sucede, díganse a sí mismos que ese pensamiento es simplemente una perturbación que no hay que creer. Y si otro pensamiento surge y dice, “esto es como estúpido, mi mente no está pensando en nada inteligente”, díganse a sí mismos que no tienen por qué ser inteligentes todo el tiempo. Así, ustedes están aprendiendo a tomar distancia de sus pensamientos, lo cual no es sólo una destreza importante, sino otro tipo de inteligencia que les ayuda a proteger lo que tienen.

Ustedes van a empezar a notar que incluso antes de que un pensamiento se forme, va a aparecer un pequeño nudo de tensión en algún lugar de su conciencia. La mente tenderá a enfocarse ahí para evaluar si es una tensión física o mental. Si decide que es una tensión mental, se apropiará de ella y la convertirá en un pensamiento. Entonces le asignará una percepción diciendo, “esto es un pensamiento sobre *x*, así que nos vamos con esto” y así es como los pensamientos y las perturbaciones se apoderan de la mente.

Por lo tanto, deben intentar agarrar ese pensamiento cuando todavía es simplemente un pequeño nudo de tensión. Elimínenlo rápidamente con una buena respiración y se disolverá. Luego, estén pendientes del próximo nudo de tensión. Es como ser una araña. Ella está tranquila en un extremo de la telaraña y de repente una mosca aterriza en otro extremo. La araña inmediatamente va a hacerse cargo de su presa y luego se devuelve al lugar donde estaba. Así que intenten hacer de esto un deporte y derriben esos pensamientos antes de que se conviertan en algo grande. De este modo, su concentración se volverá más y más profunda a medida que ustedes la monitorean. Puede que una parte de la mente entonces diga, “ya he descansado lo suficiente”. En ese instante, deben recordar que no solo están aquí para descansar sino para aprender sobre sus mentes y que una de las mejores maneras de hacerlo, es viendo las diferentes etapas

de formación de los pensamientos. De esa manera, ustedes estarán tomando control de sus pensamientos en vez de dejar que ellos los controlen y el proceso de proteger su concentración se convertirá en el proceso por el cual ustedes obtienen ‘*insights*’ sobre las fabricaciones mentales.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** La calidad y nivel de profundidad de mi concentración ha venido disminuyendo desde que empecé a usar el pensamiento dirigido y la evaluación. ¿Debo dejar que la meditación fluya más libremente en vez de aplicar directamente el pensamiento dirigido y la evaluación?

**Respuesta:** Cuando usted usa el pensamiento dirigido y la evaluación debe aplicarlos primordialmente a la respiración, con preguntas muy básicas como, “¿es confortable la respiración? ¿Podría serlo aún más? Y si es confortable, ¿cómo puedo mantenerla así? Y cuando la estoy manteniendo, ¿puedo dejarla esparcir?” Trate de no evaluar nada más allá de esto. Sin embargo, si incluso estas preguntas básicas generan molestia, simplemente al inhalar se debe preguntar: “¿Qué tipo de respiración se sentiría bien ahora?” Observe cómo responde su cuerpo.

**Pregunta:** Si somos capaces de concentrarnos en el nivel de energía de la respiración más sutil en nuestro cuerpo, ¿debemos entonces enfocarnos en eso y dejar la inhalación y expiración en un segundo plano?

**Respuesta:** Sí.

**Pregunta:** Mi segunda pregunta es que si la respiración se detiene mientras nos encontramos en estado de concentración, no nos vamos a morir, ¿verdad?

**Respuesta:** La mayoría de las veces usted no morirá, pero si resulta que sí muere, es bueno estar en un estado de concentración. Ahora bien, es posible que el cuerpo sobreviva sin respirar siempre y cuando la mente esté muy, pero muy calmada y quieta. Cómo es que esto acontece no lo puedo explicar en términos de fisiología moderna, pero es algo que sí ocurre.

**Pregunta:** En lo relacionado a los pasos de la meditación que enumera el Canon, mi primera pregunta es: ¿Qué significa discernir “estoy tomando inhalaciones largas” o “estoy tomando inhalaciones cortas”? ¿Qué significa esto y cómo se aplica a la práctica?

**Respuesta:** Simplemente significa ser sensible a la calidad de la respiración, pero no se limita a percatarse de si las inhalaciones son cortas o largas. También implica tomar nota del efecto que la inhalación larga o corta tiene en el cuerpo. Esto es necesario, porque en los pasos siguientes usted va a estar intentando inhalar y exhalar para aquietar la fabricación corporal y luego intentando inhalar y exhalar siendo sensible al placer y

al éxtasis. Así que es bueno tomar nota de qué tipo de respiración tiene un efecto tranquilizante y qué tipo es conducente al placer y al éxtasis.

**Pregunta:** Mi segunda pregunta es, ¿debemos aprender y practicar los dieciséis pasos en orden?

**Respuesta:** Los dieciséis pasos vienen en agrupaciones de a cuatro, llamadas tétradas. La primera tétrada está relacionada con el cuerpo, la segunda con sensaciones y la tercera con la mente. Cuando usted está conduciendo la mente a que se asiente con la respiración, está lidiando simultáneamente con estas tres cosas: cuerpo, sensaciones y mente. Usted se enfoca en estas tétradas, dependiendo de cuál de estos aspectos es el problema. Por ejemplo, si la respiración se siente incómoda, el foco primordial de su atención son el cuerpo y la respiración. Pero si la mente no quiere obedecer, usted enfoca su atención en el paso relacionado con estabilizar la mente. Cabe anotar, que dentro de cada tétrada existe un patrón. Primero usted se vuelve sensible a cómo está fabricando ese aspecto particular de su experiencia, luego lo fabrica de tal manera que genere una sensación de energía, bienestar o éxtasis, y después lo fabrica de una manera que vaya conduciendo a la calma. Así que, dentro de cada tétrada los pasos sí se aprenden y aplican en orden, pero no hay ningún orden en particular de una tétrada a la otra.

**Pregunta:** Y mi última pregunta., ¿Cómo se relacionan sus instrucciones de meditación con estos dieciséis pasos?

**Respuesta:** Las instrucciones que les he dado se relacionan primordialmente con los primeros cuatro pasos en la primera tétrada, es decir, estar sensibles a la respiración, estar conscientes del cuerpo entero cuando inhalan y exhalan, y luego calmar la respiración al inhalar y al exhalar. Sin embargo, también estamos lidiando con la segunda y la tercera tétrada indirectamente. En relación con la segunda tétrada, estamos siguiendo los pasos relacionados con estar sensibles al placer y al éxtasis; con estar sensibles el efecto que estos, junto a sus percepciones, tienen en la mente; y luego, con los relacionados con calmar ese efecto. En relación con la tercera tétrada, nos estamos enfocando en los pasos de estar sensibles a la mente y de intentar respirar de una manera que pueda energizarla si está baja de energía o calmarla, si está sobrecargada. Así que, en la meditación que estamos haciendo, trabajamos con muchos de los pasos enumerados en el Canon.

**Pregunta:** ¿Considera usted que la experiencia de los pasos quinto y sexto en el sutta de la meditación sobre la respiración corresponden al primero y segundo *jhānas*? ¿Ve usted otras conexiones entre estos pasos de la meditación y los *jhānas*?

**Respuesta:** Como lo acabo de decir, hay cuatro tétradas en los 16 pasos de la meditación sobre la respiración. La primera tétrada corresponde al cuerpo, la segunda a sensaciones, la tercera a la mente y la cuarta a los dharmas o cualidades mentales. No se trata de que usted trabaje primero con el cuerpo, luego con las sensaciones y después con la mente. Desde el comienzo usted está trabajando simultáneamente con los tres, es decir, con el cuerpo, las sensaciones y la mente.

En la primera tétrada, la relacionada con el cuerpo, el cuarto paso es calmar la fabricación corporal y la fabricación corporal es la inhalación y la exhalación. Este paso está asociado con todos los cuatro *jhānas*, a medida que la respiración se va volviendo más y más calmada hasta el punto en el que finalmente se detiene. En cuanto a los pasos de la tercera tétrada que se ocupan de la mente, estos también serían equivalentes a los *jhānas*, aunque el número de pasos no corresponde a los diferentes estados de *jhāna*.

En la segunda tétrada, que se ocupa de las sensaciones, usted entra al primer y segundo *jhāna* en los primeros pasos (5 y 6) que lidian con el placer y el éxtasis. Después llega a los pasos 7 y 8 en los cuales se vuelve sensible a las fabricaciones mentales (sensaciones y percepciones) y luego, las calma. La sensación más calmada es la de ecuanimidad, que está presente en el tercer y cuarto *jhānas*. Las percepciones más calmadas son las que ayudan a su mente en este proceso. Lo pueden llevar al cuarto *jhāna* y, potencialmente, cuando usted se enfoca en percepciones de espacio infinito, conciencia infinita y la nada, más allá hasta los estados sin forma.

**Pregunta:** Cuando me empiezo a establecer en el segundo *jhāna* mi respiración se desajusta completamente. La necesidad de oxígeno parece mucho menor, las cosas de repente se calman, pero aun así la mente y el cuerpo necesitan respirar a un ritmo normal. Es como si me estuviera sofocando y no sé qué hacer. ¿Podría darme algún consejo?

**Respuesta:** El primer consejo es no intentar entrar en el segundo *jhāna*. No se fuerce a detener la respiración. Recuerde que, para desarrollar su concentración, no tiene que abandonar el estado en el que ya se encuentra. Deje que se desarrolle a su propio ritmo y cuando la concentración se vaya profundizando, lo hará naturalmente sin ningún tipo de presión. Es como el fruto de un árbol. Para madurar no necesita que lo muevan y para ablandarse tampoco necesita que lo aprieten. Solo necesita permanecer ahí, en el árbol y, al ser cultivado, madura por su propia cuenta.

**Pregunta:** *Bhante*, he desarrollado un apego a estados mentales muy refinados y estoy atascado en el tercer *jhāna*. ¿Cómo retorno a estos estados con la debida actitud hábil y diestra?

**Respuesta:** El tercer *jhāna* es un muy buen lugar para estar atascado ya que hay lugares peores. Las únicas veces en las cuales estos estados se convierten en un problema,

es cuando usted no puede ocuparse de sus deberes cotidianos porque se rehúsa a dejar esos estados de concentración. De lo contrario, si la mente quiere permanecer ahí y descansar, déjela descansar por un tiempo. Luego, la pregunta que usted se debe hacer es, “¿queda algo de perturbación en este estado?” Puede que exista un nivel de estrés muy sutil que va y viene. Cuando se percate de ese oscilar, pregúntese, “¿qué estoy haciendo cuando el estrés llega y qué estoy haciendo cuando se va?” De esta manera, usted en verdad usa el estado de concentración para obtener ‘*insights*’ sobre su mente.

**Pregunta:** ¿Podría darnos una meditación guiada sobre la disolución del cuerpo y la conciencia pura, que equivaldrían al cuarto y al quinto *jhānas*? O, ¿podría darnos algunas indicaciones?

**Respuesta:** Me encantaría llevarlos a todos ustedes a esos *jhānas*, pero es imposible darles una meditación guiada que los lleve allá. Lo que sí puedo hacer, es darles algunas indicaciones.

Cuando se hayan asentado con la respiración y sientan que su conciencia y la respiración son una y que todos los canales respiratorios en su cuerpo están conectados, simplemente permanezcan ahí con la sensación de que todo está conectado. Después de un tiempo, encontrarán que su necesidad de respirar se vuelve cada vez más y más débil, hasta llegar al punto en el cual sienten que en realidad no están respirando. Usualmente, la primera reacción es de miedo a morir, pero deben recordarse que mientras estén con conciencia de su cuerpo, no van a morir. Si el cuerpo necesita respirar, así lo hará. Si logran permanecer en simple equilibrio con esa sensación de total quietud en el cuerpo, después de un tiempo sentirán que están ahí de una manera sólida y comfortable.

Luego, comenzarán a darse cuenta de que la sensación del contorno o de la superficie del cuerpo comienza a desaparecer y el cuerpo se siente como una nube de puntos sensoriales. Pueden permanecer con esa sensación de nube por un tiempo. Después comenzarán a notar que, si se enfocan en el espacio entre las sensaciones, la sensación de espacio permea todo su cuerpo y se esparce desde él en todas las direcciones, sin que sientan borde o límite alguno. Eso es la infinitud del espacio y deben permanecer con esa percepción de espacio hasta que sea una percepción estable y sólida. Entonces, pueden preguntarse, “¿qué es consciente del espacio?” y habrá una percepción de conciencia pura con la cual pueden permanecer. Esa percepción tampoco tiene límites. Una vez puedan hacer esto, me cuentan y les digo cuáles son los pasos a seguir.

**Pregunta:** ¿Tiene la meditación como único propósito alcanzar los *jhānas*? ¿Es esto una práctica benéfica? ¿O acaso, para dar beneficios, debe la práctica cotidiana también

incluir perspectiva correcta, determinación correcta, acción correcta, habla correcta y ocupación o modo de sustento correcto?

**Respuesta:** La práctica de la concentración por sí misma puede ser benéfica, pero si la hace con la perspectiva incorrecta, puede también causar daño. Los otros factores del camino son necesarios para proteger su concentración y convertirla en concentración correcta. Por ejemplo, si usted practica con perspectiva incorrecta, hay algunos estados de concentración que puede alcanzar en los cuales siente que ha tocado la base de su ser, sobre todo si desarrolla una sensación de conciencia en y por sí misma y nota que sin importar lo que haga, esa conciencia permanece inalterada. Esto puede dar pie a la idea de que usted puede hacer cualquier cosa sin que esa conciencia sufra daño alguno. Así es como algunos meditadores llegan a pensar que ellos ya están más allá del bien y del mal y comienzan a hacer cosas muy poco hábiles y carentes de destreza. De manera que lo más seguro es practicar todos los factores del camino.

**Pregunta:** Cuando estaba aprendiendo a meditar me dijeron que no se trata de vaciar la mente y no tener ningún pensamiento, sino de observar los pensamientos a medida que llegan y verlos como si estuvieran en una pantalla de cine, simplemente sin seguirlos cuando pasan. Esto contradice lo que usted nos ha estado enseñando, enseñándonos a cómo no pensar. ¿Se trata esto de dos tipos de meditación diferentes? ¿Puede decir algo más sobre esto? ¿Está mal la otra técnica que describí?

**Respuesta:** Es más un asunto de saber el tiempo y lugar correctos para mejor relacionarse con los pensamientos en su cabeza. Hay momentos en los cuales usted debe observar y evaluar sus pensamientos, pero también hay momentos en los que es bueno poder descansar y pensar lo menos posible. Al comienzo, usted tiene que pensar sobre la respiración para lograr que la mente y la respiración encajen bien juntas. Es por esta razón que el pensamiento dirigido y la evaluación hacen parte del primer *jhāna*. Una vez están hayan hecho su trabajo, usted puede dejar ambos de lado.

A medida que la mente se va aquietando más y más, cuando salga de la concentración usted podrá ver los procesos de pensamiento con mucha más claridad. Al mismo tiempo, como lo mencioné antes, si logra que la mente esté realmente quieta, tan pronto sienta una pequeña agitación en el cuerpo o en la mente que sugiera el comienzo de un pensamiento, usted aprende a cómo eliminarla. Esto es lo que mejorará su comprensión de los procesos relacionados con la manera en que la mente crea un pensamiento y se agarra de él, pero también de la manera como usted puede detener esos procesos. Usted no podría obtener estos *insights* si simplemente se dedicara a ver los pensamientos ir y venir.

Sin embargo, hay momentos en los que usted no puede descifrar cómo parar sus pensamientos. En esos momentos lo mejor es simplemente observarlos ir y venir

mientras mantiene su distancia, con la esperanza de poder vislumbrar algo que de otro modo habría dejado pasar por alto.

**Pregunta:** Cuando uno es un principiante piensa que la meditación es simple, que es solo sentarse y respirar. Después de un tiempo pensamos que es complicada y buscamos muchos puntos de apoyo, como los apoyos temporales de un edificio. Me imagino que para el meditador experimentado la meditación se vuelve otra vez simple, así como se simplifica un edificio terminado cuando los apoyos provisionales se retiran. Después de todo, se trata simplemente de sentarse y respirar. ¿Estoy en lo correcto?

**Respuesta:** La práctica de la concentración sí se simplifica a medida que su destreza aumenta. El desarrollo del discernimiento intenta reducir las cosas a una pregunta fundamental que es, ¿cuál es la ignorancia que nos conduce a crear sufrimiento innecesario para nosotros mismos? Sin embargo, la labor del discernimiento se vuelve cada vez más sutil a medida que se va acercando a la verdadera causa. Así que, las cosas no son necesariamente más simples a medida que usted avanza. La concentración se vuelve más simple, pero a medida que se vuelve más sutil, la labor del discernimiento se vuelve más y más exigente.

**Pregunta:** ¿Podría decirse que el éxito en la meditación es como recuperar una amistad perdida?

**Respuesta:** De muchas maneras sí, especialmente en la que concierne a la práctica de la concentración. Sin embargo, a medida que usted desarrolla '*insight*' puede que su mente vaya a lugares a los que nunca ha ido.

## SESIÓN DE LA NOCHE

# Temple

Esta noche comenzaremos la discusión del grupo de perfecciones que se encuentran bajo el marco de la perfección de la calma. Ahora discutiremos el temple y mañana, en la sesión de la noche, discutiremos la ecuanimidad. Como lo mencioné el otro día, muchos Ajaans de la Tradición del Bosque Tailandesa comentaban que estas dos cualidades eran el punto más débil de los occidentales que llegaban a estudiar con ellos, así que tendré que examinarlas más en detalle. Al discutir las, se darán cuenta de que estas dos perfecciones están íntimamente relacionadas con la práctica de la concentración y del discernimiento. Ustedes van a necesitar tanto del temple como de la ecuanimidad para desarrollar su concentración, pero a su vez estas cualidades también dependerán de sus poderes de concentración para poder mantenerse. También descubrirán que, en el proceso de desarrollarlas, tendrán que usar su experiencia con el discernimiento y, en particular, su conocimiento sobre las tres fabricaciones.

La palabra *pāli* para la perfección que discutiremos esta noche, el temple, es *khanti*. Esta palabra también puede ser traducida como ‘paciencia’ o ‘tolerancia.’ Al igual que las otras perfecciones, tiene sus raíces en el deseo. Básicamente, se refiere a nuestro deseo de persistir en llevar a cabo nuestros deseos hábiles y diestros, a pesar del dolor y las dificultades que esto pueda conllevar. Esto, a su vez, se fundamenta en un deseo de independencia, en donde no deseamos que nuestra bondad dependa de la bondad de otros o de lo favorable que una situación pueda o no ser.

Piensen en la historia de doña Vedehikā, la que tenía fama de ser amable y gentil, que está en las lecturas anexas. Un día Kālī, su esclava, se preguntó, “¿será que ella tiene esta reputación porque realmente es amable y gentil o simplemente porque siempre hago bien mi trabajo?”. Así que decidió ponerla a prueba. Una mañana se levantó un poco más tarde de lo usual y su ama se molestó ligeramente. La esclava reflexionó, “ah, en ella hay algo de rabia, así que probémosla otra vez”. Al día siguiente, Kālī se levantó aún más tarde y a su ama le dio aún más rabia. Kālī volvió a reflexionar, “ah, ella está realmente brava, probémosla de nuevo”. Al tercer día, Kālī se levantó incluso más tarde. Doña Vedehikā estaba tan furiosa que le pegó en la cabeza con un rodillo de amasar. Entonces Kālī, con su cabeza sangrando, fue a denunciar a su ama con los vecinos y desde ese momento, doña Vedehikā adquirió fama de ser dura y violenta. El propósito de esta historia es recordarles que ustedes no quieren que su bondad dependa de la bondad de otros, porque si depende de otros, no podrán confiar en ella.

El temple es una cualidad que, cuando la desarrollan, se convierte en una manera de simultáneamente ayudar a otros y a ustedes mismos. Si responden a las dificultades con rabia, esto va a crear problemas tanto para ustedes como para los que los rodean. Pero si pueden controlar su rabia, ustedes y aquellos a su alrededor se van a beneficiar. Por esta razón, en el Canon el temple está directamente relacionado con la perfección de la buena voluntad.

Ahora bien, como ya lo mencioné, tenemos que aplicar discernimiento a nuestra práctica de tolerancia y temple. Una manera de hacerlo es recordar el esquema de los tres tipos de fabricaciones y emplearlo para fabricar estados mentales que faciliten y fortalezcan nuestro temple. Cuando regresé a Estados Unidos después de vivir muchos años en Tailandia, varias personas me preguntaron, “¿qué fue lo más difícil que tuvo que aguantar mientras practicaba allá?” Yo no pude identificar algo en particular. Esto me hizo caer en la cuenta de que probablemente esa había sido la razón por la cual pude aguantar muchas de las dificultades en Tailandia. En vez de enfocarme en las dificultades, yo me enfoqué en las cosas interesantes y agradables. Eso fortalece el temple. Uno no se enfoca en lo duro, sino en lo que le sirve de apoyo y lo revitaliza.

Por ejemplo, en lo relacionado con los tres tipos de fabricaciones, no importa qué tan difíciles sean las cosas en el mundo, ustedes siempre podrán respirar de manera confortable, es decir, usar la fabricación corporal. No hay ni policía del aliento, ni han privatizado todavía el aire que respiran, así que pueden hacer con la respiración lo que les plazca.

En cuanto a las fabricaciones verbales, el temple va a tener mucho que ver con la manera como se hablen a sí mismos en una situación particular. Por ejemplo, existe a menudo la creencia que si ustedes no responden con rabia cuando alguien los maltrata, la gente va a creer que son débiles. Así que, para contrarrestar esta creencia, ustedes deben mantener presente la percepción de que el temple es una fortaleza, no una debilidad. Además, deben recordar que al no evidenciar sus sentimientos están en una posición más segura, pues cuando la gente averigua qué es lo que los hace estallar, los pueden manipular.

Una vez di una charla a un grupo en el desierto californiano y la mañana siguiente uno de los estudiantes me dijo: “Me di cuenta después de su charla que yo estaba muy molesto con usted, así que me pregunté el por qué y después de reflexionar, me di cuenta de que el problema era que yo no sé cuáles son los botones que lo hacen estallar a usted”. ‘Oprimir sus botones’ es una expresión común en inglés que compara a una persona con una máquina, en la cual la acción de oprimir un botón resulta en la acción deseada. Yo me sonreí y le dije, “esa es una de las razones por las cuales los monjes usamos hábitos, para que nadie pueda ver dónde están nuestros botones”.

Así que, desde el punto de vista del Buda, no reaccionar inmediatamente refleja una posición de fortaleza. Esto no significa que ustedes no deban intentar corregir injusticias o malos comportamientos. Lo que significa, es que deben permanecer lo suficientemente calmados para decidir cuál es el mejor momento y lugar para responder a una situación difícil.

En cuanto a las fabricaciones mentales, supongan que alguien los está atacando verbalmente. Mark Twain decía que no es prudente luchar con un cerdo porque, primero, usted se ensucia y, segundo, le da placer al cerdo, lo cual es una buena percepción para tener en mente en momentos así. Esto ilustra lo importante que es usar el sentido del humor para no tomarse tan en serio las dificultades. Ya habíamos visto aspectos humorísticos en la historia de doña Vedehikā, pero el uso del buen humor para desarrollar el temple es algo universal y refleja algo de la sabiduría popular.

Otro ejemplo, es el de un explorador británico que en la década de 1830 quería encontrar un depósito de cobre que, se creía, yacía en los territorios del noroeste canadiense. Sólo un grupo de nativos Dene accedieron a ser sus guías, así que decidió ir con ellos. Fue una de las primeras ocasiones en las que un explorador británico decidió confiar su vida a los nativos. Durante la travesía se alimentaron gracias a las habilidades en caza y pesca de los Dene. El explorador se percató de que los días de mala cacería y mala pesca eran los días en los que los Dene contaban más chistes para así mantener el ánimo en alto, a pesar del hambre.

De manera que, estas son algunas de las maneras en las que ustedes pueden usar su conocimiento sobre las fabricaciones para enfrentar y tolerar determinadas situaciones. El otro uso del discernimiento para fortalecer su temple se refiere a la capacidad de ver claramente lo que deben y lo que no deben tolerar. La distinción básica se reduce a la diferencia entre los resultados de su karma pasado y su karma presente. Así como ustedes deben aprender a tolerar los resultados de su karma pasado, deben también aprender a no tolerar ningún karma carente de habilidad y destreza que puedan hacer en este momento.

En cuanto a los resultados del karma pasado, el Buda se enfoca en dos cosas que ustedes deben tolerar: palabras bruscas —que pueden incluir palabras duras u ofensivas— y dolor. El enfoque básico del Buda para aprender a tolerar palabras bruscas o duras es aprender a despersonalizarlas. En cuanto a la primera manera de despersonalizarlas, el Buda nos dice que debemos recordar que el habla humana tiene muchas facetas. Es normal que haya palabras amables y duras, palabras verdaderas y falsas, y cosas que se dicen con buenas o con malas intenciones. Así que, no es nada extraordinario si alguien miente o les habla con brusquedad. Esa es la naturaleza del habla humana.

Cuando estaba viviendo en Tailandia algunas veces la gente me insultaba. En esos momentos me recordaba a mí mismo, “fui yo quien hice el esfuerzo de aprender tailandés, así que soy el responsable de entender lo que me dicen”. Esta es una manera de despersonalizar las cosas, de darse cuenta de que esa es la naturaleza del habla humana. Como dicen en Tailandia, “si hasta el Buda fue criticado, ¿qué puedo esperar yo?”

La segunda manera de despersonalizar las palabras bruscas es que cuando alguien les diga algo ofensivo, simplemente se digan a sí mismos, “un sonido desagradable ha hecho contacto con el oído” y dejan ese sonido ahí, en el oído. El problema es que nuestra tendencia es a no dejarlo ahí y lo transferimos a la mente, porque nuestras mentes son como aspiradoras que succionan solo basura. Así que, ¿a quién pueden culpar? Al fin de cuentas, fueron ustedes mismos los que succionaron esa basura.

Ajaan Lee tiene una buena imagen a este respecto. Dice que cuando alguien les dice algo ofensivo es como si esa persona hubiera escupido algo en el suelo y que, si ustedes le prestan atención, es como si hubieran recogido lo que esa persona escupió para comérselo. Y si eso les causa dolor de estómago, ¿de quién es la culpa? A partir de esta imagen podemos también agregar que, si ustedes deciden ingerir lo que esa persona escupió y escupirlo de vuelta, es decir, si deciden devolver el insulto, no solo se van a ver tontos, sino que se les van a pegar los gérmenes de lo que recogieron del suelo. En otras palabras, el mal karma de esa persona se volverá su mal karma.

Estas son algunas de las maneras en las cuales ustedes pueden usar fabricaciones verbales y mentales para despersonalizar palabras bruscas y ofensivas, y así poder tolerarlas. En cuanto al dolor, hace poco discutimos cómo enfrentarlo en el contexto de la segunda tétrada de la respiración sobre la meditación. Ustedes deben aprender a cómo respirar con una sensación de éxtasis y con una sensación de bienestar. Luego, deben intentar tomar nota de cuáles son las percepciones que hacen peor el dolor, para modificarlas y así calmar la mente.

El Buda también nos ofrece otra manera de hacerle frente al dolor. Una vez, Devadatta intentó matar al Buda echando a rodar una roca por una montaña. La roca se estrelló contra otra y se partió en pedazos. Una de las astillas se clavó en el pie del Buda y después de removerla, el Buda, muy adolorido, se recostó a la vera del camino. Entonces, Māra se apareció para azuzarlo y le dijo, “oye tú, dormilón, ¿estás ahí sintiéndote miserable porque alguien intentó matarte?”, a lo cual el Buda respondió: “No. Estoy aquí recostado esparciendo pensamientos de buena voluntad y amabilidad hacia todos los seres.”

En mi caso, me he dado cuenta de que, cuando estoy enfermo, una buena manera de lidiar con mis dolencias es esparcir pensamientos de buena voluntad tan lejos como pueda. Esto evita que la mente empiece a quejarse de la enfermedad y a la vez la encauza hacia un estado más expansivo, como el del río al cual le han arrojado un puñado de sal.

Así que, resumiendo, estas son las dos cosas que deben aprender a tolerar: el dolor físico y las palabras bruscas, duras u ofensivas. En ambos casos, resulta de ayuda usar el discernimiento y desarrollar los poderes de concentración. Notarán que, en ambos casos, están siguiendo los pasos de la segunda tétrada de la meditación sobre la respiración. Ya aclaramos este procedimiento cuando explicamos cómo hacerle frente al dolor, pero también se aplica frente a palabras bruscas. Primero, deben enfocarse en respirar de manera confortable mientras los atacan verbalmente —fabricación corporal— lo cual previene que le añadan estrés innecesario a la situación. Luego, deben buscar maneras de percibir la situación —fabricación mental— que les ayuden a calmar la mente.

Por otra parte, lo que ustedes no deben tolerar son sus estados mentales carentes de habilidad y destreza. El Buda dice que si la codicia, la aversión o la delusión surgen en la mente, ustedes no pueden dejar que permanezcan ahí. Deben intentar sacarlas de su cabeza con la misma urgencia que ustedes intentarían apagar un fuego que consume su cabello.

Esta distinción entre cosas que se deben y no se deben tolerar, también se refleja en las enseñanzas del Buda sobre estados de satisfacción. Ustedes deben aprender a estar satisfechos con su entorno físico en lo que respecta a comida, vestimenta y vivienda. Si estos requisitos de la vida son lo suficientemente adecuados para que ustedes puedan practicar, entonces son lo suficientemente buenos. Pero con lo que no deben conformarse, es con sus niveles de habilidad y destreza. Si ustedes se dan cuenta de que su mente todavía se está causando sufrimiento a sí misma, deben decirse, “no estoy satisfecho, tengo que mejorar”.

Ahora bien, uno de los tipos de tolerancia que no es mencionada en los textos, se refiere a cuando una persona se encuentra en una situación en la cual es difícil practicar, pues tiene demasiadas responsabilidades que le imposibilitan cambiar sus circunstancias. En casos como este, mis maestros aconsejaban enfocarse en lo que sí es posible hacer y no en las dificultades. A los Ajaans en Tailandia mucha gente les dice, “es que no tengo tiempo para meditar”, a lo cual ellos siempre responden, “¿y tiene tiempo para respirar? “Sí”. “Pues en ese caso, también tiene tiempo para practicar”.

Ajaan Maha Boowa tuvo una estudiante de unos sesenta años que había sido diagnosticada con un cáncer terminal de huesos. Ella le pidió permiso para irse al

monasterio a meditar y así prepararse para su muerte. Ajaan Maha Boowa le dijo que como él no sabía de medicina, debería estar acompañada por un médico. La estudiante tenía una amiga mayor, una doctora retirada ya en sus ochentas, quien accedió a quedarse con ella en el monasterio. Estuvieron ahí por tres meses y casi todas las noches Ajaan Maha Boowa les dio una charla de Dharma. Después de haber regresado a Bangkok, la doctora decidió transcribir las charlas que habían grabado en un casete. Su salud ya no era muy buena y tenía problemas de visión, pero alcanzó a transcribir todas las charlas, que eran casi noventa. La doctora contó que una de las enseñanzas de Ajaan Maha Boowa la había animado a hacerlo: que a medida que uno envejece y el cuerpo se deteriora, uno debe intentar exprimirle la mayor cantidad de bondad posible, antes de tener que deshacerse de él. Esta es una reflexión que todos debemos mantener en mente.

Debemos, entonces, considerar nuestras dificultades como oportunidades para desarrollar las perfecciones. Mientras cuidaba a mi maestro durante su enfermedad, había veces en las cuales él requería de mi atención durante todo el día y toda la noche y yo me repetía continuamente, “estoy aprendiendo lecciones muy buenas”. Antes de cuidarlo a él yo no era muy bueno cuidando personas enfermas. Siempre pensaba que les estaba haciendo un gran favor. Pero con Ajaan Fuang nunca tuve la sensación de que yo le estuviera haciendo ningún tipo de favor. Por ejemplo, yo tenía que estar levantado acompañándolo durante tres o cuatro noches seguidas y, finalmente cuando se mejoraba, me decía, “ya puede irse a donde quiera”. Nada de, “muchas gracias”. Simplemente, “váyase”. Pero me di cuenta de que yo debía hacer esto, no por las gracias, sino por las buenas cualidades que estaba desarrollando: paciencia y temple. Esta es la actitud que ustedes deben adoptar cuando las cosas a su alrededor se ponen difíciles. Hay muchas cosas que ustedes no pueden cambiar o que van a tomar mucho tiempo en hacerlo, pero si las consideran como una oportunidad para desarrollar las perfecciones, esas dificultades en verdad se vuelven parte de la práctica.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Son todas las emociones fabricaciones mentales?

**Respuesta:** Las emociones están compuestas de fabricaciones corporales, verbales y mentales. Por ejemplo, cuando la rabia surge, usted respira de cierta manera —fabricación corporal— se habla a sí mismo de cierta manera —fabricación verbal— y tiene en mente ciertas percepciones y sensaciones físicas —fabricación mental.

**Pregunta:** Y mi siguiente pregunta es, ¿puede uno confiar en sus emociones?

**Respuesta:** No. Usted las creó y al igual que con todo lo que usted fabrica, siempre debe preguntarse: “¿Es esta emoción hábil y diestra? Y si carece de habilidad y destreza, ¿cuáles son las fabricaciones que debo cambiar?”

## NOVENO DÍA – SESIÓN DE LA MAÑANA

# El Duelo y el Remordimiento

Esta noche discutiremos la ecuanimidad. Este es un tema extenso, tan extenso, que lo vamos a tener que dividir en dos sesiones. Esta mañana nos enfocaremos en el sentimiento de duelo y en el remordimiento. Para entender la ecuanimidad es muy importante recalcar que el Buda nunca recomendó la práctica de ecuanimidad de manera aislada. El Buda comentó que la ecuanimidad, aplicada aisladamente, puede muy fácilmente volverse una cualidad carente de habilidad y destreza. Por esta razón, al discutir el desarrollo de la ecuanimidad, el Buda siempre la incluye en conjunción con otras cualidades hábiles y diestras que deben ser desarrolladas en paralelo.

Para introducir este principio me gustaría discutir dos importantes facetas de la vida cotidiana en las cuales el desarrollo de la ecuanimidad es particularmente útil. Primero, cuando nos enfrentamos al duelo debido a una gran pérdida y, segundo, cuando nos enfrentamos al remordimiento debido a errores cometidos en el pasado. Al percatarse que las recomendaciones del Buda sobre la práctica de la ecuanimidad en estos casos implican desarrollar simultáneamente otras cualidades, tendrán una idea de cómo es que la ecuanimidad debe funcionar, no solamente en la cotidianidad, sino también en los niveles más refinados de la práctica.

Primero discutiremos el sentimiento de duelo. El duelo debido a una pérdida cubre tanto la aflicción causada por la muerte de un ser querido, como la causada por la pérdida de un ser amado en otras circunstancias o del amor en sí mismo. Hay un par de pasajes en el Canon en los cuales el Buda examina cómo lidiar con el duelo. En uno de los pasajes se relata la historia del Rey Pasenadi. Un día, mientras el rey se encontraba hablando con el Buda, uno de sus cortesanos le informó que la Reina Mallikā, su consorte favorita, había fallecido. El Rey inmediatamente se derrumbó e irrumpió en sollozos. La manera en la que el Buda lo consoló fue recordándole que este tipo de cosas no solo le sucedían a él. El Buda le dijo: “Y acaso, ¿cuándo ha sucedido que alguien que ha nacido, no muera?” En otras palabras, que este tipo de pérdida es universal, algo que le sucede a todo el mundo.

Parece extraño que reflexionar sobre las muchas muertes que suceden en el mundo pueda hacer que nuestra propia pérdida sea menos dolorosa, pero en verdad, sí lo hace. Se trata de recordarse a uno mismo que, “esto no solo me está sucediendo a mí”. No hemos sido individualmente seleccionados para experimentar un sufrimiento fuera de lo ordinario. De hecho, reflexionar sobre la universalidad de nuestra pérdida nos puede conducir a sentir compasión por otros que también han pasado por lo mismo. Esto

puede atenuar nuestro dolor pues nos permite tomar cierta distancia sin que neguemos nuestra pérdida. Al mismo tiempo, esta reflexión nos puede ayudar a dirigir nuestra energía hacia tener un comportamiento más considerado con los demás.

El Buda agregó que los períodos de duelo, los panegíricos funerarios y los rituales fúnebres son adecuados mientras creamos que sirven un propósito en el proceso de duelo. De esta manera podemos honrar lo que hemos perdido, reconociendo el bien en aquello que ya pasó. Esto puede inspirar el deseo, tanto en nosotros como en los demás, de dedicar el resto de nuestras vidas a más actos de bondad. En las ceremonias fúnebres budistas es tradicional hacer mérito para dedicárselo a la persona fallecida. Se hace como una expresión de nuestra buena voluntad hacia ella, pero también para recordarnos que no estamos totalmente indefensos ante la muerte. Es decir, que hay cosas que todavía se pueden hacer por la persona que ha fallecido.

Sin embargo, si ustedes se dan cuenta de que sus expresiones de duelo están cayendo en la desmesura, deben recordar que no pueden dejarse llevar por el dolor pues tienen responsabilidades pendientes y una vida por vivir. Si este es el caso, ustedes deben desarrollar ecuanimidad frente a la pérdida que han sufrido y deben volver a enfocar su determinación en retomar sus responsabilidades. Todo esto, en aras de su propia felicidad y de la de aquellos que todavía están a su lado. De esta manera, ustedes desarrollan la ecuanimidad como fundamento para otras dos perfecciones, que son la resolución y la buena voluntad.

El Canon contiene un análisis muy interesante del sentimiento de duelo. Una vez, el Venerable Sāriputta estaba hablando con algunos monjes y les dijo: “Esta tarde estaba sentado meditando y me pregunté, ‘¿existe alguien en este mundo cuya pérdida me pueda causar algo de dolor o aflicción?’” La respuesta a la pregunta fue, no. Entonces, el Venerable Ānanda, que se encontraba ahí sentado, dijo, “un momento. ¿Y qué tal que algo le pasara al Buda?” A esto, Sāriputta replicó: “Diría que es triste que una gran persona tan benéfica para el mundo, haya muerto. Sería una gran pérdida para todos. Pero ¿qué se puede hacer? Esta es la naturaleza de todo ser viviente”. Ānanda hizo entonces un comentario muy interesante, pues le dijo, “esta es una señal de que no hay presunción en usted”.

Ahora bien, recuerden que ‘presunción’ en el sentido que lo dice Ānanda, significa un fuerte sentido de “yo soy”. Lo que Ānanda quiso decir es que mucho de nuestro dolor tiene más que ver con nuestra sensación de pérdida, que con nuestra genuina preocupación por el sufrimiento de la persona que ha fallecido. Algunas veces surge el sentimiento de que uno le debe cierta cantidad de tristeza y dolor a la persona que ha fallecido. Pero nuestro dolor no beneficia en nada a la persona que ha fallecido. Así que,

en realidad, uno no tiene ni deuda ni responsabilidad alguna que requiera que uno haga duelo por alguien durante cierto tiempo o con cierta intensidad.

La ironía de esta historia es que el Venerable Sāriputta murió antes que el Buda. Ānanda fue a ver al Buda para darle la noticia y le dijo que cuando oyó que Sāriputta había muerto, se sintió desorientado y el mundo se ensombreció. El Buda entonces le preguntó: “Ānanda, cuando Sāriputta murió, ¿se llevó la virtud?” “No”. “¿Se llevó acaso la concentración?” “No”. “¿Se llevó el discernimiento?” “No”. “¿Se llevó la liberación?” “No”. Así que, la conclusión es que las cosas buenas de la vida aún están aquí. Esta historia ilustra una de las maneras cómo el Buda les hablaba a los monjes en relación con la pérdida de un ser querido.

En términos más generales, ustedes deben recordar que la cantidad de lágrimas que ya han derramado por la muerte de una madre es mayor que la cantidad de agua en los océanos. Es igual con la cantidad de lágrimas que han derramado por la muerte de un padre, de un hermano, de una hermana, de un hijo o de una hija. Cuando ustedes reflexionan sobre esto, todo se vuelve apabullante. El Buda añade que esta reflexión los debería conducir a darse cuenta de que lo mejor en la vida sería obtener la liberación de todo esto.

Este tipo de reflexión, que se enmarca bajo la perfección del discernimiento, les puede ayudar a desarrollar algo de ecuanimidad frente a la pérdida de un ser querido. También puede ayudar a llevarlos a una sensación de *sam̐vega* o consternación, que los motivará en su resolución por avanzar en el camino. Cabe anotar que la intención del Buda no es forzarlos a renunciar a su sentimiento de duelo, lo cual sería cruel. Lo que en realidad está haciendo, es darles la oportunidad de darse cuenta de que sus vidas no tienen por qué arruinarse por la pérdida de un ser querido.

Hay dos casos de mujeres a las que el Buda brindó alivio tras la pérdida de sus seres queridos. En el primer caso, esta fue una de las contemplaciones que le recomendó a la mujer que había perdido a su hijo: “Él llegó a ti sin permiso y sin permiso se fue. ¿Sabes acaso de dónde vino? ¿Era tuyo antes de que llegara a ti? Y ahora, él se ha ido a otro lugar desconocido”. Luego añadió: “Esta es la naturaleza de todos los seres vivientes”. La mujer luego afirmó que estas palabras calmaron su mente, removiendo completamente la flecha de su aflicción. El otro caso fue el de Ubbiri, quien después de perder a su hija, Jīvā, lloraba en el cementerio gritando, “Jīvā, Jīvā, ¿dónde estás?” El Buda le dijo: “¿Te has dado cuenta de que hay 84,000 mujeres llamadas Jīvā enterradas en este cementerio? Así que, ¿por cuál de todas ellas estás llorando?” Tener un sentido de la inmensa vastedad de todas las pérdidas que los seres humanos han sufrido nos ayuda a salir de nuestro dolor personal y a ver con mucha más ecuanimidad nuestra situación.

Así que, como pueden ver, El Buda no recomienda que ante una gran pérdida simplemente nos insensibilicemos hasta lograr la ecuanimidad. La ecuanimidad, para poder ser empleada de una manera hábil y diestra en este tipo de situaciones, requiere que desarrollemos conjuntamente otras perfecciones, tales como el discernimiento, la resolución y la buena voluntad.

La segunda situación en la cual el Buda habla de usar la ecuanimidad para sobreponerse a perturbaciones emocionales, se refiere al remordimiento por nuestros errores pasados. El Buda dice que sin importar qué tanto remordimiento podamos sentir por algo que hicimos, el remordimiento no podrá volver atrás a deshacer lo ya hecho. Algunas veces pensamos infantilmente que, si nos castigamos a nosotros mismos lo suficiente por un error pasado, nadie más nos va a castigar. Probablemente han observado que los perros se comportan de esa manera. Por ejemplo, cuando un perro se orina en la alfombra sabe que lo que hizo estuvo mal. Así que, cuando ustedes regresan a casa, se pone patas arriba haciendo cara de tristeza con la esperanza de que, si se ve lo suficientemente miserable, nadie lo va a castigar. Este aspecto también existe en la mente humana.

Pero, como dice el Buda, con el remordimiento no se gana nada. Lo que hay que hacer es simplemente reconocer el error —“sí, eso fue un error”— y tomar la resolución de no volver a repetirlo. Esa resolución, que luego se lleva a cabo persistiendo con el esfuerzo correcto, es realmente lo único que se le puede pedir a un ser humano. En ese momento, el Buda recomienda extender pensamientos de buena voluntad, compasión y ecuanimidad hacia todos los seres: primero hacia ustedes mismos; después hacia las personas que han perjudicado; y luego hacia las demás personas con quienes van a interactuar en el futuro. De esta manera, al extenderse buena voluntad a sí mismos sin castigarse por el error cometido, ustedes no se estarán debilitando innecesariamente. Por otro lado, al extenderle buena voluntad a otros, ustedes remueven cualquier resentimiento que puedan sentir hacia la persona que han perjudicado y se recuerdan a sí mismos que, de ahora en adelante, serán más cuidadosos en la manera como tratan a los demás.

Como pueden ver, en casos como este el Buda no dice que simplemente deben desarrollar ecuanimidad frente a sus errores pasados. También recomienda que desarrollen su discernimiento para que sepan cómo usar sabiamente las enseñanzas sobre el karma, mientras simultáneamente desarrollan las perfecciones de la buena voluntad, la resolución y la persistencia, para garantizar que van a hacer todo lo posible para no volver a cometer los errores del pasado.

Así que estas son dos facetas de la vida cotidiana, el duelo y el remordimiento, en las cuales el Buda habla sobre cómo desarrollar ecuanimidad frente a eventos pasados.

En ambos casos ustedes deben combinar la ecuanimidad con otras buenas cualidades tales como el discernimiento, la buena voluntad, la persistencia y la resolución. Estas cualidades adicionales son las que garantizan que su ecuanimidad no se convierta en indiferencia sino en ecuanimidad hábil y diestra, es decir, en una perfección que contribuye a avanzar en el camino.

## SESIÓN DE LA NOCHE

# La Ecuanimidad

Esta noche es la segunda sesión sobre la ecuanimidad. Dentro del esquema de las cuatro resoluciones bajo el cual hemos organizado el retiro, la ecuanimidad es la otra perfección incluida bajo el marco de la perfección de la calma. Tanto el temple como la ecuanimidad juegan un papel muy importante en ayudarnos a mantener nuestra persistencia en el camino, pues son las dos cualidades que nos dan fuerza y resistencia. Son similares porque ambas conducen a la calma, pero la ecuanimidad se diferencia en que se trata más de conservar el equilibrio y la estabilidad emocional, es decir, de mantener a la mente nivelada en las buenas y en las malas. Esto se manifiesta en la habilidad de tomar distancia de emociones que podrían interponerse en el desarrollo del camino y requiere que nos abstengamos de fabricaciones en el momento presente que puedan alimentar esas emociones. Por otro lado, el temple tiene que ver más con nuestro comportamiento exterior, es decir, con evitar responder a situaciones difíciles, como por ejemplo el dolor físico y las palabras ofensivas, de maneras que carezcan de habilidad y destreza. Idealmente, la ecuanimidad y el temple trabajan conjuntamente. Así, nosotros desarrollamos la ecuanimidad para que provea la fortaleza interior que nos permite afrontar con temple circunstancias externas difíciles.

Como recordarán, el temple se fundamenta en el deseo de hacer que nuestra bondad sea independiente del contexto y de la bondad o maldad de otras personas. Por otra parte, la ecuanimidad se fundamenta más en el deseo de no agobiarnos con cargas emocionales innecesarias. Como lo discutimos al examinar la perfección de la resolución, la cualidad de la calma juega dos papeles muy importantes. Puede ser la meta hacia la cual nos dirigimos o el medio a través del cual llegaremos a esa meta. Esta misma distinción se aplica a la ecuanimidad, pues existen en total tres niveles de esta perfección. Dos de ellos funcionan como parte del camino y el tercero resulta de haber alcanzado la felicidad verdadera de la meta. Sin embargo, es muy importante aclarar aquí que la ecuanimidad no es, en y por sí misma, la meta. Como lo hemos dicho innumerables veces, la meta del camino es la felicidad verdadera.

Debido a que existen estos tres niveles de ecuanimidad es muy importante que no los confundamos, ya que cualquier confusión puede convertirse en un obstáculo para nuestra persistencia y nuestra perseverancia en el camino. Por ejemplo, si experimentamos una fuerte sensación de ecuanimidad en su nivel más básico y nos

confundimos creyendo que esa es la meta, concluiremos que no queda nada más por hacer. Esto socavará cualquier deseo de esforzarnos más en el camino, convirtiéndose así en un obstáculo en la búsqueda de la paz verdadera.

Así que, para evitar cualquier confusión, es importante aclarar cuáles son los tres niveles de ecuanimidad, recordando que los dos primeros niveles, que a continuación describimos, funcionan como parte del camino:

- a) Ecuanimidad mundana: Es la capacidad de mantener la mente en equilibrio ante información visual, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles que sean atractivas y tentadoras. Este nivel de ecuanimidad coincide en cierta medida con lo que el Buda denomina ‘ecuanimidad cotidiana’, la cual consiste en mantener a la mente en equilibrio frente a estímulos sensoriales buenos y malos. Cubre desde las cosas que experimentamos en la cotidianidad, hasta el tercer *jhāna*.
- b) Ecuanimidad ultramundana: Es la ecuanimidad que se alcanza cuando la mente logra el cuarto *jhāna* o cualquiera de las realizaciones informes más elevadas.
- c) Ecuanimidad post-ultramundana: Es la sensación de paz interior que surge cuando, después de haber alcanzado el Despertar total, ustedes reflexionan sobre cómo su mente está liberada de toda pasión, aversión y delusión.

La ecuanimidad, por sí sola, no es recomendable. Este es tal vez el punto más importante de la charla de esta noche, así que lo voy a repetir: *La ecuanimidad, por sí sola, no es recomendable*. Siempre se recomienda en conjunción con el esfuerzo correcto y con otras cualidades hábiles y diestras. En cuanto a la ecuanimidad como parte del camino, esta recomendación encaja con la observación del Buda, discutida bajo el tema de la persistencia, que las causas del sufrimiento son de dos tipos. El primer tipo se refiere a las causas que simplemente desaparecen cuando las observamos con ecuanimidad y, el segundo, a aquellas que solo desaparecen cuando usamos una de las tres clases de fabricaciones —corporal, verbal y mental— en su contra. Por ejemplo, hay casos en los cuales el deseo sexual desaparece cuando ustedes simplemente lo observan detenidamente. Es como si le diera vergüenza mostrar la cara. Sin embargo, hay ocasiones en las cuales ustedes lo miran de frente y el deseo se queda mirándolos, sin vergüenza alguna. En esos casos ustedes necesitarán más herramientas que la simple ecuanimidad; requerirán de un esfuerzo concertado para deshacerse de él mediante el uso hábil y diestro de su discernimiento para identificar con qué tipo de deseo están lidiando.

La ecuanimidad de los dos primeros niveles puede ser hábil y diestra o carente de habilidad y destreza, dependiendo de las cualidades con las que ustedes la combinen al guiarse por el discernimiento. Al igual que con las demás perfecciones, estos dos niveles de ecuanimidad deben ser entendidos dentro del marco de la perspectiva correcta y, más específicamente, de conformidad con las enseñanzas sobre el karma, las fabricaciones y las cuatro verdades nobles. Ahora examinaremos los tres niveles en detalle.

**Ecuanimidad mundana:** Respecto a este primer nivel de ecuanimidad, es decir, la ordinaria del día a día, existen dos reglas generales. La primera regla es similar al principio básico de cuándo y, cuando no, es apropiado aplicar el temple. Ustedes deben ser ecuanímenes frente al karma que ya han hecho y sus resultados, pero no frente al karma que están planeando hacer en el presente. Sin embargo, la ecuanimidad también se puede aplicar a la incertidumbre sobre el futuro. Esto significa que deben calmar su mente y tener confianza en que la mejor forma de estar preparados para lo que el futuro les depare, es desarrollando cualidades mentales hábiles y diestras en este preciso momento. La segunda regla es que deben abstenerse de desarrollar el tipo de ecuanimidad que los puede conducir a la desidia o al derrotismo. De lo que realmente se trata, es de desarrollar la clase de ecuanimidad que les permitirá aceptar los tropiezos sin dejarse derribar por ellos, es decir, la clase de ecuanimidad que les posibilitará enfrentar las dificultades y salir victoriosos.

Los Ajaanes de la Tradición del Bosque Tailandesa proveen varios buenos ejemplos ilustrando esta diferencia. Una vez, Ajaan Chah estaba inspeccionando daños el día después de que una gran tormenta azotó su monasterio. Llegó a una de las cabañas y vio que la mitad del techo se había volado. Un monje estaba meditando en la cabaña, así que Ajaan Chah le preguntó, “¿y cuándo piensa arreglar el techo?” El monje respondió, “estoy practicando ecuanimidad”, a lo cual Ajaan Chah replicó: “Esa es la ecuanimidad de un búfalo de agua. Usted es un ser humano. ¡Así que arregle ese techo!” Cabe anotar que en Tailandia el búfalo de agua es el equivalente a un burro en el contexto occidental.

En cuanto a la clase de ecuanimidad que implica desidia, derrotismo y depresión, Ajaan Fuang hacía una distinción entre lo que él denominaba ‘ecuanimidad de corazón amplio’ y ‘ecuanimidad de corazón pusilánime’. La ‘ecuanimidad de corazón pusilánime’ se refiere a cuando ustedes se resignan pensando, “la verdad es que no puedo hacer nada más en la vida, no hay nada que valga la pena lograr, todo es inconstante, estresante y ‘no-yo’”, de manera que terminan dándose por vencidos. A este respecto, leí una vez un estudio sobre algunos laicos practicantes en Sri Lanka que tenían fama entre sus amigos de ser muy avanzados en el Dharma, ya que siempre estaban hablando

de inconstancia, estrés y ‘no-yo’. Un grupo de investigadores de ciencias sociales les hicieron unas pruebas psicológicas y llegaron a la conclusión que estas personas sufrían de depresión clínica. Algo estaba mal muy con esa gente, pues eso no es Dharma. Es pura ‘ecuanimidad de corazón pusilánime’. Por otro lado, la ‘ecuanimidad de gran corazón’ es cuando ustedes han encontrado verdadera felicidad en su interior, de tal manera que los eventos del mundo no los afectan emocionalmente porque ese bienestar que han logrado es inmune a ese tipo de cosas. Esa es la clase de ecuanimidad que estamos intentando desarrollar en la práctica.

En las recomendaciones del Canon sobre el tipo de ecuanimidad que se debe desarrollar, la ecuanimidad usualmente va acompañada por una lista de otras buenas cualidades. Por ejemplo, la ecuanimidad que hace parte de las cuatro actitudes sublimes (*pāli*: brahmavihāras), que es el tipo de ecuanimidad que funciona bien con la buena voluntad y la compasión. Podríamos llamarla la ecuanimidad de un buen doctor. Todo buen médico tiene buena voluntad y compasión hacia su paciente y desea que se cure, pero puede que encuentre que hay ciertos síntomas que no puede aliviar. Sin embargo, esto no implica que se dé por vencido con el paciente. En ese caso, desarrolla ecuanimidad frente a los síntomas que no puede aliviar para enfocarse en aquellos que sí puede tratar o, como mínimo, para enfocarse en cómo aliviar el dolor y el sufrimiento del paciente. En lugar de intentar forzar las cosas en áreas en las cuales no puede marcar ninguna diferencia, un buen doctor enfoca su compasión y buena voluntad por el paciente hacia áreas más productivas. De esta manera, no desperdicia tiempo y energía en áreas en las cuales no puede brindar ayuda, lo que le permite enfocarse en áreas donde sí puede contribuir.

Cuando, en el contexto de las perfecciones, combinamos la ecuanimidad con las cualidades de temple y resolución, estamos desarrollando lo que podríamos llamar la ecuanimidad de un buen soldado. En el campo de batalla un soldado sufre derrotas y tiene que aguantar dificultades, pero no permite que eso lo amilane emocionalmente. De esa manera, puede buscar —y hallar— maneras de salir victorioso, lo cual es precisamente lo opuesto a la ecuanimidad derrotista. Este el tipo de ecuanimidad que les hace posible salir como vencedores en sus batallas.

Cuando le aplicamos estas lecciones a la ecuanimidad en la vida cotidiana, podemos ver que uno de los objetivos de la ecuanimidad es prevenir que nos distraigamos emocionalmente con las subidas y bajadas que nos pueden alejar del camino. Ya hablamos de las subidas cuando discutimos la perfección de la renuncia, así que ahora nos enfocaremos en las bajadas, es decir, cuando las cosas salen mal.

La ecuanimidad funciona bien cuando les ayuda a desprenderse o a dejar ir lo que no se puede cambiar o lo que, inexorablemente, cambiará. De esa manera puedan

enfocar su energía en cosas que sí se pueden cambiar, en cosas que sí vale la pena cambiar o en cosas que están evolucionando en la dirección incorrecta y que ustedes están en posición de detener o corregir. Como ya lo mencioné, para que la ecuanimidad sea hábil y diestra, esta es un área en la cual es necesario que funcione simultáneamente con otras emociones y cualidades mentales en el camino. En otras palabras, va a haber situaciones en sus vidas en las cuales ustedes deben ser como un buen doctor: estarán motivados por la buena voluntad y la compasión, pero tienen que equilibrar estas cualidades con la ecuanimidad. En otras ocasiones tendrán que practicar la ecuanimidad de un soldado: habrá batallas que tendrán que dar y van a necesitar ecuanimidad para mantener la calma en medio de las derrotas.

En estas situaciones es cuando ustedes van a adquirir el dominio de los procesos de fabricación verbal y mental, es decir, de las historias que se dicen a sí mismos sobre su situación en la vida. Por ejemplo, supongamos que algo malo les ha sucedido y la mente les comienza a decir toda clase de cosas sobre lo horrible que es la situación. Ustedes podrían caer en la actitud que inspira la expresión tailandesa *taai laeo*, que significa, “¡ya estoy muerto!” Muchas personas reaccionan de esta manera frente a las dificultades en la vida. Pero en casos así, ustedes deben pellizcarse y recordarse a sí mismos que no están muertos, que aún están vivos y que todavía hay muchas cosas que pueden hacer. Esto les ayudará a calmarse.

Algunas personas se oponen a la idea de desarrollar ecuanimidad en la vida cotidiana porque suena como si uno terminara sin sentimientos o afecto alguno hacia nadie, pero este no es el caso. Ustedes deben darse cuenta de que en la medida en que sientan la necesidad de alimentarse o nutrirse de otros, siempre habrá malestar emocional. La mente va a ser como una montaña rusa y si su mente es como una montaña rusa, no van a estar en una buena posición para ayudar a otros. La verdad es que, si ustedes pueden desarrollar ecuanimidad, van a ser de más ayuda a sus seres queridos porque podrán observar las situaciones de manera más objetiva y desde una posición emocional más estable y segura. Así estarán mejor equipados para brindar una ayuda genuina, como sucede con la ecuanimidad de un buen doctor. De manera que sí es posible desarrollar ecuanimidad y al mismo sentir afecto por otros mientras también los ayudan.

Como ya lo hemos discutido, el nivel más bajo de ecuanimidad lo cubre todo, desde la ecuanimidad en la vida cotidiana, hasta la realización del tercer *jhana*. Lo que esto quiere decir en la práctica, es que esta es la ecuanimidad que ustedes deben desarrollar mientras están aprendiendo a llevar la mente a un estado de concentración. Y, reiterando, debe ser combinada con las cualidades correctas, en la proporción correcta y en el momento correcto, para que pueda ser realmente hábil y diestra.

Por ejemplo, cuando el Buda comenzó a enseñarle a meditar a su hijo Rāhula, la primera instrucción que le dio fue que hiciera que su mente fuera como la tierra: “Así como la tierra no se molesta cuando le echan cosas asquerosas encima, así debes intentar entrenar tu mente para que no permita que impresiones sensoriales agradables o desagradables tomen control de ella”. Sin embargo, el propósito de esta instrucción no es simplemente poner a la mente en un estado de ecuanimidad o aceptación. Su objetivo, por el contrario, es servir de base para los pasos más proactivos de la meditación sobre la respiración. Si ustedes van a entrenar la mente para que sea hábil y diestra en fabricar un buen estado de concentración, primero deben entrenarse en ser observadores buenos, sólidos y equilibrados, lo cual significa no permitir que cosas agradables o desagradables tomen control de su mente y la desequilibren. De esta manera, cuando cometan un error, podrán verlo claramente y admitirlo. Y cuando hagan algo bien, estarán en una posición en la que podrán saber cómo ponerlo a buen uso en lugar de simplemente dedicarse a disfrutar de los resultados inmediatos. Así que, en este caso, la ecuanimidad actúa como fundamento para la persistencia y el discernimiento.

Ahora bien, a medida que están intentando aplicar estas lecciones para llevar la mente a un estado de concentración, es importante recordar que el Buda comenta que hay ocasiones en que, si enfatizamos el uso de la ecuanimidad en el momento indebido, puede carecer de habilidad y destreza. Por ejemplo, al describir los siete factores para el Despertar, el Buda indica que tres de los factores son hábiles y diestros cuando la mente tiene mucha energía y que otros tres lo son cuando no tiene la energía suficiente. Cuando la mente tiene mucha energía debemos desarrollar los factores que la tranquilizan —la calma, la concentración y la ecuanimidad— y debemos evitar los factores más revitalizantes, es decir, el análisis de cualidades —que es la actividad de discernimiento— la persistencia y el éxtasis. Sin embargo, cuando la mente está perezosa, debemos desarrollar los factores revitalizadores y evitar los más tranquilizadores.

El Buda usa la analogía de intentar controlar un fuego. Si el fuego es muy grande, ustedes le echan agua y ceniza, es decir, los factores más tranquilizadores. Usar los tres factores revitalizadores sería como echarla más leña al fuego. Así que, si hay mucha energía en la mente, la ecuanimidad es uno de esos factores que funciona como el agua o las cenizas. Pero si se están quedando dormidos en la mitad de su meditación, ese no es el momento adecuado para la ecuanimidad. Eso sería como echarle agua o cenizas a un fuego que ya amenaza con apagarse. De manera que hay momentos en los cuales la ecuanimidad no es lo que ustedes realmente necesitan.

En otro pasaje, el Buda hace una reflexión similar con respecto a la ecuanimidad y el papel que juega en la meditación, enfatizando que se trata más de lograr que diferentes cualidades hábiles y diestras trabajen juntas de manera simultánea. A este respecto, el Buda comenta que se debe balancear la ecuanimidad con la concentración y la persistencia. Si ustedes solo desarrollan concentración, la mente se volverá perezosa. Si desarrollan solo persistencia, la mente se volverá inquieta. Y si solo desarrollan ecuanimidad, la mente no podrá concentrarse. En otras palabras, si ustedes solamente se sientan a ver las cosas ir y venir, ir y venir, ir y venir, no van a terminan desarrollando nada.

El Buda compara este proceso al de refinar oro. La persistencia es como poner el oro al fuego, la concentración es como soplarlo y la ecuanimidad es como observarlo. Ahora, imagínense que son orfebres. Si solo se dedican a observar el oro, sin ponerlo al fuego y sin hacerle nada, pues nada va a pasar. Si lo ponen al fuego, pero ni lo observan ni lo remueven para soplarlo, pues lo van a dejar quemar. Y si solo se dedican a soplarlo, pues permanecerá frío en el mismo estado y nada va a pasar. Así que, en la práctica de la meditación, deben balancear su ecuanimidad con su concentración y su persistencia, haciendo que trabajen conjuntamente mientras van refinando el estado de su mente.

Ahora bien, aunque hemos estado hablando de la ecuanimidad en la práctica de la meditación, mientras no hayamos alcanzado el cuarto *jhāna*, todavía se trata de ecuanimidad mundana y todavía se fundamenta en la determinación de no reaccionar. Mientras ustedes puedan mantener esa determinación su ecuanimidad va a durar. Pero, si le falta el sustento que brinda el cuarto *jhāna*, puede derrumbarse muy fácilmente. Además, cabe recordar que, para alcanzar los niveles más elevados de la ecuanimidad, ustedes primero deben aprender a desarrollar el segundo nivel de ecuanimidad.

**Ecuanimidad ultramundana:** Es el segundo nivel de ecuanimidad y tiene como base niveles de concentración más elevados, empezando con el cuarto *jhāna*. El Buda también la denomina ‘ecuanimidad basada en la singularidad’, porque se basa en tener la mente firmemente en un estado de unicidad. Este nivel es más sólido que el primero porque sus cimientos son más fuertes. Esta es otra área en la cual la práctica de *jhāna* entra a formar parte de las perfecciones.

Sin embargo, aunque este nivel de ecuanimidad es más sólido que el primero, también puede llegar a carecer de habilidad y destreza si ustedes simplemente se contentan con quedarse ahí. Hay un pasaje en el cual el Buda comenta que este nivel de ecuanimidad no es la meta porque es algo de lo cual todavía podemos alimentarnos. En otras palabras, todavía podemos aferrarnos a este nivel, de manera que todavía necesitamos del discernimiento para sobrepasar este tipo de apego. Además, este discernimiento va a requerir de una buena cantidad de persistencia, porque el segundo

nivel de ecuanimidad es algo extremadamente tranquilo y estable. Debido a que es tan tranquilo puede hacer que la mente se vuelva perezosa. Por eso deben vigorizar su discernimiento, su *sati* y su persistencia, es decir, su perspectiva correcta, su *sati* correcta y su esfuerzo correcto, para poder actuar cuando se percaten del hecho de que, “también debo desprenderme de este apego”.

Este es otro ejemplo de cómo la ecuanimidad, para seguir siendo hábil y diestra, necesita trabajar en equipo con otras cualidades hábiles y diestras. También ilustra cómo las otras perfecciones deben trabajar conjuntamente y cómo necesitamos de todas ellas y no simplemente de un par. Por ejemplo, la ecuanimidad nos ayuda a darle capacidad de aguante a nuestro discernimiento y a nuestra persistencia, pero al mismo tiempo, nuestra paciencia y nuestro discernimiento deben vigilar a la ecuanimidad para cerciorarse de que no nos quedemos atascados en un nivel más bajo. Sin estas dos perfecciones, la ecuanimidad nos puede volver perezosos y es muy fácil decirse a sí mismo, “eso es todo, esto es todo lo que necesito. Mi mente está en calma. Mi mente está estable”. Así que deben estar muy atentos y vigilantes.

**Ecuanimidad post-ultramundana:** Este es el tercer nivel de ecuanimidad y tiene como base el Despertar. El Buda la llama ‘ecuanimidad ultramundana aún más ultramundana’ y aunque resulta del Despertar, no es una característica del Despertar como tal. El Despertar, en sí mismo, es la más elevada felicidad y la ecuanimidad que le sigue surge cuando uno reflexiona sobre el hecho de que ahora está libre de pasión, aversión y delusión. Percatarse de esto puede hacer surgir la ecuanimidad porque este nivel de felicidad no se fundamenta en condición alguna y, por lo tanto, no es afectado por nada. Esto significa que este nivel de ecuanimidad no puede ser sacudido por nada en lo absoluto y que es emocionalmente estable con respecto a todo lo demás. Sin embargo, percatarse de esto también puede dar surgimiento a placer extático, así que, este caso también ilustra que la ecuanimidad hábil y diestra viene acompañada de otras cualidades.

Es importante anotar que esta ecuanimidad no se interpone a la compasión. En realidad, ocurre precisamente lo contrario. Ahora que nuestros deseos por felicidad verdadera se han cumplido y que nuestras propias necesidades han sido satisfechas, podemos dirigir nuestra energía hacia ayudar a otros sin necesidad de alimentarnos o nutrirnos de ellos. Esta es la razón por la cual el Buda hace tanto énfasis en resolver el problema de nuestro propio sufrimiento y nuestra tendencia a buscar alimento. Ahora nuestra motivación, tanto frente a nosotros mismos como frente a los demás, pueden ser totalmente pura.

Este tercer nivel de ecuanimidad no es algo que pueda construirse. En otras palabras, no es parte del camino. Es algo que resulta del camino. Esta es una distinción

muy importante. Muchas veces oímos que las personas que han alcanzado el Despertar tienen mucha ecuanimidad y entonces pensamos, “fácil, yo también voy a tener ecuanimidad y ¡ya está!”, pero ese tipo de ecuanimidad autoimpuesta no es más que ecuanimidad mundana, el nivel más bajo. Es un simple intento de clonar el Despertar, pero el Despertar no puede ser clonado. El Despertar requiere que sigamos todos los pasos del camino y que desarrollemos todos sus factores. Una vez el camino haya sido plenamente desarrollado y empiece a producir resultados, ahí es donde aparecerá el nivel más elevado de la ecuanimidad. Y como dicen los Ajaanes, este nivel de ecuanimidad no se parece en nada a los anteriores.

Ajaan Maha Boowa relata una historia sobre su propia práctica. Una vez condujo su mente a un nivel de concentración muy fuerte y llegó a un punto en que parecía que ya nada cambiaba. Al comienzo estaba convencido, “seguro que esto debe ser el Despertar”. Pero entonces empezó a darse cuenta de que todavía había oscilaciones sutiles en ese nivel de paz y ecuanimidad, de que todavía necesitaba prestarle atención. Finalmente, cayó en la cuenta de que, “esto no puede ser. Si esto fuere lo incondicionado ni oscilaría, ni necesitaría prestarle atención”. Solo cuando fue capaz de soltar su apego a ese estado de concentración pudo tomar distancia, analizarlo y llegar al verdadero Despertar. Y, me disculparán por esta imagen, pero Ajaan Maha Boowa dijo que, aunque originalmente había pensado que el estado anterior de concentración era absolutamente maravilloso, cuando encontró el verdadero Despertar y los comparó, concluyó que ese estado era como ‘excremento’ pero usando un término más soez. Esta fue la razón por la cual Ajaan Maha Boowa fue tan estricto con sus estudiantes y es la razón por la cual debemos ser estrictos con nosotros mismos. Ustedes no deben dejarse llevar por el conformismo cuando todavía hay algo mejor por alcanzar. Deben continuar desarrollando la renuncia, el discernimiento y la persistencia. Después, se van a alegrar de haberlo hecho.

#### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** ¿Cuál es la diferencia entre ecuanimidad —*pāli: upekkhā*— y sensación neutral —*pāli: adukkham-asukhaṃ*?

**Respuesta:** La diferencia es que la ecuanimidad tiene que ver con las emociones. Una sensación neutral es simplemente el tono de una sensación física o mental. La ecuanimidad tiene más que ver con la estabilidad mental y emocional.

**Pregunta:** El conformismo o estar contento con todo, es decir, la idea de aceptar las cosas tal y como son, me resulta difícil. ¿Qué debo hacer?

**Respuesta:** El Buda no nos enseñó a aceptar las cosas tal como son en todos los casos. En esta área es muy importante entender las enseñanzas del Buda sobre el karma.

Todo lo que experimentamos en el momento presente es una combinación de tres factores: (1) los resultados de las intenciones pasadas, lo cual cubre tanto las intenciones del momento inmediatamente anterior, como las de vidas anteriores que están dando fruto ahora en el momento presente; (2) sus intenciones presentes; (3) el resultado de esas intenciones presentes. No es mucho lo que usted puede hacer sobre los resultados de sus intenciones pasadas, pero lo que sí puede cambiar son sus intenciones presentes y los resultados que estas producen.

De manera que las cosas con las cuales se tiene que conformar, son las vienen de su karma pasado. Pero incluso frente esto, el hecho que, por ejemplo, hasta ahora su karma pasado le haya dado malos resultados, no significa que este deba seguir siendo el caso. Recuerde que usted es libre de cambiar sus intenciones presentes. Por esta razón, el Buda dijo que ni siquiera tenemos que sufrir por los resultados de las malas acciones pasadas. Si logramos gran habilidad y destreza frente a nuestras intenciones en el momento presente, podemos prevenir que la mente sufra, incluso en situaciones adversas. Así que, confórmese con las cosas que no puede cambiar, pero no con las que sí puede cambiar y además necesita mejorar. Mucho de nuestro discernimiento se trata de saber diferenciar cual es cual.

El Buda enseñó que, como meditador, usted debe contentarse con sus condiciones externas si estas son suficientemente adecuadas para que pueda practicar. Sin embargo, mientras usted siga sufriendo, no puede conformarse con el nivel de habilidad y destreza de su mente. De hecho, el Buda dijo que el secreto para su Despertar fue que nunca descansó satisfecho mientras todavía hubiera una habilidad y destreza que pudiera desarrollar.

**Pregunta:** Hay gente que me cae bien y gente que no. Tengo mis preferencias. La ecuanimidad me parece una utopía. ¿Podría, por favor, comentar algo sobre esto?

**Respuesta:** La ecuanimidad no significa que no haya cosas que nos agradan y cosas que nos desagradan. Simplemente, significa no dejar que el agrado o el desagrado tomen control de la mente. Básicamente, se reduce al hecho que hay ciertas cosas en la vida que usted puede cambiar y ciertas cosas que no. Usted necesita ser ecuaníme con respecto a las cosas que no puede cambiar, para así tener la fuerza y la energía para trabajar en las cosas que sí puede cambiar y mejorar. Cuando dicen que, “la ‘Gran Vía’<sup>xiv</sup> no es difícil para aquellos sin preferencias”, lo que esto quiere decir es que usted debe estar dispuesto a hacer todo lo que la ‘Gran Vía’ requiere. Si requiere que observe los preceptos, usted los observa. Si requiere que aprenda a concentrar la mente, usted la concentra. Es decir, significa que usted prefiere seguir el camino a no seguirlo y no deja que otras preferencias se interpongan en seguirlo de verdad.

## DÍA QUINTO - SESIÓN DE LA MAÑANA

### Conclusión

Antes de su Despertar, el Buda tuvo una visión. Vio al mundo como un pequeño estanque lleno de peces peleándose por el agua. Los que perdían la pelea morían, pero todos los que la ganaban también terminaban muriendo. Cuando observó el mundo no pudo ver nada que alguien ya no hubiera reclamado, lo que, por supuesto implicaba que, si Él iba a encontrar felicidad en el mundo, al igual que los peces tendría que luchar contra todos los demás. Esto le produjo una sensación muy fuerte de insatisfacción y consternación.

El Buda dijo que entonces miró en su interior y vio que todo el problema provenía de una flecha, justo en el corazón. Era la flecha del deseo y el ansia. Se dio cuenta de que, si uno pudiera remover la flecha, no habría más sufrimiento. Así que se dedicó a encontrar la manera de remover esa flecha. Encontró que el camino para poder removerla también requería de deseo, del deseo de ponerle fin al deseo. Pero no bastaba simplemente con decir, “no tengan más deseos”, sino que primero se requería la resolución de darle prioridad a deseos hábiles y diestros sobre los que no lo eran.

En general, esta habilidad de sistemáticamente darle prioridad a unos deseos sobre otros es una señal de madurez. Requiere resolución y determinación. De hecho, esto es precisamente lo que la resolución significa: el deseo de consistentemente darle prioridad a nuestros deseos más valiosos. En el caso del Buda, su resolución fue no descansar satisfecho hasta no encontrar algo que no muere. El Buda se dio cuenta de que esta resolución requeriría negociar con la muerte. En otras palabras, se dio cuenta de que cuando la muerte llegara, habría muchas cosas a las que tendría que renunciar si quería llegar a lo ‘no sujeto a la muerte.’ Esto significaba dedicar su vida a encontrar las cosas que, incluso después de la muerte, serían de valor.

El Buda expresó esta resolución en una analogía que describió ante el Rey Pasenadi. Una vez al mediodía, el Rey llegó a visitar al Buda. El Buda le preguntó: “¿Y usted qué ha estado haciendo hoy?” El rey, en un admirable despliegue de franqueza, respondió: “Las cosas típicas que una persona obsesionada con el poder estaría haciendo”. ¿Pueden imaginar nuestros actuales líderes políticos siendo así de francos? El Buda le dijo al Rey: “Supongamos que alguien digno de confianza llega del este y le dice a usted, ‘hay una montaña, tan alta como el cielo, que avanza desde el este en esta dirección, aplastando todo ser viviente a su paso’. Lo mismo dice del oeste, del norte y del sur, es decir, hay cuatro montañas inmensas avanzando en esta dirección desde los cuatro puntos

cardinales.” El Buda entonces le preguntó al Rey: “Dada esta amenaza, esta terrible destrucción de toda vida y, teniendo en cuenta lo inusual que es nacer como ser humano, ¿qué haría usted?” El Rey respondió: “¿Qué más puedo hacer yo, salvo tranquilizar mi mente y practicar el Dharma?”, a lo cual el Buda replicó: “De la misma manera, le estoy diciendo que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte avanzan en esta dirección aplastando a todos los seres vivientes a su paso. Así que, ¿qué va usted entonces a hacer?”. Y el Rey respondió: “¿Qué más puedo hacer yo, salvo tranquilizar mi mente y practicar el Dharma?” De esto es de lo que se tratan las resoluciones hábiles y diestras. De enfocar sus mentes y sus deseos en cosas que van a ser de valor, incluso frente a la muerte.

Las perfecciones son las cualidades del corazón y de la mente que se necesitan para llevar a cabo esta resolución. Al revisar la lista de las perfecciones notarán que el estado de ambos es prioridad y que, de hecho, las perfecciones le dan un propósito tanto a la mente como al corazón. Después de todo, la naturaleza de ambos es que necesitan tener un propósito y no pueden ser felices si esa finalidad no es buena. Al dirigir sus deseos hacia una felicidad que no cambia y que no causa daño alguno, le estarán dando a su corazón y a su mente el mejor propósito de todos.

Al revisar las perfecciones también se darán cuenta de dos puntos adicionales. El primero, es que desarrollan las cualidades de una mente buena y de un buen corazón. Cuando hablamos de una mente buena, usualmente nos referimos a alguien que tiene discernimiento y que tiene un propósito sabio en mente que implementa de una manera inteligente. Este tipo de discernimiento requiere entender los principios de causa y efecto, no solo en abstracto, sino también en su aplicación práctica. Recuerden las instrucciones del Buda a su hijo, cuando le dijo que tenía que examinar tanto sus intenciones al actuar, como los verdaderos resultados de esas acciones. Una persona con una mente realmente buena está dispuesta a aprender de sus errores, para así poder mejorar su habilidad de alcanzar metas beneficiosas. Recuerden, también, la historia de los candidatos de la facultad de neurocirugía. Las personas realmente inteligentes son las que activamente reconocen sus errores y tratan de corregirlos.

Por otro lado, las cualidades de un buen corazón están relacionadas con la voluntad, la cual apunta no solo a la felicidad propia, sino también a la de otros. Esto cubre las perfecciones de la generosidad y de la buena voluntad. Pero un buen corazón hace más que buscar la felicidad. También necesita fortaleza para poder continuar hasta la meta, sin importar las dificultades que pueda encontrar. Piensen en el hombre al que los bandidos amarran mientras serruchan sus extremidades. Para que ese hombre pueda sentir buena voluntad hacia los bandidos en semejantes circunstancias, necesita haber desarrollado mucho más que buena voluntad. También necesita haber desarrollado las

otras perfecciones, es decir, cualidades como la persistencia, la generosidad, la verdad, la virtud, la renuncia, la ecuanimidad y el temple, para así poder tener la fortaleza que hace posible que buenas intenciones conduzcan a buenos resultados. Esto significa que un corazón verdaderamente bueno no es solo un corazón bien intencionado, generoso y amable, sino que también es un corazón que persiste con fortaleza en sus intenciones hábiles y diestras.

El segundo punto se relaciona con esto. Aunque las perfecciones tienen como propósito encontrar una felicidad verdadera, en el proceso de desarrollar esa felicidad ustedes también deben ser verdaderamente buenos. Esto significa que su búsqueda de felicidad y su búsqueda de bondad, son básicamente la misma cosa. No tiene por qué haber conflicto alguno entre las dos. La práctica de las perfecciones ayuda a que el corazón y la mente se vuelvan uno solo, de manera que cualquier potencial conflicto que pueda existir entre ambos se resolverá. Y se vuelven uno solo, porque ambos le dan clara prioridad a sus deseos más hábiles y diestros, lo cual es la función de la resolución hábil y diestra. Aquí es importante recordar que las cuatro resoluciones que el Buda enseñó —no ser negligente con el discernimiento; proteger la verdad; comprometerse al renunciamiento; y entrenar en pos de la calma— son básicamente los cuatro deseos a los que ustedes deben dar prioridad. A modo de conclusión, repasaremos cada una de estas resoluciones.

**No ser negligente con el discernimiento**, la primera resolución, incluye las perfecciones del discernimiento y la buena voluntad. Como lo recordaran, el discernimiento del Buda es estratégico. Se preocupa más por la naturaleza de las acciones que por la naturaleza de las cosas, enfocándose en cómo dirigir sus acciones para que den los resultados que ustedes desean. Esto requiere que entiendan los principios de causa y efecto, y que también entiendan cómo usar ese conocimiento para hacer realidad la verdadera felicidad. Es así como el discernimiento y la buena voluntad trabajan juntos.

Si ustedes desean el bien para sí mismos y para otros, la perspectiva correcta siempre conlleva ciertos deberes. El deber con respecto a la primera verdad noble, que es el sufrimiento, es comprenderlo. El deber con respecto a la segunda verdad noble, la causa del sufrimiento, es abandonarlo. Ustedes deben intentar realizar la cesación del sufrimiento, la tercera verdad noble, lo cual se logra al desarrollar el camino que conduce al final del sufrimiento, que es la cuarta verdad noble.

De estas cuatro verdades nobles, la tercera es la más importante porque es la meta hacia la cual se dirige la práctica. Siempre deben tener en mente que sí es posible ponerle fin al sufrimiento. Con mucha frecuencia nos dejamos distraer por otros mensajes que nos dicen que la felicidad verdadera es imposible y que, por lo tanto, debemos

conformarnos con placeres inferiores. Este es el fundamento del modelo económico mundial, lo que significa que la economía se basa en mantenerlos confinados a los principios del modelo. Por esta razón, permitirse imaginar que la felicidad verdadera sí es posible es casi que un acto de desafío. De manera que, mantener en mente la posibilidad que la verdadera felicidad sí se puede encontrar como resultado de su propio esfuerzo, es lo que significa no ser negligente con el discernimiento. Así que ustedes siempre deben escoger sus acciones, teniendo en consideración cuáles van a ser los resultados de largo plazo. Esto nos conduce a la segunda resolución, que es proteger la verdad.

**Proteger la verdad:** Una vez han decidido ponerse una meta, ustedes quieren ser personas verdaderas que realmente hacen lo que sea necesario para alcanzar esa meta. Ahora bien, aquí parece que surgiera una paradoja en la práctica, porque deben cuidar la verdad, pero al mismo tiempo deben aprender a no apegarse a las perspectivas sobre la verdad. En realidad, no hay ninguna paradoja, sino que simplemente se trata de un tema de estrategia.

¿Recuerdan las cuatro clases de verdad? La primera es la verdad de una persona, en otras palabras, la capacidad para persistir en algo que uno cree es lo correcto; la segunda es la verdad de percepciones; la tercera es la verdad de afirmaciones; y la cuarta es la verdad de hechos en y por sí mismos. La primera y la cuarta son las que ustedes solo abandonan al final del camino. En cuanto a la verdad de afirmaciones y percepciones, hay afirmaciones que dan una idea veraz de cuál sería una buena manera de practicar y afirmaciones que dan ideas erróneas. De manera que es importante hacer bien esta distinción. Para proteger la verdad, ustedes deben recordarse constantemente que cuando siguen las recomendaciones del Buda en lo relacionado al tipo de afirmaciones verdaderas sobre el sufrimiento, están actuando con base en la convicción. Así que deben aferrarse a esas recomendaciones de manera hábil y diestra, no para ganar debates, sino para descubrir si dan resultados verdaderos o no.

En cuanto a aferrarse a las recomendaciones del Buda, recuerden la imagen de la balsa. Ustedes van cruzando el río y tienen que aferrarse a la balsa, si no se los lleva la corriente. Pero, aun así, se dan cuenta de que la balsa como tal no es el objetivo, de que es solo un medio para llegar a la meta. Una vez alcancen la meta podrán desprenderse de la balsa porque han llegado a la verdad del *hecho* que ustedes anhelaban. Esto es lo que significa no estar apegado a perspectivas. Pero deben asegurarse de que no se van a desprender de las perspectivas correctas antes de tiempo, es decir, antes de llegar a la otra orilla del río. Simplemente, sean conscientes de que ustedes se aferran a estas cosas por convicción y que, por lo tanto, no están cien por ciento seguros. Ustedes solo podrán estar verdaderamente seguros cuando lleguen a la otra orilla.

La verdad requiere que intenten encontrar un maestro confiable, que sean verdaderos al juzgarlo y que sean verdaderos en persistir en el camino pese a lo exigente que es. Cada una de estas tres acciones requiere que ustedes también sean personas verdaderas. Para aprender la verdad, ustedes tienen que ser verdaderos. Ser consistentemente verdaderos de esta manera les permitirá alcanzar la verdad que es un *hecho*, la que está más allá de la verdad de percepciones y afirmaciones.

Esta cualidad de la verdad se encuentra en las perfecciones de la verdad, la virtud y la persistencia. Con la perfección de la virtud también nos enfrentamos a una paradoja similar a la de la perfección de la verdad. En otras palabras, hay preceptos que corresponden al habla y la acción correctas, pero algunas veces se nos dice que no nos aferremos a preceptos y prácticas. Sin embargo, aquí también el asunto es estratégico. Ustedes practican los preceptos y se adhieren a ellos, estando alerta y teniéndolos en mente para aplicarlos en sus acciones. Pero una vez esos preceptos se vuelven cualidades de su corazón, ustedes no tienen que seguir recordándose a sí mismos que deben tenerlos en mente, porque las cualidades de la verdad y la virtud ya son parte de su corazón. Ya no tienen que agarrarse de las palabras porque tienen la realidad de la virtud en su interior.

En cuanto a la persistencia, esta no se trata de simplemente abandonar o desprenderse de las cosas, pues, en total, hay cuatro tipos de esfuerzo correcto: a) prevenir que surjan estados carentes de habilidad y destreza; b) abandonar estados carentes de habilidad y destreza que ya han surgido; c) generar estados hábiles y diestros que no han surgido; y d) mantener y desarrollar los estados hábiles y diestros cuando ya han surgido. Necesitamos la cualidad de la calma, con temple y ecuanimidad, para mantener nuestra capacidad de aguante mientras buscamos cumplir con estos cuatro tipos de esfuerzo. Este tipo de esfuerzos también van a requerir que nos alegremos de estar en el camino porque así, al enfrentar retos, no los veremos como problemas sino como oportunidades. Esto último va a depender de nuestra habilidad para desarrollar la perfección del discernimiento para mantenernos motivados en el camino.

**Comprometerse al renunciamento:** Es la tercera resolución y cubre las perfecciones de la generosidad y la renuncia. En ambos casos, ustedes consideran la generosidad y la renuncia a los placeres sensoriales como un trueque, en donde van cediendo cosas en pos de algo mejor y de más valor. Habrá cosas que tendrán que sacrificar, pero a cambio obtendrán cosas de mayor valor.

La generosidad no solo se trata de dar cosas materiales, sino también de dar su tiempo, su conocimiento, su energía y su perdón. A cambio, ustedes van a ensanchar su mente y su corazón y van a obtener una sensación de amplitud con mejor autoestima. De la misma manera, la perfección de la renuncia no solo se trata de renunciar a placeres

y pensamientos sensoriales. Ustedes le están abriendo camino a una alternativa de placer que es más elevada que los placeres sensoriales. Al lograr dominio sobre el placer de la concentración, ustedes se están removiendo a sí mismos del constante ir y venir entre huir del dolor y correr tras el placer sensorial. En ese momento se van a acordar de la imagen del infierno de los seres atrapados en un cubo en llamas; esos seres que corren hacia una puerta creyendo que los conducirá al placer, sólo para que la puerta se les cierre en la cara. Y cuando la puerta finalmente se abre, simplemente caen en otro infierno.

Cuando ustedes practican concentración se remueven a sí mismos de esa situación, ya que están cambiando su relación con el placer y el dolor. En vez de tener que salir corriendo hacia el placer sensorial para huir del dolor, se están poniendo en una posición de fortaleza desde la cual pueden aprender a cómo *usar* el placer y a cómo *usar* el dolor. De esta manera, ustedes pueden usar el dolor para desarrollar su discernimiento frente a los procesos de fabricación en sus mentes. También pueden usar el placer de la concentración para construir una base sólida desde donde pueden observar sus mentes con más profundidad, para ver las fabricaciones a niveles cada vez más sutiles. Es así, como ustedes se pueden colocar en la senda del camino intermedio.

**Entrenar solo en pos de la calma:** Esta es la cuarta, y última, de las resoluciones. La calma aquí funciona de dos maneras. Por un lado, es la meta hacia la cual ustedes están apuntando. Por el otro, es un medio para ayudarles a tener más capacidad de aguante en el camino hacia esa meta. Las dos perfecciones que están enmarcadas bajo la calma son el temple y la ecuanimidad.

Mientras desarrollamos el temple o la capacidad de aguante, debemos aprender a diferenciar entre lo que debemos y lo que no debemos tolerar. Las cosas que debemos aprender a tolerar son las palabras duras u ofensivas y el dolor. Como ya lo discutimos, aprender a cómo tolerar o aguantar estas cosas requiere que usemos los tres tipos de fabricaciones, es decir, la corporal, la verbal y la mental. También requiere que cultivemos un buen sentido del humor para no tomarnos tan en serio las dificultades. Por otro lado, las cosas que debemos aprender a no tolerar son los estados carentes de habilidad y destreza que surgen en la mente. Pero no se trata de que simplemente los aceptemos, permanezcamos con ellos o tomemos nota de su presencia. De lo que se trata es de ingeniarse alguna manera de expulsar esos estados carentes de habilidad y destreza de la mente, usando cualquier clase de estrategia que funcione.

En cuanto a la ecuanimidad, es importante recordar que es la habilidad de no agobiarnos con cargas emocionales innecesarias. Hay tres niveles de ecuanimidad. El nivel inferior es simplemente la capacidad de permanecer indiferente cuando las cosas suceden. Más elevada que esta, es la ecuanimidad de la mente en el cuarto *jhana* y en los

logros informes. Y aún más elevada, es la ecuanimidad que resulta de la liberación. Los primeros dos niveles de ecuanimidad juegan un papel en el camino, mientras que el tercer nivel es el resultado de alcanzar la meta. Ahora bien, este último nivel de ecuanimidad no puede ser clonado. Primero tenemos que desarrollar los dos primeros niveles, recordando que la ecuanimidad es útil en el camino como una herramienta que nos permite seguir practicando la perfección de la persistencia. De manera que, no dejen que su ecuanimidad los vuelva perezosos.

Recuerden la ecuanimidad del doctor. Ustedes mantienen su buena voluntad, mantienen su compasión, aceptan lo que no se puede cambiar y de esa manera ahorran su energía para enfocarla en lo que sí pueden cambiar. También recuerden la ecuanimidad del soldado. A pesar de las dificultades y los reveses que puedan sufrir, ustedes mantienen la resolución de salir victoriosos. De esta manera, su ecuanimidad se combina con otras cualidades hábiles y diestras para que no se interponga en su meta y, por el contrario, se convierte en una base desde la cual pueden encontrar la salida a las dificultades y los reveses para así ganar la batalla.

Pero lo más importante es que no caigan en la ecuanimidad de la resignación, diciéndose a sí mismos, “esto es todo lo que hay en la vida, así que tengo que aceptarlo”. Esto es, simplemente, bajar los estándares para tratar de encontrar la felicidad. Es una actitud derrotista. El mensaje del Buda es exactamente lo contrario. Es que ustedes encuentran la felicidad imponiéndose buenos estándares y después tratando de alcanzar estándares aún más altos. En otras palabras, deben siempre recordar el mensaje del discernimiento: que deben agarrarse de la perspectiva correcta de que el fin absoluto del sufrimiento sí es posible. Que sí es posible salir victorioso de la batalla contra el sufrimiento.

Así que este es el consejo del Buda: la verdadera felicidad es posible y se puede encontrar cuando ustedes también desarrollan verdadera bondad en sus mentes y en sus corazones. De manera que, no se den por vencidos. Sigán esforzándose. Hallen alegría en la práctica y en los retos que van encontrando. Y no dejen de trabajar en las perfecciones hasta que no los lleven a la meta. En otras palabras, no se subestimen y no se trancen por poco.

Cuando el Buda desarrolló estas perfecciones llegó un momento en el que, por supuesto, tuvo que desprenderse de ellas. De hecho, en el momento del Despertar, el Buda tuvo que desprenderse de todo. Pero como Ajaan Lee solía a menudo recalcar, eso no quiso decir que estas cosas simplemente hayan salido corriendo. Estas cualidades continuaron en el Buda para ayudarle en su labor de enseñar la religión. Podemos ver los efectos de estas perfecciones en las cualidades que Él desplegó como Buda. Las tres cualidades principales son discernimiento, compasión y pureza. Las perfecciones del

discernimiento, la renuncia, la ecuanimidad y la buena voluntad, desarrollaron su discernimiento. Las perfecciones de la buena voluntad, la generosidad, el temple y la virtud, desarrollaron su compasión. Y las perfecciones de la virtud, la verdad, la resolución, el temple y la persistencia, desarrollaron su pureza.

Cuando ustedes siguen estos principios ustedes están ejerciendo a plenitud el poder de su mente y de su corazón. Esto da propósito a sus vidas, satisfaciendo así una de las necesidades primarias de la mente y del corazón, que es la de tener un buen propósito, una buena finalidad. El corazón y la mente solo pueden ser profundamente felices cuando, a través del desarrollo de la perfección de la resolución, ustedes tienen un propósito coherente y bueno. Además, cuando ustedes siguen al Buda, se dan a sí mismos el mejor propósito posible, que es enfocarse en una felicidad y una bondad genuinas, intachables e inmutables, 'no-sujetas a la muerte'. Este propósito persistirá incluso después de esta vida y, eventualmente, ustedes podrán perseguir este deseo hasta que alcancen el fin de todo deseo.

El fin del deseo no va a ocurrir negando sus deseos. Se logra cuando ustedes alcanzan una felicidad que es tan satisfactoria que ya no tienen necesidad alguna de alimentarse. Mientras tanto, pueden darse ánimos con el hecho que su búsqueda de felicidad genuina es al mismo tiempo una búsqueda de bondad genuina y que, algún día, alcanzarán lo que están buscando. Pero este camino no guarda todas sus recompensas para el final. A cada paso, ustedes se van a dar cuenta de que su felicidad y su bondad se van volviendo cada vez más sólidas, lo cual será bueno para ustedes y para toda persona que encuentren.

## Lecturas

Las cuatro resoluciones:

“Uno no debe ser negligente con el discernimiento,  
debe proteger la verdad,  
estar consagrado al renunciamiento  
y entrenar solamente en pos de la calma”. — *MN 140*

### I. Discernimiento

Buena Voluntad

### II. Verdad

Persistencia

Virtud

### III. Renunciamiento

Generosidad

Renuncia

### IV. Calma

Temple

Ecuanimidad

### I. El Discernimiento

§1. Tres tipos de discernimiento:

discernimiento proveniente de escuchar (*sutamaya-paññā*)

discernimiento proveniente de pensar (*cintāmaya-paññā*)

discernimiento proveniente de desarrollar/meditar (*bhāvanāmaya-paññā*) —

*DN 33*

§2. “Esta es la senda que conduce al discernimiento: cuando se visita a un contemplativo o brahmán, preguntar: “Venerable señor, ¿Qué es hábil y diestro? ¿Qué carece de habilidad y destreza? ¿Qué es tachable? ¿Qué es intachable? ¿Qué se debe cultivar? ¿Qué no se debe cultivar? ¿Qué, habiéndolo yo hecho, será para mi perjuicio y sufrimiento de largo plazo? O, ¿qué, habiéndolo yo hecho, será para mi bienestar y felicidad de largo plazo?” — *MN 135*

§3. *Perspectiva Mundana Correcta*: “Hay lo que se da, lo que se ofrece, lo que se sacrifica. Hay frutos y resultados de buenas y malas acciones. Hay este mundo y el siguiente. Hay madre y padre. Hay seres espontáneamente renacidos; hay contemplativos y brahmanes que, prosperando y practicando correctamente, proclaman este mundo y el siguiente después de haberlos directamente conocido y realizado para sí mismos”. — MN 117

§4. “Los fenómenos son  
precedidos por el corazón,  
gobernados por el corazón,  
elaborados del corazón.

Si hablas o actúas  
con un corazón corrupto,  
el sufrimiento te sigue—  
como la rueda de la carreta,  
al surco del buey  
que tira de ella.

Los fenómenos son  
precedidos por el corazón,  
gobernados por el corazón,  
elaborados del corazón.

Si hablas o actúas  
con un corazón tranquilo y diáfano,  
entonces la felicidad te sigue—  
como una sombra  
que nunca se va”. — Dhp 1-2

§5. “¿Y qué es la perspectiva correcta? Conocimiento en términos de estrés, conocimiento en términos del origen del estrés, conocimiento en términos de la cesación del estrés y conocimiento en términos de la manera de practicar conducente a la cesación del estrés: esto se denomina perspectiva correcta”.

“¿Y qué es la determinación correcta? Determinación a la renuncia, a la ausencia de mala voluntad y a no causar daño: esto se denomina determinación correcta”.

— SN 45:8

§6. “Esta verdad noble del estrés debe ser comprendida’... ‘Esta verdad noble del origen del estrés debe ser abandonada’... ‘Esta verdad noble de la cesación del estrés debe ser realizada’... ‘Esta verdad noble de la manera de practicar que conduce a la cesación del estrés debe ser desarrollada’”. — SN 56:11

§7. “En cuanto al plan de acción que es desagradable de hacer pero que, al ejecutarlo, conduce a lo que es provechoso, es con referencia a este plan de acción que uno puede ser reconocido —en términos de recio aguante, recio esfuerzo y recia persistencia— como una persona sabia o tonta. Pues un tonto no reflexiona, ‘aunque este plan de acción es desagradable de hacer, aun así, cuando se ejecuta conduce a lo que es de provecho.’ Así, no lo ejecuta y, por lo tanto, la no ejecución de ese plan de acción conduce a lo que no es provechoso para él. Pero una persona sabia reflexiona, “aunque este plan de acción es desagradable de hacer, aun así, cuando se ejecuta conduce a lo que es de provecho.’ Así lo ejecuta y, por lo tanto, la ejecución de ese plan de acción conduce a lo que es provechoso para ella”.

“En cuanto al plan de acción que es agradable de hacer pero que, al ejecutarlo, conduce a lo que no es de provecho, es con referencia a este plan de acción que uno puede ser reconocido —en términos de recio aguante, recio esfuerzo y recia persistencia— como una persona sabia o tonta. Pues un tonto no reflexiona, ‘aunque este plan de acción es agradable de hacer, aun así, cuando se ejecuta conduce a lo que no es de provecho.’ Así, lo ejecuta y, por lo tanto, la ejecución de ese plan de acción conduce a lo que no es provechoso para él. Pero una persona sabia reflexiona, “aunque este plan de acción es agradable de hacer, aun así, cuando se ejecuta conduce a lo que no es de provecho.’ Así, no lo ejecuta y, por lo tanto, la no ejecución de ese plan de acción conduce a lo que es de provecho para ella”. — AN 4:115

§8. “¿De dónde proviene el discernimiento? Ustedes podrían compararlo con aprender a ser un alfarero, un sastre o un cestero. El maestro empezará diciéndoles cómo hacer una vasija, coser una camisa o tejer diferentes patrones, pero las proporciones y la belleza del objeto que ustedes hagan dependerá de sus propios poderes de observación. Supongamos que ustedes tejen una canasta y luego observan detenidamente las proporciones para ver si quedó muy baja o muy alta. Si está muy baja, tejen otra, un poco más alta y luego la miran detenidamente para ver si hay algo más por mejorar, para ver si quedó muy delgada o muy ancha. Luego, tejen otra, más bonita que la última. Ustedes continúan haciendo esto hasta que tienen una canasta que es la más hermosa y bien proporcionada posible, una sin nada que criticarle desde ningún ángulo. Esa última canasta la pueden tomar como su estándar. Ya pueden ustedes empezar su negocio”.

“Lo que ustedes han hecho es aprender de sus propias acciones. En cuanto a sus esfuerzos anteriores, ustedes ya no necesitan preocuparse por ellos. Deséchenlos. Este es un sentido de discernimiento que surge por sí mismo, una ingeniosidad y un sentido de juicio que no provienen de nada que sus profesores les hayan enseñado, sino de observar y evaluar por sí mismos el objeto que ustedes mismos han construido”.

“Lo mismo se aplica a la práctica de la meditación. Para que el discernimiento surja ustedes deben ser muy observadores mientras le hacen seguimiento a la respiración. También deben ser observadores para percatarse de cómo ajustarla y mejorarla para que esté bien proporcionada por todo el cuerpo, hasta el punto en el que fluya sin altibajos, siendo confortable inhalando despacio y exhalando despacio; inhalando rápido y exhalando rápido; largo, corto, pesado o depurado. Continúan así, de tal manera que la inhalación y la exhalación son confortables sin importar de qué manera ustedes respiran, para qué —sin importar cuándo— sientan inmediatamente una sensación de bienestar tan pronto se enfocan en la respiración. Cuando logren hacer esto, los resultados físicos aparecerán: una sensación de bienestar y liviandad, abierta y espaciosa. El cuerpo estará fuerte, la respiración y la circulación fluirán ininterrumpidamente y no darán pie para que aparezcan enfermedades. El cuerpo estará saludable y animado”.

“En cuanto a la mente, cuando la *sati* y el mantenerse alerta son las causas, una mente en quietud es el resultado. Cuando la negligencia es la causa, una mente distraída y agitada es el resultado. Así que debemos intentar hacer que las causas sean las buenas para que surjan los buenos resultados de los que hemos hablado. Si usamos nuestros poderes de observación y evaluación al cuidar de la respiración y estamos constantemente corrigiéndola y mejorándola, desarrollaremos conciencia por nuestra propia cuenta; el fruto de haber desarrollado nuestra concentración a niveles más elevados, paso a paso”. — *Phra Ajaan Lee: Fortaleza Interior (obra aun no traducida al español)*.

§9. “Las personas con discernimiento verán que el estrés es de dos clases: (1) estrés físico o el estrés inherente a las condiciones naturales; y (2) estrés mental o el estrés de las corrupciones...”.

“El envejecimiento, la enfermedad y la muerte son simplemente las sombras del estrés y no su verdadera esencia. Las personas que carecen de discernimiento intentarán deshacerse de las sombras, lo cual solo conduce a más sufrimiento y estrés. Esto se debe a que no están familiarizadas con la procedencia de las sombras y la esencia del estrés. La esencia del estrés se encuentra en la mente. El envejecimiento, la enfermedad y la muerte son sus sombras o sus efectos, que se manifiestan a través del cuerpo. Si cuando queremos matar a nuestro enemigo tomamos un cuchillo para apuñalar su sombra, ¿cómo va a ser posible que él muera? De la misma manera, la gente ignorante intenta destruir las sombras del estrés y así no llegan a ningún lado. Y en lo que respecta a la esencia del estrés en el corazón, ni siquiera piensan en remediarlo. Esta falta de conciencia en ellos es una forma de *avijjā* o ignorancia.” — *Phra Ajaan Lee: Fortaleza Interior (obra aun no traducida al español)*.

## La Buena Voluntad

§10. “Todos  
tiemblan ante el báculo,  
todos  
son temerosos de la muerte.  
Trazando un paralelo  
contigo mismo,  
ni mates, ni incites a otros a matar”. — *Dhp 129*

§11. “Piensa: ‘Feliz, en reposo,  
que puedan todos los seres ser felices de corazón.  
Sean cuales sean los seres,  
débiles o fuertes, sin excepción,  
largos, grandes,  
medianos, cortos,  
sutiles, ostensibles,  
visibles o invisibles,  
cercaños o lejanos,  
ya nacidos o buscando nacer:  
Que puedan todos los seres ser felices de corazón.  
Que nadie engañe a otro,  
o desprecie a otro en ninguna parte,  
o mediante ira o antagonismo  
desea que otro ser sufra.  
Así como una madre arriesgaría su vida  
para proteger a su hijo, su único hijo,  
así mismo debe uno cultivar el corazón ilimitadamente  
en lo que atañe a todos los seres”. — *Sn 1:8*

§12. “Que puedan estos seres—libres de animosidad, libres de opresión y libres de dificultades— cuidar de sí mismos con facilidad”. — *AN 10:176*

§13. “Supongan que un hombre arrojara un cristal de sal en una copa que contiene un poco de agua. ¿Qué opinan ustedes? ¿Se volvería imbebible el agua salada de esa copa por causa del cristal de sal?

“Sí, Señor. ¿Y a qué se debe esto? Porque habiendo solo un poco de agua en la copa, el cristal de sal la volvería salada e imbebible”.

“Ahora bien, supongan que un hombre arrojara un cristal de sal en el río Ganges. ¿Qué opinan ustedes? ¿Se volvería salada e imbebible el agua del río Ganges por causa del cristal de sal?”.

“No, Señor. ¿Y a qué se debe esto? Porque habiendo una gran masa de agua en el río Ganges, el cristal de sal no la volvería ni salada ni imbebible”.

“De la misma manera, se da el caso en que un insignificante acto malvado cometido por un individuo —el primero— lo conduce al infierno; y se da el caso en que ese mismo acto insignificante es cometido por otro individuo que experimenta sus consecuencias aquí y ahora y, en gran medida, apenas por un momento”.

“¿Ahora bien, ¿qué tipo de individuo comete un insignificante acto malvado que lo conduce al infierno? Se da el caso en que cierto individuo es poco desarrollado en cuerpo —es decir, que el placer puede invadir su mente y ahí permanecer— poco desarrollado en mente —es decir, que el dolor puede invadir su mente y ahí permanecer— poco desarrollado en virtud, poco desarrollado en discernimiento: es limitado, de corazón pusilánime y habita en el sufrimiento. Un insignificante acto malvado cometido por este tipo de individuo lo conduce al infierno”.

“Ahora bien, ¿qué tipo de individuo comete un insignificante acto malvado cuyas consecuencias experimenta aquí y ahora y, en gran medida, apenas por un momento? Se da el caso en que cierto individuo es desarrollado en cuerpo, desarrollado en virtud, desarrollado en mente, desarrollado en discernimiento: es ilimitado, de gran corazón y habita en lo inconmensurable. Las consecuencias de un insignificante acto malvado cometido por este tipo de individuo se experimentan aquí y ahora y, en gran medida, apenas por un momento”. — AN3:101

§14. “Monjes, a aquel que su liberación de la conciencia por medio de la buena voluntad ha cultivado, desarrollado, perseguido, provisto de movilidad, provisto de fundamento, estabilizado, consolidado y bien realizado, once recompensas le esperan. ¿Cuáles once?”

“Uno duerme fácilmente, despierta fácilmente y sueña sueños sin maldad. Uno es querido por seres humanos, querido por seres no humanos. Los *devas* lo protegen. Ni fuego, ni veneno, ni armas pueden tocarlo. Su mente obtiene concentración rápidamente. Su semblante es radiante. Uno muere sin confusión y —si no logra penetrar más allá— va hacia un mundo brahmánico”. — AN11:16

## II. La Verdad

§15. Dejen que una persona observadora venga —una que no es ni fraudulenta, ni embustera, una que es de naturaleza franca. Yo la instruyo. Yo le enseño el Dharma.

Practicando como ha sido instruida, en poco tiempo sabrá por sí misma, verá por sí misma: ‘de manera que así es la correcta liberación de la servidumbre, es decir, de la servidumbre de la ignorancia’”. — *MN 80*

§16. Kāpadika Bhāradvāja: “Pero, ¿en qué medida, Maestro Gotama, existe la protección de la verdad? ¿En qué medida protege uno la verdad? Le preguntamos al Maestro Gotama sobre la protección de la verdad.”

El Buda: “Si una persona tiene convicción, su afirmación ‘esta es mi convicción’, protege la verdad. Pero ella no llega aún a la conclusión definitiva que, ‘solo esto es verdadero; nada más tiene valor’. En esta medida, Bhāradvāja, existe la protección de la verdad. En esta medida protege uno la verdad. Describo esto como la protección de la verdad. Pero esto no es aún un Despertar a la verdad.”

“Si a una persona le agrada algo... mantiene una tradición ininterrumpida... posee algo razonado a través de analogías... tiene algo con lo que concuerda, habiendo sopesado perspectivas, su afirmación, ‘esto es con lo que concuerdo, habiendo sopesado perspectivas’, protege la verdad. Pero no llega ella aún a la conclusión definitiva, ‘solo esto es verdadero; nada más tiene valor’. En esta medida, Bhāradvāja, existe la protección de la verdad. En esta medida protege uno la verdad. Describo esto como la protección de la verdad. Pero esto no es aún un Despertar a la verdad.”

“Sí, Maestro Gotama, en esta medida existe la protección de la verdad. En esta medida protege uno la verdad. Nosotros consideramos esto como la protección de la verdad. Pero, ¿en qué medida existe el Despertar a la verdad? ¿En qué medida Despierta uno a la verdad? Le preguntamos al Maestro Gotama sobre el Despertar a la verdad.

“Se da el caso, Bhāradvāja, en el que un monje vive en dependencia en cierto pueblo o aldea. Entonces, un padre de familia o un hijo de familia visita al monje y lo observa con respecto a tres cualidades mentales —cualidades basadas en codicia, cualidades basadas en aversión y cualidades basadas en engaño o delusión: ‘¿Habrá en este venerable cualidades tales que, basadas en la codicia, con su mente subyugada por esas cualidades, él pudiera decir, “yo sé” sin saber, o decir, “yo veo” sin ver; o que pudiera él instigar a otro a actuar de una manera que le causase perjuicio y sufrimiento de largo plazo? Mientras lo observa, él llega a saber, ‘no hay en este venerable cualidad alguna basada en codicia... Su comportamiento corporal y su comportamiento verbal son los de alguien no codicioso. Y el Dharma que enseña es profundo, difícil de ver, difícil de realizar, tranquilo, depurado, más allá del alcance de conjeturas, sutil, para ser experimentado por los sabios. Este Dharma no puede ser fácilmente enseñado por una persona codiciosa”.

“Cuando, al observar que el monje está purificado con respecto a las cualidades basadas en la codicia, él luego lo observa con respecto a las cualidades basadas en

aversión... basadas en delusión o engaño: ‘¿Habrá en este venerable cualidades tales que, basadas en la delusión, con su mente subyugada por esas cualidades, él pudiera decir, “yo sé” sin saber, o decir “yo veo” sin ver; o que pudiera él instigar a otro a actuar de una manera que le causase perjuicio y sufrimiento de largo plazo? Mientras lo observa, él llega a saber, ‘no hay en este venerable cualidad alguna basada en delusión.... Su comportamiento corporal y su comportamiento verbal son los de alguien que no está en delusión. Y el Dharma que enseña es profundo, difícil de ver, difícil de realizar, tranquilo, depurado, más allá del alcance de conjeturas, sutil, para ser experimentado por los sabios. Este Dharma no puede ser fácilmente enseñado por una persona que está en delusión”.

“Entonces, al observar que el monje está purificado con respecto a las cualidades basadas en la delusión, él deposita en el monje su convicción. Con el surgimiento de la convicción, lo visita y se vuelve cercano. Volviéndose cercano, le presta oído. Prestándole oído, escucha el Dharma. Escuchando el Dharma, lo memoriza. Memorizándolo, penetra el significado de esos dharmas. Penetrando el significado, llega a un acuerdo al sopesar esos dharmas. Habiendo un acuerdo al sopesar esos dharmas, el deseo surge. Con el surgimiento del deseo, él genera disposición de ánimo. Dispuesto, contempla [literalmente: sopesa, compara]. Contemplando, realiza un esfuerzo. Esforzándose, él comprende con su cuerpo el supremo y definitivo significado de la verdad, mientras logra ver al penetrarla con discernimiento”.

“En esta medida, Bhāradvāja, existe un Despertar a la verdad. En esta medida uno Despierta a la verdad. Describo esto como un Despertar a la verdad. Pero esto no es aún la definitiva realización de la verdad”.

“Sí, Maestro Gotama, en esta medida existe un Despertar a la verdad. En esta medida uno Despierta a la verdad. Nosotros consideramos esto un Despertar a la verdad. Pero, ¿en qué medida existe la definitiva realización de la verdad? ¿En qué medida uno finalmente alcanza la verdad? Le preguntamos al Maestro Gotama sobre la definitiva realización de la verdad.

“El cultivo, desarrollo y búsqueda de exactamente esas mismas cualidades: en esta medida, Bhāradvāja, existe la realización final de la verdad. En esta medida uno finalmente alcanza la verdad. Describo esto como la definitiva realización de la verdad”.

— *MN 95*

§17. Lo que sea que se ve, se oye o se siente,  
sujetándose otros a esto como verdadero,  
Uno que es Tal —entre los auto-encadenados—  
no afirmaría que aquello es cierto o siquiera falso.  
“Habiendo visto con mucha antelación esa flecha

de la cual generaciones enteras son atadas y suspendidas  
— ‘Yo sé, yo veo, ¡así es justamente como es! —  
no hay nada del Tathāgata que esté atado”. — AN 4:24

## Virtud

§18. “Ahora bien, existen estas cinco dádivas, cinco grandes dádivas —originales, perdurables, tradicionales, antiguas, no adulteradas, desde el principio auténticas —que no son susceptibles de sospecha, que nunca serán susceptibles de sospecha y que son intachables según versados contemplativos & brahmanes. ¿Cuáles cinco?”

“Se da el caso en el que un discípulo de los nobles, abandonando el acto de quitar la vida, se abstiene de quitar la vida. Al hacerlo, él le da la libertad frente al peligro, la libertad frente a la animosidad, la libertad frente a la opresión a un sinnúmero de seres. Al darle libertad frente al peligro, libertad frente a la animosidad, libertad frente a la opresión a un sinnúmero de seres, él obtiene una participación en la libertad ilimitada frente al peligro, la libertad frente a la animosidad y la libertad frente a la opresión. Esta es la primera dádiva, la primera gran dádiva—original, perdurable, tradicional, antigua, no adulterada, desde el principio auténtica— que no es susceptible de sospecha, que nunca será susceptible de sospecha y que es intachable según versados contemplativos & brahmanes”.

[De la misma manera en relación con los cuatro preceptos restantes: abandonar el acto de tomar lo que no se ha dado (robar), abandonar malas conductas sexuales, abandonar la mentira y abandonar el uso de sustancias embriagantes o psicoactivas.]  
— AN 8:39

§19. “Monjes, el quitar la vida —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente del acto de quitar la vida es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a una corta vida”.

“Robar —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente del acto de robar es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a la pérdida del patrimonio”.

“Relaciones sexuales ilícitas —cuando se disfrutan, se fomentan y se persiguen— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente de las malas conductas sexuales es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a la rivalidad y la venganza”.

“Mentir —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente del acto de mentir es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a ser objeto de falsas acusaciones”.

“Sembrar cizaña —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente del acto de sembrar cizaña es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce al rompimiento de sus amistades”.

“El habla brusca —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente del habla brusca es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a sonidos desagradables”.

“La charla banal —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente de la charla banal es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a palabras que no merecen ser tomadas seriamente”.

“Ingerir licores fermentados o destilados —cuando se disfruta, se fomenta y se persigue— es algo que conduce al infierno, conduce a renacer como animal común, conduce al ámbito de los espíritus hambrientos. El más leve de los resultados proveniente del ingerir licores fermentados o destilados es que, cuando uno se convierte en ser humano, lo conduce a trastornos mentales”. — AN 8:40

§20. “¿Y cómo es uno un individuo que practica para su propio beneficio y para el de otros? Se da el caso en que cierto individuo se abstiene de quitar la vida y anima a otros a que adopten la abstinencia de quitar la vida. Él mismo se abstiene de robar y anima a otros a que adopten la abstinencia de robar. Él mismo se abstiene de malas conductas sexuales y anima a otros a que adopten la abstinencia de malas conductas sexuales. Él mismo se abstiene de mentir y anima a otros a que adopten la abstinencia de mentir. Él mismo se abstiene de sustancias embriagantes que causan desatención y negligencia, y anima a otros a que adopten la abstinencia de sustancias embriagantes o psicoactivas que causan desatención y negligencia. Tal es el individuo que practica para su propio beneficio y para el de otros”. — AN 4:99

§21. “Monjes, existen estos cinco tipos de pérdida. ¿Cuáles cinco? Pérdida de familiares, pérdida del patrimonio, pérdida por enfermedad, pérdida en términos de virtud, pérdida en términos de perspectivas. No es a causa de la pérdida de familiares, la pérdida del patrimonio y la pérdida debido a enfermedad que los seres —con la

desintegración del cuerpo, tras la muerte— reaparecen en una esfera de penuria, un mal destino, un ámbito inferior, el infierno. Es a causa de la pérdida en términos de virtud y la pérdida en términos de perspectivas que los seres —con la desintegración del cuerpo, tras la muerte— reaparecen en una esfera de penuria, un mal destino, un ámbito inferior, el infierno.” — AN 5:130

### Persistencia

§22. “Y qué es el esfuerzo correcto? Se da el caso en que uno genera deseo, se empeña, activa la persistencia, sostiene y ejecuta su intención en aras del no surgimiento de cualidades malvadas, carentes de habilidad y destreza que aún no han surgido... en aras del abandono de cualidades malvadas, carentes de habilidad y destreza que ya han surgido... en aras del surgimiento de cualidades hábiles y diestras que aún no han surgido...(y) en aras del mantenimiento, la no confusión, el incremento, la plenitud, el desarrollo y la culminación de cualidades hábiles y diestras que han surgido: Esto se denomina el esfuerzo correcto”. — SN 45:8

§23. “¿Y cómo es el denuedo provechoso? ¿Cómo es el esfuerzo fructífero? Se da el caso en que un monje, no estando sobrecargado, no se sobrecarga a sí mismo con dolor, ni tampoco rechaza placer conforme con el Dharma, aunque no tiene una fijación en ese placer. Él discierne que ‘cuando ejerzo una fabricación [corporal, verbal o mental] contra esta causa de estrés, entonces a partir de la fabricación de ese *esfuerzo* hay desapasionamiento. Cuando observo con ecuanimidad esa causa de estrés, entonces a partir del desarrollo de la *ecuanimidad* hay desapasionamiento’. Así que ejerce fabricaciones contra la (primera) causa de estrés.... y desarrolla ecuanimidad frente a la (segunda) causa de estrés... Así, el estrés [proveniente de cualquier causa del primer tipo] es sofocado... y el estrés [proveniente de cualquier causa del segundo tipo] es sofocado”. — MN 101

§24. En aquella ocasión el Venerable Sona se estaba quedando cerca de Rājagaha en el Bosque Fresco. Entonces, mientras el Venerable Sona meditaba en reclusión [después de haber practicado meditación caminando hasta que la piel de la planta de sus pies se partiera y sangrara] esta línea de pensamiento surgió en su conciencia: “Entre los discípulos del Bienaventurado que han suscitado su persistencia me cuento yo y, sin embargo, mi mente no ha sido liberada de los efluentes mediante la falta de aferramiento y de sustento. Ahora bien, tan acaudalada es mi familia que sería posible disfrutar de las riquezas y hacer mérito. ¿Qué tal si renegara del entrenamiento, volviera a la vida de bajo nivel, disfrutara de la riqueza e hiciera mérito?”

Entonces el Bendito, tan pronto percibió con su conciencia la línea de pensamiento en la conciencia del Venerable Sona, desapareció de la cima del Pico del Buitre —igual que un hombre fornido extendería su brazo doblado o doblaría su brazo extendido— apareció en el Bosque Fresco justo frente al Venerable Sona y se sentó en una silla ya dispuesta. El Venerable Sona, después de hacer sus reverencias al Bendito, se sentó a su lado. Mientras ahí se encontraba sentado, el Bendito le dijo: “Justo ahora, mientras meditabas en reclusión, acaso no surgió esta línea de pensamiento en tu conciencia: ‘Entre los discípulos del Bienaventurado que han suscitado su persistencia me cuento yo y, sin embargo, mi mente no ha sido liberada de los efluentes mediante la falta de aferramiento y de sustento.... ¿Qué tal si renegara del entrenamiento, volviera a la vida de bajo nivel, disfrutara de la riqueza e hiciera mérito?’”

“Sí, Señor”.

“Ahora bien, ¿qué opinas, Sona: Antes, cuando eras un hombre de familia, ¿no eras diestro en tocar el laúd?”

“Sí, Señor”.

“¿Y, qué opinas: Cuando las cuerdas de tu laúd estaban muy tensas, ¿estaba tu laúd afinado y se podía tocar?”

“No, Señor”.

“¿Y, qué opinas: Cuando las cuerdas de tu laúd estaban muy flojas, ¿estaba tu laúd afinado y se podía tocar?”

“No, Señor”.

“¿Y, qué opinas: Cuando las cuerdas de tu laúd no estaban ni muy tensas ni muy flojas, pero afinadas en el tono correcto, ¿estaba tu laúd afinado y se podía tocar?”

“Sí, Señor”.

“De la misma manera, Sona, la persistencia excesivamente estimulada conduce a la agitación y la persistencia demasiado laxa conduce a la pereza. Así que debes establecer el tono adecuado para tu persistencia, afinar el tono de las (cinco) facultades (a ese tono), y desde ahí retomar tu tema (la meditación).”

“Sí, Señor”, respondió el Venerable Sona al Bendito. Entonces, tras haber así exhortado al Venerable Sona, el Bendito —igual que un hombre fornido extendería su brazo doblado o doblaría su brazo extendido— desapareció del Bosque Fresco y apareció en la cima del Pico del Buitre.

Así que, después de esto, el Venerable Sona estableció el tono adecuado para su persistencia, afinó el tono de las (cinco) facultades (a ese tono), y desde ahí tomó su tema (de meditación). Morando en soledad, con actitud vigilante, recluido, ardoroso y determinado, en tiempo no muy largo él alcanzó y permaneció en la meta suprema de la vida sagrada, debido a la cual gentilhombres acertadamente abandonan el hogar por la vida errante, conociéndola y realizándola para sí mismos en el aquí y el ahora. Él

supo: “El nacimiento terminado, la vida sagrada consumada, la tarea cumplida. No hay nada más que hacer en aras de este mundo”. Y así el Venerable Sona se convirtió en otro de los arahants. — AN 6:55

### III. El Renunciamiento

§25. “Si, renunciando  
a un confort limitado,  
viera él abundancia de confort,  
el hombre iluminado<sup>xv</sup>  
renunciaría  
al bienestar limitado  
en aras de lo abundante. — Dhp 290

§26. *Venerable Suppiya:*  
Yo haré un trueque:  
lo que envejece por lo que no tiene edad,  
lo que arde por lo desatado:  
la más elevada paz,  
el excelso descanso  
del yugo. — Thag 1:32

Generosidad

§27. Estando sentado a un costado, el rey Pasenadi Kosala le dijo al Bendito:  
“¿Dónde, Señor, ¿debe una dádiva ofrendarse?”

“Dondequiera que la mente sienta confianza, gran soberano”.

“Pero, Señor, ¿dónde ofrendar una dádiva produce grandes frutos?”

“Esta (pregunta), gran soberano, es una cosa —‘¿dónde debe una dádiva ofrendarse?’— mientras que esta —‘¿dónde ofrendar una dádiva produce grandes frutos?’— es enteramente otra cosa. Lo que se ofrenda a una persona virtuosa —en vez de a una que carece de virtud— produce grandes frutos”. — SN 3:24

§28. “Aquel que es generoso, un maestro del dar, es amable y encantador con la gente en general... este es un fruto del dar visible en el aquí y el ahora”.

“Y, es más, gente buena, gente de integridad, admiran a aquel que es generoso, un maestro del dar... este, también, es un fruto del dar visible en el aquí y el ahora”.

“Y, es más, la buena reputación de aquel que es generoso, un maestro del dar, se esparce a lo largo y a lo ancho... este, también, es un fruto del dar visible en el aquí y el ahora”.

“Y, es más, cuando aquel que es generoso, un maestro del dar, se dirige a cualquier congregación —de nobles guerreros, brahmanes, padres de familia o contemplativos— lo hace con confianza y sin la menor vergüenza... este, también, es un fruto del dar que es visible en el aquí y el ahora”.

“Y, es más, con la desintegración del cuerpo, después de la muerte, aquel que es generoso, un maestro del dar, reaparece en un buen lugar, el mundo celestial... este es un fruto del dar en la vida futura”. — AN 5:34

§29. “Una persona de integridad hace una dádiva con un sentido de convicción. Una persona de integridad hace una dádiva de manera atenta. Una persona de integridad hace una dádiva oportunamente. Una persona de integridad hace una dádiva con un corazón empático. Una persona de integridad hace una dádiva sin perjudicar a otros o a sí mismo”.

“Habiendo hecho una dádiva con un sentido de convicción, ella —dondequiera que el fruto de esa dádiva madure— es acaudalada, con gran riqueza, con muchos bienes. Y tiene buena constitución, es bien parecida, extremadamente inspiradora, dotada del semblante de una flor de loto”.

“Habiendo hecho una dádiva de manera atenta, ella —dondequiera que el fruto de esa dádiva madure— es acaudalada, con gran riqueza, con muchos bienes. Y sus hijos, esposas(os), esclavos, sirvientes y trabajadores le escuchan atentamente, prestan oído a lo que dice y le sirven con un corazón comprensivo”.

“Habiendo hecho una dádiva oportunamente, ella —dondequiera que el fruto de esa dádiva madure— es acaudalada, con gran riqueza, con muchos bienes. Y sus metas se cumplen oportunamente”.

“Habiendo hecho una dádiva con un corazón empático, ella —dondequiera que el fruto de esa dádiva madure— es acaudalada, con gran riqueza, con muchos bienes. Y su mente se inclina al deleite de las cinco cadenas de la sensorialidad fastuosa”.

“Habiendo hecho una dádiva sin perjudicar a otros o a sí mismo —dondequiera que el fruto de esa dádiva madure— es acaudalada, con gran riqueza, con muchos bienes. Y de ninguna parte la destrucción llega a sus propiedades —ya sea por fuego, por agua, por reyes, por bandidos o por herederos llenos de odio”.

“Estas cinco son las dádivas de una persona de integridad”. — AN 5:148

§30. Venerable Sāriputta: “Señor, ¿cuál es la causa, ¿cuál es la razón, por la que una persona hace una dádiva de cierto tipo y no resulta ni en grandes frutos ni en grandes

beneficios, mientras que otra persona hace una dádiva del mismo tipo y resulta en grandes frutos y en grandes beneficios?”

El Buda: “... Habiendo hecho una dádiva buscando su propia ganancia —con una mente apegada (a la recompensa), buscando acumular para uno mismo (con el pensamiento), ‘disfrutaré esto después de la muerte’ — con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía de los Cuatro Grandes Monarcas. Luego, habiéndose agotado esa acción, ese poder, ese estatus, esa potestad soberana, uno es de los que regresa, volviendo a este mundo...”.

“Habiendo hecho una dádiva con el pensamiento, ‘el dar es algo bueno’, con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía de los *Devas* de los Treinta y Tres. Luego, habiéndose agotado esa acción, ese poder, ese estatus, esa potestad soberana, uno es de los que regresa, volviendo a este mundo...”.

“Habiendo hecho una dádiva con el pensamiento, ‘esto fue obsequiado en el pasado, hecho en el pasado por mis padres y mis abuelos. No estaría yo en lo correcto si dejara morir esta antigua tradición familiar’, con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía de los *Devas* de las Horas...”.

“Habiendo hecho una dádiva con el pensamiento, ‘yo soy adinerado. Ellos no lo son. No estaría yo en lo correcto, siendo adinerado, si no hiciera una dádiva a aquellos que no lo son’, con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía de los *Devas* Complacidos...”.

“Habiendo hecho una dádiva con el pensamiento, ‘tal como existieron los grandes sacrificios de los sabios del pasado —*Aṭṭhaka*, *Vāmaka*, *Vāmadeva*, *Vessāmitta*, *Yamadaggi*, *Aṅgīrasa*, *Bhāradvāja*, *Vāseṭṭha*, *Kassapa*, & *Bhagu*— así mismo será esta mi distribución de dádivas’, con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía de los *Devas* Regocijados en la Creación...”.

“Habiendo hecho una dádiva con el pensamiento, ‘cuando se hace esta dádiva mía, la mente se vuelve serena. Gratificación y alegría surgen’, con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía de los *Devas* que Ejercen Poder sobre las Creaciones de Otros. Luego, habiéndose agotado esa acción, ese poder, ese estatus, esa potestad soberana, uno es de los que regresa, volviendo a este mundo...”.

“O, habiendo hecho una dádiva... con el pensamiento, ‘este es un ornamento para la mente, un soporte para la mente’, con la desintegración del cuerpo, tras la muerte, uno reaparece en la compañía del Séquito de Brahma. Luego, habiéndose agotado esa acción, ese poder, ese estatus, esa potestad soberana, uno es de ‘aquellos que no-regresa’. Uno no vuelve a este mundo.

“Esta, *Sāriputta*, es la causa, esta es la razón, por la que una persona hace una dádiva de cierto tipo y no resulta ni en grandes frutos ni en grandes beneficios, mientras que

otra persona hace una dádiva del mismo tipo y resulta en grandes frutos y en grandes beneficios.” — AN 7:49

§31. “¿Y cómo está una donación dotada de los seis factores? Se da el caso en el que existen los tres factores del donante, los tres factores de los beneficiarios”.

“¿Y cuáles son los tres factores del donante? Se da el caso en el que el donante, antes de dar, está contento; mientras da, su mente es diáfana y clara; y después de dar está complacido. Estos son los tres factores del donante”.

“¿Y cuáles son los tres factores de los beneficiarios? Se da el caso en el que los beneficiarios están libres de pasión o practicando para subyugar la pasión; libres de aversión o practicando para subyugar la pasión; y libres de delusión o practicando para subyugar la delusión. Estos son los tres factores de los beneficiarios”.

“Así como no resulta fácil tomar la medida del gran océano como, ‘justo este tanto de baldes de agua, justo este tanto de cientos de baldes de agua, justo este tanto de miles de baldes de agua o justo este tanto de cientos de miles de baldes de agua’; simplemente es reconocido como una gran masa de agua, incalculable e inconmensurable. De la misma manera, no resulta fácil tomar la medida del mérito de una donación así dotada de los seis factores como, ‘justo este tanto de abundancia de mérito, de abundancia de lo que es hábil y diestro —un nutrimento de dicha, celestial, que resulta en dicha, conduciendo al cielo— que conduce a lo que es deseable, agradable, encantador, beneficioso y placentero’. Simplemente es reconocida como una gran masa de mérito, incalculable e inconmensurable”. *AN 6:37*

§32. El mundo siempre tiene cosas que vienen en pares, pero el Dharma es una sola cosa de comienzo a fin. — *Phra Ajaan Dune: Gifts He Left Behind (Los Regalos que Dejó Atrás, aun no traducida al español)*.

## Renuncia

§33. “Existen estas cinco cadenas de la sensorialidad. ¿Cuáles cinco? Formas conocibles por vía de los ojos —agradables, placenteras, encantadoras, entrañables, seductoras, vinculadas al deseo sensorial; sonidos conocibles por vía de los oídos... aromas conocibles por vía de la nariz... sabores conocibles por vía del gusto... sensaciones táctiles conocibles por vía del cuerpo —agradables, placenteras, encantadoras, entrañables, atractivas, vinculadas al deseo sensorial. Pero estas no son la sensorialidad. Son denominadas cadenas de la sensorialidad en la disciplina de los nobles.

## La pasión por los propios afanes

es la sensorialidad de una persona,  
no los hermosos placeres de los sentidos  
hallados en el mundo.

La pasión por los propios afanes es la sensorialidad de una persona.  
Las bellezas permanecen como son en el mundo,  
mientras que los iluminados, a este respecto,  
subyugan su deseo. — AN 6:63

§34. “Aunque un discípulo de los nobles ha claramente visto —tal como ha llegado a ser con discernimiento correcto— que la sensorialidad es de mucho estrés, mucha desesperanza y grandes desventajas, todavía —si no ha logrado un éxtasis y un placer al margen de la sensorialidad, al margen de cualidades mentales carentes de habilidad y destreza o algo más apacible que esto —puede ser él tentado por la sensorialidad. Pero cuando él ha claramente visto —tal como ha llegado a ser con discernimiento correcto— que la sensorialidad es de mucho estrés, mucha desesperanza y grandes desventajas y ha logrado un éxtasis y un placer al margen de la sensorialidad, al margen de cualidades mentales carentes de habilidad y destreza o algo más apacible que esto— no puede ser él tentado por la sensorialidad”. — MN 14

§35. En cierta ocasión, el Bendito se estaba quedando cerca de Ālavī sobre una cama de hojas en un bosque de siṃsapā, a la vera de una trocha para ganado. Entonces Hatthaka de Ālavī, deambulando y divagando para ejercitarse, vio al Bendito sentado sobre una cama de hojas en el bosque de siṃsapā, a la vera de una trocha para ganado. Al verlo se acercó y, al arribar, habiéndole hecho la reverencia, se sentó a un costado. Mientras estaba allí sentado, le dijo al Bendito, “Señor, espero que el Bendito haya dormido a gusto”.

“Sí, joven. He dormido a gusto. De aquellos que en el mundo duermen a gusto, yo soy uno”.

“Pero, Señor, fría es la noche de invierno. El ‘Entre los Ochos’ [un periodo de días en febrero] es un tiempo de nevadas. Duro es el suelo pisoteado por los cascos del ganado. Delgada es la cama de hojas. Escasas son las hojas de los árboles. Delgados son los hábitos de ocre. Y frío sopla el viento de Verambā. Y, aun así, el Bendito dice, ‘sí, joven. He dormido a gusto. De aquellos que en el mundo duermen a gusto, yo soy uno’”.

“Joven, en tal caso, lo interrogaré de vuelta. Responda como bien le parezca. Ahora bien, ¿qué opina? Supongamos que un padre o un hijo de familia tuviera una casa con tejado a dos aguas, estucada por dentro y por fuera, sin corrientes de aire, con puertas y ventanas herméticas que ofrecen protección del viento. Adentro, tiene él una cama como de aposentos reales cubierta con un cubrecama de plumas largas, un cobertor de lana blanca y una colcha bordada; y tiene también un tapete de la más fina piel de ciervo,

con un dosel encima y cojines carmesíes a cada costado; y una lampara estaría allí encendida y sus cuatro esposas, con sus muchos encantos, lo estarían atendiendo. ¿Dormiría él a gusto o no? ¿O, qué impresión le da esto?”

“Sí, Señor, él dormiría a gusto. De aquellos que en el mundo duermen a gusto, él sería uno”.

“Pero, ¿qué opina usted, joven? ¿Podrían surgir en ese padre o ese hijo de familia fiebres corporales o fiebre mentales nacidas de la pasión, tal que —ardiendo por esas fiebres nacidas de la pasión— durmiera él miserablemente?”

“Sí, Señor”.

“En cuanto a esas fiebres nacidas de la pasión —con las cuales ardería el padre o hijo de familia que dormiría miserablemente— esa pasión ha sido abandonada por el Tathāgata, su raíz destruida, convertida en tocón de palmera, despojada de las condiciones de existencia, no destinada a un futuro surgimiento. Por lo tanto, Él duerme a gusto”.

[De manera similar con la aversión y la delusión.] — AN 3:35

§36. “Ahora bien, se da el caso en el que un monje —bien aislado de la sensorialidad, aislado de cualidades carentes de habilidad y destreza— entra y permanece en el primer *jhāna*: éxtasis y placer nacidos del aislamiento, acompañados del pensamiento dirigido y la evaluación. Si, mientras allí permanece, él es asediado por la atención a percepciones relacionadas con la sensorialidad, esto es una aflicción para él. Así como el dolor que surge en una persona saludable es una aflicción, así mismo la atención a percepciones relacionadas con la sensorialidad que asedia al monje es una aflicción para él”. — AN 9:34

§37. “Y ¿cómo es el denuedo provechoso? ¿Cómo es el esfuerzo fructífero? Se da el caso en que un monje se percata de esto: ‘Cuando vivo de acuerdo con mis placeres, cualidades mentales carentes de habilidad y destreza se incrementan en mí, y cualidades hábiles y diestras decrecen. Sin embargo, cuando me esfuerzo con estrés y dolor, cualidades carentes de habilidad y destreza decrecen en mí, y cualidades hábiles y diestras se incrementan. ¿Por qué no hago yo un esfuerzo con estrés y dolor?’ Así que él se esfuerza con estrés y dolor y mientras se esfuerza con estrés y dolor, cualidades carentes de habilidad y destreza decrecen en él y cualidades hábiles y diestras se incrementan. Luego, un tiempo después, ya no se esfuerza con estrés y dolor. ¿Por qué? Porque él ya ha logrado el objetivo por el cual se estaba esforzando con estrés y dolor...”.

“Supongan que un arquero calentara un astil de flecha entre dos llamas, volviéndolo derecho y maleable. Luego, un tiempo después, ya no calienta el astil de flecha entre dos llamas para volverlo derecho & maleable. ¿Por qué? Porque él ya ha

logrado el objetivo por el cual había calentado el astil... De la misma manera, el monje... ya no se esfuerza con estrés y dolor ¿Por qué? Porque él ya ha logrado el objetivo por el cual se estaba esforzando con estrés y dolor...”. — MN 101

#### IV. La Calma

**§38.** “¡Cuán inconstantes son las fabricaciones!

Su naturaleza: surgir & desaparecer.

Se disuelven según van surgiendo.

Su total quietamiento es la dicha”. — DN 16

Temple

**§39.** “Aguante paciente: la principal austeridad.” — Dhp 184

**§40.** Me he enterado que una vez el Bendito se estaba quedando cerca de Rājagaha, en la Reserva Maddakucchi de Ciervos. Ahora bien, por aquel entonces su pie había sido perforado por una astilla de piedra [después de que Devadatta había intentado asesinarlo echando a rodar una roca por una ladera]. Lacerantes eran las sensaciones corporales que se desarrollaron en su interior —dolorosas, punzantes, agudas, desgarradoras, repelentes, desagradables— pero Él las aguantó con *sati*, alerta e imperturbable. Habiendo sido su hábito exterior doblado en cuatro y así extendido, Él se recostó en su costado derecho en la postura del león —con un pie colocado sobre el otro— con *sati* y alerta.

Entonces Māra, el Maligno, fue donde el Bendito y recitó este verso en su presencia:

“¿Estás ahí yaciendo en estupor,  
o ebrio de poesía?  
¿Son tus metas tan pocas?  
Solitario en un hospedaje aislado,  
¿qué es este soñador, esta cara somnolienta?”

El Buda:

“Yazco aquí,  
ni en estupor,  
ni ebrio de poesía.  
Mi meta realizada,

libre soy de penurias.  
Solitario en un hospedaje aislado,  
yazco con simpatía  
por todos los seres.  
Incluso aquellos con su pecho perforado  
por una flecha,  
sus corazones vertiginosa,  
vertiginosamente palpitando:  
Incluso ellos con sus flechas  
pueden dormir.  
Entonces, ¿por qué no yo,  
con mi flecha removida?  
No estoy despierto con preocupación,  
ni con miedo de dormir.  
Ni los días ni las noches  
me oprimen.  
No vislumbro amenaza de deterioro  
en mundo alguno.  
Por eso duermo,  
con simpatía  
por todos los seres”.

Entonces Māra, el Maligno —triste y abatido al darse cuenta, “El Bendito me conoce, ‘Aquel que de Verdad se ha Ido’ me conoce” — ahí mismo desapareció. — *SN 4:13*

§41. “Una vez, monjes, en este mismo Sāvattthī, había una dueña de casa llamada Vedehikā. Circulaba este grato rumor sobre doña Vedehikā: “Doña Vedehikā es amable. Doña Vedehikā es de buen carácter. Doña Vedehikā es calmada”. Ahora bien, doña Vedehikā tenía una esclava llamada Kālī que era diligente, capaz y ordenada en su trabajo. Esta idea se le ocurrió a la esclava Kālī: “Circula este grato rumor sobre mi señora doña Vedehikā: ‘Doña Vedehikā es amable. Doña Vedehikā es de buen carácter. Doña Vedehikā es calmada’. Ahora bien, ¿está la ira presente en mi ama sin manifestarse o está ausente? ¿O simplemente es porque soy diligente, capaz y ordenada en mi trabajo que la ira presente en mi ama no se manifiesta? ¿Por qué no la pongo a prueba?”

Así que ese día la esclava Kālī se levantó después del alba. Entonces doña Vedehikā le dijo: “¡Oye, Kālī!”

“¿Sí, señora?”

“¿Por qué te levantaste después del alba?”

“Por nada en especial, señora”.

“¿Por nada en especial, esclava descarada? ¿Y aun así te levantas después del amanecer?” Enfadada y molesta, doña Vedehikā entonces frunció el ceño.

Luego, esta idea se le ocurrió a la esclava Kālī: “La ira *está* presente en mi señora sin manifestarse y no ausente. Es simplemente porque soy diligente, capaz y ordenada en mi trabajo que la ira presente en mi ama no se manifiesta. ¿Por qué no la pongo a prueba de nuevo?”

Así que la esclava Kālī se levantó más tarde ese día. Entonces doña Vedehikā le dijo: “¡Oye, Kālī!”

“¿Sí, señora?”

“¿Por qué te levantaste más tarde?”

“Por nada especial, señora”.

“¿Por nada en especial, esclava descarada? ¿Y aun así te levantas más tarde?” Enfadada y molesta, doña Vedehikā entonces refunfuñó.

Luego, esta idea se le ocurrió a la esclava Kālī: “La ira *está* presente en mi señora sin manifestarse y no ausente’. Es simplemente porque soy diligente, capaz y ordenada en mi trabajo que la ira presente en mi ama no se manifiesta. ¿Por qué no la pongo a prueba un poco más?”

Así que la esclava Kālī se levantó aún más tarde ese día. Entonces doña Vedehikā le dijo: “¡Oye, Kālī!”

“¿Sí, señora?”

“¿Por qué te levantaste todavía más tarde?”

“Por nada especial, señora”.

“¿Por nada especial, esclava descarada? ¿Y aun así te levantas todavía más tarde?” Iracunda y molesta, doña Vedehikā entonces tomó un rodillo de amasar y le dio un golpe en la cabeza, abriéndole una herida.

Luego, la esclava Kālī, con su sangrante herida abierta, fue y denunció a su ama con los vecinos: “¿Ven, señoras, la obra de la que es tan amable? ¿Ven la obra de la que es de tan buen carácter? ¿Ven la obra de la que es tan calmada? ¿Cómo pudo ella, enfadada y molesta con su única esclava por haberse levantado después del alba, tomar un rollo de amasar y darle un golpe en la cabeza abriéndole una herida?”

Después de lo sucedido, circuló este nefasto rumor sobre doña Vedehikā: “Doña Vedehikā es despiadada. Doña Vedehikā es de mal carácter. Doña Vedehikā es violenta”.

“Monjes, de la misma manera, un monje puede ser siempre muy amable, ser siempre de muy buen carácter y ser siempre muy calmado, siempre y cuando no sea tocado por aspectos desagradables del habla humana. Pero es sólo cuando aspectos desagradables del habla humana lo tocan, cuando él puede ser verdaderamente reconocido como amable, de buen carácter y calmado. No llamo a un monje fácil de amonestar, si es fácil de amonestar y hace de sí mismo alguien fácil de amonestar sólo a

causa del hábito, las ofrendas de comida, el hospedaje y los requisitos medicinales para curar a los enfermos ¿Y, por qué? Porque si él no obtiene el hábito, las ofrendas de comida, el hospedaje y los requisitos medicinales para curar a los enfermos, entonces él no es fácil de amonestar y no hace de sí mismo alguien fácil de amonestar. Pero si un monje es fácil de amonestar y hace de sí mismo alguien fácil de amonestar por puro aprecio por el Dharma, por respeto por el Dharma, por veneración por el Dharma, entonces lo llamo fácil de amonestar. Por lo tanto, monjes, deben ustedes entrenarse a sí mismos: “Seremos fáciles de amonestar y nos haremos a nosotros mismos fáciles de amonestar por puro aprecio por el Dharma, por respeto por el Dharma, por veneración por el Dharma.” Es así como ustedes deben entrenarse a sí mismos”.

“Monjes, existen estos cinco aspectos del habla humana que otros pueden usar al dirigirse a ustedes: oportuna o inoportuna; verdadera o falsa; cariñosa o dura; benéfica o nociva; con una mente con buena voluntad o con odio interno. Otros pueden dirigirse a ustedes de una manera oportuna o inoportuna. Pueden dirigirse con lo que es verdadero o lo que es falso. Pueden dirigirse de una manera cariñosa o dura. Pueden dirigirse de una manera benéfica o nociva. Pueden dirigirse a ustedes con una mente con buena voluntad o con odio interno. En cualquier caso, así deben entrenarse a sí mismos: “Nuestras mentes no se afectarán y no diremos palabras malvadas. Mantendremos nuestra simpatía hacia el bienestar de esa persona, con una mente con buena voluntad y sin odio interno. Seguiremos impregnando esa persona con una conciencia imbuida de buena voluntad y, empezando por ella, seguiremos impregnando todas las esferas del mundo con una conciencia imbuida de buena voluntad — abundante, expansiva, inconmensurable, libre de hostilidad y libre de mala voluntad”. Es así como ustedes deben entrenarse a sí mismos”.

Supongan que un hombre se apareciera cargando un azadón y una canasta, diciendo, “voy a hacer que esta gran tierra no tenga tierra”. Él cavaría aquí y allá, esparciría tierra aquí y allá, escupiría aquí y allá, orinaría aquí y allá diciendo, “que no haya tierra, que no haya tierra”. Ahora bien, ¿qué opinan, haría él que esta gran tierra no tuviera tierra?

“No, Señor”. ¿Y por qué? Porque esta gran tierra es profunda y enorme. Hacer que no tenga tierra no puede lograrse fácilmente. El hombre sólo cosecharía una medida de decepción y fatiga.

De la misma manera, existen estos cinco aspectos del habla humana que otros pueden usar al dirigirse a ustedes.... En cualquier caso, así deben entrenarse a sí mismos: “Nuestras mentes no se afectarán y no diremos palabras malvadas. Mantendremos nuestra simpatía hacia el bienestar de esa persona, con una mente con buena voluntad y sin odio interno. Seguiremos impregnando esa persona con una conciencia imbuida de buena voluntad y, empezando por ella, seguiremos impregnando todas las esferas del mundo con una conciencia imbuida de buena voluntad — abundante, expansiva,

inconmensurable, libre de hostilidad y libre de mala voluntad”. Es así como ustedes deben entrenarse a sí mismos.

“Monjes, incluso si bandidos los fueran a descuartizar salvajemente, extremidad por extremidad, con una sierra de doble asa, aquel de ustedes que, incluso en ese caso, permitiera que su corazón se enfurezca, no estaría cumpliendo mi voluntad. Aun en ese caso, así deben ustedes entrenarse a sí mismos: “Nuestras mentes no se afectarán y no diremos palabras malvadas. Mantendremos nuestra simpatía hacia el bienestar de estas personas, con una mente con buena voluntad y sin odio interno. Seguiremos impregnando estas personas con una conciencia imbuida de buena voluntad y, empezando por ellas, seguiremos impregnando todas las esferas del mundo con una conciencia imbuida de buena voluntad —abundante, expansiva, inconmensurable, libre de hostilidad y libre de mala voluntad”. Es así como ustedes deben entrenarse a sí mismos”.

“Monjes, si constantemente se acogen a esta admonición del símil de la sierra, ¿ven algún aspecto del habla humana, ligera o pesada, que no puedan sobrellevar?”

“No, Señor”.

“Entonces, constantemente acójense a esta admonición del símil de la sierra. Será para su bienestar y felicidad de largo plazo”. — *MN 21*

§42. “¿Y cuáles son los efluentes que se deben abandonar mediante el acto de tolerar? Se da el caso en que un monje, reflexionando apropiadamente, con temple aguanta. Él tolera frío, calor, hambre y sed; el contacto de las moscas, los mosquitos, el viento, el sol y los reptiles; palabras maliciosas e indeseables; y sensaciones corporales que, cuando surgen, son dolorosas, desgarradoras, punzantes, desagradables, molestas y amenazantes para la vida. Los efluentes, enfados o fiebres que surgirían si él no tolerara estas cosas, no surgen para él cuando las tolera. Estos se denominan los efluentes que se deben abandonar mediante el acto de tolerar”.

“¿Y cuáles son los efluentes que se deben abandonar mediante el acto de evitar? Se da el caso en que un monje, reflexionando apropiadamente, evita un elefante salvaje, un caballo salvaje, un toro salvaje, un perro salvaje, una serpiente; un tocón, un zarzal, un abismo, un acantilado, una cloaca, una fosa séptica. Reflexionando apropiadamente, él evita sentarse en el tipo inadecuado de posiciones; deambular hacia el tipo inadecuado de entornos; y relacionarse con el tipo de malos amigos que harían a sus amigos versados en la vida santa, sospechar de su mala conducta. Los efluentes, enfados o fiebres que surgirían si él no evitara estas cosas, no surgen para él cuando las evita. Estos se denominan los efluentes que se deben abandonar mediante el acto de evitar”.

“¿Y cuáles son los efluentes que se deben abandonar mediante el acto de destruir? Se da el caso en que un monje, reflexionado apropiadamente, no tolera un pensamiento

de placer sensorial que haya surgido. Él lo abandona, lo destruye, lo disipa y borra su existencia.”

“Reflexionado apropiadamente, no tolera un pensamiento de mala voluntad que haya surgido.....un pensamiento de causar daño que haya surgido..... “

“Reflexionado apropiadamente, no tolera cualidades mentales viles y carentes de habilidad y destreza que hayan surgido. Él las abandona, las destruye, las disipa y borra su existencia. Los efluentes, enfados o fiebres que surgirían si él no destruyera estas cosas, no surgen para él cuando las destruye. Estos se denominan los efluentes que se deben abandonar mediante el acto de destruir”.

### Ecuanimidad

§43. “Ahora bien, ¿qué es la ecuanimidad mundana? Existen estas cinco cadenas de la sensorialidad. ¿Cuáles cinco? Formas conocibles por vía de los ojos —agradables, placenteras, encantadoras, entrañables, seductoras, vinculadas al deseo sensorial; sonidos conocibles por vía de los oídos... aromas conocibles por vía de la nariz... sabores conocibles por vía del gusto... sensaciones táctiles conocibles por vía del cuerpo —agradables, placenteras, encantadoras, entrañables, atractivas, vinculadas al deseo sensorial. Cualquier ecuanimidad que surja en dependencia con estas cinco cadenas de la sensorialidad se denomina ecuanimidad mundana”.

“¿Y que es la ecuanimidad ultramundana? Se da el caso en que, con el abandono del placer y el dolor —de manera similar a como antes desaparecieron la euforia y la angustia—uno entra y permanece en el cuarto *jhāna*: pureza de ecuanimidad y *sati*, ni placer ni dolor. Esto se denomina ecuanimidad ultramundana”.

“¿Y qué es la ecuanimidad ultramundana aún más ultramundana? Toda ecuanimidad que surge en aquel libre de efluentes, mientras reflexiona sobre su mente liberada de codicia, liberada de aversión, liberada de delusión o engaño. Esto se denomina ecuanimidad ultramundana aún más ultramundana”. — SN 36:31

§44. “Como si un orfebre o un aprendiz de orfebre fuera a preparar un horno de fundición, habiéndolo preparado, pondría el crisol al fuego. Habiendo puesto el crisol al fuego, tomaría una medida de oro con sus pinzas y la colocaría en el crisol. Periódicamente lo soplaría, periódicamente lo rociaría con agua, periódicamente lo examinaría de cerca. Si él solo lo soplara, probablemente el oro se quemaría. Si él solo lo rociara con agua, probablemente el oro se enfriaría. Si él solo lo examinara de cerca, probablemente el oro no alcanzaría su punto perfecto. Pero cuando él periódicamente lo sopla, periódicamente lo rocía con agua y periódicamente lo examina de cerca, el oro se vuelve flexible, maleable y resplandeciente. No es frágil y quebradizo y está listo para ser moldeado. Entonces, sin importar la clase de ornamento que él tenga en mente —

bien sea un cinturón, un pendiente, un collar o una cadena— el oro serviría su propósito”.

“De la misma manera, un monje resuelto a alcanzar una mente elevada debe atender periódicamente a tres temas: debe atender periódicamente al tema de la concentración; debe atender periódicamente al tema de la energía exaltada; debe atender periódicamente al tema de la ecuanimidad. Si el monje resuelto a alcanzar una mente elevada solo atendiera al tema de la concentración, posiblemente su mente tendería a la pereza. Si él solo atendiera al tema de la energía exaltada, posiblemente su mente tendería al desasosiego. Si él solo atendiera al tema de la ecuanimidad, posiblemente su mente no estaría correctamente concentrada para ponerle fin a los efluentes. Pero cuando él atiende periódicamente al tema de la concentración, atiende periódicamente al tema de la energía exaltada y atiende periódicamente al tema de la ecuanimidad, su mente es flexible, maleable, resplandeciente y no frágil y quebradiza. Está correctamente concentrada para ponerle fin a los efluentes”. — AN3:103

§45. “Existe la ecuanimidad proveniente de la multiplicidad, dependiente de la multiplicidad; y existe la ecuanimidad proveniente de la singularidad, dependiente de la singularidad”.

“¿Y cuál es la ecuanimidad proveniente de la multiplicidad, dependiente de la multiplicidad? Existe ecuanimidad con respecto a formas, ecuanimidad con respecto a sonidos...olores...sabores... sensaciones táctiles [e ideas: esta palabra aparece en una de las revisiones del Canon]. Esta es la ecuanimidad proveniente de la multiplicidad, dependiente de la multiplicidad”.

“¿Y cuál es la ecuanimidad proveniente de la singularidad, dependiente de la singularidad? Existe la ecuanimidad dependiente de la dimensión de la infinitud del espacio, ecuanimidad dependiente de la dimensión de la infinitud de la conciencia... dependiente de la dimensión de la nada... dependiente de la dimensión de ni percepción, ni no-percepción. Esta es la ecuanimidad proveniente de la singularidad, dependiente de la singularidad”.

“Dependiendo y confiando en la ecuanimidad proveniente de la singularidad, dependiente de la singularidad, abandona y trasciende la ecuanimidad proveniente de la multiplicidad, dependiente de la multiplicidad. Así se abandona, así se trasciende”.

“Dependiendo y confiando en ‘no-confeccionar’ [*Pāli: atammayatā*], abandona y trasciende la ecuanimidad proveniente de la singularidad, dependiente de la singularidad. Así se abandona, así se trasciende”. — MN137

§46. “Para purificar el corazón debemos desenredar nuestros apegos al ‘yo’, al cuerpo, a los fenómenos mentales y a todos los objetos que entran pasando a través de los sentidos. Mantengan la mente resuelta a estar concentrada. Manténgala ‘una’ en

todo momento. No dejen que se vuelva dos, tres, cuatro, cinco, etc., porque una vez han hecho a su mente ‘una’ —1— es fácil volverla cero. Simplemente córtense el ‘brazo’ y junten las dos puntas. Pero si dejan que la mente se vuelva muchas, es un trabajo arduo y largo volverla cero”.

“Y otra cosa: Si ustedes colocan el cero después de otros numerales, se vuelven 10, 20, 30, 40, 50, 100, 1000, hasta el infinito. Pero si ustedes ponen los ceros antes, incluso si tiene diez mil ceros, ya no cuentan. Así mismo es con el corazón: una vez lo hemos convertido de uno a cero y le hemos puesto el cero antes, la otra gente podrá elogiarnos o criticarnos como les plazca, pero eso ya no contará para nada. El bien no cuenta, el mal no cuenta. Esto es algo que no puede ser escrito, que no puede ser leído, que solo podemos comprender por nosotros mismos. — *Phra Ajaan Lee: Inner Strength (Fortaleza Interior, aun no traducido al español)*.

## Glosario

**Ajaan:** Maestro, mentor. Es un término tailandés derivado del *pāli*, *ācariya*.

**Arahant:** Aquel que es ‘digno’ o ‘puro’. Una persona cuyo corazón está libre de pasión, aversión y delusión y que por lo tanto no está destinada a renacer nunca más. Un epíteto para el Buda y sus discípulos nobles del más alto nivel.

**Bhava:** ‘Llegar a ser’ (en inglés, *‘becoming’*). Un sentido de identidad dentro de un mundo particular de experiencia. Los tres niveles de ‘llegar a ser’ son a nivel de la sensorialidad, la forma y lo informe.

**Bodhisatta:** “Un ser (esforzándose) por el Despertar”, es un término usado para describir al Buda antes de que Él realmente se volviera el Buda, desde su primera aspiración a ‘Budeidad’ (inglés: *Buddhahood*) hasta el momento de su total Despertar. Del sánscrito: Bodhisattva.

**Brahmā:** Un habitante de los altos ámbitos celestiales de las formas (*rūpa*) o de lo informe (*arūpa*).

**Brahman:** Un miembro, por nacimiento, de la casta sacerdotal que aduce ser la más elevada en India.

**Brahmavihāras:** Actitudes mentales que, cuando son desarrolladas a un nivel en el que pueden extenderse sin límites hacia todos los seres, son conducentes al renacimiento en uno de los mundos brahmánicos. En total, son cuatro: buena voluntad ilimitada (*pāli: mettā*), compasión ilimitada (*pāli: karuṇā*), alegría empática ilimitada (*pāli: muditā*) y ecuanimidad ilimitada (*pāli: upekkhā*).

**Chedi:** Término tailandés para describir un monumento con un capitel que usualmente contiene las reliquias del Buda o de otros arahants.

**Deva (devatā):** Literalmente, ‘uno resplandeciente’. Un ser en los niveles sutiles de la sensorialidad, la forma o lo informe, que vive en ámbitos terrestres o celestiales.

**Dharma:** (1) Doctrina, enseñanza del Buda; (2) evento o acción; (3) un fenómeno en y por sí mismo; (4) cualidad mental; (5) nirvana, aunque cabe anotar que varios pasajes del Canon *Pāli* describen nirvana como el abandono de todos los Dharmas.

**Gotama:** El nombre del clan del Buda.

**Jhāna:** Absorción meditativa en un solo objeto mental o sensación. Si el objeto es físico, como la respiración, la absorción mental se denomina *rūpa jhāna*. Si se está absorto en un objeto no físico, como el espacio o la conciencia, la absorción se denomina *arūpa jhāna*.

**Karma:** (1) Acción intencional y (2) los resultados de las acciones intencionales. Del sánscrito: Karma.

**Khanda (agregado):** Fenómenos físicos y mentales, tal y como se experimentan de forma directa; la materia prima para construir un sentido de ser: *rūpa* —forma física; *vedanā* —sensaciones de placer, dolor o neutras (ni placer, ni dolor); *saññā* —percepciones y etiquetas mentales; *saṅkhāra* —fabricaciones, intenciones, construcciones del pensamiento; y *viññāṇa*— conciencia sensorial, el acto de tomar nota de los datos sensoriales e ideas a medida que van ocurriendo.

**Mahāyāna:** Literalmente, el “Gran Vehículo”. Una vertiente del budismo que reconoce una meta espiritual válida: total ‘Budeidad’.

**Māra:** Demonio. a personificación de la tentación y de todas las fuerzas, internas y externas, que crean obstáculos para la liberación del *saṃsāra*.

**Mettā:** Buena voluntad (ver Brahmavihāra).

**Nirvana:** Literalmente significa ‘desatamiento’, es decir, desatar a la mente de la pasión, la aversión y la delusión; desatarla por completo del ciclo de la muerte y del renacimiento. Como este término también denota la extinción de un fuego, tiene connotaciones de calmar, refrescar y también de paz. Del sánscrito: Nirvāṇa.

**Pāli:** La lengua en que se escribió el más antiguo canon de las enseñanzas del Buda.

**Parinirvana:** Desatamiento total. En algunos casos, este término denota la muerte de un arahant.

**Pīti:** Éxtasis, frescura.

**Saṃsāra:** Transmigración. El proceso de repetidamente deambular a través de estados de ‘llegar y ser’ y nacimiento, tanto a pequeña escala —en los mundos mentales— como a mayor escala —de una vida a otra.

**Saṃvega:** Una sensación de consternación y espanto frente a la futilidad de la vida, tal como es ordinariamente vivida, combinada con una fuerte sensación de urgencia por buscar una salida.

**Saṅgha:** (1) A nivel convencional (*sammati*), denota las comunidades de monjes y monjas budistas; (2) a nivel ideal/noble (*ariya*), denota los seguidores del Buda, laicos o en la orden, que han alcanzado por lo menos la entrada a la corriente, la primera etapa del Despertar.

**Sañkhāra:** Fabricación (ver *khandā*). Cualquier fuerza o factor que fabrica cosas; el proceso de fabricación y cualquier cosa fabricada que resulte del proceso. Cualquier cosa condicionada, compuesta o formada por la naturaleza, tanto a nivel mental como físico. En algunos contextos esta palabra se usa como término genérico para denotar los cinco agregados (*khandhas*). Empleada como cuarto agregado, se refiere específicamente a la fabricación intencional de impulsos, pensamientos y demás, dentro de la mente.

**Sati (Mindfulness):** La habilidad de mantener algo presente en la mente; poderes de referencia y retención. Ṭhānissaro Bhikkhu ha sido contundente en que la definición popular de ‘*mindfulness*’ como atención plena al momento presente, sin intención de juzgar y con plena apertura y aceptación, es errónea. Por esto y para evitar cualquier confusión, siguiendo traducciones anteriores, usamos la palabra *pāli*, *sati*.

**Satipatṭhāna:** El establecimiento de la *sati*.

**Sutta:** Discursos del Canon *Pāli*.

**Than:** Reverendo, venerable.

**Tathāgata:** Literalmente, aquel que se “volvió auténtico (*tatha-āgata*)” o aquel “que se ha ido de verdad (*tathā-gata*)”: Un epíteto usado en la India antigua para una persona que ha alcanzado la más elevada meta religiosa. En budismo, generalmente se refiere específicamente al Buda, aunque algunas veces también hace referencia a cualquiera de sus discípulos que ha alcanzado la meta budista, es decir, los arahants.

**Theravāda:** Una de las escuelas tempranas del budismo que considera al Canon *Pāli* como el texto autorizado.

**Upekkhā:** Ecuanimidad (ver *Brahmavihāra*).

**Uposatha:** Día de observancia celebrado con el cambio de fase lunar (luna llena, luna nueva, cuarto menguante y cuarto creciente). Los budistas laicos a menudo observan los ocho preceptos en este día. En los uposathas de luna llena y luna nueva, los monjes recitan el *Pāṭimokkha*, el código básico de las reglas monásticas.

***Vinaya***: Disciplina monástica cuyas reglas y tradiciones comprenden seis volúmenes de texto impreso. El término empleado por el Buda para la religión que Él enseñaba era “Este Dharma-Vinaya”.

***Vipassanā***: *Insight* que ve con claridad al interior de los procesos de fabricación en la mente, con el propósito de desarrollar desapasionamiento por esos procesos. (Ver nota)

***Wat (Thai)***: Monasterio, en el idioma tailandés.

## Abreviaciones

<i>AN</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
<i>Dhp</i>	<i>Dhammapada</i>
<i>DN</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>SN</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
<i>Sn</i>	<i>Sutta Nipāta</i>
<i>Thag</i>	<i>Theragāthā</i>

Las referencias al DN y al MN son a los discursos (suttas) y aquellas hechas al AN y al SN son a secciones (*nipāta*, *saṃyutta*) y discursos. La numeración para el AN y el SN sigue la edición tailandesa del Canon Pāli.

Todas las traducciones al español de los textos del Canon *Pāli* son basadas en las traducciones al inglés de Ṭhānissaro Bhikkhu, las cuales usan la edición real tailandesa del Canon *Pāli* (Bangkok: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982).

## Notas de la Traducción

<sup>i</sup> El vocablo inglés *‘endurance’* es usualmente traducido como ‘resistencia’. La Real Academia Española de la lengua tiene varias definiciones de resistencia que incluyen tolerar y aguantar, reflejando el significado de *endurance* (*khanti*). Sin embargo, también tiene otras que resultan contrarias tales como ‘oponerse con fuerza a algo’. Ambos usos de la palabra resistencia son comunes, así que para evitar confusiones hemos decidido usar el término **temple** y, en menor medida y dependiendo del contexto, la palabra ‘aguante’. Temple es definido por la RAE como ‘fortaleza energética y valentía serena para afrontar las dificultades y los riesgos’. Esta definición refleja las cualidades mentales de *‘endurance’* y es de poco uso en el lenguaje cotidiano.

<sup>ii</sup> Hemos traducido el vocablo inglés *‘determination’* como **resolución** y no como ‘determinación’, porque hemos usado la palabra determinación para referirnos el factor del Noble Camino Óctuple denominado ‘right resolve’.

<sup>iii</sup> El Cambridge Dictionary (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/craving>) define el vocablo inglés *‘craving’* como ‘una fuerte sensación de querer o anhelar algo’. Varios traductores de Ṭhānissaro Bhikkhu lo han traducido como **ansia**, definida por la RAE como ‘angustia o aflicción del ánimo’ y también como ‘anhelo, deseo, apetencia o afán’. Dada su cercanía a la definición del término en inglés, decidimos continuar empleando la palabra ansia para traducir el concepto de *‘craving’*.

El ansia es un término de gran importancia en las enseñanzas del Buda. En ‘Cuatro Verdades Nobles’ (*Four Noble Truths, 2023, aun no traducido al español y disponible en <https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0001.html>*), Thanissaro Bhikkhu discute la segunda verdad noble, que es la verdad sobre el origen del sufrimiento. El Buda identifica el origen del sufrimiento como cualquier ansia, acompañada por pasión y deleite —deleitándose en el aquí y en el ahora— que conduzca a la continuación del proceso de ‘llegar a ser’ o *bhava*. Existen tres clases de ansia: ansia por la sensorialidad, ansia por ‘llegar a ser’; y ansia por ‘no llegar a ser’. La palabra Pāli para ansia, *tanhā*, también significa ‘sed’. Thanissaro Bhikkhu comenta que, así como el sufrimiento es una forma de alimentación mental, la causa del sufrimiento es una forma de ‘sed’ mental.

<sup>iv</sup> **Hábil y diestro (inteligente)**: las cualidades mentales son hábiles y diestras cuando están libres de pasión, aversión o delusión. Las intenciones hábiles conducen al placer,

mientras que las intenciones inhábiles o que carecen de destreza conducen al dolor. En el libro ‘Las Enseñanzas del Buda’, Ṭhānissaro Bhikkhu nos aclara que todas las intenciones hábiles y diestras son buenas, pero algunas intenciones que son buenas pueden no ser hábiles y diestras y conducir al sufrimiento. Una buena intención debe estar libre de delusión o engaño para ser realmente hábil y diestra. Es importante recordar que Ṭhānissaro Bhikkhu traduce la palabra pāli *kusala* al inglés como *skillful* (hábil y diestro), enfatizando así que la práctica consiste en dominar con **destreza e inteligencia** las habilidades que pueden conducir al final del sufrimiento. (Las Enseñanzas del Buda, 2017—disponible en español—[https://www.dhammatalks.org/Archive/espa%C3%B1ol/Ense%C3%B1anzasDelBuddha\\_170327.pdf](https://www.dhammatalks.org/Archive/espa%C3%B1ol/Ense%C3%B1anzasDelBuddha_170327.pdf) & *Skillful in Everything*—*Dhamma Talk from 17 January, 2006*).

<sup>v</sup> ‘*Insight*’ es un término en inglés que se define como, (1) cualidad mental que ve de forma acertada el acto de fabricación y evalúa su verdadero valor y, (2) la visión aguda y penetrante que resulta de ver acertadamente las fabricaciones y evaluar su verdadero valor. En cuanto a este último significado, Thanissaro Bhikkhu nos aclara en varias de sus charlas que ‘*insight*’ es un juicio de valor que consiste en enseñarnos lo que vale la pena que hagamos en aras de una meta verdaderamente elevada, como lo es la de poner fin al sufrimiento.

Hemos decidido usar el vocablo inglés ‘*insight*’ porque creemos que, perspicacia, la palabra en español más cercana, en su uso cotidiano no captura plenamente estos significados. A su vez hemos decidido no usar la palabra pāli *vipassana*, para evitar cualquier confusión. En los círculos budistas modernos *vipassana* se asocia con una técnica de meditación usualmente independiente de *samatha* (tranquilidad). Pero en su ensayo ‘*The Mirror of Insight*’ (El espejo del Insight) Thanissaro Bhikkhu nos aclara que ‘*insight*’ (*vipassana*) no es una técnica, sino una cualidad mental que trabaja a la par con la tranquilidad (*samatha*).

<sup>vi</sup> El libro ‘*Alas para el Despertar*’, una antología del Canon Pāli’, traducido y explicado por Ṭhānissaro Bhikkhu (*The Wings to awakening, 1996, aun no traducido al español y disponible en <https://www.dhammatalks.org/books/Wings/Section0001.html>*) es la primera antología en inglés de las enseñanzas que, según el Buda, constituyen el núcleo de su mensaje, conocidas como las ‘alas para el despertar’ o *bodhi-pakkhiya-dhamma*. La introducción explica y discute el concepto de ‘el Despertar’. La primera parte se enfoca en el principio del karma hábil y diestro. La segunda parte examina los siete conjuntos que constituyen las alas para el Despertar, como tal: los cuatro fundamentos de la *sati* (o los cuatro marcos de referencia); los cuatro esfuerzos correctos; las cuatro bases de poder; las cinco facultades; las cinco

---

fortalezas; los siete factores para el Despertar; y el Noble Camino Óctuple. La tercera y última parte, condensa y discute todos los conceptos de los siete conjuntos con relación a las cinco facultades, explicándolas en detalle.

<sup>vii</sup> La **tétrada** se refiere al conjunto de instrucciones del Buda sobre qué hacer al sentarse a meditar. Los dieciséis pasos están divididos en **cuatro tétradas** (grupos de cuatro) que corresponden a los cuatro marcos de referencia empleados en la práctica de establecer la *satī*: cuerpo, sensaciones, mente y cualidades mentales en y por sí mismas. La sección de ‘Preguntas y Respuestas’ del Octavo Día, ‘Manteniendo la Concentración’ de este libro, discute esto en detalle.

<sup>viii</sup> **Delusión/engaño** es una de las tres raíces de las acciones inhábiles o que carecen de destreza. Las otras dos son pasión y aversión. En español delusión es sinónimo de ilusión y se refiere a una creencia u opinión falsa. Sin embargo, tanto en inglés (delusion) como en latín (dēlūsiō) siempre hay un elemento de engaño, al contrario de la ilusión que también puede denotar esperanza desprovista de engaño. Por eso en el texto siempre nos referimos a la mente en delusión o engañada.

<sup>ix</sup> El Buda dijo que uno de los dos factores más importantes para fomentar el discernimiento necesario para progresar en el camino, es el de asociarse con **‘amigos admirables’**, siendo el otro la ‘atención apropiada’. El término ‘amigos admirables’ se refiere a personas con hábitos admirables que también poseen cualidades dignas de admiración. Cuatro cualidades esenciales son: creer en el principio del karma, ser virtuoso, ser generoso y tener discernimiento. Un aspecto importante de una amistad admirable es poder discutir con esa persona temas relacionados con la convicción, la virtud, la generosidad y el discernimiento. Otro aspecto, es el de la importancia de imitar o incorporar las cualidades admirables de esa persona admirable al propio comportamiento, lo que implica un alto nivel de responsabilidad frente a los amigos admirables. Un amigo admirable no se refiere solamente a un maestro sino también a miembros de la comunidad que poseen estas cualidades (*Ṭhānissaro Bhikkhu*, “*Meditations 1: Forty Dhamma Talks*”, *Access to Insight*, 2 December 2011).

<sup>x</sup> Lo **‘no sujeto a la muerte’**: En inglés, Ṭhānissaro Bhikkhu usa la palabra **‘deathless’** como uno de los términos que el Buda usa para describir el desatamiento o nirvana y que sugiere la ausencia de toda alteración o cambio. Otros términos similares son lo ‘que no envejece’ y lo ‘que no decae’ (‘unaging’ y ‘undecaying’ en inglés). Otros han traducido **‘deathless’** como lo inmortal. Sin embargo, hemos decidido usar lo **‘no sujeto a la muerte’** por dos razones: (a) en inglés existe la palabra ‘immortal’ que Ṭhānissaro

---

Bhikkhu usa en otros contextos, pero no para referirse a esa dimensión no fabricada y; (b) porque nos parece importante evitar toda connotación de algo eterno o que dura tiempo indefinido, pues lo ‘no sujeto a la muerte’ se refiere a una dimensión fuera del espacio y del tiempo.

<sup>xi</sup> El vocablo norteamericano ‘*heedfulness*’ es equivalente al término Pāli ‘*appamadena*’ y es un sustantivo derivado del adjetivo ‘heedful’ que en inglés significa ‘poner cuidadosa atención a algo o a alguien’ (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/heedful>). ‘Heedfulness’, por lo tanto, se refiere a un estado en el que se es consciente de estar poniendo cuidadosa atención. Ṭhānissaro Bhikkhu (‘*Trust in Headfulness*’, May 25, 2004) comenta que la palabra ‘*appamadena*’ ha sido traducida como ‘ser vigilante’, ‘no ser tolerante’ o como ‘cautela’. Es un término de suma importancia ya que las últimas palabras del Buda fueron instruyéndonos a tener esta actitud. El Buda nunca la definió en el Canon pero sí habló sobre lo que implica. El Buda describió una actitud en la que se es constantemente vigilante, atento, cauteloso, alerta y desconfiado frente a la capacidad de la mente de mentirse, engañarse y deludirse a sí misma. Teniendo esto en cuenta, decidimos traducirla como **actitud vigilante** ya que la palabra actitud implica un comportamiento sostenido y persistente, que es lo que el Buda requiere de nosotros.

<sup>xii</sup> El vocablo inglés ‘*impermanence*’ denota ‘el estado de algo que no dura para siempre o que no perdura’ (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/impermanence>), es decir, que su estado o condición ‘no es permanente’. Este término no tiene equivalencia exacta en español pues la RAE no acepta la palabra ‘impermanencia’, así que hemos decidido traducirlo como **inconstancia**, definida por la RAE como la “falta de estabilidad y permanencia de algo”.

<sup>xiii</sup> El término en inglés ‘*non-returner*’ significa literalmente ‘no regresado’ y se refiere a alguien que ha logrado el Despertar. Esto significa que ha alcanzado el nirvana, estando así libre de *saṅkhāra* y exento de re-nacer o retornar al mundo. Por lo tanto, hemos decidido traducirlo como ‘que no retorna’.

<sup>xiv</sup> El término la ‘**Gran Vía**’ es frecuentemente usado en traducciones en español para referirse al ‘camino’ budista que conduce al Despertar. Hemos decidido usar el término ‘camino’ (*path* en inglés) empleado por Ṭhānissaro Bhikkhu, ya que ‘Gran Vía’ tiene connotaciones de autopista —amplia, clara y expedita— y Ṭhānissaro Bhikkhu recalca que el camino es difícil, lento y sinuoso. Él usa el símil de una balsa que uno construye

para poder cruzar un río caudaloso. Uno la construye con lo que tenga a la mano y se aferra a ella hasta que logra llegar al otro lado, es decir, al Despertar.

<sup>xv</sup> Thānissaro Bhikkhu explica que en diversas traducciones de suttas se ha descrito al Buda como el ‘Despertado’ (el que ha ‘logrado el Despertar’) y también como alguien ‘iluminado’ o *dhīra*. “Como Jan Gonda recalca en su libro ‘La Visión de los Poetas Védicos’, la palabra *dhīra* era usada en la poesía védica y budista para referirse a una persona que posee los elevados poderes de visualización mental necesarios para poder percibir la ‘luz’ o ‘luminosidad’ de los principios subyacentes del cosmos. Esta persona también posee el conocimiento necesario para revelar esos principios a lo demás y para implementarlos en la cotidianidad. Una persona que es iluminada en este sentido, puede o no, haber ‘Despertado’” ([https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud4\\_9.html](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud4_9.html)). Por esta razón y, en este contexto, decidimos traducir el vocablo inglés ‘enlightened’ como ‘iluminado’.