



ESTRATEGIA
NOBLE

Estrategia Noble

Ensayos sobre el camino Budista

Thanissaro
Bhikkhu

COPYRIGHT 2016 THANISSARO BHIKKHU

Esta obra está licenciada bajo la [Licencia Atribución-NoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

PREGUNTAS

Las preguntas concernientes a este libro se pueden dirigir a: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, E.E.U.U.

RECURSOS ADICIONALES

Se pueden encontrar más recursos de Dhamma en varios formatos, y algunos en español, en [dhammatalks.org](#) y [acesstoinsight.org](#)

PREFACIO DEL TRADUCTOR

Esta edición española la ha realizado Alex Baraibar con la ayuda de Gunaddho Bhikkhu. Alex Baraibar es budista laico y Gunaddho Bhikkhu es discípulo monástico de Thanissaro Bhikkhu. Éste último, con acceso libre a consultarle las dificultades que el traductor iba encontrando durante la traducción, ha ido incorporando las especificaciones necesarias para la correcta traducción de conceptos y términos claves del Dhamma y del Canon Pali.

Quisiera dedicar cualquier mérito que pudiera tener esta traducción en primer lugar a Thanissaro Bhikkhu, con el mayor de los respetos. También a Gunaddho Bhikkhu por su paciencia y sabios consejos. A Cristina y Sandra, con todo mi cariño, y finalmente a la memoria de mi madre, Angelina. Puedan todos ellos encontrar la verdadera felicidad.

Pedimos perdón de antemano por los posibles errores en la traducción al español e invitamos al lector a notificarnos en dhammatalks.feedback@gmail.com acerca de cuantos encuentre en esta primera edición.

Alex Baraibar

INTRODUCCIÓN

Perspectivas.

Los ensayos de este libro presentan perspectivas sobre los elementos básicos del camino Budista —actitudes, conceptos y prácticas que conducen a la libertad total para la mente. Si las perspectivas son correctas, éstas en sí ya forman parte del camino y por ello, para aprender cuál es el mejor modo de utilizar estos ensayos, será importante comprender cuál es la función de las perspectivas en la tarea de posibilitar la libertad para la mente.

Cualquier proposición correcta sobre el camino forma parte del concepto más amplio de la perspectiva correcta. Y sin embargo, el objetivo del camino —la libertad total— incluye la libertad del apego a toda perspectiva. Esto significa que las perspectivas correctas no se hallan al final del camino. Es decir, no practicamos el camino simplemente para llegar a la perspectiva correcta. Y sin embargo tampoco podemos seguir el camino sin utilizar perspectivas correctas. Así que las perspectivas correctas son herramientas —estrategias— para un fin mayor. Son únicas en el sentido de que su aproximación a la realidad las lleva finalmente a auto trascenderse. Están ahí para provocar la clase de preguntas que conducen a la mente más allá de las propias perspectivas. Su eficacia es lo que prueba su autenticidad. Su integridad en acción, combinada con el valor de su resultado, es lo que las convierte en estrategias nobles.

Así pues, los ensayos aquí reunidos se ofrecen como ayuda para este programa de estrategia noble. Dicho programa abarcará mucho más de lo que pueda contener este —o cualquier otro— libro. Después de todo, la perspectiva correcta no es más que una parte del camino. Pero tengo la esperanza de que estos ensayos te ayudarán a empezar a recorrer el camino correcto hacia la libertad, y confío en que las cuestiones que ponen de relieve serán útiles durante el camino.

Thanissaro Bhikkhu

CONFIRMAR LAS VERDADES DEL CORAZÓN

Las Enseñanzas Budistas sobre Samvega y Pasada

Raramente vemos el Budismo como una religión emocional. El Budismo Temprano, en particular, suele presentarse como algo más centrado en el cuadrante superior izquierdo de la cabeza que en el corazón. Pero si se mira de cerca la tradición, se descubre que ya desde el principio se ha nutrido de un núcleo emocional muy sentido.

Retomemos por un momento la historia del joven Príncipe Siddharta y sus primeros encuentros con el envejecimiento, la enfermedad, la muerte y el monje mendicante del bosque. Es uno de los capítulos más accesibles de la tradición Budista, en gran medida debido a la cualidad directa y emocionalmente auténtica de las emociones del joven príncipe. Él vio el envejecimiento, la enfermedad y la muerte con un terror absoluto y depositó todas sus esperanzas en la vida contemplativa del monje mendicante como única vía de escape. Tal como describe la historia Asvaghosa—el gran poeta Budista— el joven príncipe no carecía de amigos o familia que intentaran convencerlo para que abandonara estas percepciones, y Asvaghosa fue lo suficientemente sabio como para presentar las palabras de dichos amigos y familia bajo una luz muy cálida. Pero aún así, el príncipe se dio cuenta de que si cedía a las presiones de su entorno, estaría traicionando su propio corazón. Y sólo permaneciendo fiel a sus propias emociones internas más sinceras fue capaz de embarcarse en el camino que le alejaba de los principios convencionales de su sociedad, dirigiéndole hacia un Despertar a aquello que esperaba más allá de las limitaciones de la vida y la muerte.

Esta historia no es que sea demasiado optimista en el sentido habitual del término, pero sí lo es con respecto a algo más importante que vivir: la verdad del corazón cuando aspira a una felicidad absolutamente pura. El poder de dicha aspiración depende de dos emociones que en Pali reciben el nombre de samvega y pasada. Muy pocos de nosotros las hemos oído antes, pero son las emociones más básicas de la tradición Budista. No sólo inspiraron al joven príncipe en su búsqueda del Despertar, sino que aún después de convertirse en el Buddha siguió aconsejando a sus seguidores que las cultivaran diariamente. De hecho, la forma en que manejaba estas emociones es tan distintiva que probablemente constituya una de las contribuciones más importantes que sus enseñanzas puedan ofrecer hoy a la nuestra cultura.

Samvega fue lo que el joven Príncipe Siddharta sintió durante su primera exposición al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Es una palabra difícil de traducir porque cubre un rango complejo —de al menos tres racimos de sentimientos simultáneos: la sensación

opresiva de conmoción, consternación y alienación que sobreviene cuando uno se da cuenta de lo fútil y falta de sentido que es la vida en el modo en que habitualmente se vive; además de un gran sentimiento de sobriedad ante nuestra propia responsabilidad como cómplices, autocomplacientes y tontos por habernos permitido vivir tan ciegamente; más un sentimiento de ansiedad urgente por encontrar una salida de tal ciclo de despropósitos. Ésta es una gama de sentimientos que todos habremos experimentado en un momento u otro durante el proceso madurativo, pero no conozco ninguna palabra Inglesa que cubra adecuadamente todo lo expresado por los tres a la vez. Sería útil que existiera tal término, y puede que esa sea razón suficiente como para adoptar la palabra *samvega* en nuestro idioma.

Pero además de proporcionar un término útil, el Budismo también ofrece una estrategia efectiva para enfrentarse a los sentimientos que hay detrás —sentimientos que nuestra cultura moderna encuentra amenazadores y maneja muy mal. Evidentemente, nuestra cultura no es la única amenazada por sentimientos de *samvega*. En la historia de Siddharta, la reacción del padre del joven príncipe al enterarse de su descubrimiento simboliza la manera en que la mayoría de culturas intentan afrontar estos sentimientos: primero intenta convencer al príncipe de que está colocando el listón de la felicidad imposiblemente alto, mientras intenta distraerlo con relaciones interpersonales y todos los placeres sensoriales imaginables que esto puede aportar. En pocas palabras, la estrategia del padre se centra en conseguir que el príncipe rebaje sus expectativas y encuentre satisfacción en una felicidad lejos de lo absoluto y más lejos aún de la pureza. Si el joven príncipe viviera en la América de hoy, el padre dispondría de otras herramientas para compensar la insatisfacción del príncipe —incluyendo la psicoterapia y la consultoría religiosa—, pero la estrategia básica sería esencialmente la misma: distraerle e insensibilizarle para que pudiera convertirse en un miembro productivo y convencional de la sociedad.

Por suerte, el príncipe era demasiado astuto y valiente como para sucumbir ante dicha estrategia. Y por suerte también había nacido en una sociedad que le ofrecía la oportunidad de encontrar una solución al problema de la *samvega* que hiciera justicia a las verdades de su corazón.

El primer paso de esta solución está simbolizado en la historia de Siddharta por la reacción del príncipe a la cuarta persona que ve en sus viajes al exterior del palacio: el monje mendicante del bosque. Comparado con lo que él denominaba el camino polvoriento y limitado de la vida del cabeza de familia, el príncipe vio la libertad del camino contemplativo como un espacio abierto. Tal camino de libertad, sintió, le daría la oportunidad de encontrar las respuestas a sus preguntas sobre la vida y la muerte, además de permitirle vivir una vida acorde a sus ideales más nobles, “puros como una concha pulida.”

La emoción que sintió en ese momento se denomina *pasada*. Como *samvega*, *pasada* cubre otra gama compleja de sentimientos comúnmente traducidos como “claridad y serena confianza” —estados mentales que impiden que *samvega* se convierta directamente en desesperanza. En el caso del príncipe, le proporcionó una sensación clara de cuál era

su aprieto, junto con la confianza de que también había encontrado la salida.

Como admiten sin problemas los primeros textos Budistas, el aprieto consiste en que el ciclo del nacimiento, el envejecimiento y la muerte no tiene ningún sentido. No tratan de negar este hecho y tampoco nos piden que seamos deshonestos con nosotros mismos o que cerremos los ojos a la realidad. Según ha explicado un maestro, el reconocimiento Budista a la realidad del sufrimiento —tan importante que el sufrimiento tiene el honor de ser la primera verdad noble— es un regalo. Confirma nuestra experiencia más directa y sensible de las cosas, experiencia que muchas otras tradiciones tratan de negar.

Desde ahí, los textos tempranos demandan que nos volvamos todavía más sensibles, hasta el punto de lograr ver que la verdadera causa del sufrimiento no está *ahí fuera* —en la sociedad o en algún ser externo— sino *aquí dentro*, en el ansia presente en cada mente individual. Entonces confirman que existe un final para el sufrimiento, una liberación del ciclo. Y muestran el camino hacia esa liberación, que pasa por desarrollar cualidades nobles ya latentes en la mente hasta el punto en que sean capaces de desterrar el ansia y abrirse a la dimensión Incondicionada. Así pues, el aprieto humano tiene una solución práctica, una solución dentro de las posibilidades de cada ser humano.

Además también es una solución abierta al escrutinio crítico y a la comprobación —un indicador de la confianza del Buddha en su manejo del problema de samvega. Este es uno de los aspectos del Budismo auténtico que más atrae a la gente que ya está cansada de que le digan que haga como si la perspicacia que le ha permitido darse cuenta del problema de samvega no existiera.

De hecho, el Budismo no sólo tiene confianza en su capacidad para manejar sentimientos de samvega, sino que además es una de las pocas religiones que activamente los cultiva hasta un extremo radical. Su solución a los problemas de la vida exige un esfuerzo tan dedicado que solamente un fuerte sentimiento de samvega puede mantener al Budista practicante firme en su propósito de no resbalar de nuevo hacia viejos hábitos. De ahí la recomendación de que todo hombre o mujer, laico u ordenado monje debe reflexionar diariamente sobre los hechos del envejecimiento, la enfermedad, la separación y la muerte —para desarrollar sentimientos de samvega— y en el poder de los propios actos, para poder llevar samvega más allá hasta pasada.

Para la gente cuya sensación de samvega es tan fuerte que les conduce a querer abandonar todo vínculo social que se interponga en el camino hacia el final del sufrimiento, el Budismo ofrece un corpus de sabiduría ampliamente probada del que sustentarse, además de una red de seguridad: la sangha monástica, una institución que les capacita para dejar la sociedad laica sin tener que perder el tiempo preocupándose por la supervivencia básica. Para aquellos que no pueden abandonar sus vínculos sociales, la enseñanza Budista ofrece una forma de vivir en el mundo sin que el mundo lo sobrepase a uno, observando una vida de generosidad, virtud y meditación para fortalecer las cualidades nobles de la mente que conducen al fin del sufrimiento. La relación simbiótica diseñada para estas dos ramas de la *parisa* Budista, la comunidad, garantiza que cada parte se beneficiará del contacto con la otra. El apoyo de los laicos garantiza que los

monjes no se conviertan en misántropos e inadaptados. Al mismo tiempo, el contacto con los monjes ayuda a los laicos a no perder el contacto con los valores que mantienen viva su práctica.

Así que la actitud Budista hacia la vida cultiva la *samvega* —una clara aceptación de la falta de sentido del ciclo del nacimiento, envejecimiento y muerte— y la transforma en *pasada*: un camino seguro hacia la dimensión Incondicionada. Este camino no sólo incluye una guía que ha superado la prueba del tiempo, sino también una institución social que la nutre y la mantiene viva. Estas son cosas que nuestra sociedad necesita desesperadamente. Al mirar hacia las enseñanzas del Buddha para ver qué pueden aportar a nuestra vida moderna, deberíamos recordar que una de las fuentes de la fortaleza Budista es la habilidad para mantener un pie fuera de lo convencional, y que la metáfora clásica de la práctica es la de que te *cruza* a la otra orilla lejana del río.

KARMA

Karma es una de esas palabras que no traducimos. Su significado básico ya es lo suficientemente simple —acción—, pero a causa del peso que las enseñanzas del Buddha otorgan al papel de la acción, la palabra Sánscrita *karma* contiene tal cantidad de implicaciones que la palabra *acción* no es capaz de llevarle todo el equipaje. Esta es la razón de que simplemente hayamos trasplantado la palabra original a nuestro vocabulario.

Pero cuando tratamos de desempaquetar las connotaciones que la palabra tiene ahora que ha llegado a utilizarse diariamente de forma común, nos damos cuenta de que la mayor parte del equipaje se le ha perdido por el camino. Para la mayoría de la gente occidental, el karma funciona como el destino —y además un mal destino: una fuerza salida del pasado, inexplicable y que no se puede cambiar, de la que somos vagamente responsables pero que no tenemos poder para combatir. "Creo que debe ser mi karma", he oído quejarse a la gente cuando la mala suerte les ha golpeado tan fuerte que no han visto otra alternativa que la aceptación resignada. El fatalismo implícito en esta declaración es una de las razones por las cuales a muchos de nosotros nos repele el concepto de karma, porque suena como a cruel invento mitológico para justificar casi cualquier tipo de sufrimiento o injusticia en el status-quo: "Si es pobre, es por su karma." "Si ha sido violada, es por su karma". Esto está a un pasito de decir que *merecía* sufrir, y que por tanto no merece nuestra ayuda.

Esta mala percepción surge de que el concepto budista del karma llegó a Occidente junto con otros términos no budistas, y así terminó con algo del equipaje de éstos. A pesar de que muchos conceptos asiáticos del karma son fatalistas, el concepto original budista no era fatalista en absoluto. De hecho, si miramos de cerca las ideas budistas tempranas sobre el karma, nos damos cuenta de que le dan incluso menos importancia a los mitos del pasado de la que le dan la mayoría de occidentales modernos.

Para los primeros Budistas, el karma era un sistema no lineal. Otras escuelas Hindúes creían que el karma operaba en línea recta, con los actos del pasado influenciando el presente y los actos del presente influenciando el futuro. Como consecuencia de esto, veían poco espacio para el libre albedrío. Pero los budistas, sin embargo, veían que el karma actúa en bucles de realimentación en los que el momento presente adopta su forma tanto gracias a actos pasados como a actos presentes; y los actos presentes no solamente forman el futuro, sino también el presente. Esta apertura constante para que los actos presentes entren en el proceso, es lo que posibilita el libre albedrío. Esta libertad está simbolizada en una imagen budista que explica el proceso: el fluir del agua. A veces, la corriente del pasado es tan fuerte que poco se puede hacer, excepto intentar aguantar;

pero también hay veces en que la corriente es lo suficientemente tranquila como para desviarla en casi cualquier dirección.

Así que en lugar de promover una indefensión resignada, la noción budista temprana del karma se enfocaba en liberar el potencial de lo que la mente hace a cada momento. Quién eres —aquello de lo que vienes— no es ni de lejos tan importante como los motivos de la mente para hacer lo que está haciendo ahora mismo. Aunque el pasado pueda dar cuenta de muchas de las desigualdades que vemos en la vida, nuestra medida como seres humanos no consiste en las cartas que nos dan, porque cada mano puede cambiar en cualquier momento. Nosotros nos medimos por lo bien que jugamos la mano que nos han dado. Si estás sufriendo, intentas no seguir llevando a cabo las costumbres mentales inhábiles que mantendrían en funcionamiento esa retroalimentación kármica particular. Si ves que otros sufren, y estás en situación de ayudar, no te centras en su pasado kármico, sino en tu oportunidad kármica presente: algún día podrías encontrarte en el mismo aprieto en el que están ellos ahora, así que ahora tienes la oportunidad de actuar de la manera en que querrías verlos actuar a ellos con respecto a ti si se diera el caso.

Esta creencia de que la propia dignidad se mide, no por el pasado, sino por los actos del presente, representaba una desviación grave de las tradiciones Hindúes y sus ideas sobre la jerarquía de castas, y explica por qué los primeros Budistas disfrutaban tanto ridiculizando las pretensiones y la mitología de los brahmanes. Como indicó el Buddha, un brahmán podría ser una persona superior no por haber salido de un útero brahmánico, sino en la medida en que actuara con intenciones verdaderamente hábiles.

Leemos sobre los ataques de los primeros Budistas al sistema de castas y, aparte de sus implicaciones anti-racistas, a menudo nos parecen pintorescos. De lo que no acabamos de darnos cuenta es de que golpean justo en el corazón de nuestros propios mitos sobre nuestro propio pasado: nuestra obsesión con definir quienes somos según de dónde venimos —raza, herencia étnica, género, trasfondo socio-económico, preferencia sexual—, nuestras tribus modernas. Invertimos ingentes cantidades de energía en crear y mantener la mitología de la tribu para poder enorgullecernos indirectamente del buen nombre de la tribu. Incluso cuando nos hacemos budistas, la tribu es lo primero. Exigimos un Budismo que haga honor a nuestros mitos.

Desde el punto de vista del karma, sin embargo, el lugar del que venimos es el viejo karma, sobre el cuál ya no tenemos control alguno. Lo que "somos" es un concepto nebuloso en el mejor de los casos —y pernicioso en el peor, como cuando lo utilizamos para buscar excusas que nos permitan actuar sobre motivos inhábiles. El valor de una tribu no reside más que en los actos hábiles de sus miembros individuales. Incluso cuando tales buenas personas pertenecen a nuestra tribu, su buen karma es suyo y no nuestro. Y, por supuesto, cada tribu tiene sus miembros malos, lo cual significa que la mitología de la tribu es una cosa frágil. Apoyarse en algo frágil requiere una gran inversión de pasión, aversión y delusión, lo que conduce a más actos inhábiles para el futuro.

Así que las enseñanzas budistas sobre el karma, lejos de ser una reliquia pintoresca del pasado, son un desafío directo al empuje básico —y al defecto básico— de nuestra cultura. Sólo cuando abandonemos nuestra obsesión por el orgullo indirecto de nuestro pasado tribal y podamos enorgullecernos de los motivos que subyacen a nuestros actos presentes, podremos decir que la palabra *karma*, en el sentido budista, ha recuperado su equipaje. Y al abrir el equipaje, descubriremos que nos ha traído un regalo: el regalo que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás cuando dejamos de lado los mitos sobre quienes somos y en lugar de eso conseguimos ser sinceros con lo que estamos haciendo con cada momento —al mismo tiempo que nos esforzamos por hacerlo bien.

EL CAMINO AL NIRVANA ESTÁ PAVIMENTADO CON INTENCIONES HÁBILES

Hay un viejo dicho que dice que el camino al infierno está pavimentado de buenas intenciones, pero eso no es realmente así. El camino al infierno está pavimentado de intenciones descuidadas, lujuriosas o crueles. Las buenas intenciones —las buenas intenciones inocuas— pavimentan los caminos que llevan paraísos de placer. Así que ¿por qué tienen tan mala reputación? Por tres razones principales. Una es que no todas las intenciones buenas son particularmente hábiles. Aunque sean bien intencionadas, pueden estar mal informadas o ser inapropiadas para la ocasión y acabar resultando en dolor y remordimientos. Una segunda razón es que a menudo malinterpretamos la cualidad de nuestras propias intenciones. Una intención mixta puede parecerse buena, por ejemplo, y puede decepcionarnos por dar resultados mixtos. Una tercera razón es que malinterpretamos fácilmente la forma en que las intenciones producen sus resultados —como cuando los resultados dolorosos de una mala intención pasada oscurecen los resultados de una buena intención presente, y sin embargo culpamos a la intención presente por el dolor. Todas estas razones actuando conjuntamente nos desilusionan con respecto al potencial de las buenas intenciones. Y a consecuencia de ello, o nos volvemos cínicos con las intenciones o simplemente abandonamos el esfuerzo y la paciencia que se necesita para perfeccionarlas.

Uno de los descubrimientos más penetrantes del Buddha es que nuestras intenciones son los factores principales que informan nuestra vida y que se pueden dominar como habilidades. Si las sometemos a las mismas cualidades de *sati*, persistencia y discernimiento involucradas en el desarrollo de cualquier habilidad, podemos perfeccionarlas hasta el punto de que no produzcan remordimientos o resultados dañinos en una situación dada; en último término, pueden conducirnos a la felicidad más verdadera posible. Sin embargo, entrenar nuestras intenciones así requiere un profundo nivel de auto conciencia. ¿Y por qué? Si se miran detenidamente las razones de nuestra desilusión con las buenas intenciones, uno se da cuenta de que todo se reduce a la delusión. Y, como nos dice el Buddha, la delusión es una de las tres raíces principales de los hábitos mentales inhábiles, siendo las otras dos la codicia y la aversión. Estas raíces inhábiles coexisten entrelazadas con otras raíces hábiles —los estados mentales libres de codicia, aversión y delusión— en la tierra fértil del corazón inexperto. Si no logramos aislar y desraizar las raíces inhábiles, nunca podremos estar totalmente seguros de cuáles son nuestras intenciones. Aún cuando una intención hábil parezca estar al mando, otras raíces inhábiles pueden rápidamente enviar tallos que nos cieguen a lo que está pasando en realidad.

Si fuéramos a esbozar este estado de cosas, el cuadro sería algo así: el camino directo al infierno está pavimentado de malas intenciones, algunas de las cuáles pueden parecer buenas a un observador casual. Los caminos pavimentados con buenas intenciones, que conducen a paraísos de placer —algunos de ellos bastante hábiles—, se bifurcan a ambos lados del camino pero a menudo suelen perderse entre una maleza de inhabilidad y nos encontramos de vuelta en el camino hacia el infierno. El descubrimiento del Buddha fue que, si nutrimos las raíces hábiles, pueden crecer y bloquear eficazmente el camino al infierno; si desbrozamos la maleza de inhabilidad y desenterramos sus raíces, podemos desarrollar nuestras buenas intenciones a niveles de habilidad cada vez más altos hasta que finalmente nos lleven a una felicidad totalmente ilimitada, más allá de cualquier necesidad ulterior de camino alguno.

El paso más básico de este proceso consiste en asegurarse de que nos mantenemos lejos del camino al infierno. Esto lo hacemos practicando la generosidad y la virtud, reemplazando conscientemente las intenciones inhábiles por otras más hábiles. Luego refinamos nuestras intenciones aún más mediante la meditación, desenterrando las raíces de la codicia, la aversión y la delusión para evitar que influyan en las elecciones que informan nuestras vidas. La codicia y la ira a veces son fáciles de detectar, pero la delusión —por su propia naturaleza— es oscura. Cuando estamos deludidos, *no sabemos* que estamos deludidos. Por eso la meditación tiene que centrarse en fortalecer y avivar nuestras facultades de sati y alerta para que podamos volvernos conscientes de la delusión y desraizarla antes de que conquiste nuestra mente.

Las instrucciones de meditación más básicas del Buddha para refinar la intención comienzan no en el cojín, sino en la actividad diaria de la vida cotidiana. Están contenidas en un discurso a su hijo Rahula y atacan este problema del pez que se muerde la cola que presenta la delusión mediante dos aproximaciones. La primera es lo que los textos Budistas originales denominan “atención apropiada” —la capacidad de hacerse uno las preguntas correctas, preguntas que atajan directamente hasta las causas del placer y del dolor, sin enredarse en confusión innecesaria. La segunda aproximación son las amistades admirables —relacionarse con y aprender de gente virtuosa, generosa y sabia. Estos dos factores, decía el Buddha, son las ayudas interna y externa más útiles para una persona en el camino.

Esencialmente, el Buddha le dijo a Rahula que utilizara sus actos como si fueran un espejo que reflejara la cualidad de su mente. Cada vez que fuera a actuar —y aquí “actuar” engloba cualquier acto de pensamiento, palabra y acción— tenía que reflexionar sobre el resultado que esperaba obtener y preguntarse: “¿Esto va a terminar siendo dañino para a mí o a para otros, o no?” Si iba a ser dañino, no debía hacerlo. Si parecía inofensivo, podía seguir adelante y actuar. Sin embargo, el Buddha advirtió a Rahula que tampoco debía confiar ciegamente en sus expectativas. Durante el proceso de actuar, debía ir comprobando si se producían malas consecuencias inesperadas. Si así era, debía parar. Si no era así, podía proseguir con el acto hasta el final. Pero incluso en ese punto, el trabajo de la reflexión no estaba completo. También debía mantenerse consciente de las consecuencias de sus actos tanto a corto como a largo plazo. Si un acto de palabra o

acción terminaba causando daño, debía informar a algún compañero en la práctica que también estuviera en el camino y escuchar sus consejos. Si el acto erróneo era puramente un acto mental, tendría que desarrollar a un sentimiento de vergüenza y repugnancia hacia ese tipo de pensamientos. En ambos casos, debía tomar la resolución de no volver a cometer el mismo error en lo sucesivo. Sin embargo, si las consecuencias a largo plazo de su acto original eran inocuas, podía regocijarse por estar en el camino correcto y seguir adiestrándose.

De esto podemos ver que la aproximación esencial para descubrir la delusión es el clásico principio de aprender de nuestros propios errores. Pero la manera en que el Buddha formula este principio tiene implicaciones importantes, porque exige cualidades de honestidad con uno mismo y madurez en áreas en las que dichas cualidades son habitualmente difíciles de encontrar: en la evaluación de nuestras intenciones y en los resultados de nuestros actos.

De niños aprendemos a ser deshonestos con nuestras intenciones como simple cuestión de supervivencia: “Yo no quería,” “No pude evitarlo,” “Yo solo estaba girando el brazo y él se metió en medio.” En poco tiempo empezamos a creernos nuestras propias excusas y no nos gusta admitir frente a nosotros mismos que nuestras intenciones no siempre son del todo nobles. Así nos acostumbramos a no articular nuestras intenciones cuando se nos presenta una elección, a rechazar las consecuencias de nuestros actos, y —en muchos casos— a negar que hubiéramos tenido elección para empezar. Así es como empieza la conducta adictiva, y cómo se da rienda suelta a las intenciones inhábiles.

Una dinámica similar rodea también nuestras reacciones a las consecuencias de nuestros actos. Empezamos a aprender la negación a una edad temprana —“No fue culpa mía,” “Ya estaba roto cuando me senté encima”— y luego internalizamos el proceso como forma de preservar la auto imagen hasta tal punto que ignorar el impacto de nuestras equivocaciones se convierte en algo instintivo.

Como indica el Buddha, el fin del sufrimiento requiere que abandonemos el ansia y la ignorancia, pero si no conseguimos ser sinceros con nosotros mismos acerca de nuestras propias intenciones, ¿cómo vamos a poder superar nuestra ignorancia? La causa de la ignorancia no es tanto la falta de información como la falta de auto conciencia y sinceridad con uno mismo. Comprender las Verdades Nobles requiere que seamos honestos con nosotros mismos precisamente en las áreas donde la auto sinceridad es lo más difícil.

Y también requiere madurez. Al examinar nuestras intenciones, tenemos que aprender cómo decir que no a los motivos inhábiles de una manera lo suficientemente firme como para mantenerlos a raya, pero no tan brusca que los envíe a sumergirse en la represión subconsciente. Podemos aprender a ver la mente como un comité: el hecho de que algunos miembros del comité propongan impulsos indignos no significa que nosotros seamos indignos. No tenemos por qué asumir la responsabilidad de todo lo que se saca a debate en las reuniones del comité. Nuestra responsabilidad se limita a emitir el voto de adoptar o vetar la moción.

Al mismo tiempo, debemos ser lo suficientemente adultos para admitir que nuestros impulsos espontáneos o habituales no siempre son fiables —lo primero que se piensa no siempre es lo mejor— y que lo que nos apetece hacer ahora podrá no dar resultados agradables de experimentar en una fecha posterior. Como decía el Buddha, hay cuatro modalidades de acción de las que disponemos en cualquier momento determinado: una que tenemos ganas de llevar a cabo y que dará buenos resultados; una que no queremos llevar a cabo y que dará malos resultados; una que queremos llevar a cabo pero que dará malos resultados; y una que no queremos llevar a cabo pero que dará buenos resultados. Las dos primeras no hay ni que pensarlas. No hace falta mucha inteligencia para seguir la primera y evitar la segunda. La medida de nuestra verdadera inteligencia está en cómo manejamos las dos últimas elecciones.

Examinar los resultados de nuestros actos además requiere madurez: darse cuenta con madurez de que la auto estima no puede basarse en tener siempre la razón, y de que tampoco hay nada humillante ni degradante en admitir un error. Todos venimos de un estado de delusión —incluso el Buddha venía de la delusión cuando buscaba el Despertar— así que es natural que cometamos errores. Nuestra dignidad humana está en nuestra capacidad para reconocer esos errores, tomar la resolución de no repetirlos y empeñarnos en esa resolución. Esto a su vez requiere que no nos debilitemos con sentimientos de culpa o remordimientos por nuestros errores. Como dice el Buddha, los sentimientos de culpa no sirven para deshacer un error pasado y además suelen quitarle a la mente la fuerza que necesita para no repetirlos. Por eso recomienda una emoción diferente a la culpa —la vergüenza—, aunque su uso de la palabra implica algo totalmente diferente a la sensación de indignidad que solemos asociar al término. Recordemos que tanto el Buddha como Rahula eran miembros de la noble clase guerrera, una clase con un intenso sentimiento del honor y dignidad propios. Y démonos cuenta de que el Buddha le dice a Rahula que vea sus errores pasados, y no a sí mismo, como algo vergonzoso. Esto implica que actuar de formas poco honorables es algo que está por debajo de la dignidad de Rahula. El hecho de que pueda ver sus actos como algo vergonzoso es señal de su honor —y también es señal de que será capaz de no repetirlos. Este sentido del honor es lo que subyace a una vergüenza madura, saludable y productiva.

A primera vista podríamos pensar que una reflexión continua de este tipo añadirá más complicaciones a nuestras vidas cuando ya parecen más que suficientemente complicadas, pero de hecho las instrucciones del Buddha son un intento por simplificar nuestras preguntas mentales hasta su esencia más útil. Nos avisa explícitamente de los peligros de hacerse demasiadas preguntas, sobre todo de esas que no conducen a ninguna parte y nos lían: “¿Quién soy?” “¿Soy básicamente bueno?” “¿Soy básicamente indigno?” En lugar de eso nos anima a enfocarnos en nuestras propias intenciones para que veamos cómo van formando nuestra vida, y a dominar los procesos de causa y efecto para que puedan formarla de maneras cada vez mejores. Esta es la forma en que todo gran artista o artesano desarrolla el dominio de su habilidad.

El énfasis en las intenciones tras nuestros actos y sus consecuencias resultantes también se acarrea desde la vida diaria hasta el lugar de meditación, proporcionándonos

el enfoque adecuado. Al examinar nuestros actos en términos de causa y efecto, hábil e inhábil, ya empezamos a ver nuestra experiencia de acuerdo con los dos conjuntos de variables que conforman las Cuatro Verdades Nobles: el origen del sufrimiento (causa inhábil), el camino hacia el cese del sufrimiento (causa hábil), el sufrimiento (efecto inhábil) y el cese del sufrimiento (efecto hábil). La forma en que el Buddha recomendaba a Rahula que juzgara los resultados de sus actos —tanto mientras los estaba llevando a cabo como cuando ya estaban hechos— recuerda la perspicacia que formó el corazón de su Despertar: que las intenciones tienen resultados tanto en el presente inmediato como más adelante en el tiempo.

Cuando vemos el momento presente desde esta perspectiva, nos damos cuenta de que nuestra experiencia del presente no “sucede sin más,” sino que en realidad es un producto de nuestra implicación —en términos de nuestras intenciones presentes, sus resultados y los resultados de intenciones pasadas—, en la cual las intenciones presentes son el factor más importante. Cuanto más enfocamos esa implicación, más podemos sacarla de la penumbra del subconsciente hacia la plena luz de la conciencia. Ahí podemos adiestrar nuestras intenciones mediante el ensayo y error consciente, para que sean incluso más hábiles y nos capaciten para amortiguar nuestra experiencia del sufrimiento y la tensión en el presente. Así es como las intenciones hábiles pavimentan el camino hacia la salud mental y el bienestar en el día a día de nuestras vidas.

Según trabajamos para desarrollar nuestras intenciones a cotas más altas de habilidad, descubrimos que las intenciones más hábiles son aquellas que centran la mente firmemente en una clara conciencia del presente. Según las utilizamos para familiarizarnos más y más con el presente, llegamos a ver que *todas* las intenciones presentes, sin importar cuán hábiles sean, son inherentemente una pesada carga. La única manera de abandonar esta carga es permitir que las se deshilachen las intenciones que tejen el tapiz de nuestra experiencia del presente. Esto proporciona la apertura a la dimensión de libertad ilimitada que se halla más allá de las intenciones. Así es como las intenciones hábiles pavimentan todo el camino hasta el umbral del nirvana. Y a partir de ahí, el camino —“como el de los pájaros en el espacio”— ya no se puede rastrear.

EL PODER SANADOR DE LOS PRECEPTOS

El Buddha era como un médico que trataba las enfermedades espirituales de la raza humana. El camino de práctica que enseñó era como una terapia para los corazones y mentes que sufren. Esta forma de entender al Buddha y sus enseñanzas se remonta a los textos más tempranos y al mismo tiempo es muy actual. La meditación Budista a menudo se publicita como una forma de sanación y hay bastantes psicoterapeutas que ahora recomiendan a sus pacientes que prueben la meditación como parte del tratamiento.

Sin embargo, la experiencia ha mostrado que la meditación por sí sola no puede proporcionar una terapia total. Requiere apoyo externo. Los meditadores modernos en particular han resultado heridos de tal manera por la civilización en masa que ya no tienen la resiliencia, persistencia y auto estima que se necesita para que las prácticas de la concentración y la perspicacia puedan ser genuinamente terapéuticas. Muchos maestros también han notado este problema y han decidido que el camino Budista es insuficiente para nuestras necesidades particulares. Para compensar esta insuficiencia, han experimentado con maneras de suplementar la práctica de la meditación, combinándola con cosas como mitos, poesía, psicoterapia, activismo social, saunas de purificación, rituales de duelo y hasta clases de percusión. El problema, sin embargo, puede que no sea que al camino Budista le falte nada, sino más bien que no hemos estado siguiendo el curso de su terapia completa.

El camino del Buddha no solamente consiste en las prácticas de sati, concentración y perspicacia, sino también en las de virtud comenzando por los cinco preceptos. De hecho, los preceptos constituyen el primer paso en el camino. En Occidente hay una tendencia a desestimar los cinco preceptos porque parecen reglas de catequesis ligadas a viejas normas culturales que ya no se aplican a nuestra sociedad moderna, pero esto no tiene nada que ver con el uso que el Buddha pretendía para estas reglas: son parte de una terapia para mentes heridas. En particular, su objetivo es sanar dos males que subyacen a la autoestima baja: los remordimientos y la negación.

Cuando nuestros actos no dan la talla con respecto a ciertos principios de conducta, o (1) sentimos remordimientos por dichos actos o (2) nos enfrascamos en uno de dos tipos de negación: (a) negamos que nuestros actos realmente sucedieran o (b) negamos que los principios de medida sean realmente válidos. Estas reacciones son como heridas en la mente. Los remordimientos son como heridas abiertas, tiernas al tacto, mientras que la negación es como tejido cicatrizado, duro y retorcido, alrededor de un centro sensible. Cuando la mente tiene esta clase de heridas no se puede asentar cómodamente en el presente, porque se encuentra tratando de asentarse sobre carne viva o nódulos endurecidos. Incluso cuando se la obliga a quedarse en el presente lo hace solamente de

forma parcial y contorsionada, y así las perspicacias que obtiene del funcionamiento de la mente también tienden a ser parciales y contorsionadas. Sólo si la mente se ve libre de heridas y cicatrices podrá esperarse que se asiente cómoda y libremente en el presente y dé lugar a un discernimiento sin distorsiones.

Aquí es donde entran los cinco preceptos: están diseñados para curar estas heridas y cicatrices. Una autoestima saludable proviene de dar la talla frente a un conjunto de principios prácticos, claros, humanos y dignos de respeto; los cinco preceptos están formulados de tal manera que ofrecen exactamente tal conjunto de principios.

Prácticos: Los principios que establecen los preceptos son simples —no matar intencionalmente, no robar, no mantener relaciones sexuales ilícitas ni tomar sustancias intoxicantes. Es completamente posible vivir de acuerdo a estos principios. No siempre es fácil o conveniente, pero posible sí que lo es. Algunas personas traducen los preceptos a principios que suenan más elevados o nobles —modificar el segundo precepto, por ejemplo, para que signifique algo así como no abusar de los recursos del planeta—, pero incluso la gente que reformula los preceptos de esta manera reconoce que así es imposible observarlos. Cualquiera que haya tratado con gente psicológicamente perjudicada sabe que muy a menudo el daño procede de que a uno le hayan impuesto principios de acuerdo a los cuáles era imposible vivir. Si puedes darle a la gente principios que requieran algo de sati y esfuerzo pero sea posible respetarlos, su autoestima se disparará dramáticamente en cuanto se den cuenta de que sí son capaces de respetar estos principios. Entonces podrán enfrentarse a tareas más exigentes con confianza.

Claros: Los preceptos están formulados sin peros ni condiciones ni añadidos. Esto significa que dan una guía muy clara, sin dejar sitio para divagaciones ni racionalizaciones deshonestas. Un acto o encaja con los preceptos o no. Repitamos que vivir bajo este tipo de principios es algo muy saludable. Cualquiera que haya criado hijos ha descubierto que aunque puedan quejarse de las normas simples y rígidas, de hecho se sienten más seguros con ellas que con normas que sean siempre imprecisas y estén abiertas a negociaciones. Las normas claras no permiten que las motivaciones secretas se cuelen por la puerta trasera de la mente. Si, por ejemplo, el precepto sobre no matar te permitiera matar seres cuando su presencia es inconveniente, eso pondría tu conveniencia en un lugar más elevado que tu compasión por la vida. La conveniencia se convertiría en un principio inarticulado —y como todos sabemos, los principios inarticulados son campos enormes de tierra fértil donde la hipocresía y la negación crecen cómodamente. Pero si te riges por los principios de los preceptos, entonces como dice el Buddha estás proporcionando seguridad sin medida para la vida de todos. No hay condiciones bajo las cuales tomarías la vida de cualesquiera seres vivientes, da igual lo inconvenientes que pudieran resultar. En términos de los demás preceptos, estás proporcionando seguridad ilimitada para las posesiones y sexualidad de los demás, y veracidad y sati ilimitada en tu comunicación con ellos. Cuando veas que puedes confiar en ti mismo en estas cosas, adquirirás un saludable sentido de la autoestima.

Humanos: Los preceptos son humanos tanto para la persona que los observa como para la gente a la que afectan sus actos. Si los observas, te estarás alineando con la

doctrina del karma, que enseña que las fuerzas más importantes en moldear tu experiencia del mundo son los pensamientos, palabras y actos intencionales que eliges en el momento presente. Esto significa que no eres insignificante. Cada vez que tomas una decisión —en casa, en el trabajo, en el ocio— estás ejercitando tu poder de modificar el rediseño constante del mundo. Al mismo tiempo, este principio te permite medirte en términos que están totalmente bajo tu control: tus actos intencionales en el momento presente. Dicho de otra manera, los preceptos no te obligan a medirte por tu aspecto, fuerza, cerebro, destreza financiera o cualquier otro criterio que dependa menos de tu karma presente que del karma pasado. Además, tampoco juegan con sentimientos de culpabilidad ni te obligan a arrepentirte de tus fallos pasados. En lugar de eso, centran tu atención en la siempre presente posibilidad de dar la talla según tus principios en el aquí y ahora. Si estás viviendo con gente que observa los preceptos, descubrirás que tu trato con ellos no será causa de aprensión o miedo. Verán tu deseo de felicidad como comparable al suyo. Su valor como individuos no depende de situaciones en las que tenga que haber ganadores y perdedores. Cuando hablen de desarrollar bondad amorosa o sati en su meditación, lo verás reflejado en sus actos. De esta manera los preceptos promueven no sólo individuos sanos, sino también una sociedad sana —una sociedad en la que el respeto por uno mismo y los demás no estén en conflicto.

Dignos de respeto: Cuando adoptas un conjunto de principios, es importante saber quién adopta estos principios y de dónde vienen, porque efectivamente te estás uniendo al grupo, buscando su aprobación y aceptando sus criterios de lo que está bien y lo que está mal. En este caso, no se puede pedir un grupo mejor al que unirse: el Buddha y sus nobles discípulos. Los cinco preceptos reciben el nombre de “principios que interesan a los nobles.” Por lo que nos dicen los textos sobre los nobles, no son gente que acepte valores simplemente en base a la popularidad de éstos. Son gente que ha arriesgado la vida para descubrir qué es lo que conduce a la felicidad verdadera y han visto por sí mismos que toda mentira es patológica y que todo sexo fuera de una relación estable y comprometida es potencialmente peligroso. Puede que otras personas no te respeten por vivir de acuerdo con los cinco preceptos, pero los nobles sí, y su respeto vale más que el de cualquier otra persona en el mundo.

Para mucha gente es un triste consuelo unirse a un grupo tan abstracto, sobre todo cuando no han conocido a ninguno de estos nobles en persona. Es difícil tener buen corazón y ser generoso cuando la sociedad que te rodea más de cerca se ríe abiertamente de estas cualidades y valora cosas como la destreza sexual o las habilidades empresariales depredadoras en su lugar. Aquí es donde las comunidades budistas pueden ayudar. Sería muy útil que los grupos budistas usaran tonos abiertamente diferentes del tenor amoral dominante en nuestra cultura e hicieran saber amablemente que valoran la bondad de corazón y la limitación en sus miembros componentes. Al hacerlo proporcionarían un entorno saludable para la adopción de la terapia del Buddha a gran escala: la práctica de la concentración y el discernimiento en una vida enmarcada en los actos virtuosos. En los lugares donde se dispone de tales entornos, vemos que la meditación no necesita mitos ni fantasías que la apoyen, porque se basa en la realidad de una vida bien vivida. Se pueden

mirar los principios según los que te riges e inspirar y espirar cómodamente —no como una flor o una montaña, sino como un ser humano completamente responsable. Pues eso es lo que eres.

EL HABLA CORRECTA

Como dijo una vez mi maestro, “si no puedes controlar tu boca, no va a haber esperanzas de que puedas controlar tu mente.” Ésta es la razón por la que el habla correcta es tan importante en la práctica diaria.

El habla correcta, explicada en términos negativos, significa evitar cuatro tipos de habla dañina: las mentiras (palabras dichas con la intención de tergiversar la verdad); la cizaña (palabras dichas con la intención de crear desavenencias entre las personas); el habla hostil (palabras dichas con la intención de herir los sentimientos de otra persona); y la charla banal (palabras dichas sin ningún propósito intencional en absoluto).

Démonos cuenta del enfoque sobre la intención: aquí es donde la práctica del habla correcta se entrecruza con el adiestramiento de la mente. Antes de hablar, te centras en *por qué* quieres hablar. Esto te ayuda a ponerte en contacto con las maquinaciones que están teniendo lugar en el comité de voces que controla tu mente. Si ves motivos inhábiles acechando tras las decisiones del comité, los vetas. Como consecuencia, te vuelves más consciente de ti mismo, más sincero contigo mismo y más firme contigo mismo. Además también te ahorras decir cosas de las que más tarde podrías arrepentirte. Y de esta manera fortaleces cualidades mentales que te serán de ayuda durante la meditación, a la vez que evitas recuerdos potencialmente dolorosos que se interpondrían en el camino de estar atento al momento presente cuando llega la hora de meditar.

En términos positivos, el habla correcta significa hablar de una manera fiable, armoniosa, reconfortante, y decir cosas que vale la pena aprenderse de memoria. Cuando te acostumbras a practicar estas formas positivas de habla correcta, tus palabras se convierten en un regalo para los demás. Como respuesta, los demás empezarán a escuchar con más atención lo que dices, y será más fácil que respondas del mismo modo. Esto te proporciona un sentido del poder de tus actos: la forma en que actúas en el momento presente realmente informa el mundo de tu experiencia. No tienes por qué ser una víctima de acontecimientos pasados.

Para muchos de nosotros, la parte más difícil de practicar el habla correcta está en nuestra manera de expresar el sentido del humor. Especialmente aquí en Norteamérica, donde estamos acostumbrados a provocar la risa mediante la exageración, el sarcasmo, los estereotipos de grupo y la pura tontería —todos ejemplos clásicos de habla incorrecta. Si la gente se acostumbra a estos tipos de humor descuidado, dejan de escuchar cuidadosamente lo que tengamos que decir y así desvalorizamos nuestro discurso. En realidad, ya hay suficiente ironía en el estado del mundo como para que no necesitemos exagerar o ser sarcásticos. Los humoristas más geniales son aquellos que simplemente nos hacen mirar directamente a la manera en que son las cosas.

Expresar nuestro humor de maneras fiables, útiles y sabias puede que requiera reflexión y esfuerzo, pero cuando dominemos esta clase de ingenio nos daremos cuenta de que el esfuerzo habrá valido la pena. Hemos afilado nuestras mentes y nuestro entorno verbal de manera que incluso nuestras bromas se han convertido en parte de la práctica: la oportunidad de desarrollar cualidades mentales positivas y de ofrecer algo de valor inteligente a la gente que nos rodea.

Así que presta gran atención a lo que dices —y a por qué lo dices. Cuando lo hagas descubrirás que abrir la boca no tiene por qué ser un error.

CAMBIANDO CAMELOS POR ORO

La Renuncia como Habilidad

El Budismo toma un principio Norteamericano familiar —la búsqueda de la felicidad— y le inserta dos importantes calificativos. La felicidad a la que apunta es *verdadera*: completa, constante y fiable. La búsqueda de la felicidad es también *seria*, no en el sentido lúgubre, sino porque es dedicada, disciplinada y dispuesta a realizar sacrificios inteligentes.

¿Y qué clase de sacrificios son inteligentes? La respuesta budista a esta pregunta armoniza con otro principio Norteamericano: un sacrificio inteligente es aquel en el que obtienes una felicidad mayor al dejar de lado una felicidad menor, de igual manera que renunciarías a una bolsa de caramelos si te dieran medio kilo de oro a cambio. En otras palabras, un sacrificio inteligente es como un negocio rentable. Esta analogía es antigua en la tradición Budista. “Te propongo un trato,” dijo una vez uno de los discípulos del Buddha, “el envejecimiento a cambio de Aquello que no tiene edad, el fuego a cambio de aquello que no necesita arder: la paz superlativa, la libertad sin parangón de toda atadura.”

Hay algo dentro de todos nosotros que preferiría no renunciar a las cosas. Preferiríamos quedarnos con los caramelos y que también nos dieran el oro. Pero la madurez nos enseña que no se puede tener todo, que disfrutar de un placer a menudo significa tener que renunciar a otro que tal vez podría haber sido mejor. Por eso necesitamos establecer prioridades claras en las que invertir nuestro tiempo y energías limitadas para que maximicen los resultados.

Eso significa darle máxima prioridad a la mente. Las cosas materiales y las relaciones sociales son inestables y se ven fácilmente afectadas por fuerzas que están más allá de nuestro control, por lo cual la felicidad que ofrecen es pasajera y poco fiable. Pero el bienestar de una mente bien adiestrada puede sobrevivir incluso al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Sin embargo, el adiestramiento de la mente requiere tiempo y energía. Esta es una de las razones por las cuales la búsqueda de la felicidad verdadera nos exige que sacrifiquemos algunos de nuestros placeres externos.

Pero sacrificar placeres externos también nos libera de las cargas mentales que a menudo conlleva aferrarse a ellos. Hay una famosa historia en el Canon (Ud 2:10) que nos habla de un rey que se hizo monje, y que un día, sentado al pie de un árbol exclamó, “¡Qué alegría! ¡Qué alegría!” Sus compañeros monjes creyeron que añoraba los placeres de los que había disfrutado cuando era rey, pero luego le explicó al Buddha exactamente la alegría que tenía en mente:

“Antes... tenía guardias dentro y fuera de las habitaciones reales, dentro y fuera de la ciudad, dentro y fuera de las comarcas. Pero aun estando tan protegido, tan a salvo, vivía atemorizado —nervioso, desconfiado y temeroso. Pero ahora, me voy solo al bosque, al pie de un árbol o a una estancia vacía, y no estoy asustado ni nervioso, sino confiado y tranquilo —sin preocupaciones, sereno, mis deseos satisfechos y con la mente como la de un ciervo salvaje.”

Una tercera razón para sacrificar placeres externos es que al perseguir algunos de ellos —como nuestras adicciones a los caramelos que entran por la vista, oído, olfato, gusto y tacto— estamos promoviendo cualidades de codicia, ira y delusión que bloquean activamente las cualidades necesarias para la paz interior. Aunque tuviéramos todo el tiempo y energía del mundo, la búsqueda de estos placeres nos alejaría más y más del objetivo. Esto se dice explícitamente en el factor del camino denominado Resolución Correcta: la resolución de renunciar a los placeres que conlleven pasión por la sensualidad, mala voluntad y nocividad. La “pasión por la sensualidad” cubre no solamente el deseo sexual, sino también cualquier ansia por placeres de los sentidos que perturben la paz mental. La “mala voluntad” cubre cualquier deseo de sufrimiento, ya sea por uno mismo o por otros. Y los “deseos nocivos” son cualesquiera actividades que producirían sufrimiento. De estas dos categorías, las dos últimas son las que parece más claro por qué vale la pena abandonarlas. No siempre son fáciles de abandonar, quizás, pero la resolución de abandonarlas es obviamente algo bueno. Sin embargo, la primera resolución —renunciar a la pasión por la sensualidad— es difícil hasta de tomar, por no hablar de llevarla hasta las últimas consecuencias.

Parte de nuestra resistencia a esta resolución es universalmente humana. Gente de todas partes se deleita en sus pasiones. Incluso el Buddha admitió ante sus discípulos que, cuando empezó el camino de la práctica, no se moría precisamente de ganas de renunciar a los placeres sensuales, no le parecía que aquello fuera a ofrecerle la paz. Pero otra parte de esta resistencia es particular de la cultura Occidental. La psicología popular moderna enseña que la única alternativa a una sana indulgencia con respecto a nuestras pasiones sensuales es una represión temerosa e insalubre. Y sin embargo *ambas* alternativas se basan en el miedo: la represión, en el miedo de lo que podría hacer la pasión si se la expresa o siquiera se la deja entrar en la conciencia; la indulgencia, se basa en el miedo a la privación y al monstruo bajo la cama que supone resistirse a ella y enterrarla. Ambas alternativas imponen serios límites a la mente. El Buddha, consciente de los inconvenientes de ambas, tuvo la imaginación de encontrar una tercera alternativa: una aproximación audaz y hábil que evita los peligros de las otras dos.

Pero para comprender su aproximación tenemos que ver cómo la Resolución Correcta se relaciona con las otras partes del camino budista, en particular con la Perspectiva Correcta y con la Concentración Correcta. En el análisis formal del camino, la Resolución Correcta se construye sobre la Perspectiva Correcta; en su manifestación más hábil, funciona como el pensamiento dirigido y la evaluación que conducen a la mente a la Concentración Correcta. La Perspectiva Correcta proporciona una comprensión hábil de

los placeres y pasiones sensuales, para que nuestra aproximación al problema no se aparte del objetivo; la Concentración Correcta proporciona una estabilidad interna y una alegría que nos permiten poder ver claramente las raíces de la pasión sensual y al mismo tiempo no temer la privación que ordinariamente supondría el plan de abandonarla.

Hay dos niveles de Perspectiva Correcta: enfocar (1) los resultados de nuestros actos dentro de la narrativa de nuestras vidas y (2) las cuestiones de la tensión y su cese dentro de la mente. El primer nivel pone de relieve las desventajas de la pasión por la sensualidad: los placeres sensuales son pasajeros, inestables y tenses; la pasión por ellos es la raíz de muchos de los males de la vida, desde las penurias de obtener y preservar nuestras riquezas hasta las disputas familiares y las guerras internacionales. Este nivel de la Perspectiva Correcta nos prepara para ver la indulgencia en las pasiones sensuales como un problema. El segundo nivel —ver las cosas en términos de las Cuatro Verdades Nobles— nos muestra cómo resolver este problema en nuestra aproximación al momento presente. Pone de manifiesto que la raíz del problema no está en los placeres sino en la pasión, pues la pasión conlleva apego y cualquier apego a placeres basados en condiciones conduce inevitablemente a la tensión y al sufrimiento, porque todos los fenómenos condicionados están sujetos a cambios. De hecho, nuestro apego a las pasiones sensuales tiende a ser más fuerte y constante que nuestro apego a placeres particulares. Este apego es a lo que hay que renunciar.

¿Y esto cómo se hace? Pues sacándolo a la luz de la conciencia. Ambas vertientes del apego sensual —como costumbres habituales del pasado y como voluntad nuestra de ceder a ellas de nuevo en el presente— se basan en el malentendido y en el miedo. Como ponía de relieve el Buddha, la pasión sensual depende de percepciones aberrantes: proyectamos nociones de constancia, facilidad, belleza y del yo sobre cosas que de hecho son inconstantes y tenses, y que carecen de atractivo y de yo. Estas malinterpretaciones se aplican tanto a nuestras percepciones como a sus objetos. Percibimos la expresión de nuestra sensualidad como algo atractivo, profundamente expresivo de nuestra autoidentidad y que ofrece un placer perdurable; vemos los objetos de nuestra pasión como suficientemente duraderos, atractivos y controlables como para proporcionarnos una satisfacción que no se convierta en su opuesto. En realidad todo esto no es así en absoluto, y sin embargo creemos ciegamente en nuestras proyecciones porque el poder de nuestros apegos apasionados nos tiene demasiado intimidados como para que los miremos directamente a la cara. Y así su efecto especial nos mantiene embobados y engañados. Mientras nos movemos entre la indulgencia y la represión, el apego puede operar libremente en la oscuridad del subconsciente. Pero cuando nos resistimos conscientemente a él, tiene que subir a la superficie para amenazarnos explícitamente con sus demandas y racionalizaciones. Así que, aunque los placeres sensuales no son algo maligno, tenemos que renunciar a ellos sistemáticamente como medio de sacar a la luz los planes secretos del apego. Así es como una renuncia hábil hace las veces de pala para desenterrar intenciones potenciales que la indulgencia y la represión suelen mantener enterradas.

Al mismo tiempo, necesitamos proporcionarle estrategias a la mente para que pueda

resistirse a estos planes secretos y para que los machaque en cuanto aparezcan. Aquí es donde entra la Concentración Correcta. Como forma hábil de indulgencia, la Concentración Correcta nutre al cuerpo con un placer y una plenitud no sensuales que ayudan a contrarrestar cualquier sentimiento de privación derivado de resistirnos a las pasiones sensuales. En otras palabras, proporciona placeres más elevados —más duraderos y más refinados— como recompensa por abandonar el apego a placeres inferiores. Al mismo tiempo, nos da la estabilidad básica necesaria para que los asaltos de nuestros apegos desviados no nos hagan retroceder. Esta estabilidad también reafirma la sati y la alerta que necesitamos para que no nos engañen las malinterpretaciones y delusiones que subyacen a la pasión sensual. Y cuando la mente logra penetrar con claridad hasta más allá de los procesos de la proyección, la percepción y la malinterpretación, hasta llegar a la libertad que espera cuando estos se trascienden, la base de la pasión sensual desaparece.

En esta etapa es cuando ya podemos dedicarnos a analizar nuestro apego a los placeres de la Concentración Correcta. Cuando nuestra comprensión es completa, abandonamos toda necesidad de apego de ningún tipo, y entonces es cuando encontramos la pureza del oro de una libertad tan total que no se puede explicar.

Queda la pregunta de cómo aplicar esta estrategia de renuncia hábil e indulgencia hábil en la vida diaria. Las personas que se ordenan monjes hacen voto de celibato y se espera de ellos que trabajen constantemente en renunciar a las pasiones sensuales, pero para mucha gente esto no es una opción viable. Por eso el Buddha recomendaba a sus discípulos laicos que observaran periodos de un día de renuncia temporal. Durante cuatro días al mes —tradicionalmente los días de luna llena, luna nueva, cuarto creciente y cuarto menguante— podían observar los ocho preceptos, que añadían las siguientes observancias a las cinco principales: celibato, no comer más tarde del mediodía, no mirar espectáculos, no escuchar música, no utilizar perfumes ni cosméticos y no utilizar asientos ni camas suntuosos. El propósito de estos preceptos añadidos es poner unos límites razonables a los cinco sentidos. Estos días se dedican a escuchar el Dhamma para esclarecer la Perspectiva Correcta y a practicar la meditación para fortalecer la Concentración Correcta. Aunque la semana laboral moderna puede hacer que este calendario lunar para retiros de un día no sea práctico, hay maneras de integrarlo en los fines de semana u otros días en los que no se trabaje. Así cualquier persona interesada puede intercambiar a intervalos regulares las preocupaciones y complejidades de la vida diaria por la oportunidad de dominar la renuncia como una habilidad integral a la búsqueda seria de la felicidad en el sentido más veraz del término.

¿Y acaso no es este un negocio inteligente?

UNA MEDITACIÓN GUIADA

Siéntate cómodamente con la espalda recta, sin encorvarte hacia adelante ni caer hacia atrás, y sin ladearte. Cierra los ojos y ten pensamientos de buena voluntad. Los pensamientos benevolentes primero debes dirigirlos hacia ti mismo, porque si no puedes desearte buena voluntad —si no eres capaz de sentir un deseo sincero de felicidad hacia tu propia persona— no va a haber manera de que puedas desear una felicidad verdadera para otros. Así que dí internamente, “Que pueda yo encontrar la felicidad verdadera”. Recuerdate que la felicidad verdadera es algo que proviene de dentro, así que esto no es un deseo egoísta. De hecho, si encuentras y desarrollas los recursos internos para tu felicidad verdadera, serás capaz de irradiarla hacia los demás. Se trata de una felicidad que no depende de quitarle nada a nadie.

Así que difunde buena voluntad también hacia otras personas. Primero a las más cercanas a tu corazón —tu familia, tus padres, tus amigos más cercanos: que ellos también puedan encontrar la felicidad verdadera. Luego difunde estos pensamientos en ondas expansivas cada vez más amplias: gente a la que conoces bien, gente a la que no conoces tan bien, gente que te cae bien, conocidos neutrales e incluso gente que no te gusta. No le pongas limitaciones a tu buena voluntad, porque si no también estarás poniéndole limitaciones a tu mente. Luego difunde buena voluntad a gente que ni siquiera conoces —y no sólo a gente; a todo tipo de seres vivientes en todas direcciones: norte, sur, este, oeste, arriba, abajo y hacia el infinito. Puedan todos ellos también encontrar la felicidad verdadera.

Luego devuelve tus pensamientos al presente. Si quieres felicidad verdadera, tienes que buscarla en el presente, porque el pasado ya no existe y el futuro es incierto. Así que tienes que investigar en el presente. ¿Y qué tienes aquí? Tienes el cuerpo, sentado y respirando. Y tienes la mente, pensando y consciente, y se trata de unificar estas cosas. Piensa en la respiración y luego date cuenta de la respiración según va entrando y saliendo. Mantén tus pensamientos dirigidos a la respiración: esto se denomina sati. Ser consciente de la respiración según entra y sale: esto es alerta. Mantén estos dos aspectos de la mente unidos. Si quieres, puedes utilizar una palabra de meditación para fortalecer la sati, como “Buddho,” que significa “despierto.” Piensa “Bud-” con la inspiración, “-dho” con la espiración.

Procura respirar de la manera más cómoda posible. Una manera muy concreta de aprender a ocuparte de tu propia felicidad en el presente inmediato —y al mismo tiempo fortalecer tu alerta— consiste en permitirte respirar de una manera cómoda. Experimenta para ver qué tipo de respiración le sienta mejor al cuerpo ahora mismo. Puede que sea la respiración larga o la corta; inspiración larga, espiración corta; o inspiración corta,

espiración larga. Pesada o ligera, rápida o lenta, profunda o superficial. Una vez encuentres el ritmo que parezca más cómodo, quédate con él un rato. Aprende a saborear la sensación de la respiración. En general, cuanto más suave sea la textura de la respiración, mejor. Piensa en la respiración no solamente como el aire que entra y sale de los pulmones, sino como la totalidad del flujo energético que atraviesa el cuerpo con cada respiración. Sensibilízate a la textura de ese flujo de energía. Puede que notes que el cuerpo cambia al cabo de un rato. Un ritmo o textura puede hacerte sentir bien durante un cierto periodo de tiempo, pero luego puede que algo diferente te haga sentir más cómodo aun. Aprende a escuchar las necesidades del cuerpo y a responder a lo que te esté pidiendo justo ahora. ¿Qué tipo de energía respiratoria necesita? ¿Cuál sería la mejor manera de proporcionársela? Si estás cansado, intenta respirar de manera energizante para el cuerpo. Si estás tenso, intenta respirar de manera relajante.

Si tu mente divaga, devuélvela al presente amablemente. Si divaga diez veces o un centenar, devuélvela amablemente al presente diez veces o un centenar. No cedas. Esta cualidad se denomina empeño. En otras palabras, apenas te des cuenta de que la mente se te ha escapado, tráela de regreso al presente sin demora. No pierdas el tiempo oliendo las flores sin ponerte objetivos, mirando al cielo u oyendo cantar a los pájaros. Tienes trabajo: tienes que trabajar en aprender a respirar cómodamente, en permitir que la mente se asiente en un buen lugar aquí en el momento presente.

Cuando empieces a notar que la respiración es cómoda, ya podrás empezar a explorarla en otras áreas del cuerpo. Porque si simplemente te quedas con la respiración cómoda enfocada en algo muy concreto, lo más seguro es que te amodorres. Así que expande tu conciencia de la respiración premeditadamente. Un buen lugar para empezar el enfoque es alrededor del ombligo. Localiza esa parte del cuerpo en tu conciencia: ¿dónde se encuentra ahora mismo? Luego date cuenta: ¿Cuál es la sensación ahí al inspirar? ¿Y al espirar? Obsérvalo durante un par de ciclos respiratorios y verifica si notas alguna sensación de tensión o estrechez en esa parte del cuerpo, ya sea al inspirar o al espirar. ¿Se tensa cuando inspiras? ¿Te agarras a esa tensión cuando espiras? ¿Estás poniendo demasiada tensión en la espiración? Si te descubres haciendo alguna de estas cosas, simplemente relájate. Imagina que esa tensión se disuelve en la sensación de la inspiración o en la de la espiración. Si quieres, puedes pensar en la energía respiratoria entrando en el cuerpo justo por el ombligo, impregnando cualquier tensión o estrechez que encuentre y relajándola.

Luego desplaza la conciencia a la derecha —hacia la parte inferior derecha del abdomen— y sigue con estos mismos tres pasos: 1) localiza la zona general del cuerpo en tu conciencia; 2) sé consciente de cuáles son las sensaciones ahí al inspirar y espirar; y 3) si sientes cualquier tensión o estrechez en la respiración, deja que se relaje. Luego desplaza la conciencia a la izquierda —hacia la parte inferior izquierda del abdomen— y sigue los mismos tres pasos ahí.

Luego desplaza la conciencia hacia el plexo solar y luego al flanco derecho, al flanco izquierdo, al centro del pecho, repitiendo los pasos. Al cabo de un rato desplaza la conciencia a la base de la garganta y eventualmente al centro de la cabeza. Ten mucho

cuidado con la energía respiratoria en la cabeza. Piensa que va entrando muy suavemente, no sólo a través de la nariz, sino también a través de los ojos, las orejas, bajando desde la frente, entrando por la nuca, atravesando muy suavemente la tensión y aflojándola allí donde la encuentre, por ejemplo en la mandíbula, la nuca, alrededor de los ojos o los pómulos.

Desde ahí puedes desplazar la atención gradualmente hacia abajo por la espalda, por las piernas hasta las puntas de los dedos de los pies y los espacios interdigitales. Como antes, enfoca una parte concreta del cuerpo; date cuenta de cuáles son las sensaciones al inspirar y al espirar; relaja cualquier sensación de tensión o estrechez que encuentres ahí, para que la energía respiratoria pueda fluir más libremente, y luego prosigue hasta alcanzar las puntas de los dedos de los pies. Luego repite el proceso empezando por la nuca y bajando por los hombros, atravesando los brazos, pasando por las muñecas y saliendo por los dedos de las manos.

Puedes repetir esta exploración del cuerpo tantas veces como quieras hasta que la mente dé la sensación de querer asentarse.

Entonces devuelve tu atención a cualquier lugar del cuerpo en el que la mente se sienta naturalmente centrada y asentada. Simplemente deja que tu atención descansa ahí, al unísono con la respiración. Al mismo tiempo, deja que el alcance de tu conciencia se vaya extendiendo hasta ocupar la totalidad del cuerpo, como la llama de una vela en el centro de una habitación: la llama está en un sitio, pero ilumina toda la habitación. O como una araña en su tela: la araña está en un sitio, pero conoce toda la telaraña. Aplícate a la tarea de mantener esta sensación de conciencia ampliada. Notarás que tiende a encogerse, como un globo con un agujerito, así que sigue inflándolo en todo su rango, pensando “cuerpo entero, cuerpo entero, respiración en todo el cuerpo, desde la coronilla hasta los dedos de los pies.” Piensa en la energía entrando y saliendo del cuerpo a través de cada poro. Trata de permanecer con esta conciencia ampliada y centrada durante tanto tiempo como puedas. No tienes que pensar en nada más por el momento, no tienes nada más que hacer, ningún otro sitio a dónde ir. Sólo quédate con esta conciencia ampliada del presente.

Cuando llegue el momento de abandonar la meditación, recuérdate que hay una forma hábil de hacerlo. Dicho de otro modo, no se trata de salir de un salto. Mi maestro, Ajaan Fuang, dijo una vez que cuando la mayoría de las personas meditan es como si estuvieran subiendo por una escalera hasta el segundo piso de un edificio: paso a paso, escalón a escalón, subiendo lentamente. Pero en cuanto llegan al segundo piso, saltan por la ventana. No te permitas ser así. Piensa en cuánto esfuerzo te ha costado centrarte y no lo desperdicies.

El primer paso para salir consiste en extender pensamientos de buena voluntad una vez más hacia todos los que te rodean. Luego, antes de abrir los ojos, recuérdate que aunque vayas a abrirlos, sigues queriendo que tu atención se mantenga centrada en el cuerpo, en la respiración. Intenta mantener este centro durante tanto tiempo como puedas, cuando te levantes, andes, hables, escuches o lo que vayas a hacer. En otras

palabras, la habilidad de abandonar la meditación consiste en aprender a no hacerlo del todo, sea lo que sea que tengas que hacer a continuación. Actúa desde esa sensación de estar centrado. Si eres capaz de mantener la mente centrada de esta manera, tendrás un estándar contra el que medir sus movimientos, sus reacciones a los sucesos que la rodean y la impregnan. Y sólo cuando tengas un centro sólido como este podrás adquirir la perspicacia necesaria para comprender los movimientos de la mente.

EL CAMINO DE LA CONCENTRACIÓN Y LA SATI

Mucha gente nos dice que el Buddha enseñaba dos tipos diferentes de meditación —la meditación de la sati y la meditación de la concentración. La meditación de la sati, cuentan, es el camino directo, mientras que la práctica de la concentración es la ruta pintoresca que uno toma por su cuenta asumiendo los riesgos, porque es muy fácil quedarse enganchado en ella y puede que no logres progresar más allá. Pero cuando se mira realmente lo que el Buddha enseñó, él nunca separaba estas dos prácticas. Ambas son partes de una unidad. Cada vez que explica la sati y su lugar en el camino, aclara que el propósito de esta práctica es el de conducir a la mente a la Concentración Correcta —conseguir que la mente se asiente y encuentre un lugar en el que se sienta completamente estable y en casa, donde pueda mirar continuamente las cosas y verlas por lo que son.

Parte de la cuestión de las “dos prácticas” se centra en cómo entendemos la palabra *jhana*, que es sinónimo de Concentración Correcta. Muchos de nosotros hemos oído que *jhana* es un estado muy intenso similar al trance, que requiere mirar fijamente y bloquear el resto del mundo. No suena para nada como la sati. Pero si uno mira en el Canon donde el Buddha describe *jhana*, ve que eso no se corresponde con la clase de estado del que él habla. Estar en *jhana* es estar absorto, muy agradablemente, en la sensación de todo el cuerpo desde dentro. Una sensación de conciencia muy amplia impregna todo el cuerpo. Una de las imágenes que el Buddha utilizaba para describir dicho estado es la de una persona mezclando harina con agua, formando una pasta homogénea que impregna completamente la totalidad de la harina. Otra imagen es la de un manantial que fluye desde las profundidades de un lago, difundiéndose por todo el lago.

Cuando estás con el cuerpo como un todo, básicamente estás en el momento presente. Como dice el Buddha, el cuarto *jhana* —en el que el cuerpo se llena de una conciencia brillante— es el punto en el que la sati y la ecuanimidad se purifican. Así que no debería haber ningún problema en combinar la práctica de la sati con la de una conciencia corporal completa que se asiente y permanezca inmóvil. De hecho, el propio Buddha combina ambas en su descripción de los primeros cuatro pasos de la meditación en la respiración: (1) ser consciente de la respiración larga, (2) ser consciente de la respiración corta, (3) ser consciente de la totalidad del cuerpo al inspirar y espirar, y finalmente (4) calmar la sensación de la respiración en el interior del cuerpo. Esto, como nos dicen los textos, es práctica básica de la sati. También es práctica de la concentración básica. Estás entrando en el primer *jhana* —Concentración Correcta— justo ahí, al mismo tiempo que practicas la Sati Correcta.

Para ver cómo la Sati Correcta y la Concentración correcta se ayudan mutuamente en

la práctica, podemos mirar las tres etapas de la práctica de la sati tal como se dan en el Sutta de los Fundamentos de la Sati. Tomemos el cuerpo como ejemplo. La primera etapa consiste en mantener el enfoque en el cuerpo en sí y por sí mismo, dejando a un lado la codicia y la angustia con respecto al mundo. Lo que esto significa es fijarse en el cuerpo y verlo simplemente como un cuerpo, sin pensar en él en términos de lo que éste significa o lo que puede hacer en el mundo. Podría ser que tuviera buen o mal aspecto, podría ser fuerte o débil, ágil o torpe —todas esas cuestiones sobre las que solemos preocuparnos cuando pensamos en nosotros mismos, el Buddha nos pide que las dejemos a un lado.

Simplemente se trata de permanecer con el cuerpo en sí y por sí mismo, sentado justo aquí. Cierras los ojos y ¿qué tienes? Tienes la sensación de “corporeidad” con la que estas sentado. Ese es tu marco de referencia. Intenta quedarte con él. Devuelve continuamente la mente a esta sensación de corporeidad hasta que capte el mensaje y comience a asentarse. Al principio de la práctica verás que la mente sale a agarrarse a esto o lo otro, así que lo notas lo suficiente como para decirle que lo suelte, vuelva al cuerpo y se agarre de nuevo al cuerpo. Al final, llegarás a un punto en el que puedes agarrarte a la respiración y no soltarla. Bien, pues se trata de mantenerse aferrado a ella. A partir de ese punto, cualquier otra cosa que se presente ante tu conciencia es como algo que te rozara el dorso de la mano. No tienes que notarlo. Te quedas con el cuerpo tomándolo como tu marco básico de referencia. Otras cosas vienen y van, pero ya no sueltas la respiración para perseguirlas. Este punto es en el que realmente habrás establecido el cuerpo como marco sólido de referencia.

Haciendo esto desarrollas tres cualidades mentales. Una es la sati, término que se refiere a la capacidad de recordar y mantener algo en mente. En el caso de establecer el cuerpo como marco de referencia, significa ser capaz de recordar dónde se supone que debes estar —con el cuerpo— y no dejarte olvidarlo. La segunda cualidad es la alerta, *sampajañña*, que significa ser consciente de lo que va sucediendo en el presente. ¿Estás con el cuerpo? ¿Estás con la respiración? La respiración ¿es cómoda? Simplemente consiste en darse cuenta de lo que va pasando en el momento presente. Solemos confundir la sati con la alerta, pero en realidad son dos cosas separadas: sati significa ser capaz de recordar constantemente dónde quieres mantener la conciencia; alerta significa ser consciente de lo que va sucediendo. La tercera cualidad es el empeño, *atappa*, que significa dos cosas. Una, que si te das cuenta de que la mente se te ha ido en divagaciones, la devuelves a la respiración. Inmediatamente. No la dejas vagar por ahí mordisqueando los pastos. Dos, que cuando la mente permanece dentro de su marco referencial adecuado, el empeño implica permanecer lo más sensible posible a lo que va sucediendo —no quedarse flotando en el momento presente, sino realmente intentar penetrar más y más profundamente hasta los detalles sutiles de lo que va sucediendo realmente con la respiración o la mente.

Cuando tienes estas tres cualidades enfocadas en el cuerpo en sí y por sí mismo, no puedes evitar asentarte y permanecer muy cómodamente con el cuerpo en el momento presente. En ese punto es cuando estás listo para la segunda etapa de la práctica, que se describe como ser consciente del fenómeno del origen y del fenómeno de la desaparición.

Esta es una etapa en la que intentas comprender la causa y el efecto según suceden en el presente. En términos de la práctica de la concentración, una vez que has conducido a la mente a la quietud, lo que quieres es comprender la interacción de la causa y el efecto en el proceso de la concentración para conseguir aquietarla más sólidamente durante largos periodos de tiempo y en todo tipo de situaciones, tanto en el cojín como fuera de él. Para hacer esto, tienes que aprender cómo las cosas surgen y desaparecen en la mente, no simplemente observándolas, sino implicándote activamente en ese surgimiento y desaparición.

Esto se puede ver en las instrucciones del Buddha para tratar con los obstáculos. En la primera etapa, nos dice que seamos conscientes de los obstáculos según van y vienen. Algunas personas creen que esto es un ejercicio de “conciencia sin elección,” en el que no intentas dirigir la mente en ninguna dirección sino que simplemente te sientas y miras sin más lo que sea que te entre en la mente. Pero en la práctica real, la mente todavía no está lista para eso. Lo que necesitas en esta etapa es un punto de referencia fijo para evaluar los acontecimientos de la mente, igual que cuando intentas evaluar el movimiento de las nubes por el cielo: te hace falta un punto de referencia fijo —como un tejado o un poste de la luz— en el que mantener fija la vista para tener la sensación de hacia adónde se mueven las nubes y a qué velocidad van. Lo mismo con las idas y venidas del deseo sensual, la mala voluntad, etc. en la mente. Tienes que intentar mantener un punto de referencia fijo para la mente —como la respiración— si quieres volverte realmente sensible y darte cuenta de cuándo hay obstáculos en la mente —interfiriendo con tu punto de referencia— y cuándo no.

Supongamos que la ira está interfiriendo con tu concentración. En lugar de implicarte en ella, simplemente intentas ser consciente de cuándo está ahí y cuándo no. Ves la ira como un acontecimiento en sí y por sí mismo —según va y viene. Pero no te detienes ahí. El próximo paso —mientras todavía trabajas en enfocar la respiración— consiste en reconocer cómo se puede ahuyentar a la ira. A veces simplemente observarla ya es suficiente para que se vaya; pero a veces no, y entonces tienes que tratar con ella de otras maneras, como discutir con los razonamientos que le dan soporte o recordándote a ti mismo los inconvenientes de la ira. Durante el transcurso de tratar con ella, tendrás que ensuciarte las manos. Tienes que averiguar por qué viene la ira, por qué se va, cómo puedes deshacerte de ella, porque te das cuenta de que es un estado mental poco hábil. Y esto requiere improvisación y experimentación. Tienes que echar al ego y a la impaciencia fuera de tu camino y así tener sitio para cometer errores y aprender de ellos. Así es como aprendes la habilidad de manejar la ira. No es cuestión de odiar la ira y empujarla para que se vaya, o de amarla y darle la bienvenida. Estas aproximaciones puede que den resultados a corto plazo, pero a la larga no resultan particularmente hábiles. Lo adecuado es tener la habilidad de ver la composición de la ira y cómo se puede desmontar.

Una técnica que da resultado —cuando la ira está presente pero la situación es tal que no tienes que reaccionar inmediatamente ante nadie— consiste sencillamente en preguntarte a ti mismo y de buena fe “A ver ¿por qué te has enfadado?” Escucha lo que la mente tenga que decir y luego continua la discusión: “¿Pero por qué te molesta eso?”

“Pues claro que me molesta. Es que tal y cual...” “Pero, por qué te molesta eso?” Si sigues con esto, al final la mente admitirá alguna suposición idiota, como que la gente no debería ser así —a pesar de que manifiestamente la gente es así— o que la gente debería actuar de acuerdo con tus principios, o lo que sea que a la mente le dé tanta vergüenza que se vea obligada a escondértelo. Pero al final, si sigues sondeando, lo reconocerá. Así consigues averiguar muchas cosas de la ira y esto puede debilitar su poder sobre ti de manera notable.

En términos de cualidades positivas —como la sati, la serenidad y la concentración—, se utiliza un proceso similar. Primero te haces consciente de cuándo están ahí y de cuándo no, y entonces te vas volviendo consciente de que cuando están ahí, las cosas son mucho más agradables que cuando no están. Así que tratas de averiguar cómo vienen y cómo se van. Haces esto intentando mantener conscientemente el estado de sati y concentración. Si eres realmente observador —y de esto es de lo que se trata, de ser observador— empezarás a ver que hay maneras hábiles de mantener este estado sin desequilibrarse por el éxito o el fracaso de no haberlo conseguido, sin dejar que el deseo de que la mente se aquiete interfiera en el proceso del aquietamiento de la mente. Es cierto que deseas tener éxito, pero te hace falta una actitud balanceada con respecto al éxito y al fracaso que te permita aprender de ambas cosas. Nadie lleva la cuenta ni pone nota. Estás en esto para que tu comprensión redunde en tu propio beneficio. Así que este proceso de desarrollar los fundamentos de la sati o desarrollar tu marco de referencia no va solamente de “estar atento”. Es más bien una participación en el proceso de lo que surge y desaparece —de hecho es jugar con el proceso— para aprender de la experiencia cómo funcionan en la mente la causa y el efecto.

Esto se puede comparar al conocimiento que tienen los cocineros acerca de los huevos. Hay cosas que se pueden aprender de un huevo simplemente mirándolo, aunque tampoco se aprende demasiado. Para aprender cosas sobre los huevos hay que ponerlos en una sartén e intentar hacer algo con ellos. Al hacerlo, empiezas a comprender que los huevos encierran variaciones, y que suelen reaccionar al calor de distintas maneras, y lo mismo con el aceite o la mantequilla o lo que sea. Y así es como a base de practicar con el huevo intentando hacer algo con él, realmente llegas a aprender algo sobre los huevos. Y algo parecido pasa con la arcilla: no conoces la arcilla hasta que te pones en el torno alfarero e intentas hacer algo con ella.

Es lo mismo con la mente: a no ser que te pongas a intentar hacer algo con la mente, intentar dar lugar a un estado mental y mantenerlo, no sabes realmente lo que es tu propia mente. No conoces los procesos de la causa y el efecto en su interior. Tiene que haber un factor de participación real en el proceso para poder entenderla. Todo esto se reduce a ser observador y desarrollar una habilidad. Esencialmente, desarrollar una habilidad significa tres cosas. Una, ser consciente de una situación dada; dos, ser consciente de tu aportación a dicha situación; y tres, mirar los resultados. Cuando el Buddha habla de causalidad, dice que toda situación viene formada desde dos direcciones —las causas que provienen del pasado y las causas que añades en el presente. Tienes que ser sensible a ambas, porque si no sabes lo que estás aportando a una situación nunca

desarrollarás ningún tipo de habilidad. Y mientras eres consciente de lo que aportas, te fijas también en los resultados. Si algo no va bien, vuelves atrás y cambias lo que has hecho —y sigues con esto hasta conseguir los resultados que buscas. Y en el proceso aprenderás un montón de cosas sobre la arcilla, los huevos o lo que sea que estés intentando aprender a hacer con habilidad.

Lo mismo vale para la mente. Claro que podrías aprender algo sobre la mente intentando ponerla en cualquier otra clase de estado, pero si el objetivo es desarrollar una perspicacia realmente penetrante sobre los procesos mentales, entonces un estado de concentración estable, balanceada y regulada por la sati es el mejor suflé que puedes preparar en la mente. Los factores del placer, la calma y a veces incluso la plenitud que surgen cuando la mente realmente se asienta te ayudan a permanecer cómodamente en el momento presente con un centro de gravedad bajo. En cuanto la mente está firmemente asentada ahí, ya tienes algo que observar durante un periodo de tiempo bastante largo para poder ver de qué está hecho. En el estado mental desequilibrado típico, las cosas surgen y desaparecen demasiado deprisa como para verlas claramente. Pero como notaba el Buddha, cuando te vuelves realmente hábil con el jhana, puedes distanciarte un poco y realmente ver lo que tienes. Puedes ver, digamos, dónde hay un elemento de apego, dónde hay tensión o incluso dónde está la inconstancia dentro de tu estado balanceado. Aquí es donde empiezas a adquirir perspicacia porque vas distinguiendo las líneas divisorias naturales que separan los diferentes factores de la mente, y en particular las líneas que separan la conciencia de sus objetos.

Otra ventaja de este estado de concentración basada en la sati es que según te vas sintiendo más y más en casa en él, empiezas a darte cuenta de que es posible obtener placer y felicidad de la vida sin ninguna necesidad de depender de cosas externas a ti —gente, relaciones, la aprobación de los demás o cualquiera de las cuestiones que implica formar parte del mundo. Darse cuenta de esto ayuda a hacer palanca para quitarse los apegos a las cosas externas. A algunas personas les da miedo apegarse a un estado de calma, pero en realidad es muy importante apegarse ahí para empezar a calmarse y a deshacer tus otros apegos. Sólo empiezas a trabajar en dejar a un lado este apego a la calma cuando ya es el único que te queda por abandonar.

Una razón más por la que una concentración sólida es necesaria para adquirir perspicacia sobre los eventos de la mente es que cuando el discernimiento llega a la mente, la lección básica que te va a enseñar es que has sido un tonto. Te has apegado a cosas aunque en lo más profundo de tu interior ya sabías que no debías. Pero claro, intenta decirle eso a alguien que está cansado y hambriento. Te dirá “Tu también eres tonto” y se acabará la argumentación sin que sirva de nada. Pero si hablas con alguien que acaba de consumir una comida completa y está descansado, podrás tratar cualquier tema sin arriesgarte a discutir. Es lo mismo con la mente. Cuando se ha alimentado bien de la plenitud y el alivio que da la concentración, está preparada para aprender. Es capaz de soportar las críticas sin sentirse amenazada o forzada.

Así pues, éste es el papel que juega la práctica de la concentración en esta segunda etapa de la práctica de la sati: te da algo con lo que jugar, una habilidad que desarrollar

para que puedas empezar a entender los factores de causa y efecto en el interior de la mente. Empiezas a ver la mente como un simple fluir de causas con efectos que te vuelven. Tus ideas son parte de este fluir de causa y efecto, tus emociones, tu sentido de quién eres. Esta perspicacia empieza a aflojar tus apegos a todo este proceso.

Lo que finalmente pasa es que la mente alcanza un tercer nivel en la práctica de la sati en el cual la mente se equilibra de forma perfecta —un punto en el desarrollo de este estado de concentración, este estado de equilibrio, en el que no hace falta que le añadas nada más. En el Sutta de los Fundamentos de la Sati esto se describe como simplemente ser consciente —si estás utilizando el cuerpo como marco de referencia, ser consciente de que “Hay un cuerpo,” sólo lo suficiente para el conocimiento y la sati, sin estar apegado a ninguna otra cosa en el mundo. Otros textos llaman a esto el estado de la “no-fabricación”. La mente llega al punto en el que empiezas a darte cuenta de que todos los procesos causales de la mente —incluyendo los procesos de la concentración y la perspicacia— son como caramelos pegajosos: tanto si te gustan como si no, ya se te han pegado a los dientes. ¿Cómo solucionarlo? Tienes que llegar al punto de no aportar ya nada más al momento presente. Deshilachar tu participación en él. Entonces es cuando las cosas se abren en la mente.

Mucha gente quiere empezar ya en este punto de no añadir nada al momento presente y saltarse todo lo demás, pero esto no funciona así. No puedes volverte sensible a las cosas sutiles que la mente suele añadir al presente hasta que hayas intentado alterar conscientemente lo que añades. Según te vuelves más hábil, también te vuelves más sensible a las cosas sutiles que no te habías dado cuenta que estabas haciendo. Llega el punto del desencanto, en el que te das cuenta de que la forma más hábil de tratar con el presente consiste en ir abandonando todas las capas de participación que causan incluso la más leve de las tensiones en la mente. Empiezas a dismantelar los niveles de participación que aprendiste en la segunda etapa de la práctica, hasta el punto en el que las cosas se equilibran por sí solas, un punto en el que se experimenta la liberación de dejar cosas a un lado.

Así que es importante darse cuenta de que la práctica de la sati tiene estas tres etapas y comprender el papel que juega la práctica deliberada de la concentración para conducirte a través de las dos primeras para poder llegar a la tercera. Sin apuntar a la Concentración Correcta, no se pueden desarrollar las habilidades necesarias para comprender la mente —porque es en el mismo proceso de dominar la habilidad de la concentración basada en la sati donde surge la perspicacia verdadera sobre la mente. Igual que no se comprende un rebaño de vacas hasta haberlo pastoreado con éxito —aprendiendo de todos tus errores por el camino— no se hace uno a la idea de todas las corrientes causa-efecto que cruzan la mente hasta haber aprendido de los errores y los éxitos durante el proceso de reunirlos en un mismo estado de concentración basada en la sati y de sati basada en la concentración. Y solamente después de haber entendido y dominado de verdad estas corrientes —las corrientes de ansia que causan el sufrimiento y la tensión, y las corrientes de sati y concentración que forman el Camino— pueden dejarse a un lado y ser uno libre de ellas.

UNA HERRAMIENTA ENTRE MUCHAS

El Lugar de la Vipassana en la Práctica Budista

¿Qué es exactamente la vipassana?

Casi cualquier libro sobre la meditación budista primitiva te dirá que el Buddha enseñaba dos tipos de meditación: samatha y vipassana. De la *Samatha*, que significa tranquilidad, se dice que es un método para promover estados intensos de absorción mental, llamados *jhana*. De la *Vipassana* —literalmente “ver-claramente”, pero más a menudo traducido como meditación de la perspicacia— se dice que es un método que utiliza un mínimo de tranquilidad para promover la *sati* que observa la inconstancia de los acontecimientos según se experimentan directamente en el presente, momento a momento. Esta *sati* crea una sensación de desapego hacia todos los acontecimientos, conduciendo así a la mente hacia la liberación del sufrimiento. Estos dos métodos, se nos dice, están bastante separados, y de los dos la vipassana es la contribución Budista distintiva a la ciencia meditativa en general. Otros sistemas de práctica previos al Buddha también enseñaban la *samatha*, pero el Buddha fue el primero en descubrir y enseñar la vipassana. Aunque algunos meditadores puedan practicar la meditación *samatha* antes de dedicarse a la vipassana, la práctica de la *samatha* no es realmente necesaria para la consecución del Despertar. Como herramienta meditativa, el método vipassana es suficiente para alcanzar el objetivo. O eso es lo que nos dicen.

Pero si miramos directamente los discursos del Canon Pali —las fuentes más antiguas existentes sobre las enseñanzas del Buddha— nos encontramos con que, aunque sí que se usa en ellos la palabra *samatha* para significar tranquilidad y *vipassana* para significar perspicacia, respecto a todo lo demás no confirman nada de lo que se acaba de exponer sobre estos términos. Los textos antiguos utilizan la palabra *vipassana* en contadas ocasiones —lo que contrasta con el frecuente uso de la palabra *jhana*. Cuando se describe al Buddha invitando a sus discípulos a meditar, nunca se le cita diciendo “Id a practicar la vipassana”, siempre se le cita diciendo “Id a practicar *jhana*”. Y nunca igualan la palabra *vipassana* a ninguna otra técnica basada en la *sati*. En las pocas ocasiones en que se habla de vipassana, casi siempre la emparejan con *samatha* —no como métodos alternativos, sino como cualidades mentales que una persona puede “obtener” o “dotarse de”, y que deben ser desarrolladas a la par. En un símil, por ejemplo (SN 35.204), se comparan *samatha* y *vipassana* con una pareja de veloces mensajeros que entran en la ciudadela del cuerpo a través del Noble Óctuple Sendero y presentan un preciso informe —la desvinculación o *nibbana*— a la conciencia que actúa como comandante de la ciudadela.

En otro pasaje (AN 10.71), se recomienda a cualquiera que desee poner fin a las corrupciones que —además de perfeccionar los principios de una conducta moral y cultivar el retiro— debe comprometerse con samatha y dotarse de vipassana. Esta última declaración en sí no tiene nada de especial, pero el mismo discurso ofrece un consejo igual a los interesados en dominar los jhanas: deben comprometerse con samatha y dotarse de vipassana. Esto sugiere que, a ojos de aquellos que recopilaron los discursos en Pali, samatha, jhana y vipassana formaban parte de un mismo camino. Samatha y vipassana se utilizaban para dominar jhana y entonces —usando jhana como punto de partida— se desarrollaban más allá para dar lugar al final de las corrupciones y a la liberación del sufrimiento. Esta lectura se sostiene también gracias a otros discursos.

Hay un pasaje, por ejemplo, que describe tres maneras en las que samatha y vipassana pueden trabajar unidas para dar lugar al conocimiento del Despertar: o samatha precede a vipassana, vipassana precede a samatha, o se desarrollan en tandem (AN 4.170). La redacción del pasaje sugiere una imagen de dos bueyes tirando de un carro, o bien uno delante del otro o bien enyugados uno al lado del otro. Otro pasaje (AN 4.94) indica que si samatha precede a vipassana —o vipassana a samatha— la práctica de uno está desequilibrada y necesita corregirse. Un meditador que haya alcanzado cierta medida de samatha pero nada de “vipassana sobre acontecimientos basados en un discernimiento aumentado (*adhipañña-dhamma-vipassana*)”, debería preguntarle a un compañero meditador que haya obtenido vipassana: “¿Cómo deben considerarse las fabricaciones (*sankhara*)?”, “¿Cómo deben investigarse?”, “¿Cómo deben verse con perspicacia?” y luego desarrollar vipassana de acuerdo con las instrucciones recibidas de esta persona. Los verbos de estas preguntas —“considerarse”, “investigarse” y “verse”— indican que el proceso de desarrollar vipassana no es meramente una técnica basada en la sati. De hecho, como veremos más adelante, estos verbos se aplican mejor a un proceso de interrogación hábil denominado “atención apropiada”.

El caso opuesto —el de un meditador dotado en cierta medida de vipassana sobre acontecimientos basados en un discernimiento aumentado, pero sin samatha— debería preguntarle a alguien que haya obtenido samatha: “¿Cómo se debe hacer para fijar la mente?”, “¿Cómo para asentarla?”, “¿Cómo para unificarla?”, “¿Cómo para concentrarla?”, y luego seguir las instrucciones recibidas para desarrollar samatha. Los verbos utilizados dan la impresión de que “samatha” en este contexto significa jhana, porque corresponden a la fórmula verbal —“la mente se fija, se asienta, se unifica y se concentra”— que los discursos del Canon Pali utilizan repetidamente para describir la consecución de jhana. Esta impresión se refuerza cuando nos damos cuenta de que en cada ocasión en que se cita explícitamente el Canon para hablar de los niveles de concentración necesarios para que la perspicacia sea liberadora, esos niveles son los jhanas.

Una vez que el meditador se ha dotado tanto de samatha como de vipassana, él o ella deben “esforzarse por llevar esas mismas cualidades hábiles a un nivel superior para que finalicen las fermentaciones mentales (*asava* —pasión sensual, estados del ser, perspectivas e ignorancia).” Esto corresponde al camino en que samatha y vipassana se

desarrollan en tandem. Un pasaje en MN 149 describe cómo puede darse esta situación. Uno conoce y ve, como realmente son, los seis sentidos (los cinco sentidos más el intelecto), sus objetos, las conciencias en cada medio, el contacto en cada medio y todo aquello que se experimenta como placer, dolor, o ni placer ni dolor basado en tal contacto. Uno mantiene esta conciencia de tal manera que permanece inmune a todas estas cosas, desapegado, vigilante y enfocado en sus inconvenientes, abandonando cualquier ansia por ellas: esto contaría como vipassana. Al mismo tiempo —abandonando las perturbaciones físicas y mentales, los tormentos y aflicciones— uno experimenta alivio en cuerpo y mente: esto contaría como samatha. Esta práctica no solo desarrolla samatha y vipassana en tandem, sino que también lleva a las 37 Alas del Despertar —que incluyen el logro de jhana— hasta la culminación de su desarrollo.

Así que el camino adecuado es aquel en que vipassana y samatha se balancean, cada una apoyando y controlando a la otra. Vipassana vigila la tranquilidad para que no se estanque y se vuelva infructuosa. Samatha ayuda a prevenir las manifestaciones de la aversión —como la náusea, el mareo, la desorientación e incluso el vacío total— que pueden ocurrir cuando se obliga a la mente a permanecer en el momento presente contra su voluntad.

De esta descripción es obvio que samatha y vipassana no son caminos de práctica separados, sino que de hecho son maneras complementarias de relacionarse con el momento presente: samatha proporciona una sensación de alivio en el presente; vipassana, una perspectiva cristalina de los acontecimientos mentales según van ocurriendo, en sí y por sí mismos. También es evidente por qué estas dos cualidades deben utilizarse juntas para dominar jhana. Como dicen las instrucciones estándar acerca de la meditación en la respiración (MN 118), tal maestría implica tres cosas: alegrar, concentrar y liberar la mente. *Alegrar* significa encontrar una sensación de revitalización y satisfacción en el presente. *Concentrar* significa mantener la mente enfocada en su objeto, y *liberar* significa separar la mente de los factores menos refinados que conforman una etapa de concentración inferior para así alcanzar una etapa superior. Las dos primeras actividades son funciones de samatha, mientras que la última lo es de vipassana. Las tres deben funcionar juntas. Si, por ejemplo, hay concentración y alegría, pero no hay liberación, la mente no será capaz de refinar su grado de concentración en absoluto. Los factores que tienen que abandonarse al ir elevando la mente desde la etapa x a la etapa y pertenecen al conjunto de factores que condujeron a la mente a la etapa x en primer lugar (AN 9.34). Sin la capacidad de ver claramente los acontecimientos mentales en el presente, no habría manera hábil de liberar la mente precisamente de los factores concretos que la anclan a un estado de concentración inferior y actúan como perturbaciones para llegar a uno superior. Pero si, por el contrario, estos factores simplemente se dejan de lado sin valorar la estabilidad que hay en la quietud que queda, entonces la mente se saldrá de jhana completamente. Así pues samatha y vipassana deben trabajar juntas para conducir a la mente a la Concentración Correcta de una manera experta.

Surge la cuestión siguiente: si vipassana tiene una función en el dominio de jhana y

jhana no es algo exclusivamente Budista, entonces ¿qué tiene la vipassana de Budista? La respuesta es que vipassana *per se* no es exclusivamente Budista. Lo que sí es exclusivamente Budista es (1) el alcance del desarrollo tanto de samatha como de vipassana, (2) la forma en que se desarrollan —por ejemplo, la línea de interrogatorio que se utiliza para promoverlas— y (3) la forma en que se combinan con un arsenal de herramientas meditativas con el fin de conducir a la mente a la liberación total.

En MN 73 el Buddha aconseja a un monje que ha dominado jhana que siga desarrollando samatha y vipassana hasta dominar las seis habilidades cognitivas, la más importante de las cuáles es que “mediante el fin de las fermentaciones mentales, uno permanece en la conciencia de la liberación y en la sabiduría de la liberación, ya vacías de fermentaciones, habiéndolas conocido y habiéndosele hecho manifiestas a uno mismo en el aquí y ahora”. Esta es una descripción del objetivo Budista. Algunos comentaristas han afirmado que esta liberación es en su totalidad una función de vipassana, pero hay discursos que indican lo contrario.

Nótese que la liberación tiene dos vertientes: la conciencia de la liberación y la sabiduría de la liberación. La conciencia de la liberación ocurre cuando un meditador queda totalmente impasible ante el deseo: esta es la función definitiva de samatha. Y la sabiduría de la liberación se da cuando uno es imperturbable ante la ignorancia: esta es la función definitiva de vipassana (AN 2.30). Así pues, tanto samatha como vipassana están implicadas en la doble naturaleza de esta liberación.

El *Sabbasava Sutta* (MN 2) manifiesta que la liberación de uno puede estar “vacía de fermentaciones” solamente si uno conoce y ve en términos de “atención apropiada” (*yoniso manasikara*). Como muestra el discurso, atención apropiada significa hacer las preguntas adecuadas sobre los fenómenos, viéndolos no en términos del yo/otro o del ser/no ser, sino en términos de las Cuatro Verdades Nobles. En otras palabras, en lugar de preguntar “¿Existo? ¿No existo? ¿Qué soy?” uno pregunta cosas sobre una experiencia concreta, “¿Es esto tensión? ¿Es el origen de la tensión? ¿El cese de la tensión? ¿El camino que conduce al cese de la tensión?” Como cada una de estas categorías implica un deber, la respuesta a las preguntas determina un plan de acción: la tensión debe ser comprendida, su origen abandonado, su cese realizado y el camino a su cese desarrollado.

Samatha y vipassana pertenecen a la categoría del camino y por tanto deben ser desarrolladas. Para desarrollarlas uno debe aplicar una atención apropiada a la tarea de comprender la tensión, que se subdivide en los cinco agregados del apego —el apego por la forma física, por las sensaciones, la percepción, las fabricaciones mentales y la conciencia. Aplicar una atención apropiada a estos agregados significa verlos en términos de sus desventajas, como “inconstantes, tenses, una enfermedad, un cáncer, una flecha, dolorosos, una aflicción, extraños, una disolución, un vacío, no-yo” (SN 22:122). Una lista de preguntas, distintiva del Buddha, ayuda en esta aproximación: “¿Este agregado es constante o inconstante?” “¿Y lo inconstante, es tensor o es un alivio?” “¿Y es adecuado considerar lo inconstante, tensor y sujeto a cambios como: 'esto es mío. Este es mi yo. Esto es lo que soy' ?” (SN 22:59). Estas preguntas se aplican a cada caso de los

cinco agregados, ya sean “pasado, futuro o presente; internos o externos; evidentes o sutiles, vulgares o sublimes, cercanos o lejanos”. En otras palabras, el meditador hace estas preguntas acerca de toda experiencia posible en el cosmos de los seis sentidos.

Esta línea de interrogatorio es parte de una estrategia que conduce a un nivel de conocimiento denominado “conocer y ver las cosas como realmente son (*yatha-bhuta-ñana-dassana*)”, en el cual se conocen en términos de una perspectiva quintuple: su aparición, su desaparición, su atractivo, sus desventajas y cómo escapar a ellas —la vía de escape siendo el desapego.

Algunos comentaristas han sugerido que, en la práctica, esta perspectiva quintuple se puede alcanzar simplemente enfocándonos en la aparición y desaparición de los agregados en el momento presente; si uno se enfoca con suficiente intensidad, esto le guiará de forma natural al conocimiento del encanto, pero también de las desventajas y de cómo escapar, suficiente para la liberación. Sin embargo los textos no dan apoyo a esta lectura y la experiencia práctica parecería apoyar a los textos. Como apunta MN 101, los meditadores individualmente descubrirán que, algunas veces, son capaces de desarrollar desapego por una causa de tensión particular simplemente observándola con ecuanimidad; pero en otros casos tendrán que realizar un esfuerzo consciente para desarrollar el desapego necesario para escapar. El discurso es vago —acaso deliberadamente— con respecto a qué aproximación funciona mejor. Esto es algo que cada meditador debe comprobar por sí mismo en la práctica.

El *Sabbasava Sutta* expande esta cuestión listando siete aproximaciones adecuadas para desarrollar desapego. Vipassana, como cualidad mental, está relacionada con las siete, pero más directamente con la primera: “ver”, es decir, ver acontecimientos en términos de las Cuatro Verdades Nobles y las tareas asociadas a éstas. Las otras seis aproximaciones contemplan maneras de llevar a cabo dichas tareas: limitar la mente para que no se enfoque en datos sensoriales que provocarían estados mentales inhábiles; reflexionar sobre las razones apropiadas por las que utilizamos los requisitos de la comida, vestimenta, cobijo y medicina; tolerar las sensaciones dolorosas; evitar los peligros evidentes y la compañía inapropiada; destruir los pensamientos sobre el deseo sensual, la mala voluntad, todo lo que sea nocivo y otros estados mentales inhábiles; y desarrollar los siete factores del Despertar: sati, análisis de cualidades, persistencia, plenitud, serenidad, concentración y ecuanimidad.

Cada una de estas aproximaciones cubre un amplio subconjunto de aproximaciones. Bajo la denominación “destruir”, por ejemplo, uno puede eliminar un estado mental inhábil reemplazándolo por otro hábil, o enfocándose en sus desventajas, o desviando la atención de él, o relajando el proceso de fabricación de pensamientos que lo ha formado, o suprimiéndolo mediante la fuerza bruta de la voluntad propia (MN 20). Se podrían aportar de otros discursos muchos otros ejemplos similares. La cuestión general es que los caminos de la mente son variados y complejos. Pueden brotar fermentaciones diferentes bajo diferentes apariencias y responder a aproximaciones diferentes. La habilidad para meditar de uno consiste en dominar una variedad de aproximaciones y en desarrollar la sensibilidad necesaria para saber qué aproximación va a funcionar mejor en

qué situación.

Sin embargo, a un nivel más básico, uno necesita una fuerte motivación para empezar a dominar estas habilidades. Y como la atención apropiada requiere que se abandonen las dicotomías fundamentales de los patrones de pensamiento de la mayoría de nosotros "ser/no ser" y "yo/no yo"— los meditadores necesitan razones de peso para sustentar dicha motivación. Por esto en el *Sabbasava Sutta* se insiste en que cualquiera que desarrolle la atención apropiada primero debe mantener en alta estima a los nobles (aquí se refiere al Buddha y a sus discípulos despiertos). Dicho de otra forma, uno debe tener claro que los que han seguido el camino son gente realmente ejemplar. Uno también debe estar bien versado en sus enseñanzas y disciplina. Según MN 117, "estar bien versado en sus enseñanzas" es algo que empieza por estar convencido de sus enseñanzas sobre el karma y el renacimiento, lo cual proporciona el contexto intelectual y emocional necesario para que uno adopte las Cuatro Verdades Nobles como categorías básicas de la experiencia. Estar bien versado en la disciplina de los nobles también incluiría, además de observar los preceptos, tener cierta habilidad en las siete aproximaciones anteriormente mencionadas para abandonar las fermentaciones.

Sin estas habilidades de fondo, un meditador corre el riesgo de traer actitudes y cuestiones que no se aplican a la práctica de observar la aparición y la desaparición de las cosas en el momento presente. Por ejemplo, podrían estar buscando un "verdadero yo" y acabar identificándose —consciente o inconscientemente— con el vasto y abierto sentido de la conciencia que abarca todo cambio, del que todo parece salir y al que todo parece volver. O podrían anhelar una sensación de conexión con la vasta interacción de los elementos del universo, convencidos de que —como todo está en cambio permanente— cualquier deseo por algo que no cambie es algo neurótico y que niega la vida. Para gente con esta clase de intenciones, la simple experiencia de la aparición y desaparición de las cosas en el momento presente no conducirá al conocimiento quintuple de las cosas tal como son. Se resistirán a reconocer que las ideas que sostienen no son más que una fermentación de perspectivas, o que las experiencias de calma que parecen verificar dichas ideas no son más que otra fermentación que ha adoptado la forma de un estado del ser. Como consecuencia no estarán dispuestos a aplicar las Cuatro Verdades Nobles a sus ideas y experiencias. Sólo alguien inclinado a buscar estas fermentaciones y verlas tal como son, alguien convencido de la necesidad de trascenderlas, estará en posición de aplicarles los principios de la atención apropiada y así superarlas.

Así pues, respondiendo a la pregunta con la que empezamos: Vipassana no es una técnica de meditación. Es una cualidad de la mente —la capacidad de ver acontecimientos claramente en el momento presente. Aunque la sati es útil para promover vipassana, no es suficiente para desarrollarla hasta el extremo de la liberación total. También se necesitan otras técnicas y aproximaciones. En particular, vipassana tiene que formar equipo con samatha —la capacidad de aquietar la mente cómodamente en el momento presente— para dominar la consecución de intensos estados de absorción meditativa, o jhana. Partiendo de este dominio como base, entonces samatha y vipassana se aplican a un interrogatorio hábil denominado atención apropiada, dirigido a toda experiencia:

explorando los acontecimientos mentales no en términos de yo/no-yo o ser/no ser, sino en términos de las Cuatro Verdades Nobles. El meditador se aplica a este programa hasta que le conduce a una comprensión quíntuple de todos los acontecimientos: en términos de su aparición, su desaparición, su atractivo, sus desventajas y la forma de escapar de todo ello. Sólo entonces la mente puede saborear la liberación.

Este programa para desarrollar vipassana y samatha, a su vez, necesita el apoyo de muchas otras actitudes, cualidades mentales y técnicas de práctica. Esta es la razón por la que el Buddha lo enseñaba como parte de un programa más amplio que incluía el respeto por los nobles, la maestría en las siete aproximaciones necesarias para abandonar las fermentaciones mentales y cada uno de los ocho factores del Noble Sendero. Una aproximación reduccionista a la práctica no puede hacer más que producir resultados también reducidos, porque la meditación es una habilidad, como la carpintería, que requiere dominar muchas herramientas que puedan dar solución a muchas necesidades diferentes. Limitarse uno mismo a una sola aproximación sería como intentar construir una casa sin tener claro el motivo y con una caja de herramientas en la que no hay nada más que martillos.

QUÉ ES LA VACUIDAD?

La vacuidad es un modo de la percepción, una manera de ver la experiencia. No le añade ni le quita nada a los datos sin procesar sobre los acontecimientos físicos y mentales observados. Uno observa los acontecimientos en la mente y en los sentidos sin pensar en si puede haber algo detrás de ellos.

Este modo se llama vacuidad porque esta vacío de las suposiciones que normalmente le añadimos a la experiencia para darle sentido: las historias y perspectivas que fabricamos para explicarnos quienes somos y en qué mundo vivimos. Aunque estas historias y perspectivas tienen sus utilidades, el Buddha descubrió que algunas de las cuestiones más abstractas que sugieren —la de nuestra verdadera identidad y la realidad del mundo externo— apartan la atención de la experiencia directa de cómo los acontecimientos se influyen unos a otros en el presente inmediato. De esta manera, se interponen en nuestro camino cuando tratamos de comprender y resolver el problema del sufrimiento.

Pongamos por caso que estás meditando y aparece un sentimiento de ira contra tu madre. Inmediatamente, la reacción de la mente es identificar la ira como algo “mío”, o decir que “yo” estoy enfadado. Luego la mente desarrolla ese sentimiento trenzándolo con la historia de tu relación con tu madre o con tu perspectiva general sobre cómo y cuándo está justificado sentir ira contra la propia madre. El problema de todo esto, desde la perspectiva del Buddha, es que todas estas historias y perspectivas conllevan mucho sufrimiento. Y cuanto más te implicas en ellas, más te distraes de ver cuál es la verdadera causa del sufrimiento: las etiquetas de “yo” y “mío” que ponen todo el mecanismo en marcha. Como consecuencia de ello, no ves la manera de desenredar dicha causa y poner fin al sufrimiento.

Pero si por el contrario puedes adoptar el modo de la vacuidad —no actuando ni reaccionando a la ira, sino simplemente observándola como una serie de acontecimientos en sí y por sí mismos— te darás cuenta de que la ira está vacía de nada con lo que valga la pena identificarse o que valga la pena poseer. Según vayas dominando el modo de la vacuidad de manera más consistente, irás viendo que esta verdad no sólo se aplica a emociones tan crudas como la ira, sino que también vale incluso para los acontecimientos más sutiles del reino de la experiencia. Este es el sentido en el que todas las cosas están vacías. Al darte cuenta de esto, también te das cuenta de que las etiquetas de “yo” y “mío” son inapropiadas, innecesarias y que no causan más que tensión y dolor. Entonces puedes dejarlas a un lado. Y cuando las has dejado de lado, descubres un modo de experiencia incluso más profundo y totalmente libre.

Dominar el modo de percepción de la vacuidad requiere adiestrarse en una virtud,

concentración y discernimiento firmes. Sin este adiestramiento, la mente tiende a permanecer en ese modo que no deja de crear historias y perspectivas sobre el mundo. Y desde la perspectiva de dicho modo, la enseñanza de la vacuidad simplemente suena como otra historia o perspectiva del mundo pero con nuevas reglas. En términos de la historia de la relación con tu madre, parece estar diciendo que en realidad no hay madre ni hay tú. En términos de tus perspectivas sobre el mundo, parece estar diciendo que el mundo no existe o, si no, que la vacuidad es como la base del ser en la que todos somos iguales y a la que algún día todos regresaremos.

Estas interpretaciones no solamente interpretan mal el significado de la vacuidad, sino que además impiden que la mente entre en dicho modo. Si el mundo y la gente de la historia de tu vida no existen de verdad, entonces toda acción y reacción en esa historia parecen unas matemáticas en las que el único número fuera el cero, y te preguntas para qué te va a servir practicar la virtud. Y si por otra parte ves la vacuidad como la base del ser al que un día volveremos todos, ¿para qué entrenar la mente en la concentración y el discernimiento? Si al final todos vamos a acabar llegando igualmente. E incluso aunque necesitaríamos adiestramiento para volver de nuevo a la base de nuestro ser, ¿qué nos impide volver a alejarnos de esta base y sufrir otra vez? Así que en todos estos escenarios, la idea de adiestrar la mente parece inútil e infructuosa. Al enfocarnos en la cuestión de si realmente hay o no algo detrás de la experiencia, se nos lía la mente en cuestiones que nos apartan de vivir en el modo presente.

Es verdad que las historias y las perspectivas sobre el mundo tienen un propósito. El Buddha las usaba al enseñar a la gente, pero nunca utilizó la palabra *vacuidad* cuando hablaba en esos modos. Él relataba las historias de las personas para demostrar cómo el sufrimiento procede de las percepciones inhábiles que hay detrás de sus actos, y cómo puede la libertad del sufrimiento proceder de que seamos más perceptivos. Y describió los principios básicos que subyacen a la ronda del renacimiento para demostrar cómo las malas intenciones conducen al dolor dentro de ese ciclo, cómo las buenas conducen al placer, y cómo las realmente hábiles conducen finalmente fuera del ciclo. En todos estos casos, las enseñanzas iban dirigidas a que la gente se enfocara en la cualidad de las percepciones e intenciones de su mente en el presente —dicho de otra forma, a que entraran en el modo de la vacuidad. Una vez allí, se pueden usar las enseñanzas sobre la vacuidad para el propósito que les da sentido: aflojar todo apego a las perspectivas, historias y suposiciones habituales, dejando la mente vacía de toda codicia, ira y delusión y por ende, vacía de sufrimiento y tensión. Y cuando uno va directo al grano, esa es la vacuidad que realmente cuenta.

NO-YO O NO YO

Uno de los primeros obstáculos al aprender cosas del Budismo es la enseñanza de *anatta*, que se suele traducir como no-yo. Esta enseñanza es un obstáculo por dos razones. Primero, la idea de que no haya un yo no encaja bien con otras enseñanzas Budistas, como la doctrina del karma y el renacimiento: si no hay un yo, ¿qué es lo que experimenta los resultados del karma y renace? Y segundo, parece negar la principal razón de que el Buddha enseñara: si no hay un yo que se beneficie de la práctica, ¿para qué molestarse? Muchos libros intentan responder estas preguntas, pero si uno mira el Canon Pali ve que allí estas cosas ni siquiera se mencionan. De hecho, el único momento en que al Buddha le preguntaron a quemarropa si había o no había un yo, no quiso contestar. Cuando más tarde le preguntaron por qué, contestó que tanto sostener que había un yo como que no lo había eran extremos opuestos de una misma perspectiva equivocada que imposibilitaba la práctica del camino Budista. Así pues, tal cuestión debía dejarse de lado. Para comprender lo que dice su silencio sobre la cuestión de *anatta*, primero tenemos que ver sus enseñanzas sobre cómo deben formularse y responderse las preguntas y cómo deben interpretarse sus respuestas.

El Buddha dividía todas las preguntas en cuatro clases: las que merecen una respuesta categórica (simplemente sí o no); las que merecen una respuesta analítica, que defina y califique las palabras usadas en la pregunta; las que merecen un replanteamiento, devolviendo la pelota al campo del interlocutor; y las que merecen dejarse de lado. Esta última clase de pregunta es aquella cuya respuesta no conduce al fin del sufrimiento y la tensión. La primera obligación de un maestro, cuando le hacen una pregunta, es descubrir a qué clase pertenece la pregunta, y luego contestar de la manera más apropiada. Por ejemplo, no se responde un sí o un no a una pregunta que debería dejarse de lado. Si la persona que hace la pregunta eres tú y recibes una respuesta, entonces tienes que determinar hasta qué punto se debe interpretar la respuesta. El Buddha decía que hay dos tipos de persona que le malinterpretaban: los que sacaban conclusiones de declaraciones que no deberían haberles conducido a sacar conclusiones, y los que no sacaban conclusiones de declaraciones que deberían haberles conducido a sacar conclusiones.

Estas son las reglas básicas para interpretar las enseñanzas del Buddha, pero si miramos cómo trata la mayoría de intérpretes la doctrina de *anatta*, vemos que ignoran estas reglas básicas por completo. Algunos intentan cualificar la explicación del no-yo diciendo que el Buddha negaba la existencia de un yo *eterno* o *separado*, pero esto supone darle una respuesta analítica a una pregunta que el Buddha mostró que debía dejarse de lado. Otros intentan sacar conclusiones de las pocas declaraciones de los textos en que

parece implicarse que no existe un yo. Pero parece razonable asumir que si uno se empeña en que esas declaraciones contesten una pregunta que debería dejarse de lado, uno está sacando conclusiones cuando no debería.

Así que en lugar de contestar “no” a la pregunta de si hay o no un yo —interconectado o separado, eterno o no— el Buddha consideraba que la pregunta en sí ya era un despropósito. ¿Por qué? Da igual como se defina la línea entre “yo” y “otro”, la noción del yo implica un elemento de auto identificación y apego, y por tanto sufrimiento y tensión. Esto vale tanto para el yo interconectado, que no reconoce a un “otro”, como para el separado. Si uno se identifica con la naturaleza, a uno le tiene que doler cada árbol talado. Lo mismo para un universo enteramente “otro”, en el cual el sentimiento de alienación y futilidad se volverían tan debilitantes que harían que la búsqueda de la felicidad —la de uno o la de otros— imposible. Por estas razones, el Buddha aconsejaba no prestar atención a este tipo de preguntas como “¿Existo?” “¿No existo?”, porque da igual como las contestes, siempre conducen al sufrimiento y la tensión.

Para evitar el sufrimiento implícito en preguntas sobre el “yo” y el “otro”, él ofrecía una manera alternativa de dividir la experiencia: las Cuatro Verdades Nobles de la tensión, su causa, su cesación y el camino que conduce a su cesación. Estas verdades no son afirmaciones, sino categorías de la experiencia. Más que ver estas verdades como algo perteneciente al yo o al otro, decía, uno debe reconocerlas nada más que por lo que son, en sí y por sí mismas, tal como se experimentan directamente, y luego llevar a cabo la tarea apropiada respecto a cada una de ellas. La tensión debe comprenderse, su causa debe abandonarse, su cesación debe realizarse, y el camino a su cesación debe ser desarrollado. Estas obligaciones forman el contexto idóneo para comprender la doctrina de anatta. Si desarrollas el camino de la virtud, concentración y discernimiento hasta un estado de bienestar y calma y utilizas dicho estado para contemplar la experiencia en términos de las Verdades Nobles, las preguntas que te vienen a la mente no son “¿Existe el yo?” “¿Qué es el yo?”, sino más bien “¿Apegarse a este fenómeno en particular causa tensión y sufrimiento? Es este fenómeno lo mismo que yo?, ¿Es mío? Si me produce tensión y no es algo mío ni me constituye, ¿para qué apegarse a él?” Estas últimas preguntas merecen respuestas directas, y éstas pueden ayudarte a comprender la tensión y enseñarte cómo ir desgastando el apego y el ansia —sensaciones residuales de auto identificación— que la causan, hasta que al final todo rastro de auto identificación haya desaparecido y sólo quede la libertad infinita.

En este sentido, la enseñanza de anatta no es una doctrina sobre el no-yo, sino una estrategia desidentificadora para deshacerse del sufrimiento abandonando su causa, cosa que conduce a la felicidad suprema e indestructible. Una vez en ese punto, las preguntas sobre el yo y el no-yo se dejan de lado. Una vez se ha experimentado una felicidad tan total, ¿Qué importancia podría tener la preocupación sobre quién la experimenta o si hay o no hay un yo?

LA IMAGEN DEL NIRVANA

Todos sabemos lo que pasa cuando un fuego se apaga. Las llamas se van muriendo hasta que el fuego se apaga del todo. Así que la primera vez que aprendemos que el nombre del objetivo de la práctica Budista, *nibbana* (*nirvana*), significa literalmente la extinción de un fuego, es difícil imaginarse una imagen más mortífera para una meta espiritual: la completa aniquilación. Sin embargo, al final resulta que esta lectura del concepto es un error de traducción, más que una palabra o imagen. ¿Qué significaba un fuego extinguido para los Hindúes de la época del Buddha? Cualquier cosa menos la aniquilación.

Según los antiguos Brahmanes, cuando un fuego se extinguía, pasaba a un estado latente. Más que dejar de existir, se volvía durmiente y en tal estado —libre de ataduras a cualquier combustible particular— se convertía en algo difuso a través del cosmos. Cuando el Buddha utilizó la imagen para explicar *nibbana* a los Brahmanes Hindúes de su época, no se detuvo en la cuestión de si un fuego extinguido sigue existiendo o no, y en lugar de eso se centró en la imposibilidad de definir a un fuego que no arde: de ahí su declaración de que una persona que ha “salido” totalmente del ciclo no se puede describir.

Sin embargo, cuando enseñaba a sus discípulos, el Buddha utilizaba *nibbana* más como una imagen de libertad. Aparentemente, los Hindúes de la época veían un fuego ardiendo como una imagen agitada, dependiente y atrapada, apegada a su combustible y a la vez encadenada a él mientras ardía. Para encender un fuego, uno tenía que “atraparlo”. Pero cuando el fuego abandonaba su combustible, se “liberaba” de su agitación, dependencia y cautiverio —quedaba en calma y sus límites desaparecían. Por eso la poesía Pali utiliza reiteradamente la imagen del fuego extinguido como metáfora de la libertad. De hecho, esta metáfora es parte de un patrón de imaginación sobre el fuego que involucra también dos términos afines más. *Upadana*, o apego, también se refiere al sustento que un fuego toma de su combustible. *Khandha* se refiere no solamente a uno de los cinco “montones” (forma, sensación, percepción, fabricaciones y conciencia) que definen toda experiencia condicionada, sino también el tronco de un árbol. Igual que un fuego cuando se extingue deja de apegarse y de sustentarse de la madera, la mente también se libera cuando deja de apegarse a los *khandhas*.

Así pues, la imagen subyacente al *nibbana* es de libertad. Los comentarios del Pali apoyan esta tesis rastreando la palabra *nibbana* hasta su raíz verbal, que significa “desvinculación”. ¿Qué clase de desvinculación? Los textos describen dos niveles. Uno es la desvinculación en esta vida, simbolizada por un fuego que se ha extinguido pero cuyas cenizas todavía siguen calientes. Esto representa al arahant despierto, que es consciente

de los sentidos de la vista y el oído y es sensible al dolor y al placer, pero que ya es libre de la pasión, la aversión y la delusión. El segundo nivel de la desvinculación, simbolizado por un fuego tan extinguido que sus cenizas ya se han enfriado, es lo que el arahant experimenta después de esta vida. Toda participación proveniente de los sentidos se enfría y él o ella queda totalmente liberado incluso de las tensiones y limitaciones más sutiles de la existencia en el espacio y el tiempo.

El Buddha insiste en que este nivel es indescriptible, incluso en términos de existencia o inexistencia, porque las palabras solamente funcionan con cosas que tienen límites. Lo único que realmente dice sobre ello —aparte de imágenes y metáforas— es que uno puede empezar a saborear la experiencia en esta vida, y que constituye la felicidad absoluta, algo que realmente vale la pena conocer.

Así que la próxima vez que veas un fuego extinguirse, no lo veas como un caso de aniquilación, sino como una lección sobre cómo encontrar la libertad dejando de apegarse a algo.

Índice

Página del título	2
Derechos de autor	3
Prefacio del traductor	4
Introducción	5
Confirmar las Verdades del Corazón	6
Karma	10
El Camino al Nirvana está Pavimentado con Intenciones Hábiles	13
El Poder Sanador de los Preceptos	18
El Habla Correcta	22
Cambiando Caramelos por Oro	24
Una Meditación Guiada	28
El Camino de la Concentración y la Sati	32
Una Herramienta Entre Muchas	39
Qué es la Vacuidad?	46
No-yo o No Yo	48
La Imagen del Nirvana	51