

A close-up photograph of a pink lotus flower in bloom, with several petals visible. The petals are a vibrant pink color with some darker red tones towards the center. The flower is set against a light, neutral background. The stem of the flower is dark and visible at the bottom.

THICH
NHAT
HANH

El corazón
de las
enseñanzas
de Buda

*El arte de
transformar
el sufrimiento
en paz, alegría
y liberación*



ESPA
PDF

El corazón de las enseñanzas de Buda parte de este párrafo: «Buda no era un Dios, sino un ser humano como tú y como yo, y sufrió igual que nosotros. Si nos acercamos a Buda con el corazón abierto, nos mirará con ojos llenos de compasión y dirá: como en tu corazón hay sufrimiento, puedes entrar en mi corazón». Según Thich Nhat Hanh, el núcleo de las enseñanzas de Buda lo constituyen las Cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la extinción del sufrimiento y el camino que

conduce a la extinción del sufrimiento; y ese camino es el Noble Óctuple Sendero. Pero estas sencillas enseñanzas han sido a menudo tergiversadas, y en este libro esclarecedor el monje vietnamita nos las muestra en toda su luminosa belleza y su poder transformador.



Thich Nhat Hanh

El corazón de las enseñanzas de Buda

**El arte de transformar el
sufrimiento en paz, alegría y**

liberación

ePub r1.0

Titivillus 27.05.16

Título original: *The Heart of the Buddha's Teaching*

Thich Nhat Hanh, 1999

Traducción: Núria Martí

Editor digital: Titivillus

ePub base r1.2

más libros en espapdf.com

PRIMERA PARTE



Las Cuatro Nobles Verdades

1

Entrando en el corazón de Buda



Buda no era un Dios, sino un ser humano como tú y yo, y sufrió igual que nosotros. Si nos acercamos a Buda con el corazón abierto, nos mirará con ojos llenos de compasión y dirá: «Como en tu corazón hay sufrimiento, puedes entrar en mi corazón».

El laico Vimalakirti dijo: «Estoy enfermo, porque el mundo está enfermo. Sufro, porque la gente sufre». Esta afirmación también la pronunció Buda. Por favor, no creas que porque seas infeliz, porque en tu corazón haya dolor, no puedas encontrar a Buda. Es exactamente lo contrario, como en tu corazón hay dolor puedes establecer esta comunicación. Tu sufrimiento y el mío son la condición básica para poder entrar en el corazón de Buda, y para que Buda pueda entrar en nuestro corazón.

Durante cuarenta y cinco años Buda dijo una y otra vez: «Sólo enseñé el sufrimiento y cómo transformarlo». Cuando reconocemos y aceptamos

nuestro propio sufrimiento, Buda —que significa el Buda en nuestro interior— lo observará, descubrirá qué es lo que lo ha causado, y prescribirá un curso de acción que lo transforme en paz, alegría y liberación. El sufrimiento es el medio que Buda utilizó para liberarse, y es también el medio con el cual podremos liberarnos.

El océano de sufrimiento es inmenso, pero si te vuelves podrás ver la tierra. La semilla de sufrimiento que hay en ti quizá sea vigorosa, pero no esperes a agotar todo el sufrimiento para poder ser feliz. Cuando un árbol del jardín cae enfermo, debes cuidarlo. Pero no pases por alto a los árboles sanos.

Aunque tu corazón esté lleno de dolor puedes gozar de las maravillas de la vida: la bella puesta de sol, la sonrisa de un niño y la abundancia de flores y árboles. El sufrimiento no es lo único que existe, por favor, no te dejes encarcelar por tu propio sufrimiento.

Si alguna vez has experimentado mucha hambre, sabes que el disponer de comida es un milagro. Si has sufrido un intenso frío, conoces el valor del calor. Si has sufrido, sabes cómo apreciar los paradisíacos elementos que están presentes. Si sólo te fijas en tu sufrimiento, perderás el paraíso. No ignores tu sufrimiento, pero no te olvides tampoco de disfrutar de las

maravillas de la vida, en beneficio tuyo
y en el de todos los seres.

Cuando yo era joven escribí este
poema. Entré en el corazón de Buda con
un corazón profundamente herido.

*Mi juventud,
una ciruela aún verde.
Tus dientes han dejad o sus marcas
en ella.
Las señales todavía están frescas.
Lo recuerdo siempre,
lo recuerdo siempre.
Desde que aprendí a amarte,
la puerta de mi alma ha quedado
abierta de par en par
a los vientos de las cuatro*

direcciones.

La realidad exige un cambio.

*El fruto de la consciencia ya está
maduro*

*y la puerta nunca podrá volver a
cerrarse.*

*Este siglo está consumido por el
fuego,*

*y montañas y bosques llevan su
marca.*

*El viento brama en mis oídos,
mientras la tormenta de nieve agita
violentemente el cielo.*

*Las heridas del invierno
permanecen en silencio*

*añorando el gélido filo,
Inquieto, mi cuerpo se mueve y da
vueltas
en agonía toda la noche.*^[1]

Crecí en tiempo de guerra. Por todas partes se veía la marca de la destrucción: en los niños, en los adultos, en los valores y todo el país. De joven, sufrí mucho. Pero una vez abierta la puerta de la consciencia, ya no puedes volver a cerrarla. Las heridas provocadas por la guerra todavía no se han curado. Hay noches en las que permanezco despierto y abrazo a mi gente, a mi país y a todo el planeta con la respiración consciente.

Sin sufrimiento, no puedes crecer. Sin sufrimiento, no puedes alcanzar la paz y la alegría que mereces. Por favor, no huyas del sufrimiento. Abrázalo y aprécialo. Ve al encuentro de Buda, siéntate con él y muéstrale tu dolor. Él te mirará con bondad, con compasión y atención y te mostrará cómo abrazar tu sufrimiento y observarlo a fondo. Con comprensión y compasión serás capaz de curar las heridas de tu corazón y las del mundo. Buda llamó al sufrimiento la Santa Verdad, porque nuestro sufrimiento tiene la capacidad de mostrarnos la senda de la liberación. Abraza tu sufrimiento y deja que te revele el camino hacia la paz.

2

La primera charla sobre el Dharma



Siddhartha Gotama tenía veintinueve años cuando dejó a su familia para descubrir la manera de poner fin a su propio sufrimiento y el de los demás. Estudió meditación con muchos maestros, y después de practicarla durante seis años, se sentó al pie del

bodhitaru y se hizo la promesa de no moverse de allí hasta haber alcanzado la iluminación. Meditó durante toda la noche y, mientras nacía el lucero del alba, se produjo en él una profunda revelación convirtiéndose en un Buda, lleno de comprensión y amor. Buda dedicó los cuarenta y nueve días siguientes a gozar de la paz de su realización. Más tarde se dirigió lentamente al Parque del Ciervo de Sarnath para compartir la comprensión conseguida con los cinco ascetas con los que había practicado en el pasado.

Cuando ellos vieron que se acercaba se sintieron incómodos. Habían creído que Siddhartha los había abandonado.

Pero mostraba un aspecto tan radiante que les resultó imposible no darle la bienvenida. Le lavaron los pies y le ofrecieron agua para saciar su sed. Buda dijo: «Queridos amigos, he observado profundamente que nada puede existir por sí solo, que cualquier cosa debe inter-ser con todo lo demás. He visto que todos los seres están dotados con la naturaleza del despertar». Se ofreció a revelarles más cosas, pero los ascetas no sabían si creerle o no. De modo que Buda les preguntó: «¿Acaso os he mentado alguna vez?». Sabían que jamás lo había hecho y aceptaron recibir sus enseñanzas.

Buda entonces les enseñó las Cuatro

Nobles Verdades de la existencia del sufrimiento, aquello que lo causa, la posibilidad de volver a encontrar el bienestar y el Noble Óctuple Sendero que conduce al bienestar. Al escuchar estas enseñanzas, Kondañña, uno de los cinco ascetas, tuvo una inmaculada visión de las Cuatro Nobles Verdades. Buda se dio cuenta y exclamó: «¡Kondañña lo comprende! ¡Kondañña lo comprende!». Y a partir de aquel día Kondañña fue llamado «Aquel que comprende».

Después Buda declaró: «Queridos amigos, poniendo como testigos a los seres humanos, dioses, brahmanes, monjes y maras,^[2] os digo que si yo no

hubiese experimentado directamente todo cuanto os he dicho, no proclamaría ser una persona iluminada, libre de sufrimiento. Al haber identificado el sufrimiento, al haberlo comprendido, esclarecido sus causas, liberado de ellas, confirmado que el bienestar existe y alcanzado éste, identificado la senda que conduce al bienestar, llegado al final de la senda y alcanzado la plena liberación, afirmo ahora ante vosotros que soy una persona libre». En aquel momento la Tierra se estremeció y se escucharon voces de dioses, de seres humanos y otros seres vivos por todos los rincones del cosmos proclamando que en el planeta Tierra había nacido

una persona iluminada que había puesto en movimiento la Rueda del Dharma, la senda de la comprensión y del amor. Esta enseñanza está documentada en el *Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma* (Dhamma Cakka Pavattana Sutta).^[3] Desde entonces, han transcurrido dos mil seiscientos años y la Rueda del Dharma sigue girando. Depende de nosotros, la generación actual, que la rueda siga girando para la felicidad de tantos seres.

Este sutra se caracteriza por tres puntos. El primero es que presenta las enseñanzas del Camino Medio. Buda quería que sus cinco amigos se liberaran de la idea de que la austeridad es la

única práctica correcta. Había aprendido personalmente que si uno destruye su salud no le queda energía para realizar la senda. El otro extremo que debe evitarse, dijo, son los excesos de los placeres sensoriales, como dejarse poseer por el deseo sexual, buscar la fama, comer con exceso, dormir demasiado y perseguir las posesiones.

El segundo punto son las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades. Estas enseñanzas fueron muy valiosas en la época de Buda, lo son también en el tiempo actual y lo serán en los futuros milenios. El tercer punto hace referencia a colaborar activamente en el mundo.

Las enseñanzas de Buda no estriban en huir de la vida, sino que nos ayudan a relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo de la manera más profunda posible. El Noble Óctuple Sendero incluye el Habla Correcta y el Medio de Vida Correcto. Estas enseñanzas van dirigidas a las personas que toman parte activa en el mundo y que tienen que comunicarse entre sí y ganar su subsistencia.

El *Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma* está lleno de alegría y esperanza. Nos enseña a reconocer el sufrimiento como tal y a transformarlo en plena consciencia, compasión, paz y

liberación.

3

Las Cuatro Nobles Verdades



Tras alcanzar el pleno y perfecto despertar (*samyak sambodhi*), Buda tuvo que encontrar las palabras para poder compartir su visión. Ya había saboreado el agua, pero ahora tenía que descubrir recipientes como las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero que pudieran contenerla. Las Cuatro Nobles Verdades son la flor y

nata de las enseñanzas de Buda, el cual continuó proclamando estas verdades hasta el momento de su gran fallecimiento (*mahaparinirvana*).

Los chinos traducen las Cuatro Nobles Verdades como «Cuatro Maravillosas Verdades» o «Cuatro Santas Verdades». Nuestro sufrimiento es santo si lo abrazamos y observamos a fondo. En caso contrario, no tiene nada de santo. Simplemente nos ahogamos en el océano de nuestro sufrimiento. Para escribir la palabra «verdad» los chinos usan los caracteres «palabra» y «rey». Nadie puede discutir las palabras de un rey. Estas Cuatro Verdades no son algo que pueda discutirse, sino más bien algo

para practicar y alcanzar.

La Primera Noble Verdad es el sufrimiento (*dukkha*).

Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero



Figura uno

El significado raíz del carácter chino que corresponde a sufrimiento es el de «amargo». La felicidad es dulce, pero el sufrimiento es amargo. Todos sufrimos en alguna medida, tenemos en el cuerpo y en la mente algún que otro malestar. Debemos reconocer y aceptar la presencia de este sufrimiento y sentirlo. Para hacerlo necesitamos la ayuda de un maestro y de una *sangha*, los compañeros en la práctica.

La Segunda Noble Verdad es el origen, las raíces, la naturaleza, la creación o el surgimiento (*samudaya*) del sufrimiento. Después de percibirlo, necesitamos observarlo profundamente para ver cómo se forma. Necesitamos

reconocer e identificar qué clase de alimentos espirituales y materiales hemos ingerido que nos están causando sufrimiento.

La Tercera Noble Verdad es dejar (*nirodha*) de crear sufrimiento evitando hacer todo aquello que nos lo causa. Y, ahora, una buena noticia. Buda no negó la existencia del sufrimiento, pero tampoco negó la de la alegría y la felicidad. Si crees que Buda dice: «Todo es fuente de sufrimiento y no podemos hacer nada para evitarlo», estás comprendiendo lo contrario del mensaje de Buda. Buda nos enseñó cómo reconocer y aceptar la presencia del sufrimiento, pero también nos

enseñó cómo ponerle fin. Si no hubiera la posibilidad de hacerlo, ¿de qué serviría practicar? La Tercera Noble Verdad es que la curación es posible.

La Cuarta Noble Verdad es la senda (*marga*) que conduce a abstenernos de hacer aquello que nos provoca sufrimiento. Ésta es la senda que más necesitamos. Buda la denominó el Noble Óctuple Sendero. Los chinos la han traducido como el «Sendero de las Ocho Prácticas Correctas»: la Visión Correcta, la Comprensión Correcta, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, la Diligencia Correcta, la Atención Correcta y la Concentración Correcta.^[4]

4

Comprender las enseñanzas de Buda



Cuando escuchamos una charla sobre el Dharma o estudiamos un sutra, nuestra única labor consiste en permanecer abiertos. Habitualmente, cuando escuchamos o leemos algo nuevo lo comparamos con nuestras ideas. Si es afín a nuestra manera de pensar lo

aceptamos y decimos que es correcto, y en el caso contrario, lo tachamos de incorrecto. Pero, en cualquier caso, no aprendemos nada. Si leemos o escuchamos con la mente y el corazón abiertos, la lluvia del Dharma penetrará en el suelo de nuestra conciencia.^[5]

*La suave lluvia primaveral penetra
en el suelo de mi alma.
Una semilla enterrada durante
muchos años en las
profundidades de la tierra empieza
a sonreír.^[6]*

Mientras leas o escuches, no te esfuerces demasiado. Sé como la tierra.

Cuando llega la lluvia, la tierra sólo tiene que abrirse a ella. Deja que la lluvia del Dharma llegue y penetre hasta las semillas enterradas en el fondo de tu conciencia. Un maestro no puede darte la verdad. La verdad está ya en tu interior. Sólo necesitas abrir —el cuerpo, la mente y el corazón— para que sus enseñanzas penetren hasta tus propias semillas de comprensión e iluminación. Si dejas que las palabras penetren en ti, el suelo y las semillas harán el resto del trabajo.

La transmisión de las enseñanzas de Buda puede dividirse en tres corrientes: el budismo original, las numerosas escuelas budistas y el budismo

mahayana. El budismo original comprende todas las enseñanzas que Buda impartió durante su vida. Ciento cuarenta años después del gran fallecimiento de Buda, la sangha se dividió en dos escuelas: *la mahasanghika* (que literalmente significa la «mayoría» refiriéndose a aquellos que deseaban un cambio) y la *sthaviravada* (cuyo significado literal es «Escuela de los Antiguos» y se refiere a las personas que se oponían a los cambios que defendían los mahasanghikas). Al cabo de cien años, la escuela sthaviravada se dividió en dos ramas: *la sarvastivada* («Escuela que Proclama que Todo Es») y *la*

vibhajyavada («Escuela que Discrimina»). Los *vibhajyavadins*, que apoyaban al rey Ashoka, florecieron en el valle del Ganges, mientras que los *sarvastivadins* se asentaron en el norte de Cachemira.

En el período de cuatrocientos años transcurrido desde la vida de Buda hasta después de su gran fallecimiento, sus enseñanzas fueron transmitidas oralmente. Más tarde, los monjes de la escuela *tamrashatiya* («los que llevan una túnica de color cobrizo») de Sri Lanka, una rama de la escuela *vibhajyavada*, empezaron a plantearse la idea de escribir los sermones de Buda en hojas de palma, y tuvieron que

transcurrir cien años más para que lo llevaran a cabo. Al llegar a este punto, se decía que sólo había un monje que había memorizado el canon completo, pero era un poco arrogante. Los otros monjes tuvieron que convencerle para que recitara los sermones y de ese modo poder anotarlos. Al enterarnos de ello, sentimos un poco de inquietud porque un monje arrogante no es precisamente el mejor vehículo para transmitir las enseñanzas de Buda.

Incluso durante la vida de Buda hubo personas, como el monje Arittha, que malinterpretaron las enseñanzas de Buda y las transmitieron incorrectamente.^[7] Es evidente también que algunos monjes

que memorizaron los sutras, con el paso de los siglos no comprendieron su significado más profundo o, como mínimo, olvidaron o cambiaron algunas palabras. Este hecho provocó que las enseñanzas de Buda se distorsionaran antes de ser escritas. Por ejemplo, antes de que Buda alcanzara la plena realización de la senda, había intentado varios métodos para dominar su mente, pero no le habían dado resultado. En uno de sus sermones cuenta:

Pensé: ¿por qué no aprieto los dientes, presiono la lengua contra el paladar y utilizo mi mente para controlar la mente?

Entonces, como si fuera un luchador que sujeta la cabeza o los hombros de otra persona más débil que él, y que para poder controlarla y dominarla tiene que inmovilizarla en el suelo constantemente sin bajar la guardia ni un momento, apreté los dientes, presioné la lengua contra el paladar y utilicé mi mente para controlar la mente. Al hacerlo mi cuerpo sudó copiosamente. A pesar de que no me faltaran las fuerzas, y de que mantuve la atención y fui consciente en todo momento, mi cuerpo y mi mente no hallaron la

paz y quedé exhausto debido a todos aquellos esfuerzos. Esta práctica provocó que surgieran otras sensaciones de dolor aparte del dolor asociado a las austeridades y no fui capaz de dominar mi mente. [8]

Obviamente Buda nos estaba diciendo que no practicásemos de esa manera. Sin embargo, este pasaje se insertó más tarde en otros sermones para transmitir exactamente la idea contraria:

Del mismo modo que un luchador sujeta la cabeza o los

hombros de una persona más débil que él, la controla y domina, y la inmoviliza en el suelo constantemente sin soltarla ni por un breve instante, un monje que medita para poner fin a todos los insanos pensamientos de deseo y aversión, cuando estos pensamientos sigan apareciendo, debe apretar los dientes, presionar la lengua contra el paladar y hacer todo lo posible para utilizar su mente para subyugar y vencer la mente.

[9]

A menudo necesitamos estudiar

varios sermones y compararlos para comprender cuál es la verdadera enseñanza de Buda. Es como ensartar varias piedras preciosas para hacer un collar. Si observamos cada sutra a la luz de todo el conjunto de enseñanzas, no nos apegaremos a ninguna en particular. Estudiándolas comparativamente y observando a fondo el significado de los textos, podemos conjeturar si se trata de una enseñanza sólida que nos puede ayudar en nuestra práctica o si es probablemente una transmisión incorrecta.

En la época en que se escribieron en Sri Lanka los sermones de Buda en pali, había dieciocho o veinte escuelas, y

cada una tenía su propia versión de las enseñanzas de Buda. Estas escuelas no rasgaron las enseñanzas de Buda sino que constituyeron los hilos de un único ropaje. En la actualidad existen dos de aquellas versiones: el canon tamrashatiya y el sarvastivada. Se escribieron aproximadamente en la misma época, el primero se redactó en pali y el segundo en sánscrito y prácrito. Los sutras que se escribieron en Sri Lanka en lengua pali se conocen como la transmisión del Sur, o «Enseñanzas de los Antiguos» (*theravada*). Los textos sarvastivada, conocidos como la transmisión del Norte, existen sólo de forma fragmentada. Afortunadamente

fueron traducidos al chino y al tibetano, y muchas de estas traducciones pueden conseguirse todavía en la actualidad. Debemos recordar que Buda no hablaba en pali, sánscrito ni prácrito, sino en un dialecto local llamado magadhi o ardhamagadhi, y que no existe ningún texto de las palabras de Buda escrito en su propia lengua.

Al comparar las dos versiones existentes de los sutras, podemos ver qué enseñanzas debieron ser anteriores a la división del budismo en escuelas. Cuando los sutras de ambas transmisiones sean los mismos, podemos sacar la conclusión de que debieron existir antes de la división. Pero cuando

las versiones sean diferentes, podemos suponer que una o ambas deben ser incorrectas. La tradición del Norte preservó algunos sermones mejor, y la transmisión del Sur preservó mejor otros. Poder tener dos transmisiones para comparar tiene esta ventaja.

La tercera corriente de enseñanzas budistas, el budismo mahayana, surgió en el primer o segundo siglo a. C.^[10] Durante los siglos posteriores a la vida de Buda, la práctica del Dharma fue del dominio exclusivo de monjes y monjas, y los laicos se limitaban a apoyar a la sangha monacal con alimentos, techo, ropa y medicinas. Hacia el primer siglo a. C. muchos monjes y monjas

parecían practicar sólo para ellos, y este hecho provocó inevitablemente reacciones. El ideal que presentaron los mahayanistas era el del bodhisatva, que practicaba y enseñaba en beneficio de todos los seres.

Estas tres corrientes se complementan entre sí. Para el budismo original era imposible recordar todo lo que Buda había enseñado, de modo que era necesario que las numerosas escuelas budistas y el budismo mahayana renovaran las enseñanzas que habían sido olvidadas o pasadas por alto. Como todas las tradiciones, el budismo necesita renovarse regularmente para poder seguir vivo y

crecer. Buda encontró siempre nuevas maneras de expresar su despertar. Desde los tiempos de Buda, los budistas han continuado abriendo nuevas puertas de Dharma para expresar y compartir las enseñanzas que se iniciaron en el Parque del Ciervo de Sarnath.

Por favor, recuerda que un sutra o una charla sobre el Dharma no son una percepción interior en sí mismas. Es una forma de presentar esa percepción por medio de palabras y conceptos. Cuando utilizas un mapa para llegar a París, una vez has llegado puedes dejarlo a un lado y disfrutar de la ciudad. Si pasas todo el tiempo con el mapa, si te quedas atrapado en las palabras y las ideas

presentadas por Buda, te perderás la realidad. Buda dijo muchas veces: «Mis enseñanzas son como un dedo apuntando a la luna. No confundáis el dedo con la luna».

En la tradición budista mahayana se dice: «Si explicas el significado de cada palabra y frase de los sutras, estás calumniando a los Budas de los tres tiempos: del pasado, del presente y del futuro. Pero si no tienes en cuenta ni una sola palabra de los sutras, corres el riesgo de pronunciar las palabras de Mara».^[11] Los sutras son guías esenciales para nuestra práctica, pero debemos leerlos atentamente y utilizar nuestra propia inteligencia y la ayuda de

un maestro y de la sangha para comprender el verdadero significado y ponerlo en práctica. Después de leer un sutra o cualquier texto espiritual, debemos sentirnos más livianos, no más pesados. Se supone que las enseñanzas budistas están para despertar nuestro verdadero yo, y no para añadir más material a nuestro cúmulo de conocimientos.

De vez en cuando Buda se negaba a responder alguna pregunta. El filósofo Vatsigotra le preguntó en cierta ocasión: «¿Existe un yo?», pero Buda no dijo nada. Vatsigotra insistió: «¿Significa que el yo no existe?», pero Buda siguió sin articular palabra. Al final, Vatsigotra se

fue. Ananda, el asistente de Buda, quedó perplejo. «Señor, siempre estás enseñando que el yo no existe. ¿Por qué no se lo has dicho a Vatsigotra?». Buda respondió a Ananda que no le había contestado porque Vatsigotra buscaba una teoría, no una manera de apartar sus obstáculos.^[12] En otra ocasión, Buda oyó a un grupo de discípulos discutiendo sobre si él había dicho o no tal y cual cosa, pero él les dijo: «Durante cuarenta y cinco años no he pronunciado una sola palabra». No quería que sus discípulos quedasen atrapados en las palabras ni en las ideas, aunque fueran las suyas.

Cuando un arqueólogo encuentra una estatua rota, pide a los restauradores que

estudien el arte de aquel período para que puedan recomponer la imagen. Nosotros debemos hacer lo mismo. Si tenemos una visión de conjunto de las enseñanzas de Buda, cuando falta una pieza o se han añadido de más, debemos reconocerlas y arreglar el desperfecto.

5

¿Acaso todo es fuente de sufrimiento?



Si no somos cuidadosos en la manera de practicar, podemos tender a convertir las palabras de nuestro maestro en una doctrina o una ideología. Como Buda dijo que la Primera Noble Verdad es el sufrimiento, muchos buenos estudiantes de Buda utilizaron su habilidad para

demostrar que todo cuanto existe en la Tierra es causa de sufrimiento. La teoría de las Tres Clases de Sufrimiento fue un intento de demostrarlo. Pero no es una enseñanza de Buda.

Según esta teoría, la primera clase de sufrimiento es «el sufrimiento del sufrimiento» (*dukkha dukkhata*), el sufrimiento relacionado a las sensaciones desagradables, como las de un dolor de muelas, perder los estribos o sentir mucho frío en un día invernal. La segunda es «el sufrimiento de las cosas compuestas» (*samskara dukkhata*). Todo cuanto se reúne, un día acaba por separarse; por lo tanto, todas las cosas compuestas se describen como

sufrimiento. Incluso cosas que todavía no han decaído, como las montañas, los ríos y el sol, se consideran sufrimiento, porque un día acabarán decayendo y causando sufrimiento. Pero si crees que todo lo compuesto provoca sufrimiento, ¿cómo puedes alegrarte? El tercero es «el sufrimiento relacionado con el cambio» (*viparinama dukkhata*). Puede que nuestro hígado ahora esté sano, pero al envejecer nos hará sufrir. Celebrar la alegría no tienen ningún sentido, porque tarde o temprano se transformará en sufrimiento. El sufrimiento es una nube negra que lo rodea todo. La alegría es una ilusión. Sólo el sufrimiento es real.

Durante más de dos mil años los

estudiantes de budismo han declarado que Buda enseñó que todo aquello que es objeto de la percepción: los fenómenos físicos (una mesa, el sol, la luna) y fisiológicos, y los estados de la mente, tanto sanos como insanos o neutros, son causa de sufrimiento. Cien años después del fallecimiento de Buda los practicantes ya estaban repitiendo la fórmula: «Esto es sufrimiento. La vida es sufrimiento. Todo es sufrimiento». Creyeron que para obtener una visión de la Primera Noble Verdad debían repetir esta fórmula. Algunos comentaristas afirmaron que si no se repetía esta fórmula constantemente, no podían alcanzarse las Cuatro Nobles Verdades.

En la actualidad muchas personas invocan los nombres de Buda o realizan mecánicamente prácticas similares, creyendo que con ello obtendrán más visión y emancipación. Pero han quedado atrapadas en las formas, las palabras y las ideas, y no utilizan su inteligencia para recibir y practicar el Dharma. Puede ser peligroso practicar sin utilizar tu inteligencia, sin un maestro y unos amigos que puedan mostrarte la forma de practicar correctamente. Repetir una frase como «La vida es sufrimiento» puede que te ayude a darte cuenta cuando estás a punto de apegarte a algo, pero no puede ayudarte a

comprender la verdadera naturaleza del sufrimiento ni revelarte la senda que Buda nos mostró.

El diálogo siguiente se repite en muchos sutras:

—Monjes, ¿las cosas condicionadas son permanentes o impermanentes?

—Son impermanentes, «Venerado por todo el mundo».

—Si las cosas son impermanentes ¿son causa de sufrimiento o de bienestar?

—De sufrimiento, «Venerado por todo el mundo».

—Si las cosas son causa de sufrimiento ¿podemos afirmar que

tengan un yo o formen parte de él?

—No, «Venerado por todo el mundo».

Al leer estas líneas podemos pensar que Buda está ofreciendo una teoría —«Todas las cosas son causa de sufrimiento»— que tenemos que demostrar en nuestra vida diaria. Pero en otros pasajes de los mismos sutras, Buda dice que sólo desea que reconozcamos el sufrimiento cuando esté presente y que reconozcamos la alegría cuando aquél esté ausente. Cuando finalmente se escribieron los sermones de Buda, ya se practicaba ampliamente la idea de considerar que todas las

cosas eran una fuente de sufrimiento, ya que el pasaje anterior aparece con más frecuencia que la enseñanza de identificar el sufrimiento y la senda que pone fin a éste.

El razonamiento: «Lo impermanente implica sufrimiento y ayoidad», es ilógico. Naturalmente, si creemos que algo es permanente o tiene un yo, quizá suframos al descubrir que es impermanente y carece de un yo separado. Pero en muchos textos el sufrimiento se considera como uno de los Tres Sellos del Dharma, junto con la impermanencia y la ayoidad. Se dice que todas las enseñanzas de Buda llevan los Tres Sellos del Dharma.^[14] Colocar

el sufrimiento al mismo nivel que la impermanencia y la ayoidad es un error. La impermanencia y la ayoidad son «universales». Son una «característica» de todas las cosas, pero el sufrimiento no. No es difícil ver que una mesa es impermanente y carece de un yo separado de los elementos-no-mesa, como la madera, la lluvia, el sol, el ebanista, etcétera. Pero ¿causa sufrimiento? Una mesa sólo nos hará sufrir si le atribuimos la cualidad de permanente o de un yo separado. Cuando nos apegamos a una determinada mesa no es ésta la que nos hace sufrir, sino nuestro apego. Podemos estar de acuerdo en que la ira es impermanente,

que carece de un yo separado y está llena de sufrimiento, pero suena extraño decir que una mesa o una flor están llenas de sufrimiento. Buda enseñó la impermanencia y la ayoidad para ayudarnos a no quedar atrapados en los signos.

La teoría de las Tres Clases de Sufrimiento es un intento de justificar la universalidad del sufrimiento. Pero en la vida, ¿dónde podemos encontrar alegría? Podemos hallarla en el nirvana. En varios sutras Buda enseñó que el nirvana, la alegría que surge de la extinción de todas nuestras ideas y conceptos, en lugar de producir sufrimiento es uno de los Tres Sellos del

Dharma. En el *Samyukta Agama* de la transmisión del Norte se afirma cuatro veces.^[15] En otro sutra, aparece una cita en la que Nagaryuna incluye el nirvana como uno de los Tres Sellos del Dharma.^[16] Para mí es mucho más fácil imaginar un estado en el que no existan los obstáculos creados por los conceptos que verlo todo como sufrimiento. Espero que los eruditos y los practicantes empiecen a aceptar la enseñanza de que todas las cosas llevan la marca de la impermanencia, la ayoidad y el nirvana, y que no se esfuercen demasiado en demostrar que todo es sufrimiento.

Otro error común en la

interpretación de las enseñanzas de Buda es que nuestro sufrimiento está causado por algún intenso deseo. En el *Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma*, Buda afirmó que el deseo era la causa del sufrimiento, pero lo dijo porque éste encabezaba la lista de las aflicciones (*kleshas*). Si utilizamos nuestra inteligencia podemos comprobar que el deseo puede ser causa de dolor, pero otras aflicciones como la ira, la ignorancia, la desconfianza, la arrogancia y las visiones erróneas pueden también causar dolor y sufrimiento. La ignorancia, que origina las percepciones erróneas, es

responsable de gran parte de nuestro dolor. Para hacer que los sutras fueran más cortos y fáciles de memorizar, el primer elemento de una lista solía representarla toda. Por ejemplo, la palabra «ojos» se utiliza en muchos sutras para representar los seis órganos sensoriales,^[17] y la palabra «forma» se utiliza a menudo para representar los Cinco Agregados (*skandhas*).^[18] Si practicamos identificando las causas de nuestro sufrimiento, descubriremos que en algunas ocasiones se debe al deseo y en otras a otros factores. Decir «La vida es sufrimiento» es generalizar demasiado. Decir que el deseo es la causa de nuestro sufrimiento es

demasiado simplista. Debemos decir: «La base de este sufrimiento es esta o aquella aflicción», y después llamarla por su verdadero nombre. Si tenemos dolor de barriga, debemos llamarlo dolor de barriga. Si se trata de un dolor de cabeza, debemos llamarlo dolor de cabeza. De lo contrario, ¿cómo será posible descubrir la causa de nuestro sufrimiento y el modo de curarnos?

Es cierto que Buda enseñó la verdad del sufrimiento, pero también enseñó la verdad de «ver felizmente las cosas tal como son» (*drishta dharma sukha viharin*).^[19] Para tener éxito en la práctica debemos dejar de intentar demostrar que todo es fuente de

sufrimiento. En realidad, debemos dejar de intentar demostrar nada. Si comprendemos la verdad del sufrimiento al ser conscientes de él, seremos capaces de reconocer e identificar nuestro sufrimiento en concreto, sus causas específicas, y la forma de disolverlas y poner fin a nuestro sufrimiento.

6

Detener, serenar, descansar y curar



La meditación budista tiene dos aspectos: *shamatha* y *vipashyana*. Tendemos a subrayar la importancia de *vipashyana* («la observación profunda») porque puede proporcionarnos la clara visión y liberarnos del sufrimiento y las aflicciones. Pero la práctica de

shamatha («detenerse») es fundamental. Si no somos capaces de detenernos, no podremos tener una clara visión.

En los círculos zen se cuenta una historia acerca de un hombre y un caballo. El caballo galopa velozmente, pues por lo visto el hombre que lo monta se dirige a algún lugar importante. Otro hombre al borde del camino le grita: «¿Adónde vas?», y el individuo contesta: «¡No lo sé! Pregúntaselo al caballo». Ésta es también nuestra historia. Montamos un caballo, pero no sabemos adónde vamos ni podemos detenernos. El caballo es la energía de nuestros hábitos, que nos arrastra sin que podamos hacer nada por evitarlo.

Siempre estamos corriendo, se ha convertido en una costumbre. Luchamos constantemente, incluso mientras dormimos. Estamos en guerra con nosotros mismos y podemos iniciar fácilmente una guerra contra los demás.

Debemos aprender el arte de detenernos, de impedir que nuestros pensamientos, la energía de nuestros hábitos, nuestra falta de atención y las fuertes emociones nos sigan dominando. Cuando surge una emoción como una tormenta no tenemos paz. Encendemos el televisor y después lo apagamos. Cogemos un libro y después lo abandonamos. ¿Cómo podemos detener este estado de agitación? ¿Cómo

podemos detener el miedo, la desesperación, la ira y el deseo que sentimos? Podemos lograrlo haciendo la práctica de respirar, andar y sonreír conscientemente, observándolo todo a fondo para poder comprenderlo. Cuando somos conscientes y vivimos profundamente el momento presente, los frutos son siempre la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el sufrimiento y proporcionar alegría.

Pero la energía de nuestros hábitos es a menudo más fuerte que nuestra voluntad. Decimos y hacemos cosas que no deseamos decir ni hacer, y más tarde nos arrepentimos. Nos causamos sufrimiento a nosotros mismos y a los

demás, y hacemos mucho daño. Quizá nos hagamos la promesa de no volverlo a hacer, pero reincidimos de nuevo. ¿Por qué? Porque la energía de nuestros hábitos (*vashana*) nos impulsa a ello.

Necesitamos la energía de la plena consciencia para reconocer y estar atentos a la energía de nuestros hábitos y detener este curso de destrucción. Cuando somos conscientes, somos capaces de reconocer la energía de nuestros hábitos en el momento en que se manifiesta. «¡Hola, energía de mis hábitos, sé que estás ahí!». Si nos limitamos a sonreírle, perderá gran parte de su fuerza. La consciencia es la energía que nos permite reconocer la

energía de nuestros hábitos e impedir que nos domine.

La falta de atención es lo contrario. Bebemos una taza de té pero no somos conscientes de que la estamos bebiendo. Nos sentamos al lado de la persona que amamos, pero olvidamos que está allí. Paseamos, pero no estamos paseando realmente. Estamos en otro sitio, pensando en el pasado o en el futuro. El caballo de la energía de nuestros hábitos nos arrastra y somos sus prisioneros. Necesitamos detenerlo y reclamar nuestra libertad. Debemos iluminar con la luz de la consciencia todo cuanto hagamos, para que la oscuridad provocada por la falta de atención

desaparezca. La primera función de la meditación —shamatha— es detener.

La segunda función de shamatha es serenar. Cuando experimentamos una fuerte emoción, sabemos que puede ser peligroso actuar, pero no tenemos la fuerza ni la claridad suficientes para evitar hacerlo. Debemos aprender el arte de inspirar y espirar, de detener nuestras actividades y serenar nuestras emociones. Debemos aprender a ser sólidos y estables como un roble, sin dejarnos arrastrar de un lugar a otro por la tormenta. Buda enseñó muchas técnicas para serenar el cuerpo y la mente, y observarlos profundamente. Pueden resumirse en cinco etapas:

1. Reconocer: si estamos enojados, decimos «Sé que estoy lleno de ira».
2. Aceptar: cuando estamos enojados, no lo negamos. Aceptamos lo que sentimos.
3. Abrazar: sostenemos la ira en nuestros brazos igual que lo haría una madre con su bebé cuando llora. Nuestra consciencia abraza la emoción, y este hecho por sí solo calma ya nuestra ira y a nosotros mismos.
4. Observar profundamente: cuando nos hemos calmado lo suficiente, podemos observar profundamente

para comprender qué es lo que ha provocado la ira, qué es lo que está incomodando a nuestro bebé.

5. Obtener una clara visión: el fruto de observar profundamente es llegar a comprender las numerosas causas y condiciones, primarias y secundarias, que han provocado nuestra ira y que están haciendo llorar a nuestro bebé. Quizá nuestro bebé tiene hambre o el imperdible del pañal se está clavando en su piel. Nuestra ira se ha desencadenado cuando nuestro amigo nos ha hablado cruelmente y de repente recordamos que hoy no

tiene un buen día porque su padre se está muriendo. Reflexionamos de ese modo hasta obtener una cierta visión de qué es lo que ha causado nuestro sufrimiento. Gracias a ella sabremos qué debemos o no hacer para cambiar la situación.

Después de serenar, la tercera función de shamatha es la de descansar. Supón que alguien desde la orilla de un río arroja un guijarro al aire y cae al fondo del río. El guijarro se sumerge lentamente hasta llegar al lecho del río sin ningún esfuerzo. Una vez ha llegado allí permanece en reposo dejando que el

agua siga fluyendo. Al meditar sentados podemos descansar como ese guijarro, podemos sumergirnos de forma natural hasta el fondo de nuestra postura de meditación, descansando sin ningún esfuerzo. Debemos aprender el arte de descansar, dejando que el cuerpo y la mente se relajen. Si tenemos heridas en el cuerpo o en la mente, debemos descansar para que puedan curarse.

El hecho de serenarnos nos permite descansar, y descansar es una condición previa para la curación. Cuando los animales del bosque caen heridos, siempre encuentran un lugar para tenderse y descansar totalmente durante muchos días. No piensan en comer ni en

ninguna otra cosa. Se limitan a descansar y logran de ese modo la curación que tanto necesitan. Cuando los humanos caemos enfermos, lo único que sabemos hacer es preocuparnos. Vamos al encuentro de doctores y medicinas, pero no nos detenemos. Ni siquiera descansamos cuando vamos a la playa o a la montaña durante las vacaciones y regresamos incluso más cansados que antes. Debemos aprender a descansar. Tenderse no es la única posición para descansar. Mientras meditamos sentados o andando, podemos también descansar perfectamente. La meditación no tiene por qué ser una ardua labor. Deja simplemente que tu cuerpo y tu mente

descansen como lo haría un animal en el bosque. No luches, no hay necesidad de alcanzar nada. Ahora estoy escribiendo un libro, pero no estoy luchando, sino descansando a la vez. Por favor, léelo de manera placentera y relajada. Buda dijo: «Mi Dharma es la práctica de la no práctica».^[20] Practica de un modo que no te canse, de una forma que dé a tu cuerpo, a tus emociones y a tu conciencia una oportunidad para descansar. Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen la capacidad de curarse a sí mismos si les permitimos descansar.

Detenerse, serenarse y descansar son las condiciones previas para la curación. Si no podemos detenernos, el

curso de nuestra destrucción seguirá en marcha. El mundo necesita curarse. Los individuos, las comunidades y las naciones lo necesitan también.

Percibir nuestro sufrimiento



En la versión pali del *Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma*, Buda dijo a los cinco monjes:

En tanto la visión y la comprensión de estas Cuatro Nobles Verdades en sus tres etapas y doce aspectos, tal como

son, no se hayan alcanzado plenamente, no puedo afirmar que en este mundo con sus dioses, maras, brahmas, ermitaños, brahmanes y seres humanos, alguien haya alcanzado el más elevado despertar. Pero monjes, tan pronto se han alcanzado la visión y la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades en sus tres etapas y doce aspectos, tal como son, puedo afirmar que en este mundo con sus dioses, maras, brahmas, ermitaños, brahmanes y seres humanos, alguien ha alcanzado el más elevado

despertar.

En la versión china del sutra, Buda dijo:

Monjes, la experiencia de las tres puestas en movimiento de la Rueda en relación con cada una de las Cuatro Verdades originales ojos de la despierta comprensión y, por lo tanto, declaro ante dioses, espíritus, shramanas y brahmanes de todos los tiempos que he destruido todas las aflicciones y alcanzado el pleno despertar.

La Rueda del Dharma se puso en movimiento doce veces: tres por cada una de las Cuatro Nobles Verdades. Para comprenderlas, no sólo intelectualmente sino basándonos en la propia experiencia, debemos practicar las doce puestas en movimiento de la Rueda.

La primera se denomina «reconocer». Nos percatamos de que hay algo que va mal, pero no somos capaces de decir exactamente qué es. Nos esforzamos por huir de ello, pero no podemos. Intentamos negar nuestro sufrimiento, pero persiste. Buda dijo que sufrir sin saber que estamos sufriendo es más doloroso que la carga increíblemente pesada que soporta una

mula. En primer lugar debemos reconocer que estamos sufriendo y después determinar si la causa es física, fisiológica o psicológica. Debemos identificar nuestro sufrimiento.

Reconocer e identificar el sufrimiento equivale a la labor de un médico que intenta diagnosticar una enfermedad y nos dice: «Si presiono en esta zona, ¿siente dolor?», a lo que nosotros contestamos: «Sí, me duele en este lugar. Aquí es donde se forma el dolor». Las heridas de nuestro corazón se convierten en el objeto de nuestra meditación. Las mostramos a nuestro doctor y a Buda, lo cual significa que nos las mostramos a nosotros mismos.

Nuestro sufrimiento es parte de nosotros y debemos tratarlo con bondad y sin violencia. Debemos abrazar nuestro miedo, odio, angustia e ira. «Mi querido sufrimiento, sé que estás ahí. Estoy aquí por ti y te cuidaré». Dejamos de huir de nuestro dolor. Con gran valor y ternura, lo reconocemos, aceptamos e identificamos.

La segunda puesta en movimiento de la rueda se denomina «alentar». Después de reconocer e identificar el dolor, nos tomamos tiempo para observarlo a fondo y comprender su verdadera naturaleza, es decir, sus causas. Tras observar nuestros síntomas, el doctor dice: «Los examinaré atentamente. Así

comprenderé la enfermedad». Quizá tarde una semana en realizar las pruebas y preguntarnos qué hemos estado comiendo, nuestras actitudes, a qué dedicamos el tiempo, etcétera. Pero está decidido a comprender nuestra enfermedad.

Nuestro sufrimiento —una depresión, enfermedad, relación difícil o un miedo— necesita ser entendido y, como si fuéramos un médico, debemos estar decididos a comprenderlo. Practicamos la meditación sentados y andando, pedimos guía y apoyo a nuestros amigos y, en caso de tener alguno, a nuestro maestro. De ese modo vemos que es posible conocer las causas

de nuestro sufrimiento y hacemos todo lo posible para llegar hasta el fondo. En esta etapa nuestra práctica puede aún experimentar un «retroceso» (*ashrava*).

La tercera puesta en movimiento de la rueda se denomina «comprender» y puede expresarse como: «He llegado a entender mi sufrimiento». Recogemos los frutos de los esfuerzos realizados en la segunda puesta en movimiento. El médico nos dice el nombre y las características de nuestra enfermedad. Después de estudiar, reflexionar sobre él y practicar la Primera Noble Verdad, descubrimos que hemos dejado de huir de nuestro dolor. Ahora podemos llamarlo por su nombre e identificar

todas sus características. Este mero hecho ya nos proporciona una felicidad y alegría sin «retrocesos» (*anashrava*).

Pero aunque hayamos logrado diagnosticar nuestra dolencia, durante cierto tiempo seguimos creándonos sufrimiento. Añadimos gasolina al fuego a través de nuestras palabras, pensamientos y acciones, a menudo sin darnos ni siquiera cuenta. La primera puesta en movimiento de la rueda de la Segunda Noble Verdad es «reconocer»: «Sigo creando sufrimiento». Buda dijo: «Cuando se ha creado algo, debemos aceptar su presencia y observar a fondo su naturaleza. De ese modo descubrimos qué clase de alimentos han contribuido a

que se originase y lo han seguido alimentando».^[21] Después Buda enumeró cuatro clases de alimentos que pueden conducirnos a la felicidad o al sufrimiento: la comida que ingerimos, las impresiones sensoriales, la intención y la conciencia.

El primer alimento es la comida. Lo que ingerimos o bebemos puede producirnos sufrimiento mental o físico. Debemos ser capaces de distinguir lo que es sano y lo que es perjudicial. Debemos practicar la Visión Correcta al comprar, cocinar y comer. Buda ofreció el siguiente ejemplo: un joven matrimonio y su hijo de dos años intentaban cruzar el desierto, pero

agotaron la comida. Tras reflexionar detenidamente los padres comprendieron que para poder sobrevivir debían matar a su hijo y comérselo. Calcularon que si cada día ingerían una determinada porción de su carne y llevaban el resto a sus espaldas para que se secara, tendrían comida para todo el viaje. Pero a cada bocado de carne que comían, el joven matrimonio lloraba y lloraba. Después de contar esta historia Buda preguntó: «Queridos amigos, ¿creéis que esta joven pareja disfrutó comiendo la carne de su hijo?». «No, Señor, es imposible que disfrutaran comiendo la carne de su hijo». Buda contestó: «Y, sin embargo,

mucha gente come la carne de sus padres, de sus hijos y de sus nietos sin saberlo». [22]

Gran parte de nuestro sufrimiento procede de comer sin ser conscientes de ello. Debemos aprender maneras de comer que preserven la salud y el bienestar de nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Cuando fumamos, bebemos o consumimos toxinas, nos estamos comiendo nuestros propios pulmones, hígado y corazón. Si tenemos hijos y hacemos este tipo de cosas, estaremos comiendo la carne de nuestros hijos. Éstos necesitan que estemos sanos y fuertes.

Debemos observar a fondo para

apreciar cómo cultivamos la comida, para poder comer de manera que preserve nuestro bienestar colectivo, minimice nuestro sufrimiento y el de otras especies, y permita que la tierra siga siendo fuente de vida para todos. Si mientras comemos destruimos los seres vivos o el medio ambiente, nos estamos comiendo la carne de nuestros propios hijos. Debemos observar profundamente juntos y discutir cómo comer, qué comer y qué es lo que debemos evitar ingerir. Será una verdadera discusión de Dharma.

La segunda clase de alimento son las impresiones sensoriales. Nuestros seis órganos sensoriales —los ojos, oídos,

nariz, lengua, cuerpo y mente— permanecen en continuo contacto (*sparsha*) con los objetos de los sentidos, y estos contactos se convierten en el alimento de nuestra conciencia. Cuando conducimos por una ciudad, nuestros ojos ven muchas vallas publicitarias y estas imágenes entran en nuestra conciencia. Al leer una revista, los artículos y los anuncios nutren nuestra conciencia. Los anuncios que estimulan nuestra ansia de posesión, sexo y comida pueden ser tóxicos. Si después de leer el periódico, escuchar las noticias o entablar una conversación, nos sentimos ansiosos o agotados, sabremos que hemos estado en contacto

con toxinas.

Las películas son un alimento para nuestros ojos, oídos y mente. Cuando miramos la televisión, el programa es nuestro alimento. Los niños que pasan cinco horas al día frente al televisor están ingiriendo imágenes que riegan las semillas negativas que hay en su interior de deseo, miedo, ira y violencia. Estamos expuestos a innumerables formas, colores, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles e ideas que son tóxicos y roban el bienestar del cuerpo y la conciencia. Cuando sientes desesperación, miedo o depresión puede ser porque hayas ingerido demasiadas toxinas a través de las impresiones

sensoriales. No sólo los niños deben ser protegidos de películas, programas televisivos, libros, revistas y juegos violentos insanos, sino que nosotros podemos también ser destruidos por los medios de comunicación.

Si somos conscientes sabremos cuándo estamos «ingiriendo» las toxinas de miedo, odio, violencia, o tomando alimentos que estimulan la comprensión, la compasión y la determinación de ayudar a los demás. Al practicar el ser conscientes sabremos que al escuchar esto, al mirar eso o al tocar aquello nos sentimos livianos y serenos, mientras que si escuchamos esto, miramos eso o tocamos aquello otro, nos sentimos

ansiosos, tristes o deprimidos. Como resultado sabremos con qué cosas debemos permanecer en contacto y cuáles debemos evitar. Nuestra piel nos protege de las bacterias. Los anticuerpos nos protegen de los intrusos internos. Debemos utilizar los aspectos equivalentes de nuestra conciencia para protegernos de los objetos de los sentidos insanos que puedan envenenarnos.

Buda ofreció la siguiente impactante imagen: «Supongamos que una vaca tiene una enfermedad tan terrible en la piel que casi la ha perdido toda. Si la llevas cerca de un viejo muro o de un árbol vetusto, todas las criaturas vivas

de la corteza del árbol saldrán para aferrarse al cuerpo de la vaca y succionarlo. Si la introduces en el agua sucederá lo mismo. Aun en el caso de estar sólo expuesta al aire aparecerán diminutos insectos dispuestos a succionarla». Tras lo cual Buda dijo: «Ésta es también nuestra situación».

Estamos expuestos a todo tipo de invasiones —imágenes, sonidos, olores, objetos táctiles, ideas— y muchas de ellas alimentan el deseo, la violencia, el miedo y la desesperanza en nosotros. Buda nos aconsejó poner un centinela, es decir, la consciencia, en cada una de las puertas de nuestros sentidos para protegernos. Usa tus ojos búdicos para

observar cada alimento que estés a punto de ingerir. Si ves que es tóxico niégate a mirarlo, escucharlo, saborearlo o tocarlo. Ingiere sólo lo que tengas la certeza de que es seguro. Los Cinco Ejercicios de Concienciación^[23] pueden ayudarte mucho. Debemos reunirnos como individuos, familias, ciudades y naciones para discutir las estrategias para protegernos y sobrevivir. Para salir de la peligrosa situación en la que estamos debemos realizar colectivamente la práctica de ser conscientes.

La tercera clase de alimento es la volición, intención o voluntad, el deseo que hay en nosotros de obtener lo que

deseamos. La volición es la base de todas nuestras acciones. Si creemos que la manera de ser felices es convertirnos en el presidente de una importante sociedad anónima, todo cuanto hagamos o digamos se dirigirá hacia esa meta. Incluso mientras durmamos nuestra mente seguirá trabajando en ello. O supón que pensamos que todo nuestro sufrimiento y el de nuestra familia lo ha causado alguien que nos ha herido en el pasado. Creemos que sólo seremos felices cuando hayamos devuelto el daño a aquella persona. Nuestra vida estará motivada únicamente por el deseo de venganza, y todo cuanto digamos y planeemos será para castigar a esa

persona. Por la noche soñaremos que nos vengamos y creeremos que ello nos liberará de nuestra ira y nuestro odio.

Todo el mundo desea ser feliz, y en nosotros hay una fuerte energía que nos impulsa hacia lo que creemos que nos hará felices. Pero podemos sufrir mucho a causa de ello. Debemos comprender que la posición social, la venganza, la riqueza, la fama o las posesiones suelen ser más bien obstáculos para nuestra felicidad. Debemos cultivar el deseo de liberarnos de esas cosas para poder disfrutar de las maravillas de la vida que tenemos siempre a nuestra disposición: el cielo azul, los árboles y nuestros bellos hijos. Después de

meditar sentados y andando, y observar conscientemente durante tres o seis meses, surgirá en nosotros una profunda visión de la realidad, y la capacidad de estar ahí disfrutando de la vida en el momento presente nos libera de todos los impulsos y nos produce una verdadera felicidad.

Un día, después de que Buda y un grupo de monjes acabaran de almorzar juntos conscientemente, un campesino llegó muy agitado y preguntó: «Monjes, ¿habéis visto a mis vacas? No creo que pueda sobrevivir a esta desgracia». Buda le preguntó: «¿Qué ha ocurrido?». Y el hombre respondió: «Monjes, esta mañana han huido mis doce vacas. Y

este año los insectos han devorado toda mi cosecha de sésamo». Buda le dijo: «Señor, no hemos visto a sus vacas. Quizá hayan ido en otra dirección». Una vez el campesino se marchó en aquella dirección, Buda se volvió a su sangha y dijo: «Queridos amigos, ¿sabéis que sois los seres más felices de la Tierra? No tenéis ninguna vaca ni plantación de sésamo que perder». Siempre intentamos acumular más y más, y creemos que esas «vacas» son esenciales para nuestra existencia. Pero en realidad quizá sean los obstáculos que nos impiden ser felices. Deja marchar a tus vacas y sé una persona libre. Déjalas marchar para poder ser realmente feliz.

Buda presentó otra impactante imagen: «Dos hombres fuertes arrastran a un tercero para arrojarlo a una hoguera. Éste no logra impedirlo y finalmente es arrojado sobre las ardientes ascuas». Esos hombres tan fuertes, dice Buda, son nuestra propia volición. No queremos sufrir, pero la energía de nuestros arraigados hábitos nos arrastran al fuego del sufrimiento. Buda nos aconsejó observar profundamente la naturaleza de nuestra volición para ver si nos arrastra en la dirección de la liberación, la paz y la compasión, o en la dirección del sufrimiento y la infelicidad. Necesitamos ser capaces de ver la clase

del alimento-motivación que estamos consumiendo.

La cuarta clase de alimento es la conciencia.^[24] Ésta se compone de todas las semillas sembradas por nuestras acciones pasadas y las de nuestra familia y sociedad. Cada día nuestros pensamientos, palabras y acciones fluyen en el mar de nuestra conciencia creando nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro mundo. Podemos alimentar nuestra conciencia practicando los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad,^[25] o podemos alimentarla a base de codicia, odio, ignorancia, desconfianza y orgullo.

Nuestra conciencia está alimentándose continuamente, día y noche, y lo que consume se convierte en la sustancia de nuestra vida. Debemos ser muy cuidadosos con los alimentos que ingerimos. [26]

Buda ofreció otra dramática imagen para ilustrarlo: «Un peligroso asesino fue capturado y llevado ante el rey, el cual sentenció que fuera muerto a puñaladas. “Llévalo al patio y dadle trescientas puñaladas”. Al mediodía un guardia le comunicó: “Majestad, aún sigue con vida”, y el rey ordenó: “¡Dadle trescientas puñaladas más!”. Por la noche el guardia le comunicó de nuevo: “Majestad, todavía no ha

muerto”. De modo que el rey dio una tercera orden: “Apuñaladlo con los trescientos cuchillos más afilados del reino”». Entonces Buda dijo: «Ésta es la relación que mantenemos con nuestra propia conciencia». Cada vez que introducimos toxinas en nuestra conciencia es como apuñalarlos con trescientos afilados cuchillos. Sufrimos y nuestro sufrimiento repercute en las personas que nos rodean.

Cuando practicamos la primera puesta en movimiento de la Primera Noble Verdad, reconocemos el sufrimiento como sufrimiento. Si mantenemos una relación difícil con alguien reconocemos: «Es una relación

difícil». Nuestra práctica consiste en percibir nuestro sufrimiento y cuidar de él. Al practicar la primera puesta en movimiento de la Segunda Noble Verdad, observamos profundamente la naturaleza de nuestro sufrimiento para ver con qué clase de alimento lo hemos sustentado. ¿Cómo hemos vivido durante los últimos años? En los últimos meses, ¿qué ha contribuido a nuestro sufrimiento? Debemos reconocer e identificar los alimentos que ingerimos y notar: «Cuando pienso, hablo, escucho o actúo de ese modo, mi sufrimiento crece». Hasta que no empezamos a practicar la Segunda Noble Verdad, tendemos a culpar a los demás de

nuestra infelicidad.

Observar a fondo requiere valor. Si quieres puedes utilizar lápiz y papel. Mientras meditas sentado, si ves con claridad un síntoma de tu sufrimiento, escríbelo. Después pregúntate a ti mismo: «¿Qué clase de alimentos he estado ingiriendo que han alimentado este sufrimiento?». Cuando empieces a descubrir la clase de alimentos que has estado tomando quizá te echas a llorar. Utiliza la energía de la consciencia durante todo el día para estar plenamente presente, para abrazar tu sufrimiento como una madre sostiene a su bebé en brazos. Mientras seas consciente de él podrás afrontar la

dificultad. La práctica no significa usar sólo tu propia consciencia, concentración y sabiduría. También puedes beneficiarte de la consciencia, concentración y sabiduría de los amigos que recorren la misma senda, y de tu maestro. Hay cosas que incluso un niño puede ver pero que nosotros somos incapaces de percibir porque hemos quedado aprisionados en nuestras ideas. Muestra lo que has escrito a un amigo y pídele que te haga las observaciones que crea oportunas y te dé la visión que tiene sobre ello.

Si te sientas con un amigo y hablas con franqueza, decidido a descubrir las raíces de tu sufrimiento, acabarás por

verlas con claridad. Pero si te guardas para ti el sufrimiento, puede que crezca día a día. El mero hecho de ver las causas de tu sufrimiento aligera ya tu carga. Sariputra, uno de los grandes discípulos de Buda, dijo: «Cuando algo sucede, si observamos profundamente el corazón de la realidad, viendo su origen y el alimento que lo nutre, ya nos hallamos en la senda de la liberación». Cuando somos capaces de identificar nuestro sufrimiento y ver sus causas, tendremos más paz y alegría y ya nos encontraremos en la senda de la liberación.

En la segunda etapa de la Segunda Noble Verdad, «alentar», vemos con

claridad que la verdadera felicidad es posible si podemos dejar de ingerir los alimentos que nos producen sufrimiento. Si sabemos que nuestro cuerpo sufre debido a cómo comemos, dormimos o trabajamos, nos hacemos la promesa de comer, dormir o trabajar de manera más sana. Nos alentamos a poner fin a las causas del sufrimiento. Sólo podemos mantener la rueda en movimiento a través de una firme decisión de no seguir comportándonos del mismo modo.

La plena consciencia es la energía que puede ayudarnos a detenernos. Investigamos las clases de alimentos que ingerimos y decidimos cuáles seguir

comiendo y cuáles evitar. Nos sentamos y lo discutimos con nuestros amigos, la familia o con una comunidad. Ser conscientes de lo que consumimos, proteger el cuerpo y la mente, proteger a nuestra familia, a la sociedad y al medio ambiente, son temas importantes para discutir. Cuando dirigimos nuestra atención hacia el sufrimiento, vemos el potencial que tenemos para ser felices. Observamos la naturaleza del sufrimiento y cómo liberarnos de él. De ahí que Buda llamara al sufrimiento la santa verdad. Cuando en el budismo utilizamos la palabra «sufrimiento», queremos decir la clase de sufrimiento que puede liberarnos.

Hay muchas prácticas que pueden ayudarnos a afrontar nuestro sufrimiento, incluyendo el andar, respirar, meditar, comer, observar y escuchar conscientemente. Un paso realizado con plena consciencia puede llevarnos a comprender profundamente la belleza y la alegría que nos rodea. Tran Thai Tong, un gran maestro vietnamita de meditación del siglo XIII, dijo: «Con cada paso, sientes el suelo de la realidad». Si haces durante todo el día la práctica de andar conscientemente y escuchar con atención, pones en acción las Cuatro Nobles Verdades. Al descubrir la causa del sufrimiento es posible la curación. Hacemos la

promesa de evitar ingerir alimentos que nos hagan sufrir y, al mismo tiempo, la de ingerir alimentos saludables y sanos.

En la tercera puesta en movimiento de la rueda de la Segunda Noble Verdad, «comprender», no sólo nos hacemos la promesa sino que, en realidad, dejamos de ingerir los alimentos que nos crean sufrimiento. Algunas personas piensan que para dejar de sufrir deben silenciarlo todo —el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia—, pero no es correcto. La tercera etapa de la Segunda Noble Verdad puede describirse como: «Cuando tengo hambre, como. Cuando estoy cansado,

duermo». Cuando alguien ha alcanzado esta etapa, se siente liviano y libre. Lo que desea hacer es afín a los ejercicios de concienciación, y no realiza nada que pueda perjudicarle a él mismo o a los demás.

Confucio dijo: «A los treinta años, era capaz de valerme por mí mismo. A los cuarenta, no tenía más dudas. A los cincuenta, conocí el mandato de la Tierra y del Cielo. A los sesenta, podía hacer lo que deseaba sin ir en contra del sendero». La última de las diez imágenes de la tradición zen que representan «el cuidado del buey» se denomina «Entrar en el mercado con un espíritu generoso». Eres libre de entrar

y salir cuando te plazca. En esto consiste la acción de la no-acción. El sufrimiento ya no vuelve a surgir. Esta etapa no es algo que puedas imitar, sino que debes alcanzarla en tu interior.

A finales del siglo XIX, en Vietnam, el maestro Nhat Dinh pidió al rey que le permitiera dejar de ser el abad de un templo nacional, de ese modo podría vivir en una cabaña de la montaña y cuidar de su anciana madre. Muchos oficiales le hicieron ofrendas pidiéndole que fuera a otro templo, pero él prefirió vivir con sencillez, en medio de una gran paz y alegría. Un día su madre cayó enferma y necesitaba comer pescado. Nhat Dinh fue al mercado, compró a un

vendedor un pescado y se lo llevó a la montaña. Algunas personas que lo habían visto le preguntaron: «¿Cómo es que un monje budista compra un pescado?». Pero la realización del maestro Nhat Dinh había alcanzado un grado tan elevado que podía hacer lo que quisiera sin ir en contra de los preceptos. En la tercera etapa de la Segunda Noble Verdad sólo has de ser tú mismo. Las formas no son importantes. ¡Pero ten cuidado! Primero debes obtener una genuina visión interior, una genuina libertad.

*Las Doce Puestas en Movimiento de la
Rueda*

LAS CUATRO
NOBLES
VERDADES

LAS DOCE PUESTAS
EN MOVIMIENTO

Sufrimiento

Reconocer: esto es
sufrimiento

Alentar: el
sufrimiento debería
ser

comprendido

Comprender: el
sufrimiento es
comprendido

La aparición
del
sufrimiento

Reconocer: existe un
innoble camino
que ha conducido al
sufrimiento

Alentar: existe un

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>Alentar: existe un innoble camino que debería ser comprendido</p> <p>Comprender: este innoble camino es comprendido</p> |
| <p>La cesación del sufrimiento</p> | <p>Reconocer: el bienestar es posible (bienestar)</p> <p>Alentar: el bienestar debería poder alcanzarse</p> <p>Comprender: el bienestar es alcanzado</p> |
| <p>Cómo surge</p> | <p>Reconocer: existe un</p> |

Como surge
el bienestar

Reconocer: existe un
noble sendero
que conduce al
bienestar

Alentar: este noble
sendero debe ser
vivido

Comprender: este
noble sendero ha
sido vivido

Figura dos

8

Alcanzando el bienestar



Cuando tenemos dolor de muelas, sabemos que la felicidad radica en no tenerlo. Pero más tarde, cuando ya ha desaparecido, no apreciamos este hecho. Practicar el ser conscientes nos ayuda a aprender a valorar el bienestar que está ya presente. Al ser conscientes valoramos mucho nuestra felicidad y podemos hacer que dure más. Siempre

pregunto a los psicoterapeutas: «¿Por qué a vuestros clientes sólo les habláis de sufrimiento? ¿Por qué no les ayudáis a sentir las semillas de la felicidad que llevan en su interior?». Los psicoterapeutas necesitan ayudar a sus pacientes a sentir la Tercera Noble Verdad, la extinción del sufrimiento. Les animo a practicar la meditación andando y la meditación del té con sus pacientes, para que ayuden a regar las semillas de alegría que hay en ellos.

Por favor, pregúntate a ti mismo: «¿Qué es lo que alimenta mi alegría? ¿Qué es lo que alimenta la alegría en los demás? ¿Alimento lo suficiente la alegría en mí y en los demás?». Todas

estas preguntas están relacionadas con la Tercera Noble Verdad. La extinción del sufrimiento —el bienestar— está a tu disposición si sabes cómo disfrutar de las preciosas joyas que ya posees. Tienes unos ojos que pueden ver, unos pulmones que pueden respirar, unas piernas que pueden andar y unos labios que pueden sonreír. Cuando estés sufriendo observa a fondo tu situación y descubre las condiciones para ser feliz que están ya presentes y disponibles.

Cuando empezamos la primera etapa de la Tercera Noble Verdad, gozamos ya de cierta felicidad, pero no somos demasiado conscientes de ello. Somos libres, pero lo ignoramos. En la juventud

estamos fuertes y sanos, pero no lo apreciamos. Aunque alguien intente decírnoslo, no podemos ver lo que tenemos. Sólo cuando experimentamos alguna dificultad para andar descubrimos lo maravilloso que es tener dos piernas sanas. La primera puesta en movimiento de la Tercera Noble Verdad es «reconocer» que existe la posibilidad de que el sufrimiento esté ausente y la paz presente. Si no gozamos de paz y alegría en este momento, al menos podemos recordar la paz y alegría que experimentamos en el pasado o contemplar la paz y la alegría de los demás. Vemos que el bienestar es posible.

La segunda puesta en movimiento es «alentarnos» a encontrar la paz y la alegría. Si quieres cuidar el jardín, debes agacharte y tocar la tierra. La jardinería es una práctica, no una idea. Para practicar las Cuatro Nobles Verdades, debes sentir profundamente las cosas que te producen paz y alegría. De ese modo descubres que andar por la Tierra es un milagro, que lavar platos es un milagro, y que practicar con una comunidad de amigos también lo es. El mayor milagro de todos es estar vivo. Podemos poner fin a nuestro sufrimiento dándonos cuenta de que éste no merece que suframos. ¿Cuánta gente se suicida arrastrada por la ira o la desesperación?

En ese momento no saben la inmensa felicidad que tienen a su alcance. El hecho de ser consciente destruye esta limitada perspectiva. Buda afrontó su propio sufrimiento directamente y descubrió la senda de la liberación. No huyas de las cosas desagradables para abrazar las agradables. Toca con tus manos la tierra, afronta las dificultades y haz crecer una nueva felicidad.

Un estudiante me dijo: «Cuando voy a fiestas la gente parece divertirse, pero cuando la observo más a fondo, veo que está llena de ansiedad y sufrimiento». Lo que ocurre es que primero tu alegría es limitada, en especial la clase de alegría que simplemente intenta ocultar el

sufrimiento. Abraza tu sufrimiento, sonríele y descubre la fuente de felicidad que tienes en tu interior. Los Budas y bodhisatvas también sufren, pero ellos se diferencian de nosotros en que saben cómo transformar su sufrimiento en alegría y compasión. Igual que los buenos jardineros ecológicos, no discriminan a favor de las flores ni en contra de la basura. Saben cómo transformar la basura en flores. No deseches tu sufrimiento, percíbelo y afróntalo directamente, y tu alegría se volverá más profunda. Sabes que tanto el sufrimiento como la alegría son impermanentes. Aprende el arte de cultivar la alegría.

Si practicas de ese modo llegarás a la tercera puesta en movimiento de la Tercera Noble Verdad, «comprender» que el sufrimiento y la felicidad no son dos cosas distintas. Cuando llegues a esta etapa tu alegría ya no será frágil sino verdadera.

La Cuarta Noble Verdad es la liberación del sufrimiento. En primer lugar el doctor observa profundamente la naturaleza de nuestro sufrimiento, después confirma que es posible liberarnos del dolor y nos prescribe la receta para lograrlo. Practicando la primera puesta en movimiento de la rueda de la Cuarta Noble Verdad «reconocemos» que el Óctuple Sendero

—la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, la Diligencia Correcta, la Atención Correcta y la Concentración Correcta— puede liberarnos del sufrimiento, pero todavía no sabemos cómo practicarlo.

En la segunda puesta en movimiento nos «alentamos» a emprender ese sendero. Lo alcanzamos aprendiendo, reflexionando y practicando. A medida que aprendemos, ya sea leyendo, escuchando o discutiendo, necesitamos permanecer receptivos para descubrir formas de poner en práctica lo que aprendemos. Si el aprendizaje no va seguido de la reflexión y la práctica, no

es un verdadero aprendizaje.

En esta etapa vemos que el sendero guarda relación con los auténticos problemas de nuestra vida. Una práctica que no tenga que ver con el verdadero sufrimiento no es la senda que necesitamos. Mucha gente se despierta durante algún período difícil de su vida, cuando descubre que vivir de una manera irresponsable ha sido la causa de su sufrimiento, y que al transformar su estilo de vida puede ponerle fin. La transformación es gradual, pero cuando vemos con claridad las causas de nuestro sufrimiento, podemos hacer el esfuerzo de cambiar nuestra conducta y poner fin al sufrimiento. Si somos

conscientes de que nuestro corazón no funciona bien y de que el alcohol, los cigarrillos y el colesterol son la causa, intentamos dejar de ingerir estas cosas. En la segunda etapa de la senda, la libertad va aumentando día a día. La senda se vuelve real a medida que vamos poniendo en práctica lo que hemos aprendido.

Buda nos aconsejó identificar los alimentos que han estado nutriendo nuestro dolor y dejar sencillamente de ingerirlos. Lo intentamos hacer lo mejor posible y pedimos a nuestros hermanos y hermanas que nos ayuden en ello. No podemos esperar que las dificultades desaparezcan por sí solas. Debemos

hacer determinadas cosas y evitar realizar otras. En el momento en que decidimos dejar de alimentar nuestro sufrimiento, aparece una senda ante nosotros, el Noble Óctuple Sendero que conduce al bienestar. Buda es un médico, por eso nos invitó a mostrarle nuestro sufrimiento. Nosotros también lo somos. Debemos tomar la decisión de transformar nuestras dificultades, de confirmar que el bienestar es posible. Buda identificó el Noble Óctuple Sendero que conduce al bienestar y nos animó a seguirlo. La tercera puesta en movimiento de la rueda de la Cuarta Noble Verdad es «comprender» que estamos practicando este sendero.

Cuando tu maestro de meditación te asigna un *kung-an* (koan) como: «¿Cuál es el sonido de una mano al dar una palmada?», o «¿Por qué Bodhidharma llegó del oeste?», debes preguntarte a ti mismo: «¿Qué relación tiene con mi verdadero sufrimiento, con la depresión, el miedo o la ira que experimento?». Si no tiene nada que ver con esos problemas tan reales, quizá no sea la senda que necesitas. Puede que sólo sea un medio para huir. Practica tu *kung-an* de modo que transforme tu sufrimiento.

«Esto es sufrimiento y debo verlo con claridad. Debo comprender con claridad las raíces de este sufrimiento. Ahora ya lo he percibido. He

comprobado cómo se manifiesta. He visto su contenido y sus raíces». No se trata de simples afirmaciones, sino de una verdadera práctica. La capacidad de poder «comprender las cosas tal como son» (*yatha bhuta jñana*) va surgiendo a través de nuestra vida y de la práctica.

Cuando el monje Gavampati oyó a los otros monjes, sus compañeros, decir: «Quienquiera que perciba el sufrimiento, descubre cómo se forma, ve su fin, y ve la senda», añadió: «Con mis propios oídos he escuchado a Buda decir: “Bhikkhus, quienquiera que perciba el sufrimiento, descubre cómo se forma, ve su fin y ve la senda que conduce a la extinción del sufrimiento.

Quienquiera que vea cómo se forma el sufrimiento, descubre el sufrimiento, ve su fin y ve la senda. Quienquiera que perciba el fin del sufrimiento, descubre el sufrimiento, ve cómo se forma y ve la senda. Quienquiera que perciba la senda que conduce a la extinción del sufrimiento, descubre el sufrimiento, ve cómo se forma y ve el fin del sufrimiento”». ^[27] El interser es una característica importante de todas las enseñanzas de Buda. Cuando comprendes una, las comprendes todas.

Es importante entender la naturaleza del interser de las Cuatro Nobles Verdades. Cuando observamos a fondo cualquiera de las Cuatro Verdades

vemos las otras tres. Cuando observamos a fondo la verdad del sufrimiento, vemos cómo éste se forma. Cuando observamos a fondo la verdad del sufrimiento, vemos cómo ponerle fin y alcanzar el bienestar. Cuando observamos a fondo la verdad del sufrimiento, vemos la eficacia de la senda. Al observar esta Primera Santa Verdad, vemos la Segunda, la Tercera y la Cuarta. Las Cuatro Nobles Verdades son una sola.

Necesitamos sufrir para ver la senda. El origen del sufrimiento, la extinción del sufrimiento y el sendero que conduce a la extinción del sufrimiento se hallan en el corazón del

propio sufrimiento. Si tenemos miedo de percibirlo, no seremos capaces de alcanzar la senda de la paz, la alegría y la liberación. No huyas. Percibe tu sufrimiento y abrázalo. Haz las paces con él. Buda dijo: «En el momento que sabes cómo se forma tu sufrimiento, te encuentras ya en la senda que te libera de él».^[28] Si eres consciente de lo que se ha formado y de cómo se ha formado, te hallas ya en el camino de la liberación.

Ahora vamos a enmarcar de nuevo las Cuatro Nobles Verdades. La «cesación», la Tercera Noble Verdad, significa la ausencia de sufrimiento, o sea, la presencia de bienestar. En lugar

de decir «cesación» podemos decir sencillamente «bienestar». De ese modo podemos denominar la Cuarta Noble Verdad «El Noble Óctuple Sendero que conduce al Bienestar». En este caso, en lugar de denominar la Segunda Noble Verdad «el origen del sufrimiento», podemos decir que hay un innoble sendero que conduce al sufrimiento, un «sendero de ocho prácticas incorrectas»: la visión incorrecta, el pensamiento incorrecto, el habla incorrecta, la acción incorrecta, el medio de vida incorrecto, la diligencia incorrecta, la atención incorrecta y la concentración incorrecta. Quizá deseemos cambiar el orden de las

Cuatro Nobles Verdades de la siguiente manera, en beneficio de la gente de nuestra época:

1. Bienestar (tradicionalmente en tercer lugar, como la «cesación del sufrimiento»);
2. El Noble Óctuple Sendero que conduce al Bienestar (tradicionalmente en cuarto lugar);
3. El sufrimiento (tradicionalmente en primer lugar); y
4. El Innoble Óctuple Sendero que conduce al sufrimiento (tradicionalmente en segundo lugar, como «surgimiento del

sufrimiento»).

Si vivimos de acuerdo al Noble Óctuple Sendero, cultivaremos el bienestar y nuestra vida estará llena de alegría, tranquilidad y maravillas. Pero si nuestro sendero no es noble, si hay deseo, odio, ignorancia y miedo en la forma en que vivimos nuestra vida cotidiana, si practicamos el innoble óctuple sendero, el resultado será sin duda el sufrimiento. La práctica consiste en afrontar nuestro sufrimiento y transformarlo para que surja el bienestar. Debemos estudiar el Noble Óctuple Sendero y aprender la forma de ponerlo en práctica en nuestra vida

cotidiana.

SEGUNDA PARTE



El Noble Óctuple Sendero

El Noble Óctuple Sendero



Cuando Buda tenía ochenta años y estaba a punto de fallecer, fue a verle un joven llamado Subhadda. Ananda, el asistente de Buda, creyó que para su maestro sería demasiado agotador ver a alguien, pero Buda aceptó la petición de Subhadda y dijo: «Ananda, por favor, hazle entrar». Incluso a las puertas de la muerte Buda estaba dispuesto a

conceder una entrevista.

Subhadda preguntó: «“Venerado por todo el mundo”, los otros maestros religiosos de Magadha y Koshala ¿están plenamente iluminados?». Buda sabía que iba a fallecer pronto y que responder a esa clase de preguntas sería desperdiciar unos preciosos momentos. Cuando tengas la oportunidad de formular a un maestro una pregunta sobre el Dharma, plantéale una que pueda cambiar tu vida. Buda contestó: «Subhadda, saber si están plenamente iluminados no es importante. La pregunta es si realmente deseas liberarte. Si es así, practica el Noble Óctuple Sendero. Siempre que lo sigas,

la alegría, la paz y la clara visión estarán presentes». [29] Buda enseñó el Óctuple Sendero en su primera charla sobre del Dharma, lo siguió enseñando durante cuarenta y cinco años, y en su última charla sobre el Dharma, mientras hablaba con Subhadda, volvió a ofrecer el Noble Óctuple Sendero: la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, la Diligencia Correcta, la Atención Correcta y la Concentración Correcta. [30]

El *Arya ashtangika marga* «un noble sendero de ocho ramas» sugiere la naturaleza del interser de estos ocho elementos del camino. Cada rama

contiene las siete restantes. Por favor, utiliza tu inteligencia para aplicar los elementos del Noble Óctuple Sendero a tu vida cotidiana.

9

La Visión Correcta



La primera práctica del Noble Óctuple Sendero es la Visión Correcta (*samyag drishti*). La Visión Correcta consiste, ante todo, en comprender profundamente las Cuatro Nobles Verdades: nuestro sufrimiento, cómo se forma, el hecho de que el sufrimiento puede transformarse y la senda de la transformación. Buda dijo que la Visión Correcta consiste en tener

fe y confianza en que hay personas que han sido capaces de transformar su sufrimiento. El venerable Sariputra añadió que la Visión Correcta radica en conocer cuál de los cuatro tipos de alimentos que hemos ingerido ha causado lo que acaba de crearse.^[31]

Sariputra describió la Visión Correcta como la capacidad de distinguir las raíces sanas (*kushala mula*) de las insanas (*akushala mula*). Cada uno de nosotros tiene raíces sanas e insanas —o semillas— en el fondo de la conciencia. Si eres una persona leal, es porque tienes la semilla de la lealtad, pero no creas que la semilla de la traición no está en tu interior. Si vives

en un entorno que riega la semilla de la lealtad que hay en ti, serás una persona leal. Pero si riega la semilla de la traición, puede que traiciones incluso a las personas que amas. Te sentirás culpable, pero si la semilla de la traición se vuelve más vigorosa, quizá lo hagas.

La práctica de ser consciente nos ayuda a identificar las semillas en el almacén de nuestra conciencia^[32] y a regar las que son más sanas. Hay personas que cuando se acercan a nosotros, el mero hecho de verlas nos hace sentir incómodos. Y hay otras que aunque sólo pasen cerca de donde estamos ya nos caen bien. Hay algo en

cada una de ellas que nos hace sentir una semilla de nuestro interior. Quizá amemos profundamente a nuestra madre y nos sintamos tensos cada vez que pensamos en nuestro padre; en este caso es natural que al ver a una joven que se parece a nuestra madre nos caiga bien, y que al ver a un hombre que nos recuerda a nuestro padre, nos sintamos incómodos. De ese modo podemos «ver» las semillas de nuestro interior: las semillas de amor hacia nuestra madre y las semillas de sentirnos heridos que nos suscita nuestro padre. Cuando somos conscientes de las semillas que albergamos en el almacén de la conciencia, no nos sorprenderá

nuestra propia conducta ni la de los demás.

La semilla de la budeidad, la capacidad de despertar y comprender las cosas tal como son, está también presente en cada uno de nosotros. Cuando unimos las palmas y nos inclinamos ligeramente ante otra persona, reconocemos las semillas de la budeidad que hay en su interior. Y cuando nos inclinamos ante un niño, le ayudamos a crecer con belleza y confianza en sí mismo. Si siembras maíz, crecerá maíz. Si siembras harina, crecerá harina. Si actúas de una manera sana, serás feliz. Si actúas de una manera insana, estarás regando las

semillas del deseo, la ira y la violencia que hay en ti. La Visión Correcta es reconocer qué semillas son sanas y estimularte a regarlas. Esto se denomina el «sentir selectivo». Necesitamos discutir y compartir los unos con los otros para profundizar nuestra comprensión de esta práctica y la de los Cinco Ejercicios de Concienciación, en especial el quinto, que guarda relación con los «alimentos» que ingerimos. ^[33]

En la base de nuestras opiniones se encuentran nuestras percepciones (*samjña*). En lengua china la parte superior del carácter que corresponde a percepción 想 es «marca», «signo» o «apariencia», y la parte inferior «mente»

o «espíritu». Las percepciones siempre tienen una «marca», y en muchos casos es ilusoria. Buda nos aconsejó no dejarnos engañar por lo que percibimos. Dijo a Subhuti: «Donde hay percepción, hay engaño».^[34] Buda también enseñó en muchas ocasiones que la mayoría de nuestras percepciones son erróneas, y que gran parte de nuestro sufrimiento surge de percepciones erróneas.^[35] Debemos preguntarnos una y otra vez: «¿Estoy seguro?». Hasta que veamos con claridad, nuestras percepciones erróneas nos impedirán tener la Visión Correcta.

Percibir siempre significa percibir algo. Creemos que el objeto de nuestra

percepción está fuera del sujeto, pero no es correcto. Cuando contemplamos la luna, la luna se encuentra en nuestro interior. Cuando sonreímos a un amigo, nuestro amigo está también en nosotros, porque es el objeto de nuestra percepción.

Cuando percibimos una montaña, la montaña es el objeto de nuestra percepción. Cuando percibimos la luna, la luna es el objeto de nuestra percepción. Cuando decimos: «Puedo ver mi conciencia en la flor», significa que podemos ver la nube, la luz del sol, la tierra y los minerales que hay en ella. Pero ¿cómo podemos ver nuestra conciencia en una flor? La flor es

nuestra conciencia, es el objeto de nuestra percepción, es nuestra percepción. Percibir significa percibir algo. La percepción significa la existencia de un perceptor y un objeto percibido. La flor que estamos contemplando forma parte de nuestra conciencia. Debemos abandonar la idea de que nuestra conciencia está fuera de la flor. Es imposible tener un sujeto sin un objeto. Es imposible abandonar uno y conservar el otro.

El origen de nuestra percepción, de nuestra manera de ver, yace en el almacén de nuestra conciencia. Si diez personas miran una nube, habrá diez percepciones diferentes. Que se perciba

como un perro, un martillo o un abrigo depende de nuestra mente: de nuestra tristeza, de nuestros recuerdos, de nuestra ira. Nuestras percepciones acarrean en sí mismas todos los errores de la subjetividad. De modo que alabamos, condenamos o nos quejamos según nuestras percepciones. Pero están hechas de nuestras aflicciones: de deseo, ira, ignorancia, visiones erróneas y prejuicios. Que seamos felices o suframos depende en gran medida de nuestras propias percepciones. De ahí que sea tan importante observarlas a fondo y conocer su origen.

Albergamos una idea de felicidad. Creemos que con determinadas

condiciones seremos felices. Pero es a menudo nuestra propia idea de felicidad lo que nos impide ser felices. Debemos observar profundamente nuestras percepciones para poder liberarnos de ellas, ya que así, lo que ha sido una percepción se convierte en una visión, en una realización del camino. No se trata de una percepción ni de una no-percepción, sino de una clara visión, de ver las cosas tal como son.

Nuestra felicidad y la felicidad de los seres que nos rodean depende de nuestro grado de Visión Correcta. Sentir la realidad profundamente —sabiendo lo que ocurre dentro y fuera de nosotros— es la forma de liberarnos del

sufrimiento causado por las percepciones erróneas. La Visión Correcta no es una ideología, ni un sistema, ni siquiera un camino. Es la visión que tenemos de la realidad de la vida, una viva visión que nos llena de comprensión, paz y amor.

A veces vemos que nuestros hijos hacen cosas que les causarán sufrimiento en un futuro, pero cuando intentamos decírselo no nos escuchan. Todo cuanto podemos hacer es estimular en ellos las semillas de la Visión Correcta, y más tarde, en algún momento difícil, quizá se beneficien de nuestra guía. No podemos explicar el sabor de una naranja a alguien que nunca la ha probado. Por

muy bien que lo describamos, no podemos lograr que esa persona tenga una experiencia directa de ello, ha de probarla personalmente. Tan pronto pronunciamos una sola palabra, ya ha quedado atrapado en ella. La Visión Correcta no puede descubrirse, sólo podemos apuntar en la dirección correcta. La Visión Correcta no puede ser ni siquiera transmitida por un maestro. Un maestro puede ayudarnos a identificar la semilla de la Visión Correcta que ya está en nuestro jardín, y ayudarnos a tener la confianza para practicar y confiar aquella semilla al terreno de nuestra vida cotidiana, pero nosotros somos el jardinero. Debemos

aprender cómo regar las semillas sanas que hay en nosotros para que crezcan en las flores de la Visión Correcta. El instrumento para regar las semillas sanas es vivir con plena consciencia: respirar, andar y vivir cada momento del día de manera consciente.

En una concentración para la paz que se realizó en Filadelfia en 1966, un periodista me preguntó: «¿Es usted del Vietnam del norte o del sur?». Si le hubiera contestado que era del norte, habría pensado que yo era procomunista, y si le hubiera dicho del sur, que era proamericano. De modo que le dije: «Soy del centro». Quería ayudarle a desprenderse de sus ideas y ver la

realidad que tenía ante sus ojos. Éste es el lenguaje del zen. Un monje zen vio volar un bello ganso y quiso compartir su alegría con un hermano mayor que él que andaba al lado suyo. Pero en aquel momento el otro monje se agachó para sacarse una piedrecilla de su sandalia. Cuando miró al cielo el ganso ya se había alejado. Le preguntó: «¿Querías que viera?», pero el monje más joven sólo pudo permanecer en silencio. El maestro Tai Xu decía: «Mientras el árbol esté detrás de ti, sólo podrás ver su sombra. Si quieres ver la realidad tienes que darte la vuelta». Las «enseñanzas-imagen» utilizan palabras e ideas. Las «enseñanzas-esencia» se

comunican a través de la manera que vives.

Si pasas un día en Plum Village te formarás una idea del centro, pero esa idea no es realmente Plum Village. Quizá digas: «He estado en Plum Village», pero en realidad sólo has estado en la idea que tenías de Plum Village. Es posible que tu idea sea un poco mejor de la que pueda tener alguien que nunca haya estado allí, pero continúa siendo una idea, no es el verdadero Plum Village. Tu concepto o percepción de la realidad no es la realidad. Cuando quedas atrapado en tus percepciones e ideas, pierdes la realidad.

Practicar consiste en ir más allá de las ideas, para poder llegar a la talidad de las cosas. La «no-idea» 無念 es la senda del no-conceptuar. En tanto haya una idea, no pueden manifestarse ni la realidad ni la verdad. La «no-idea» significa que no hay una idea ni una concepción errónea. No significa que no haya consciencia, ya que es gracias a ella que cuando algo es correcto sabemos que lo es, y cuando es incorrecto, sabemos también que lo es.

Quizá mientras practicamos la meditación sentados vemos con el ojo de la mente un bol de sopa de tomate, y ello nos hace creer que estamos practicando incorrectamente porque se

supone que debemos ser conscientes de la respiración. Pero si practicamos el ser conscientes diremos: «Estoy inspirando y estoy pensando en la sopa de tomate». La Atención Correcta consiste en esto. Lo correcto o lo incorrecto no es objetivo, sino subjetivo.

Hablando de modo relativo, existen visiones correctas e incorrectas. Pero si lo observamos con más profundidad descubriremos que todas las visiones son incorrectas. Ninguna visión de las cosas puede ser la verdad. Se adquiere sólo desde un punto, por eso se denomina «punto de vista». Si lo percibimos desde otro punto veremos

las cosas de forma distinta y descubriremos que nuestra primera visión no era del todo correcta. El budismo no es una serie de visiones, sino una práctica que nos ayuda a eliminar las visiones erróneas. La cualidad de nuestras visiones siempre puede mejorarse. Desde el punto de vista de la realidad última, la Visión Correcta es la ausencia de visiones.

Cuando empezarnos a practicar, nuestra visión encierra una vaga idea sobre las enseñanzas. Pero el conocimiento conceptual nunca es suficiente. Las semillas de la Visión Correcta, las semillas de la budeidad, están en nosotros, aunque ofuscadas por

numerosas capas de ignorancia, pesar y decepción. Debemos poner en práctica nuestra visión de las cosas. En el proceso de aprender, reflexionar y practicar, nuestra visión adquiere cada vez mayor sabiduría, se basa en nuestra experiencia real. Al practicar la Atención Correcta, vemos la semilla de la budeidad en todas las personas, incluyéndonos a nosotros mismos. En esto consiste la Visión Correcta. A veces se describe como la Madre de todos los Budas (*prajña paramita*), la energía del amor y de la comprensión que tiene el poder de liberarnos. Cuando vivimos conscientemente, nuestra Visión Correcta florece y los otros elementos

del sendero también.

El interser de los Ocho Elementos del Sendero

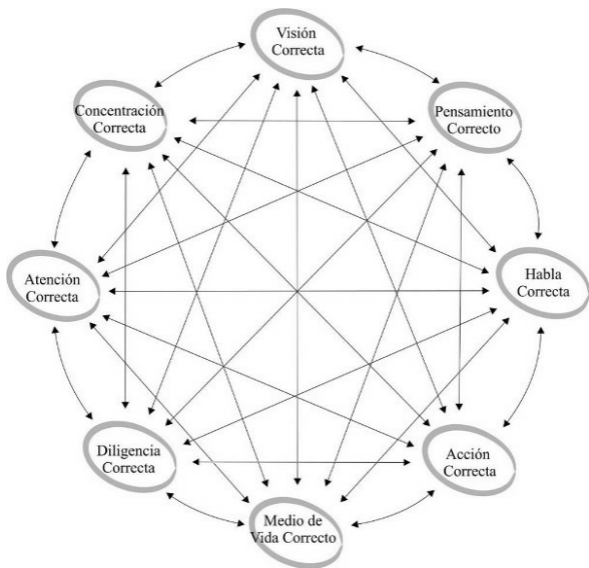


Figura tres

Las ocho prácticas del Noble Óctuple Sendero se nutren unas a otras. A medida que nuestra visión se vuelve más «correcta», los otros elementos del Óctuple Sendero se vuelven también más profundos. El Habla Correcta se basa en la Visión Correcta, y también la alimenta. La Atención Correcta y la Concentración Correcta fortalecen y profundizan la Visión Correcta. La Acción Correcta debe basarse en la Visión Correcta. El Medio de Vida Correcto clarifica la Visión Correcta. La Visión Correcta es tanto una causa como un efecto de los otros elementos del sendero.

10

El Pensamiento Correcto



Cuando hay en nosotros una sólida Visión Correcta, tenemos el Pensamiento Correcto (*samyak samkalpa*). Es necesario que la Visión Correcta sea la base de nuestros pensamientos. Y si practicamos el Pensamiento Correcto, nuestra Visión Correcta mejorará. Los pensamientos son las palabras de nuestra mente. El Pensamiento Correcto

hace que nuestras palabras se vuelvan más claras y beneficiosas. Ya que el pensamiento conduce con frecuencia a la acción, necesitamos el Pensamiento Correcto para que nos conduzca hacia la senda de la Acción Correcta.

El Pensamiento Correcto refleja de qué manera son las cosas. El pensamiento incorrecto hace que veamos las cosas «al revés» (*viparyasa*). Pero practicar el Pensamiento Correcto no es fácil. Nuestra mente piensa a menudo en una cosa mientras el cuerpo está haciendo otra. La mente y el cuerpo no están unidos. La respiración consciente es un importante vínculo. Cuando nos concentramos en la respiración, unimos

el cuerpo y la mente y volvemos a constituir un todo.

Cuando Descartes dijo: «Pienso, luego existo», quiso decir que podemos demostrar nuestra existencia por el hecho de que nuestro pensamiento exista. Concluyó que como pensamos, estamos realmente allí, existiendo. Yo afirmaré lo contrario: «Pienso, luego no existo». Mientras la mente y el cuerpo no estén unidos, nos distraemos y no podemos decir realmente que estemos aquí. Si practicamos la respiración consciente sintiendo los elementos curativos y renovadores que hay en el interior y alrededor de nosotros, alcanzaremos paz y solidez. La

respiración consciente nos ayuda a dejar de preocuparnos por las penas del pasado y de sentir ansiedad por el futuro. Nos ayuda a permanecer en contacto con la vida en el momento presente. La mayor parte de nuestros pensamientos son innecesarios, limitados, y no acarrearán en sí mismos demasiada comprensión. A veces nos sentimos como si tuviéramos un reproductor de casetes en la cabeza — siempre funcionando, día y noche— sin poder pararlo. Nos preocupamos, nos ponemos tensos y tenemos pesadillas. Pero cuando practicamos el ser conscientes empezamos a oír la cinta funcionando en nuestra mente y podemos

darnos cuenta de si nuestros pensamientos son útiles o no.

Los pensamientos tienen dos partes: el pensamiento inicial (*vitarka*) y el pensamiento desarrollado (*vichara*). Un pensamiento inicial se parece a: «Esta tarde he de entregar una redacción para la clase de literatura». El desarrollo de este pensamiento podría consistir en preguntarse si la estamos elaborando correctamente, si tenemos que leerla una vez más antes de entregarla, o si nuestro maestro notará si la entregamos tarde, etcétera. *Vitarka* es el pensamiento original. *Vichara*, el desarrollo del pensamiento original.

En la primera etapa de la

concentración meditativa (*dhyana*) están presentes las dos clases de pensamientos. En la segunda, no aparece ninguno de ellos. Mantenemos un profundo contacto con la realidad, libre de palabras y conceptos. Mientras paseaba por el bosque el año pasado con un grupo de niños, noté que una de las niñas permanecía muy pensativa durante mucho tiempo. Finalmente, me preguntó: «Abuelo monje, ¿qué color tiene la corteza de aquel árbol?». «Es del color que estás viendo», le respondí. Quería que ella entrase en el maravilloso mundo que tenía ante sus ojos. No quise añadir otro concepto.

Hay cuatro prácticas relacionadas

con el Pensamiento Correcto:

1. «¿Estás seguro?»: Si en tu camino hay una cuerda y la percibes como una serpiente, surgirá un pensamiento basado en el miedo. Cuanto más errónea sea tu percepción, más incorrectos serán tus pensamientos. Por favor, escribe las palabras «¿Estás seguro?» en un gran trozo de papel y cuélgalo en un lugar donde puedas verlo a menudo. Formúlate esta pregunta una vez tras otra. Las percepciones incorrectas causan pensamientos incorrectos y un

sufrimiento innecesario.

2. «*¿Qué estoy haciendo?*»: A veces pregunto a uno de mis estudiantes «*¿Qué estás haciendo?*», para ayudarle a percatarse de que está pensando en el pasado o en el futuro y para que regrese al momento presente. Le hago la pregunta para ayudarle a ser: aquí y ahora. Para responder sólo necesita sonreír. Este gesto demuestra ya en sí mismo su verdadera presencia.

Preguntarte «*¿Qué estoy haciendo?*», te ayudará a vencer el hábito de querer acabar las cosas rápidamente. Sonríete a ti mismo y di: «Lavar platos es la tarea más

importante de mi vida». Cuando te preguntes «¿Qué estoy haciendo?», reflexiona profundamente en la pregunta. Si tus pensamientos te arrastran a otra parte, necesitas ser consciente de nuevo. Cuando estás realmente allí, lavar platos puede ser una experiencia profunda y placentera. Pero si los lavas pensando en otras cosas, estás perdiendo el tiempo y probablemente tampoco los estés lavando bien. Si no estás allí, aunque laves 84 000 platos tu trabajo no tendrá ningún mérito.

El emperador Wu preguntó a Bodhidharma, el fundador del

budismo zen en China, cuánto mérito había acumulado construyendo templos por todo el país. Bodhidharma respondió: «Ninguno». Pero si lavas un plato siendo consciente de ello, si construyes un pequeño templo permaneciendo profundamente en el momento presente —sin desear estar en ninguna otra parte, ni importarte la fama ni el reconocimiento— el mérito del acto será infinito y te sentirás muy feliz. Pregúntate a menudo «¿Qué estoy haciendo?». Cuando tus pensamientos no te arrastren a ninguna otra parte y lo realices

todo con plena consciencia, serás feliz y una ayuda para mucha gente.

3. «*Hola, energía de mis hábitos*»: Tendemos a dejarnos llevar por los hábitos, aunque nos causen sufrimiento. La adicción al trabajo es un ejemplo. En el pasado nuestros ancestros quizá tuvieran que trabajar constantemente para poder tener un plato en la mesa, pero en la actualidad nuestra forma de trabajar es más bien compulsiva y nos impide mantener un verdadero contacto con la vida. Pensamos constantemente en el trabajo y no tenemos tiempo ni de

respirar. Necesitamos encontrar momentos para contemplar las flores de los cerezos y beber el té conscientemente. Nuestra manera de actuar depende de nuestra manera de pensar, y ésta, a su vez, depende de la energía de nuestros hábitos. Cuando la reconocemos sólo necesitamos decir: «Hola, energía de mi hábito» y entablar una buena amistad con nuestros patrones habituales de pensar y actuar. Cuando podamos aceptar esos arraigados pensamientos sin sentirnos culpables por ellos, perderán la mayor parte del poder

que ejercen sobre nosotros. El Pensamiento Correcto conduce a la Acción Correcta.

4. *La bodhichita*: Nuestra «mente de amor» es el profundo deseo de comprendernos a nosotros mismos para aportar la felicidad a otros muchos seres. Es la fuerza que nos motiva a vivir de modo consciente. Cuando la bodhichita es la base de nuestros pensamientos, todo cuanto hacemos o decimos ayudará a los demás a liberarse. El Pensamiento Correcto engendra también la Diligencia Correcta.

Buda ofreció muchas maneras de ayudarnos a transformar los pensamientos conflictivos. Una manera, dijo, es reemplazar un pensamiento insano con uno sano «cambiando la estaquilla» del mismo modo que un carpintero cambiaría una estaquilla podrida clavando una nueva.^[36] Si nos asalta constantemente un determinado patrón de pensamientos insanos, necesitamos aprender a cambiar la estaquilla para reemplazarlo por pensamientos sanos. Buda comparó también los pensamientos insanos con llevar una serpiente muerta enroscada en el cuello. La forma más fácil de evitar que surjan pensamientos insanos es vivir

en un entorno saludable, en una comunidad que practica el vivir consciente. Con la ayuda y la presencia de las hermanas y los hermanos del Dharma, es fácil alimentar el Pensamiento Correcto. Vivir en un buen entorno constituye una medicina preventiva.

El Pensamiento Correcto estriba en tener pensamientos afines a la Visión Correcta. Es un mapa que puede ayudarnos a encontrar nuestro camino. Pero al llegar a nuestro destino, debemos dejarlo a un lado y entrar plenamente en la realidad. «Piensa sin pensar» es una conocida frase zen. Cuando practicas la Visión Correcta y el

Pensamiento Correcto, permaneces profundamente en el momento presente y puedes sentir las semillas de la alegría, la paz y la liberación, curar y transformar tu sufrimiento, y estar realmente presente para muchas otras personas.

11

La Atención Correcta



La Atención Correcta (*samyak smriti*) se encuentra en el corazón de las enseñanzas de Buda. Tradicionalmente, la Atención Correcta es la séptima de las ocho prácticas correctas del sendero, pero aquí se presenta en tercer lugar para subrayar su gran importancia. Cuando la Atención Correcta está presente, las Cuatro Nobles Verdades y

los siete elementos restantes del Óctuple Sendero también están presentes. Cuando permanecemos atentos, pensamos con el Pensamiento Correcto, nuestras palabras se hallan en armonía con el Habla Correcta, etcétera. La Atención Correcta es la energía que nos hace regresar al momento presente. Cultivarla es cultivar el Buda que hay en nuestro interior, cultivar el Espíritu Santo.

Según la psicología budista (*abhidharma*, el «super Dharma»), la característica de la «atención» (*manaskara*) es «universal», lo cual significa que siempre estamos poniendo atención en algo. Nuestra atención puede

ser la «apropiada» (*yoniso manaskara*), como cuando permanecemos en el momento presente, o inapropiada (*ayoniso manaskara*), como cuando estamos atentos a algo que nos impide vivir el aquí y el ahora. Un buen jardinero sabe cómo cultivar flores con el abono orgánico. La Atención Correcta lo acepta todo sin juzgar ni reaccionar. Es inclusiva y afectuosa. La práctica consiste en encontrar formas de alimentar la apropiada atención a lo largo del día.

La palabra sánscrita que corresponde a atención es *smṛiti*, que significa «recordar». La atención consiste en recordar regresar al

momento presente. El carácter chino de «atención» 念 tiene dos partes: la superior significa «ahora» y la inferior «mente» o «corazón». El Primer Milagro de la Atención es estar presente y ser capaz de sentir el cielo azul, la flor y la sonrisa de nuestro hijo.

El Segundo Milagro de la Atención es hacer que lo otro —el cielo, la flor, nuestro hijo— también estén presentes. En el poema épico vietnamita *El relato de Kieu*, Kieu regresa al apartamento de Kim Trong, su amado, y lo encuentra dormido reclinado en el escritorio, con la cabeza descansando sobre un montón de libros. Kim Trong oye los pasos de Kieu, pero pregunta medio dormido:

«¿Estás realmente ahí o lo estoy soñando?». Kieu contesta: «Ahora tenemos la oportunidad de vernos con claridad, pero si no vivimos profundamente este momento, será sólo un sueño». Tú y tu ser amado estáis aquí juntos. Tenéis la oportunidad de veros profundamente, pero si no estáis plenamente presentes, todo será como un sueño.

El Tercer Milagro de la Atención es alimentar el objeto de tu atención. Cuándo fue la última vez que miraste los ojos de tu ser amado y le preguntaste: «¿Quién eres, querido?». No te quedes satisfecho con una respuesta superficial. Pregunta de nuevo: «¿Quién eres tú que

has tomado mi sufrimiento como si fuera el tuyo, mi felicidad como si fuera la tuya, y mi vida y mi muerte como tu vida y tu muerte? Querido, ¿por qué no eres una gota de rocío, una mariposa, un pájaro?». Pregúntaselo con todo tu ser. Si no prestas la adecuada atención al ser amado, es como darle muerte. Cuando estéis juntos en el coche, si estás inmerso en tus propios pensamientos, asumiendo que ya lo conoces todo de él o de ella, irá muriendo lentamente. Pero si eres consciente, tu atención regará la flor que está empezando a marchitarse: «Sé que estás ahí, a mi lado, y eso me hace muy feliz». Con atención serás capaz de descubrir muchas cosas nuevas

y maravillosas, sus alegrías, sus facultades ocultas y sus más profundas aspiraciones. Si no pones en práctica la atención adecuada, ¿cómo puedes decir que le amas?

El Cuarto Milagro de la Atención es aliviar el sufrimiento de otra persona. «Sé que estás sufriendo, por eso estoy aquí por ti». Puedes decirlo con palabras o simplemente con tu mirada. Si no estás plenamente presente, si estás pensando en otras cosas, no podrás realizar el milagro de aliviar el sufrimiento. En los momentos difíciles, si tienes un amigo que puede estar realmente presente a tu lado, sabes que es una gran bendición. Amar significa

alimentar a la otra persona con la atención adecuada. Cuando practicas la Atención Correcta haces que la otra persona y tú estéis presentes al mismo tiempo. «Querido, sé que estás ahí. Tu presencia es preciosa para mí». Si no lo expresas mientras estáis juntos, cuando fallezca o tenga un accidente, sólo llorarás porque antes de que el accidente ocurriera, no sabías realmente cómo ser realmente felices juntos.

Cuando alguien está a punto de morir, si te sientas a su lado transmitiendo una atmósfera de estabilidad y firmeza, este simple hecho puede ser suficiente para ayudarlo a abandonar esta vida en paz. Tu

presencia es como un mantra, una palabra sagrada dotada de un efecto transformador. Cuando el cuerpo, el habla y la mente permanecen en perfecta unión, ese mantra ejercerá un efecto incluso antes de pronunciar palabra alguna. El primero de los cuatro milagros de la atención pertenece al primer aspecto de la meditación, shamatha: detener, serenar, descansar y curar. Una vez te has serenado y dejado de dispersarte, tu mente se dirigirá hacia un único punto y estarás preparado para empezar a observarlo todo con profundidad.

El Quinto Milagro de la Atención es observar profundamente (vipashyana),

que además es el segundo aspecto de la meditación. Como estás sereno y concentrado, eres capaz de observar profundamente. Diriges la luz de la consciencia hacia el objeto de tu atención y, a la vez, hacia ti mismo. Observas el objeto de tu atención y ves además el almacén de tu conciencia lleno de preciosas joyas.

El Sexto Milagro de la Atención es la comprensión. Cuando comprendemos algo solemos decir: «Ya veo». Observamos algo que no habíamos percibido antes. Ver y comprender nace de nuestro interior. Cuando somos conscientes y sentimos profundamente el momento presente, podemos ver y

escuchar con profundidad, y los frutos son siempre la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el sufrimiento y aportar alegría. La comprensión es la base del amor. Cuando comprendes a alguien no puedes evitar amarle.

El Séptimo Milagro de la Atención es la transformación. Cuando practicamos la Atención Correcta, sentimos los elementos curativos y renovadores de la vida y empezamos a transformar nuestro sufrimiento y el del mundo. Deseamos superar un hábito, como el de fumar, para la salud del cuerpo y de la mente. Cuando empezamos a practicar, la energía de

nuestro hábito todavía es más fuerte que nuestra atención, de modo que no esperamos poder dejar de fumar de la noche a la mañana. Sólo necesitamos saber que estamos fumando en el momento que lo hacemos. A medida que continuamos la práctica, observando profundamente y viendo los efectos que el fumar tiene sobre el cuerpo, la mente, la familia y la comunidad, tomamos la decisión de dejarlo. No es fácil, pero la práctica de la atención nos ayuda a ver con claridad el deseo y los efectos, y finalmente encontraremos el modo de dejarlo. La sangha también es importante. Un individuo que vino a Plum Village había intentado dejar de

fumar durante años sin conseguirlo. En Plum Village dejó de hacerlo desde el primer día porque la energía del grupo era muy fuerte. «Aquí nadie fuma. ¿Por qué yo debería hacerlo?». Podemos tardar años en transformar la energía de algún hábito, pero cuando lo logramos detenemos la rueda del *samsara*, el vicioso ciclo de sufrimiento y confusión que ha estado en movimiento durante tantas vidas.

Practicar los Siete Milagros de la Atención nos ayuda a llevar una vida feliz y sana, a transformar el sufrimiento y aportar paz, alegría y libertad.

En el *Sermón sobre los Cuatro Fundamentos de la Atención (Satipatthana*

Sutta)^[37], Buda ofrece cuatro objetos para practicar la atención: nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestra mente y los objetos de la mente. En muchos países budistas los monjes y las monjas memorizan este sermón, y es el texto que se les lee en el momento en que abandonan esta vida. Es útil leerlo al menos una vez a la semana, junto con el *Sermón sobre respirar con plena consciencia*^[38] y el *Sermón sobre conocer la mejor manera de vivir solo*^[39]. Quizá te guste conservar estos tres libros sobre la mesilla de noche y llevarlos cuando viajas.

Los Cuatro Fundamentos de la

Atención son la base de nuestro hogar. Sin ellos nuestra casa queda abandonada, nadie la barre, le quita el polvo ni la ordena. Nuestro cuerpo queda sin cuidar, nuestros sentimientos se llenan de sufrimiento y nuestra mente se convierte en un cúmulo de aflicciones. Pero cuando estamos realmente en casa, el cuerpo, la mente y los sentimientos son un lugar de refugio para nosotros y los demás.

El primer fundamento es «ser consciente del cuerpo *en el cuerpo*». Mucha gente odia su cuerpo, lo considera un obstáculo y quiere maltratarlo. Cuando la hermana Jina, una monja de Plum Village, enseña yoga,

empieza siempre diciendo: «Tomemos conciencia de nuestro cuerpo. Al inspirar, sé que vivo en mi cuerpo. Al espirar, le sonrío». Al practicar de ese modo renovamos nuestro conocimiento del cuerpo y hacemos las paces con él. En el *Kayagatasati Sutta*, Buda ofrece métodos para ayudarnos a conocer qué ocurre en nuestro cuerpo.^[40] Lo observamos de una forma no dual, permaneciendo totalmente en él aunque lo estemos observando. Empezamos notando todas las posiciones y movimientos del cuerpo. Al sentarnos, sabemos que nos sentamos. Al levantarnos, andar o tendernos, sabemos que nos levantamos, andamos o nos

tendemos. Cuando practicamos de ese modo somos conscientes de ello. A esta práctica se la denomina «reconocer simplemente».

La segunda forma en que Buda nos enseñó a ser conscientes del cuerpo *en el cuerpo* es reconociendo todas sus partes, desde la coronilla hasta la planta de los pies. Si tenemos el pelo rubio, lo reconocemos y le sonreímos. Si es canoso, lo reconocemos y le sonreímos. Observamos si nuestra frente está relajada o si tiene arrugas. A través de nuestra atención sentimos la nariz, la boca, los brazos, el corazón, los pulmones, la sangre y todo lo demás. Buda describe la práctica de reconocer

treinta y dos partes de nuestro cuerpo como si fuéramos un campesino que se dirige al granero, saca un gran saco lleno de judías, cereales y semillas, lo deja en el suelo, lo abre y mientras vierte el contenido reconoce el arroz como arroz, las judías como judías, el sésamo como sésamo, etcétera. De ese modo, reconocemos los ojos como ojos y los pulmones como pulmones. Podemos practicarlo mientras meditamos sentados o mientras estamos tumbados. Escrutar de ese modo nuestro cuerpo con toda atención puede llevarnos media hora. Mientras observas cada parte del cuerpo, sonríeles. El amor e interés de esta meditación

pueden realizar la labor de curar.

El tercer método que Buda ofreció para ser consciente del cuerpo *en el cuerpo* es percibir los elementos que lo componen: tierra, agua, fuego y aire. «Inspirando, veo el elemento tierra en mí. Espirando, sonrío al elemento tierra que hay en mí». El «elemento tierra» se refiere a las cosas sólidas. Cuando vemos el elemento tierra tanto fuera como dentro de nosotros, descubrimos que en realidad no existe una frontera entre nosotros y el resto del universo. A continuación, reconocemos el elemento agua que hay dentro y fuera de nosotros. «Inspirando, soy consciente del elemento agua en mi cuerpo».

Meditamos sobre el hecho de que nuestro cuerpo se compone de más de un setenta por ciento de agua. Después reconocemos el elemento fuego, que significa el calor, tanto interno como externo a nosotros. Para que la vida pueda existir se necesita calor. Al practicarlo vemos una y otra vez que los elementos que hay dentro y fuera del cuerpo pertenecen a la misma realidad, y dejamos de estar reclusos en nuestro cuerpo. Estamos en todas partes.

El cuarto elemento de nuestro cuerpo es el aire. La mejor forma de experimentar el elemento aire es hacer la práctica de respirar conscientemente. «Inspirando, sé que estoy inspirando.

Espirando, sé que estoy espirando». Después de decir estas palabras podemos abreviarlas diciendo «Inspirando» cuando inspiramos y «Espirando» cuando espiramos. No intentamos controlar la respiración. Al margen de que la inspiración sea corta o larga, profunda o superficial, respiramos simplemente de manera natural y dirigimos la luz de la atención hacia ella. De ese modo notamos que, en realidad, nuestra respiración se vuelve más lenta y profunda de forma natural. «Inspirando, mi inspiración se ha vuelto profunda. Espirando, mi espiración se ha vuelto lenta». Ahora podemos practicar «profunda/lenta». No tenemos

que esforzarnos. Simplemente se vuelve más profunda y lenta por sí misma, y reconocemos este hecho.

Más tarde, descubrirás que estás más sereno y a gusto. «Inspirando, me siento sereno. Espirando, me siento a gusto. Ya no sigo luchando. Sereno/a gusto». Y después: «Inspirando, sonrío. Espirando, libero todas mis preocupaciones y ansiedades. Sonrío/libero». Somos capaces de sonreírnos a nosotros mismos y liberar todas las preocupaciones. En nuestro rostro hay más de trescientos músculos, y cuando sabemos cómo inspirar y sonreír, esos músculos pueden relajarse. Se trata del «yoga de la boca».

Sonreímos y somos capaces de liberar todos nuestros sentimientos y emociones. La última práctica es: «Inspirando, permanezco profundamente en el momento presente. Espirando, sé que éste es un momento maravilloso. Momento presente/momento maravilloso». Nada es más precioso que vivir el momento presente, siendo plenamente vivo y consciente.

Inspirando, espirando

Profunda, lenta

Sereno, a gusto

Sonrío, libero

Momento presente, momento maravilloso

Si utilizas este poema mientras meditas sentado o andando, puede ser muy nutritivo y curativo. Practica cada línea durante tanto tiempo como quieras.

Otra práctica que nos ayuda a ser conscientes de la respiración es contar. Mientras inspiras cuenta «uno», y al espirar vuelve a contar «uno». Después «dos/dos», «tres/tres», hasta llegar a diez. A continuación cuenta al revés: «Diez/diez», «nueve/nueve», etcétera, hasta llegar a uno. Si no te distraes sabrás que tu concentración es buena. En el caso contrario, regresa al «uno» y empieza de nuevo. Relájate, sólo es un juego. Cuando logres contar sin equivocarte puedes dejar de hacerlo y

decir sólo: «inspirando» y «espirando». Respirar conscientemente produce una gran alegría. Cuando descubrí el *Sermón sobre respirar con plena consciencia*, sentí que era la persona más feliz de la Tierra. Estos ejercicios han sido transmitidos por una comunidad que los ha practicado durante 2 600 años.^[41]

El segundo fundamento es ser consciente de las sensaciones *en las sensaciones*. Los autores del Abhidharma enumeraron cincuenta y una clases de formaciones mentales. Una de ellas son las sensaciones (*vedana*). Hay en nosotros un río de sensaciones en el que cada gota de agua es una sensación distinta. Para observar nuestras

sensaciones, nos limitamos a sentarnos en la orilla e identificar cada una a medida que fluye y desaparece. Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras.

Cuando tenemos una sensación agradable, quizá tendamos a aferrarnos a ella, y si es desagradable, a rechazarla. Pero en ambos casos es más eficaz regresar a la respiración y observar simplemente las sensaciones identificándolas en silencio: «Inspirando, sé que hay una sensación agradable (o desagradable) en mí. Espirando, sé que hay una sensación agradable (o desagradable) en mí». Llamar a una sensación por su nombre,

como «alegría», «felicidad», «ira» o «pesar», nos ayuda a identificarla y verla con profundidad. En una fracción de segundo pueden surgir muchas sensaciones.

Si nuestra respiración es ligera y serena —resultado natural de respirar conscientemente— el cuerpo y la mente se volverán gradualmente más livianos, serenos y claros, y nuestros sentimientos también. Éstos no están separados de nosotros ni están causados por algo exterior. Nuestros sentimientos son parte de nosotros, y mientras los experimentamos somos esos sentimientos. No necesitamos dejarnos intoxicar o aterrorizar por ellos ni

tampoco rechazarlos. La práctica de no aferrarse ni rechazar los sentimientos es una parte importante de la meditación. Si los afrontamos con cuidado, con afecto y sin violencia, podemos transformarlos en un tipo de energía sana y nutritiva. Cuando surge un sentimiento, la Atención Correcta lo identifica, reconoce simplemente lo que está allí y al mismo tiempo si es agradable, desagradable o neutro. La Atención Correcta es como una madre. Cuando el hijo es amoroso, ella lo ama, y cuando llora, también. Debemos observar con ecuanimidad todo cuanto sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente. No luchamos, sino que decimos

«hola» a nuestro sentimiento para poder conocernos mejor el uno al otro. Y la próxima vez que surja seremos capaces de saludarlo con mayor serenidad aún.

Podemos abrazar todos nuestros sentimientos, incluso los difíciles como la ira. La ira es un fuego que arde en nuestro interior llenando todo nuestro ser de humo. Cuando estamos enojados, necesitamos serenarnos: «Inspirando, sereno mi ira. Espirando, cuido mi ira». Tan pronto como una madre toma entre los brazos a su bebé que llora, éste se siente ya más aliviado. Cuando abrazamos nuestra ira con la Atención Correcta, disminuye al instante nuestro sufrimiento.

Todos tenemos emociones difíciles, pero si permitimos que nos dominen nos agotaremos. Las emociones se vuelven fuertes cuando no sabemos cómo tratarlas. Cuando nuestros sentimientos son más fuertes que nuestra atención, sufrimos. Pero si practicamos la respiración consciente un día tras otro, la consciencia se convertirá en un hábito. No esperes a empezar a practicar cuando te sientas abrumado por un sentimiento. Quizá sea demasiado tarde.

El tercer fundamento es ser consciente de la mente (*chitta*) en la mente. Ser consciente de la mente es percibir las formaciones mentales (*chitta samskara*). En el budismo

«formaciones» (*samskara*) es un término técnico. Cualquier cosa que se «forma», cualquier cosa que está hecha de algo más, es una formación. Una flor es una formación. Nuestra ira es una formación mental. Algunas formaciones mentales están presentes constantemente y se denominan «universales» (contacto, atención, sensación, percepción y volición). Otras surgen en determinadas circunstancias (afán, determinación, consciencia, concentración y sabiduría). Algunas elevan el espíritu y nos ayudan a transformar el sufrimiento (formaciones mentales sanas o beneficiosas), y otras son pesadas y nos aprisionan en nuestro sufrimiento

(formaciones mentales insanas o perjudiciales).

Hay formaciones mentales que en algunas ocasiones son sanas y en otras insanas, como la somnolencia, el arrepentimiento, el pensamiento inicial y el pensamiento desarrollado. Cuando el cuerpo y la mente necesitan descansar, dormir es sano. Pero si dormimos todo el tiempo, puede llegar a ser insano. Si lastimamos a alguien y nos arrepentimos de ello, el arrepentimiento es sano. Pero si éste nos causa un complejo de culpa que colorea todo cuanto hacemos en el futuro, puede tildarse de insano. Cuando nuestros pensamientos nos ayudan a ver con claridad, son beneficiosos. Pero si

la mente está dispersa en todas direcciones, esa clase de pensamientos son perjudiciales.

Nuestra conciencia está llena de bellos aspectos como la fe, la humildad, la dignidad, la ausencia de deseo, de ira, de ignorancia, la diligencia, la tranquilidad, el interés, la ecuanimidad y la no violencia. Pero, en cambio, las formaciones mentales insanas son como un ovillo enredado. Cuando intentamos desenredarlo sólo conseguimos enredarnos más aún con él hasta quedar inmobilizados. Estas formaciones mentales se denominan a veces aflicciones (kleshas) porque nos causan dolor a nosotros mismos y a los demás.

Otras reciben el nombre de ofuscaciones porque nos confunden y extravían. Y otras, en fin, se llaman fisuras o retrocesos (ashrava) porque son como un jarrón agrietado. Las formaciones mentales básicas e insanas son la codicia, el odio, la ignorancia, el orgullo, la duda y la visión errónea. Las formaciones mentales secundarias e insanas también surgen de las básicas y son la ira, la malicia, la hipocresía, la malevolencia, la envidia, el egoísmo, el engaño, la astucia, la excitación insana, el deseo de lastimar, la inmodestia, la arrogancia, el embotamiento, la agitación, la falta de fe, la indolencia, el descuido, el olvido, la distracción y la

falta de atención. Según la escuela vijñanavada de budismo, en total hay cincuenta y una clases de formaciones mentales, incluyendo las sensaciones. Ya que éstas pertenecen al segundo fundamento de ser consciente, las cincuenta restantes caen en la categoría del tercer fundamento de ser consciente.

Cada vez que surja una formación mental, podemos practicar simplemente el hecho de reconocerla. Cuando estamos agitados decimos: «Estoy agitado» y somos conscientes de ello. Hasta que no reconozcamos la agitación como agitación, nos arrastrará de un lugar a otro y no sabremos qué es lo que ocurre ni por qué. Ser conscientes de lo

que ocurre en la mente no significa no estar agitados, sino que cuando estamos agitados lo sabemos. Nuestra agitación tiene un buen amigo, el hecho de ser conscientes de ello.

Incluso antes de que la agitación se manifieste en nuestra mente consciente, ya está en el almacén de nuestra conciencia en forma de semilla. Todas las formaciones mentales yacen en el almacén de nuestra conciencia bajo el aspecto de simientes. A veces, alguien puede regar la semilla de la agitación, y ésta se manifiesta entonces en la mente consciente. Debe reconocerse cada formación mental que se manifieste. Si es sana la cultivaremos siendo

conscientes de ella. Si es insana, la animaremos al percibirla, a regresar al almacén de nuestra conciencia y permanecer allí en estado latente.

Quizá pensemos que la agitación es sólo nuestra, pero si observamos atentamente veremos que la hemos heredado de toda la sociedad y de las numerosas generaciones de nuestros antepasados. La conciencia individual está formada de la conciencia colectiva, y la conciencia colectiva, de la conciencia individual. No pueden separarse. Al observar profundamente nuestra conciencia individual, sentimos la conciencia colectiva. Nuestras ideas de belleza, bondad y felicidad, por

ejemplo, son también las de nuestra sociedad. Cada invierno los diseñadores de ropa nos muestran la moda para la próxima primavera, y contemplamos sus creaciones a través del cristal de la conciencia colectiva. Cuando compramos un vestido que está de moda, es porque lo vemos con los ojos de la conciencia colectiva. Pero alguien que viva en la parte superior del corazón del Amazonas no se gastaría esa cantidad de dinero en comprar esta clase de vestido, ya que no lo consideraría bonito. Cuando producimos una obra literaria, lo hacemos tanto con nuestra conciencia colectiva como individual.

Usualmente describimos la mente

consciente y el almacén de la conciencia como dos cosas distintas, pero el almacén de la conciencia es sencillamente la mente consciente a un nivel más profundo. Si observamos con atención nuestras formaciones mentales, podremos ver que sus raíces están en el almacén de nuestra conciencia. Ser conscientes nos ayuda a observar minuciosamente las profundidades de nuestra conciencia. Cada vez que surge una de las cincuenta y una formaciones mentales, reconocemos su presencia, la observamos profundamente y vemos su naturaleza de la impermanencia y del interser. Al hacerlo nos liberamos del miedo, del pesar y del fuego que arde en

nuestro interior. Cuando la plena consciencia abraza nuestra alegría, nuestra tristeza o las otras formaciones mentales, tarde o temprano percibiremos sus raíces profundas. Con cada paso y respiración consciente, vemos las raíces de nuestras formaciones mentales. La plena consciencia dirige su luz hacia ellas y nos ayuda a transformarlas.

El cuarto fundamento es ser consciente de los fenómenos (*dharmas*) *en los fenómenos*. Los «fenómenos» significan «los objetos de nuestra mente». Cada una de nuestras formaciones mentales debe tener un objeto. Si estás enojado, tienes que estar enojado con alguien o con algo, y a esa

persona o cosa puede llamársela el objeto de tu mente. Cuando recuerdas a alguien o algo, se trata del objeto de tu mente. Hay cincuenta y una clases de formaciones mentales, de modo que hay cincuenta y una clases de objetos de la mente.

Cuando prestamos atención a un pájaro que canta, ese sonido es el objeto de nuestra mente. Cuando nuestros ojos contemplan el cielo azul, ése es el objeto de nuestra mente. Al observar una vela, surge una idea o una imagen de la vela en nuestra mente. Este objeto de percepción es un signo (*lakshana*). En chino, el carácter que corresponde a percepción 想 se compone de los

ideogramas signo y mente. Una percepción es un signo, una imagen en nuestra mente.

«La investigación de los dharmas» (*dharma-pravichaya*) es uno de los Siete Factores del Despertar (*bodhyanga*).^[42] Al observar los dharmas vemos que hay cinco tipos de meditación que pueden ayudarnos a serenar la mente: 1) contar la respiración; 2) observar cómo surge la interdependencia; 3) observar las impurezas; 4) observar con amor y compasión,^[43] y 5) observar los distintos reinos.

¿Qué son los distintos reinos? En primer lugar existen los Dieciocho Elementos (*dhatus*): los ojos, las formas

(los objetos de nuestra visión), y la conciencia que permite que los signos sean posibles, la cual podemos denominar «ojo de la conciencia»; los oídos, el sonido y la conciencia conectada con el sentido auditivo; la lengua, el sabor y la conciencia conectada con el sentido del gusto; el cuerpo, el tacto y la conciencia conectada con el sentido del tacto; la mente, el objeto de la mente y la mente consciente. Estos Dieciocho Elementos hacen que la existencia del universo sea posible. Si observamos a fondo los Dieciocho Elementos y vemos su esencia y origen, seremos capaces de ir más allá de nuestra ignorancia y nuestros

temores.

En el *Sermón sobre los numerosos reinos (Bahudhatuka Sutta)*,^[44] Buda enseñó que todas nuestras ansiedades y dificultades se originan a partir de nuestra incapacidad de ver el verdadero rostro o signo de las cosas, lo cual significa que aunque veamos su apariencia, no reconocemos su naturaleza de impermanencia y de interser. Si tenemos miedo o nos sentimos inseguros, la raíz de nuestro miedo o inseguridad se debe a no haber percibido el verdadero rostro de los dharmas. Si investigamos y observamos profundamente los Dieciocho Elementos, podemos transformar nuestra

ignorancia y vencer el miedo y la inseguridad.

Cierto día, mientras meditaba, el venerable Ananda descubrió que todas las ansiedades, miedos y desgracias surgen porque no comprendemos la verdadera naturaleza de los fenómenos físicos y psicológicos. Más tarde le preguntó a Buda si estaba en lo cierto, y éste le respondió afirmativamente, no sin explicarle antes la necesidad de conocer los Dieciocho Elementos.

Después Ananda preguntó: «¿Es posible conocer los Dieciocho Elementos de otro modo?», y Buda le contestó: «Sí, podemos decir que hay Seis Elementos». Son los Cuatro

Grandes Elementos (*mahabhuta*)
constituidos por tierra, agua, fuego y
aire y además espacio y conciencia.
Todos los fenómenos físicos están
formados por estos Seis Elementos. Si
los observamos dentro de nosotros y a
nuestro alrededor, vemos que no
estamos separados del universo. Esta
visión nos libera de la idea de
nacimiento y muerte.

A continuación Buda enseñó a
Ananda los Seis Reinos: la felicidad
(*sukha*), el sufrimiento (*dukkha*), la
alegría (*mudita*), la ansiedad (en pali:
domanassa), el desapego (*upeksha*) y la
ignorancia (*avidya*). La felicidad puede
ser verdadera o falsa, de modo que

debemos observar su esencia e ir más allá del apego. La verdadera felicidad será beneficiosa y nos sustentará a nosotros y a los demás. La falsa felicidad nos aporta un placer temporal y nos ayuda a olvidar nuestro sufrimiento, pero su aparente beneficio no es duradero y puede llegar a ser perjudicial, como un cigarrillo o un vaso de vino. Cuando algo nos causa sufrimiento, si lo observamos a fondo, quizá descubramos que era precisamente lo que necesitábamos para volver a encontrar la felicidad. En realidad el sufrimiento es esencial para que haya felicidad. Para poder disfrutar y apreciar el calor debemos conocer el

sufrimiento que produce tener frío. Si observamos a fondo el reino de la alegría, podemos ver si es real o sólo una manera de ocultar nuestro sufrimiento y nuestra ansiedad. La ansiedad, enfermedad de nuestro tiempo, surge básicamente de la incapacidad de permanecer en el momento presente.

El desapego es una constante práctica que puede aportarnos mucha felicidad. Cuando a una mujer vietnamita que huía en barco de su país le robaron en alta mar todo el oro que llevaba, quedó tan deshecha que se planteó la idea de suicidarse. Pero al llegar a tierra, conoció a un hombre a quien le habían robado incluso la ropa

que llevaba, y ver que a pesar de ello aún sonreía le ayudó mucho. El desapego da libertad, y la libertad es la única condición para conseguir la felicidad. Si en nuestro corazón todavía nos asimos a algo —a la ira, ansiedades o posesiones— no podemos ser libres.

Buda enseñó otra lista de los Seis Reinos: el deseo (*kama*), el estar libre de deseo (*nekkhama*),^[45] la ira (*vyapada*), la ausencia de ira (*avyapada*), el lastimar (*vihimsa*) y el no lastimar (*avihimsa* o *ahimsa*). Si observamos profundamente nuestro deseo, descubriremos que ya tenemos lo que deseamos porque cualquier cosa forma parte de todo lo demás. Esta

visión puede transportarnos del reino del deseo al reino de la libertad. El fuego de la ira nos consume día y noche y nos causa sufrimiento, incluso más que la persona con la que estamos enojados. Cuando no tenemos ira, nos sentimos livianos y libres. Vivir en el reino del no lastimar es amar. Nuestro mundo está lleno de odio y violencia porque no nos tomamos el tiempo suficiente para alimentar el amor y la compasión que ya tenemos en nuestro corazón. No lastimar es una práctica importante.

Existen tres reinos más: el reino del deseo, el reino de la forma y el reino de la no-forma. Los reinos de la forma y de la no-forma describen ciertos estados de

concentración mediativa. En el reino de la forma, las cosas materiales son en cierto modo sutiles. Pero en el reino de la no-forma son muy sutiles. En el reino del deseo, las cosas materiales están presentes bajo su forma más burda, y los seres humanos de este lugar no meditan. Nuestra mente es la que crea los tres reinos. Si en tu mente hay deseo, ira y violencia, eres como una casa en llamas. Pero si en tu mente no hay deseo, ira ni violencia, creas un lago refrescante y transparente lleno de lotos.^[46] Cada vez que practicamos la Atención Correcta es como si nos bañásemos en ese refrescante lago. Si estamos de pie, sólo debemos saber que estamos de pie. Si

estamos sentados, sólo debemos saber que estamos sentados. No tenemos que añadir ni sacar nada. Sólo es preciso estar atentos.

Y en último lugar Buda enseñó la meditación sobre los Dos Reinos: el reino de lo condicionado (samskrita) y el reino de lo incondicionado (asamskrita). En el reino de lo condicionado existe el nacimiento, la muerte, el antes, el después, lo interior, lo exterior, lo pequeño y lo grande. En el mundo de lo incondicionado no estamos sujetos al nacimiento ni a la muerte, al llegar ni al partir, al antes ni al después. El reino condicionado pertenece a la dimensión histórica. Es la

ola. El reino incondicionado, a la dimensión última. Es el agua. Entre un reino y el otro no existe ninguna separación.

Para conseguir liberarte de las visiones limitadas, poder ser valeroso y obtener una gran compasión, practica las contemplaciones sobre la interdependencia, la impermanencia y la compasión. Al sentarte a meditar concéntrate en la naturaleza interdependiente de determinados objetos. Recuerda que el sujeto del conocimiento no puede existir independientemente de su objeto de conocimiento. Ver es ver algo. Oír es oír algo. Estar enojado es estar enojado con

algo. Desear es desear algo. Pensar es pensar en algo. Si el objeto de conocimiento no está presente, no puede haber un sujeto. Medita y observa el interser existente entre sujeto y objeto. Cuando practicas el ser consciente de la respiración, en esos momentos la respiración es la mente. Cuando practicas el ser consciente del cuerpo, el cuerpo es mente. Cuando practicas el ser consciente de los objetos del exterior, estos objetos son mente. Por lo tanto, la contemplación sobre el interser entre sujeto y objeto es también la contemplación de la mente. Cada objeto de la mente es en sí mismo mente. En el budismo los objetos de la mente se

denominan dharmas.

La contemplación sobre la interdependencia consiste en observar profundamente todos los dharmas, para poder comprender su verdadera naturaleza y comprobar que forman parte del gran conjunto de la realidad, y que ésta, a su vez, es indivisible. No puede ser separada en partes con diferentes existencias independientes.

El objeto de nuestra mente puede ser una montaña, una rosa, la luna llena o una persona que esté frente a nosotros. Creemos que estas cosas existen fuera de nosotros como entidades separadas, pero esos objetos de nuestra percepción son parte nuestra. Los sentimientos

también lo son. Cuando odiamos a alguien, nos odiamos también a nosotros mismos. El objeto de nuestra atención es en realidad el cosmos entero. La consciencia radica en ser conscientes del cuerpo, de las sensaciones, las percepciones, de cualquier formación mental y de todas las semillas que tenemos en nuestra conciencia. Los Cuatro Fundamentos de la Atención contiene todo cuanto hay en el cosmos. Todo cuanto hay en el cosmos es objeto de nuestra percepción y, por lo tanto, no existe sólo fuera de nosotros, sino también en nuestro interior.

Si observamos a fondo el brote de un árbol, veremos su naturaleza. Quizá

sea muy pequeño, pero es como la Tierra misma, porque la hoja de aquel brote se convertirá en parte de la Tierra. Si percibimos la verdad de una cosa en el cosmos, captamos la naturaleza del cosmos. Al ser conscientes y observar profundamente, la naturaleza del cosmos se revela a sí misma. No se trata de imponer nuestras ideas sobre la naturaleza del cosmos.

Sentarse y observar la respiración es una práctica maravillosa, pero no es suficiente. Para que la transformación tenga lugar debemos ser conscientes durante todo el día, y no sólo cuando

estamos sobre el almohadón de meditar. La plena consciencia es el Buda. Del mismo modo que la vegetación es sensible a la luz del sol, las formaciones mentales son sensibles al estado de ser consciente. La atención es la energía que abraza y transforma todas las formaciones mentales. La atención nos ayuda a desprendernos de las «percepciones al revés» y nos despierta a aquello que está sucediendo. Cuando Thich Quang Duc se convirtió voluntariamente en una antorcha humana, personas de todo el mundo reconocieron que Vietnam era un país en llamas y que debían hacer algo. Cuando practicamos el ser conscientes, permanecemos en

contacto con la vida, y podemos ofrecer nuestro amor y nuestra compasión para disminuir el sufrimiento y aportar alegría y felicidad.

No te pierdas en el pasado. No te pierdas en el futuro. No te quedes atrapado en la ira, las preocupaciones ni los temores. Regresa al momento presente, siente la vida profundamente. Ser consciente consiste en esto. No podemos ser conscientes de todo a la vez, de modo que debemos escoger el objeto de nuestra atención que nos parezca más interesante. El cielo azul es maravilloso, pero el bello rostro de un niño también lo es. Lo esencial es estar vivos y presentes en todas las

maravillas que nos ofrece la vida.

En muchas charlas Buda nos habló sobre el Triple Aprendizaje de los preceptos, la concentración y la visión interior. La práctica de los preceptos (*shila*) es la práctica de la Atención Correcta. Si no los practicamos, no estamos practicando la atención. Conozco a algunos estudiantes de zen que creen poder practicar la meditación sin seguir los preceptos, pero no están en lo cierto. El corazón de la meditación budista es la práctica de ser consciente, y ser consciente es practicar los preceptos. No puedes meditar sin practicarlos.^[47]

Quando practicamos el ser

conscientes generamos la energía de Buda en nuestro interior y a nuestro alrededor, y ésta es la energía que puede salvar al mundo. Un Buda es alguien que está consciente todo el día, pero nosotros sólo somos Budas a tiempo parcial. Inspiramos y usamos nuestros ojos búdicos para poder ver con la energía de la atención. Cuando escuchamos con nuestros oídos búdicos, somos capaces de restablecer la comunicación y aliviar mucho sufrimiento. Cuando depositamos en nuestras manos la energía de la consciencia, nuestras manos búdicas protegerán la seguridad y la integridad de los seres que amamos.

Observa profundamente tus manos y descubre si el ojo de Buda se halla en ellas. En los templos tibetanos, chinos, coreanos, vietnamitas y japoneses, siempre hay un bodhisatva con mil brazos —se necesita toda esta cantidad de brazos para poder ayudar a los demás—, y en la palma de cada mano hay un ojo. La mano representa la acción y el ojo la visión interior y la comprensión. Sin comprensión, nuestras acciones pueden hacer sufrir a los demás. Aunque estemos motivados por el deseo de hacerles felices, si carecemos de comprensión, cuantas más cosas hagamos, más problemas originaremos. Si nuestro amor no está hecho de

comprensión, no es un amor auténtico. La consciencia es la energía que lleva los ojos de un Buda a nuestra mano. Con ella podemos cambiar el mundo y aportar la felicidad a mucha gente. No se trata de algo abstracto, cada uno de nosotros puede generar la energía de la plena conciencia en cada momento de la vida cotidiana.

12

El Habla Correcta



«Consciente del sufrimiento que causan hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con afecto y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los otros y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar la felicidad o el sufrimiento, estoy

decidido a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren autoconfianza, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga la certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Estoy decidido a hacer todo lo posible por reconciliar y resolver todo tipo de conflictos, por insignificantes que sean». Es el Cuarto Ejercicio de Concienciación,^[48] y ofrece una descripción muy exacta del Habla Correcta (*samyag vac*).

En la actualidad las técnicas de comunicación han avanzado mucho. Se pueden enviar noticias al otro extremo del planeta con gran rapidez. Pero, al mismo tiempo, la comunicación entre los individuos se ha vuelto muy difícil. Los padres no pueden hablar con sus hijos. Los maridos no pueden hablar con sus esposas, ni las parejas entre sí. La comunicación está bloqueada. Vivimos una situación muy difícil, no sólo entre países, sino entre nosotros. Practicar los Cuatro Ejercicios de Concienciación es muy importante.

La explicación clásica del Habla Correcta es: 1) hablar con veracidad; cuando algo es verde, decir que es verde

y no púrpura. 2) No hablar con una lengua viperina; no decimos una cosa a una persona y otra distinta a otra. Como es natural, podemos describir la verdad de diferentes maneras para ayudar a las diferentes personas que nos escuchan a comprender lo que queremos decir, pero debemos ser siempre leales a la verdad.

3) No hablar con crueldad. No debemos gritar, calumniar, maldecir, fomentar el sufrimiento ni crear odio. Incluso a los que tienen un buen corazón y no desean herir a los demás, a veces se les escapan algunas palabras hirientes. En nuestra mente están las semillas de Buda, pero también muchas cadenas o formaciones internas (*samyojana*). Cuando decimos

algo inyectado de veneno, es por lo común debido a la energía de nuestros hábitos. Nuestras palabras son muy poderosas. Pueden provocar algún complejo a alguien, despojarle del propósito en su vida o incluso impulsarle al suicidio. No debemos olvidarlo. 4) No exagerar ni adornar lo que decimos. No debemos dramatizar innecesariamente haciendo que las cosas parezcan mejor, peor o más extremas de lo que en realidad son. Si alguien está un poco irritado no diremos que está furioso. La práctica del Habla Correcta consiste en intentar cambiar nuestros hábitos para que nuestras palabras surjan de la semilla de Buda que

tenemos en nosotros y no de las semillas insanas o que han quedado por resolver.

[49]

El Habla Correcta se basa en el Pensamiento Correcto. Las palabras son nuestros pensamientos expresados en voz alta. Nuestros pensamientos dejan de ser una posesión privada. Entregamos a los demás los auriculares y les permitimos escuchar la cinta grabada en nuestra mente. Como es natural, pensamos cosas que no queremos decir y parte de nuestra conciencia tiene que desempeñar el papel de editor. Si hay algo que creemos que nos criticarán por decirlo, el editor lo censura. A veces, cuando un amigo o un terapeuta nos

formula una pregunta inesperada, nos vemos obligados a decir la verdad que queríamos ocultar.

En algunas ocasiones, cuando albergamos en nuestro interior bloques de sufrimiento, éste puede manifestarse a través de palabras (o acciones) que decimos sin pensar. Nuestro sufrimiento se ha ido acumulando y ya no podemos reprimirlo más, en especial cuando no hemos practicado la Atención Correcta. Expresar nuestro sufrimiento puede lastimarnos a nosotros y a otras personas, pero cuando no practicamos la Atención Correcta, quizá no seamos conscientes de lo que se está acumulando en nuestro interior. Entonces

decimos o escribimos cosas que no queríamos decir, y no sabemos de dónde han salido nuestras palabras. No pretendíamos decir algo que pudiera lastimar a los demás, pero lo hacemos. Tenemos sólo la intención de articular palabras reconciliatorias y de perdón, pero en cambio difundimos algo muy cruel. Para regar las semillas de paz que hay en nosotros, debemos practicar la Atención Correcta mientras andamos, estamos sentados, permanecemos de pie, etcétera. Con la Atención Correcta vemos con claridad todos nuestros pensamientos y sentimientos y sabemos si este o aquel pensamiento nos está lastimando o ayudando. Cuando los

pensamientos abandonan nuestra mente en forma de palabras, si van acompañados de la Atención Correcta, sabemos si lo que decimos es útil o si creará problemas.

Escuchar profundamente es la base del Habla Correcta. Si no sabemos escuchar con atención, no podemos practicar el Habla Correcta. Sea lo que sea lo que digamos, no hablaremos con pleno conocimiento, porque tan sólo expresaremos nuestras ideas sin tener en cuenta a la otra persona. En el *Sutra del Loto* se nos aconseja observar y escuchar con los ojos de la compasión. Escuchar de manera compasiva es curativo. Cuando alguien nos escucha de

ese modo, sentimos cierto alivio al instante. Un buen terapeuta escucha siempre con atención y compasión. Debemos aprender a hacer lo mismo, para poder curar a los seres que amamos y restablecer la comunicación con ellos.

Cuando la comunicación se interrumpe, sufrimos todos. Cuando nadie nos escucha o comprende, nos sentimos como si fuéramos una bomba a punto de estallar. Restablecer la comunicación es una labor urgente. A veces sólo diez minutos de escuchar atentamente pueden transformarnos y devolvernos la sonrisa. El Bodhisatva Kwan Yin es el que escucha los lamentos del mundo. Tiene la cualidad

de escuchar profundamente, sin juzgar ni reaccionar. Cuando escuchamos con todo nuestro ser podemos desactivar muchas bombas. Si la otra persona siente que oímos lo que dice con actitud crítica, su sufrimiento no se aliviará. Cuando los psicoterapeutas practican la Forma Correcta de Escuchar, sus pacientes tienen el valor de decir cosas que nunca han podido expresar a nadie. Escuchar atentamente alimenta tanto al que habla como al que escucha.

Muchos de nosotros hemos perdido la capacidad de escuchar y de utilizar palabras afectuosas con nuestra familia. Quizá suceda que nadie es ya capaz de escuchar a nadie, por eso nos sentimos

tan solos incluso en nuestra propia familia. Así que vamos a ver al terapeutas, esperando que sea capaz de escucharnos. Pero muchos terapeutas también sufren profundamente. A veces no pueden escuchar con toda la atención que quisieran. Por lo tanto, si realmente amas a alguien, debes aprender a ser un buen oyente. Sé un terapeuta. Puedes llegar a ser el mejor terapeuta para la persona que amas si aprendes el arte de escuchar atenta y compasivamente. Debes utilizar, además, palabras afectuosas. Hemos perdido la capacidad de decir las cosas con calma, nos irritamos con demasiada facilidad. Cada vez que abrimos la boca nuestras

palabras se vuelven agrias o amargas. Sabemos que es cierto, hemos perdido la capacidad de hablar con amabilidad. El Cuarto Ejercicio de Concienciación trata sobre esto. Es crucial para restablecer unas relaciones pacíficas y afectuosas. Si fracasas en él, no podrás restablecer la armonía, el amor ni la felicidad. De ahí que practicar el Cuarto Ejercicio de Concienciación sea un gran don.

Muchas familias, parejas y relaciones se han roto porque hemos perdido la capacidad de escucharnos con serenidad y compasión. Hemos perdido la capacidad de pronunciar palabras serenas y afectuosas. El Cuarto

Ejercicio de Concienciación es muy importante para restablecer la mutua comunicación. Practicar el Cuarto Ejercicio sobre el arte de escuchar y pronunciar palabras afectuosas es un gran don. Por ejemplo, quizá el miembro de una familia esté sufriendo mucho, pero nadie en esa familia ha sido capaz de sentarse en silencio y escucharle. Si hay alguien capaz de sentarse serenamente y escucharle con el corazón durante una hora, el sufrimiento de esa persona se aliviará mucho. Si sufres y nadie ha sido capaz de escuchar tu sufrimiento, éste seguirá allí. Pero si alguien es capaz de escucharte y comprenderte, te sentirás aliviado al

cabo de una hora de estar con esa persona.

En budismo hablamos de Kwan Yin, el Bodhisatva Avalokitésvara, un ser que tiene una gran capacidad de escuchar con compasión y con toda su verdadera presencia. «Kwan Yin» significa aquel capaz de escuchar y comprender el sonido del mundo, los lamentos del sufrimiento. Los psicoterapeutas intentan practicar lo mismo. Se sientan en silencio con mucha compasión para escucharte. Escuchar de ese modo no significa juzgar, criticar, condenar ni evaluar, sino escuchar con el único propósito de ayudar a que la otra persona sufra menos. Si son capaces de

escucharte de esta manera durante una hora, te sentirás mucho mejor. Pero los psicoterapeutas deben practicar para poder mantener siempre la compasión y la concentración y para saber escuchar atentamente. De lo contrario, la cualidad de su escucha será muy pobre y no te sentirás mejor después de hablar durante una hora.

Para que la compasión siempre esté presente en ti debes inspirar y espirar conscientemente. «Le escucho no sólo porque deseo saber qué hay en su interior o aconsejarle, sino porque quiero aliviar su sufrimiento». Esto se denomina escuchar compasivamente. Debes escuchar de tal forma que seas

compasivo durante todo el tiempo que estés escuchando. Ése es el arte. Si en la mitad de la conversación te sientes irritado o enojado, en este caso no puedes seguir escuchando. Debes practicar de tal forma que cada vez que la energía de la irritación o de la ira surja, puedas inspirar y espirar conscientemente y seguir siendo compasivo. Es a través de la compasión que eres capaz de escuchar a otra persona. Al margen de lo que te diga, por muy equivocada que sea la información que te transmita y por injusto que sea su modo de ver las cosas, aunque te condene o te eche la culpa, sigue sentado en silencio

inspirando y espirando. Mantén la compasión que sientes por esa persona durante una hora. A esto se denomina escuchar compasivamente. Si puedes escucharla de ese modo durante una hora, la otra persona se sentirá mucho mejor.

Pero si no te sientes capaz de seguir escuchándola de ese modo, pídele: «Amigo mío, ¿podrías continuar al cabo de unos días? Necesito renovarme y practicar para poder escucharte lo mejor que pueda». Si no estás en buena forma no podrás escuchar lo mejor que puedas. Necesitas practicar más la meditación andando, la respiración consciente y la meditación sentado, para restablecer tu

capacidad de escuchar compasivamente. La práctica del Cuarto Ejercicio de Concienciación consiste en aprender a escuchar con compasión. Es muy importante y constituye un gran don.

A veces hablamos con tanta torpeza que provocamos nudos internos en los demás. Después decimos: «Sólo he dicho la verdad». Quizá sea cierto, pero si nuestra manera de hablar causa un sufrimiento innecesario, no es el Habla Correcta. La verdad debe presentarse de forma que los demás puedan aceptarla. Las palabras que lastiman o destruyen no son el Habla Correcta. Antes de hablar, intenta comprender a la persona a la que te diriges. Considera tus

palabras atentamente antes de decir nada, para que sean «correctas» tanto en la forma como en el contenido. El Cuarto Ejercicio de Concienciación guarda relación también con las palabras afectuosas. Tienes derecho a decirle a alguien todo cuanto tengas en el corazón con la condición de hacerlo afectuosamente. Si no eres capaz de hablar con serenidad, no hables ese día. «Lo siento, querido, deja que te lo diga mañana o pasado mañana. Hoy no tengo un buen día. Temo decir cosas crueles. Permíteme decírtelo otro día». Abre la boca y habla sólo cuando estés seguro de poder hablar con serenidad y afecto. Debes entrenarte en ello para ser capaz

de hacerlo.

En el *Sutra del Loto* un bodhisatva llamado Sonido Maravilloso era capaz de hablar a cada persona en su propio lenguaje. Para alguien que necesitaba utilizar el lenguaje de la música, usaba la música. Para las personas que necesitaban utilizar el lenguaje de las drogas, hablaba en términos de drogas. Cada palabra que pronunciaba el Bodhisatva Sonido Maravilloso establecía una comunicación y ayudaba a los demás a transformarse. Nosotros podemos hacer lo mismo, pero requiere determinación y destreza.

Cuando dos personas no se llevan bien podemos ir a ver a una de ellas y

decirle cosas positivas sobre la otra, y después ir a ver a esa otra y hablarle de manera constructiva acerca de la primera. Cuando la persona «A» sabe que la persona «B» está sufriendo, A tiene más posibilidades de comprender y apreciar a B. El arte del Habla Correcta necesita la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto y también la práctica correcta.

Escribir cartas es como hablar. A veces una carta puede resultar más segura que hablar, porque puedes releer lo que has escrito antes de enviarla. Mientras lees lo que has escrito, puedes visualizar que la otra persona recibe tu carta y evaluar si lo que has escrito es

acertado y apropiado. Tu carta, para poder calificarla de Habla Correcta, debe regar las semillas de la transformación en la otra persona y despertar algo en su corazón. Si hay una frase que pueda malinterpretarse o ser causa de disgusto, escríbela de nuevo. La Atención Correcta te dice si expresas la verdad de la manera más hábil. Una vez has enviado la carta no puedes ya recuperarla. De modo que vuelve a leerla atentamente varias veces antes de mandarla. Esta manera de escribir os beneficiará a ambos.

Como es natural, tú has sufrido, pero la otra persona también ha sufrido. Por eso escribir es una práctica tan buena.

Escribir es una práctica que requiere observar profundamente. Envías la carta sólo cuando tienes la certeza de que has observado profundamente. No necesitas culpar a nadie, sólo mostrar que tienes una comprensión más profunda. Es verdad que la otra persona sufre, y sólo por eso merece ya tu compasión. Cuando empieces a comprender su sufrimiento, sentirás compasión y el lenguaje que utilices tendrá el poder de curar. La compasión es la única energía que puede ayudarnos a conectar con otra persona. La persona que carece de compasión nunca puede ser feliz. Cuando observas a la persona a la que vas a enviar la carta, si puedes empezar imaginando su

sufrimiento, sentirás compasión. En el momento que la sientas te encontrarás ya mejor, incluso antes de acabar la carta. Y después de enviarla, más aún, porque sabes que la otra persona también se encontrará mejor después de leerla. Todo el mundo necesita comprensión y aceptación. Y ahora eres capaz de ofrecer comprensión. Al redactar esta clase de carta restableces la comunicación.

Al escribir un libro o un artículo podemos hacer lo mismo. Escribir es una práctica profunda. Incluso antes de empezar a escribir, mientras estamos haciendo otra cosa, como cuidar el jardín o barrer el suelo, nuestro libro o

ensayo ya se está escribiendo en lo más íntimo de nuestra conciencia. Para escribir un libro, debemos hacerlo con toda nuestra vida, y no sólo en los momentos que estamos sentados frente al escritorio. Al escribir un libro o un artículo, sabemos que nuestras palabras afectarán a mucha gente. No tenemos derecho a expresar sólo nuestro propio sufrimiento si ello hace sufrir a los demás. Muchos libros, poemas y canciones nos arrebatan la fe en la vida. La juventud de hoy día se acurruca en la cama con el walkman y escucha música insana, canciones que riegan en ellos las semillas de una gran tristeza y agitación. Al practicar la Visión Correcta y el

Pensamiento Correcto, guardamos todas las cintas y CD que riegan las semillas de la angustia en una caja para no volverlos a escuchar nunca más. Los productores de películas, los músicos y los escritores deben practicar el Habla Correcta para ayudar a nuestra sociedad a ir en la dirección de la paz, la alegría y la fe en el futuro.

La meditación del teléfono es otra práctica que puede ayudarnos a cultivar el Habla Correcta:

*Las palabras pueden viajar
a través de muchos kilómetros.
Mis palabras pueden crear
mutuo entendimiento y amor.*

*Pueden ser tan hermosas
como piedras preciosas,
tan bellas como flores.* [50]

Quizá desees escribir este gatha en un trozo de papel y colgarlo cerca del teléfono. Cada vez que vayas a hacer una llamada, pon la mano sobre el auricular y recita estas palabras. Este gatha expresa la determinación de practicar el Habla Correcta. Sólo por el hecho de recitarlo, tu mente se serena y adquiere una visión más clara. La persona a la que llames escuchará el frescor de tu voz, y tus palabras no le causarán sufrimiento, sino que le darán una gran felicidad.

A medida que nuestra práctica de meditación se vuelve más profunda, quedamos cada vez menos atrapados en las palabras. Al ser capaces de practicar en silencio, somos libres como un pájaro, permanecemos en contacto con la esencia de las cosas. El fundador de una de las escuelas vietnamitas de budismo zen escribió: «No me preguntes nada más. Mi esencia es inexpresable».

[51] Para hablar conscientemente debemos a veces practicar el silencio. En esos momentos podemos observar profundamente y ver qué visión tenemos y qué nudos interiores originan nuestros pensamientos. En los momentos de silencio podemos observar con

profundidad. Hay momentos en que el silencio refleja la verdad; se denomina el «silencio atronador». Confucio dijo: «Los cielos no dicen nada». Lo cual significa también que los cielos nos están comunicando muchas cosas, pero no sabemos escucharlos. Si escuchamos a través del silencio de nuestra mente, cada canto de pájaro y cada silbido del viento entre los pinos nos hablará. En el *Sutra de Sukhavati* se dice que cada vez que el viento sopla a través de los árboles llenos de joyas, se produce un milagro. Si escuchamos atentamente ese sonido, oiremos a Buda enseñar las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero. La Atención Correcta

nos ayuda a ir más despacio y escuchar cada palabra de los pájaros, de los árboles, y nuestra propia mente y palabras. Aunque digamos algo con amabilidad o respondamos precipitadamente, seremos capaces de oír lo que decimos.

Las palabras y los pensamientos pueden matar. No podemos dar cabida a ninguna acción de esta índole en nuestros pensamientos o palabras. Si tienes un trabajo en el que no puedas decir la verdad, quizá deberías cambiar de empleo. Pero si tienes uno que te permite decir la verdad, por favor, muéstrate agradecido. Para practicar la justicia social y no explotar a los demás,

debemos utilizar el Habla Correcta.

13

La Acción Correcta



La Acción Correcta (*samyak karmanta*) significa la Acción Correcta del cuerpo. Es la práctica de sentir amor y evitar causar ningún daño, de practicar la no violencia con nosotros mismos y los demás. La base de la Acción Correcta es realizarlo todo conscientemente.

La Acción Correcta está estrechamente vinculada con cuatro (el

primero, el segundo, el tercero y el quinto) de los Cinco Ejercicios de Concienciación.^[52] El Primer Ejercicio de Concienciación guarda relación con respetar la vida: «Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y aprender formas de proteger la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no tolerar ningún acto de muerte en el mundo, en mis pensamientos y en mi forma de vivir». Podemos matar cada día con la forma en que comemos, bebemos y utilizamos la tierra, el aire y el agua.

Creemos no matar, pero lo hacemos. Ser conscientes de nuestras acciones nos ayuda a estar atentos para dejar de matar y empezar a salvar vidas y ayudar a hacerlo.

El Segundo Ejercicio de Concienciación se relaciona con la generosidad: «Consciente del sufrimiento que causan la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Practicaré la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con aquellos que realmente lo

necesiten. Estoy decidido a no robar ni a poseer nada que pertenezca a los demás. Respetaré la propiedad de los demás, y no permitiré que nadie se aproveche del sufrimiento humano o del de las otras especies de la Tierra». Este ejercicio no sólo nos enseña a evitar tomar lo que no nos pertenece o explotar a los demás, sino que también nos anima a vivir de un modo que aporte justicia y bienestar a la sociedad. Debemos aprender a vivir con sencillez para no tomar más de lo que nos corresponde. Cuando hacemos algo para fomentar la justicia social, ejercemos la Acción Correcta.

El Tercer Ejercicio de Concienciación se relaciona con la

responsabilidad sexual: «Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y aprender formas de proteger la seguridad y la integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y un largo compromiso. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propias obligaciones y las de los demás. Haré todo lo posible para proteger a los niños de los abusos sexuales y para evitar que las parejas y familias se separen por una conducta sexual incorrecta».

La soledad no puede aliviarse únicamente con la unión de dos cuerpos a no ser que exista una buena comunicación, comprensión y amor compasivo. La Atención Correcta nos ayuda a protegernos a nosotros mismos y a los demás, incluyendo a los niños, de sufrir más. La conducta sexual errónea crea mucho sufrimiento. Para proteger la integridad de las familias y de los individuos, haremos todo lo posible por comportarnos de manera responsable y por animar a los demás a hacer lo mismo. Practicando este ejercicio no sólo nos protegemos a nosotros mismos y a los seres que queremos, sino que protegemos a toda la especie humana,

incluyendo a los niños. Cuando los rayos de luz de la Atención Correcta se dirigen a la vida cotidiana, somos capaces de seguir este ejercicio con regularidad.

La conducta sexual incorrecta ha destrozado a muchas familias. El hecho de tener un comportamiento sexual irresponsable ha causado mucho sufrimiento. Un niño que haya sufrido abusos sexuales sufrirá toda su vida. Las personas que han sufrido abusos sexuales tienen la capacidad de convertirse en bodhisatvas y ayudar a muchos niños. Tu mente de amor puede transformar tu propio pesar y dolor, y puedes compartir tu visión interior con

los demás. La Acción Correcta consiste en esto, y te libera a ti y a las personas que te rodean. Cuando ayudas a los que te rodean te estás ayudando a ti mismo al propio tiempo.

El Quinto Ejercicio de Concienciación nos anima a comer, beber y consumir conscientemente. Se vincula con las Cuatro Nobles Verdades y con los elementos del Noble Óctuple Sendero, especialmente con la Acción Correcta: «Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado la salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mi familia y la de la sociedad, haciendo la práctica

de comer, beber y consumir de forma consciente. Consumiré únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, en el cuerpo colectivo y en la conciencia de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas o conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi conciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, la sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para

transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad, siguiendo una dieta para mí y la sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad». La Acción Correcta significa aportar al cuerpo y a la mente sólo la clase de alimentos que son seguros y sanos. Comemos y bebemos de manera consciente, sin ingerir alimentos que creen toxinas en nuestro cuerpo, ni utilizar alcohol o drogas tanto para nosotros mismos, como para nuestra familia o sociedad. Consumimos de manera consciente para que todos podamos vivir. Hacemos esta práctica

para proteger el cuerpo y la conciencia de las toxinas. Determinados programas de televisión, libros, revistas y conversaciones pueden llenar nuestra conciencia de violencia, miedo y desesperanza. Debemos consumir de forma consciente para proteger nuestro cuerpo y nuestra conciencia, y también el cuerpo y la conciencia colectivos de nuestra familia y sociedad.

Al practicar el no beber alcohol, nos protegemos a nosotros mismos y también a nuestra familia y sociedad. Una mujer me dijo en Londres: «Durante los últimos veinte años he bebido dos vasos de vino cada semana y no me han hecho daño alguno. ¿Por qué debería

dejarlo?». Le respondí: «Es cierto que dos vasos de vino no le hacen ningún daño. Pero ¿está segura de que no son perjudiciales para sus hijos? Quizá usted no tenga la semilla del alcoholismo, pero quién sabe si sus hijos la tienen. Si deja de tomar vino, lo estará haciendo no sólo por usted misma, sino por sus hijos y por la sociedad». Ella lo comprendió y a la mañana siguiente recibió formalmente los Cinco Ejercicios de Concienciación. La labor de un bodhisatva es ésta, hacerlo no sólo por uno mismo, sino por todos los demás.

El Ministerio de la Salud de Francia aconseja a la gente no beber demasiado.

Lo anuncian por la televisión: «Un vaso está bien, pero tres son una invitación a la destrucción». Quieren que bebas con moderación. Pero si no hubieras bebido el primer vaso, ¿cómo podrías beber un tercero? La mayor protección es no tomar el primer vaso de vino. Si evitas beber el primero, no sólo te estás protegiendo a ti mismo, sino a todos al mismo tiempo. Cuando consumimos conscientemente, protegemos nuestro cuerpo y nuestra conciencia, y el cuerpo y la conciencia de nuestra familia y sociedad. Sin el Quinto Ejercicio de Concienciación, ¿cómo podríamos transformar la situación difícil de nuestra sociedad? Cuanto más

consumimos, más sufrimos y más hacemos sufrir a la sociedad. Consumir de manera consciente parece ser la única manera de liberarnos de esta situación, el único modo de detener la carrera de destrucción de nuestro cuerpo y de nuestra conciencia, y del cuerpo y la conciencia colectivos de la sociedad.

Al observar profundamente podemos ver la naturaleza del interser de los Cinco Ejercicios de Concienciación y del Óctuple Sendero. Aplicamos la Atención Correcta para ver si nuestra forma de comer, beber y consumir es afin con la Acción Correcta. La Visión Correcta, el Pensamiento Correcto y el Habla Correcta están siempre presentes

cuando ponemos en práctica el Quinto Ejercicio de Concienciación. Los Cinco Ejercicios de Concienciación están interinfluenciados por los elementos del Noble Óctuple Sendero, especialmente por la Acción Correcta.

La Acción Correcta se basa en la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto y el Habla Correcta, y está muy vinculada al Medio de Vida Correcto. Los que se ganan la vida vendiendo armas, arrebatando a otros la oportunidad de vivir, destruyendo el medio ambiente, explotando la naturaleza y a la gente o produciendo objetos que generan toxinas, quizá ganen mucho dinero, pero están practicando el

medio de vida incorrecto. Debemos ser conscientes para protegernos de sus acciones erróneas. Si no tenemos la Visión Correcta y el Pensamiento Correcto, y no practicamos el Habla Correcta y el Medio de Vida Correcto, aunque creamos estar tomando la dirección de la paz y la iluminación, nuestros esfuerzos quizá se hagan con la acción incorrecta.

Un buen maestro sólo necesita observar el modo de andar de un estudiante o cómo tañe la campana para saber cuánto tiempo hace que practica. Observas su Acción Correcta y ves todas las cosas que ésta contiene. Al observar de ese modo todos los

elementos del sendero, puedes valorar la realización de esa persona en relación a toda la senda.

Para practicar la Acción Correcta podemos hacer muchas cosas. Podemos proteger la vida, ejercer la generosidad, comportarnos responsablemente y consumir de modo consciente. La base de la Acción Correcta es la Atención Correcta.

14

La Diligencia Correcta



La Diligencia Correcta (*samyak pradhana*), o el Esfuerzo Correcto, es la clase de energía que nos ayuda a realizar el Noble Óctuple Sendero. Si nos esforzamos en tener posesiones, sexo o comida, se trata de una diligencia errónea. Si trabajamos día y noche para obtener dinero, fama o para huir de nuestro sufrimiento, también es una

diligencia errónea. Desde fuera quizá parezca que somos diligentes, pero no es la Diligencia Correcta. Con nuestra práctica de meditación puede ocurrir lo mismo. Quizá parezca que practicamos con diligencia, pero si nos aleja de la realidad o de los seres amados, se trata de la diligencia errónea. Cuando practicamos la meditación sentados y andando de manera que haga sufrir a nuestro cuerpo y a nuestra mente, los esfuerzos no se realizan con la Diligencia Correcta ni se basan en la Visión Correcta. Nuestra práctica debería ser inteligente, basarse en la Comprensión Correcta de las enseñanzas. Que nos esforcemos en

practicar no quiere decir que lo hagamos con la Diligencia Correcta.

En la dinastía Tang china había un monje que se esforzaba mucho en practicar la meditación sentado durante las veinticuatro horas del día. Creía esforzarse más que nadie y se sentía muy orgulloso de ello. Permanecía sentado día y noche como una roca, pero su sufrimiento no se transformaba. Un día un maestro^[53] le preguntó: «¿Por qué te esfuerzas tanto en meditar?», y el monje respondió: «¡Para convertirme en un Buda!». El maestro cogió una baldosa y empezó a pulirla; el monje le preguntó: «Maestro, ¿qué está haciendo?». Su maestro le contestó: «Estoy haciendo un

espejo». El monje le preguntó de nuevo: «¿Cómo puede transformar una pequeña baldosa en un espejo?», a lo que su maestro contestó: «¿Cómo puedes convertirte en un Buda sólo meditando?».

Las cuatro prácticas que generalmente se relacionan con la Diligencia Correcta son: 1) evitar que germinen las semillas insanas en el almacén de nuestra conciencia si aún no han germinado; 2) ayudar a las semillas insanas que ya han germinado a volver al almacén de nuestra conciencia; 3) encontrar formas de regar en el almacén de nuestra conciencia las semillas sanas que aún no han germinado y pedir a

nuestros amigos que hagan lo mismo, y
4) alimentar las semillas sanas que ya han germinado para que permanezcan en la mente consciente y se vuelvan más vigorosas. Éstas son las denominadas cuatro partes de la Diligencia Correcta.

«Insanas» significa que no conducen a la liberación o al Sendero. En el almacén de nuestra conciencia hay muchas semillas que no son beneficiosas para nuestra transformación, y si se riegan se volverán más vigorosas. Cuando surge la codicia, el odio, la ignorancia y las visiones erróneas, si las abrazamos con la Atención Correcta, tarde o temprano acabarán por perder su fuerza y regresarán al almacén de

nuestra conciencia.

Cuando las semillas sanas aún no han germinado, podemos regarlas para ayudarlas a permanecer en la mente consciente. Estas semillas de felicidad, amor, lealtad y reconciliación deben regarse cada día. Si lo hacemos nos sentiremos llenos de alegría y ello las ayudará a permanecer allí más tiempo. Albergar formaciones mentales sanas es la cuarta práctica de la Diligencia Correcta.

Las cuatro partes de la Diligencia Correcta se alimentan con la alegría y el interés. Si el hecho de practicar no te causa alegría, significa que no lo estás haciendo correctamente. Cierta vez

Buda preguntó al monje Sona: «¿Es cierto que antes de convertirte en monje eras músico?». Sona contestó afirmativamente. Buda inquirió de nuevo: «¿Qué ocurre si la cuerda de tu instrumento está demasiado floja?».

—Que al pulsarla no emitirá ningún sonido —contestó Sona.

—¿Y qué sucede si está demasiado tensa?

—En ese caso se romperá.

—La práctica del Camino es lo mismo —dijo Buda—. Conserva tu salud. Sé feliz y no te esfuerces en realizar cosas que no puedes hacer.^[54]

Debemos conocer nuestros límites físicos y psicológicos. No debemos

forzarnos a realizar prácticas de ascetismo ni perdernos en los placeres sensuales. La Diligencia Correcta reside en el Camino Medio entre los extremos de la austeridad y de los excesos de los sentidos.

Las enseñanzas de los Siete Factores del Despertar^[55] forman también parte de la práctica de la Diligencia Correcta. La alegría es un factor del despertar, y se halla en el corazón de la Diligencia Correcta. La calma, otro factor del Despertar, es también esencial para la Diligencia Correcta. En realidad, no sólo la Diligencia Correcta sino también la Atención Correcta y la Concentración Correcta necesitan alegría y calma. La

Diligencia Correcta no significa forzarnos a nosotros mismos. Si tenemos alegría, calma e interés, nos esforzaremos de modo natural. Cuando escuchemos la campana que nos invita a meditar andando o sentados, tendremos la energía para hacerlo y la meditación nos parecerá agradable e interesante. Si nos falta la energía para meditar sentados o andando, es porque estas prácticas no nos producen alegría ni nos transforman, o porque no vemos aún el beneficio que nos aportan.

Cuando yo deseaba ser un novicio, mi familia creyó que la vida de monje podía ser demasiado difícil para mí. Pero yo sabía que era la única forma de

ser feliz y persistí en ello. Cuando me convertí en novicio, me sentí tan feliz y libre como un pájaro en el cielo. Cuando llegaba la hora de cantar los sutras, me sentía como si me invitasen a un concierto. A veces, durante las noches iluminadas por la luz de la luna, cuando los monjes cantaban los sutras de pie delante del estanque en forma de medialuna, pensaba estar en el paraíso escuchando a los ángeles. Cuando no podía acudir a los cantos matutinos porque tenía que hacer otra cosa, sólo el hecho de oír las palabras del *Sutra Shurangama* procedentes de la Sala de Buda me llenaba de felicidad. En la pagoda Tu Hieu todos practicaban con

interés, alegría y diligencia. No era un esfuerzo obligado, sino el amor y el apoyo de nuestro maestro y nuestros hermanos en la práctica.

En Plum Village los niños participan meditando sentados y andando, y también en las comidas en silencio. Al principio sólo lo hacen para entablar amistad con los que ya practican, pero después de saborear la paz y alegría de la meditación, siguen asistiendo porque les apetece. Los adultos a veces necesitan practicar cuatro o cinco años la forma externa hasta poder saborear la auténtica alegría de la práctica. El maestro Guishan decía: «El tiempo vuela como una flecha. Si no vivimos

profundamente, estamos desperdiciando nuestra vida». [56] Alguien que puede dedicar su vida a la práctica, que tiene la oportunidad de estar cerca de su maestro y amigo en la práctica, goza de una maravillosa ocasión que puede aportarle gran felicidad. Si no tenemos la Diligencia Correcta es porque no hemos encontrado una manera de practicar que sea válida para nosotros, o no hemos sentido la profunda necesidad de hacerlo. Una vida consciente puede ser maravillosa.

Esta mañana, al despertar, he sonreído.

Ante mí, veinticuatro horas

radiantes.

Me comprometo a vivir cada momento plenamente y a contemplar a todos los seres vivientes con los ojos de la compasión. [57]

Recitar este gatha puede darnos la energía suficiente para vivir bien cada día. Las veinticuatro horas son un arcón lleno de joyas. Si desperdiciamos esas horas, desperdiciamos nuestra vida. La práctica consiste en sonreír tan pronto despertamos y reconocer que el día que se inicia nos ofrece una oportunidad para practicar. Depende de nosotros que no lo desperdiciemos. Cuando

observamos a todos los seres con los ojos del amor y la compasión, nos sentimos maravillosamente bien. Con la energía de la plena consciencia, lavar los platos, barrer el suelo o practicar la meditación sentados o andando son labores de lo más valiosas.

El sufrimiento puede impulsarnos a practicar. Cuando nos sentimos ansiosos o tristes y vemos que este tipo de prácticas nos alivian, deseamos continuar. Observar el sufrimiento y descubrir qué lo ha causado requiere energía, pero la visión que con ello obtengamos nos conducirá a descubrir cómo ponerle fin, y el camino que debemos seguir para lograrlo. Cuando

abrazamos nuestro sufrimiento, podemos ver sus orígenes y descubrimos que existe un camino para ponerle fin. Nuestro sufrimiento está en el centro. Cuando observamos el abono orgánico, vemos las flores. Cuando observamos el océano de fuego, vemos un loto. La senda que no huye de nuestro sufrimiento, sino que lo abraza, es la que nos conducirá a la liberación.

No siempre es necesario afrontar directamente el sufrimiento. A veces podemos dejar que siga durmiendo en el almacén de nuestra conciencia, aprovechando la oportunidad de percibir con nuestra atención los elementos renovadores y curativos que

existen en el interior y a nuestro alrededor. Cuidamos de nuestro dolor, como los anticuerpos se ocupan de los cuerpos extraños que han entrado en el caudal sanguíneo. Cuando las semillas insanas han germinado, debemos ocuparnos de ellas. Cuando permanecen dormidas, nuestra labor es ayudarlas a que sigan durmiendo plácidamente y a transformarlas en su misma raíz.

Con la Visión Correcta vemos el camino que debemos seguir, y esta visión nos da fe y energía. Si nos sentimos mejor después de practicar la meditación andando durante una hora, tendremos la determinación de seguir practicando. Cuando vemos que meditar

andando aporta paz a los demás, tenemos aún más fe en la práctica. Con paciencia podemos descubrir los placeres de la vida que nos rodean y tendremos más energía, interés y diligencia.

La práctica de vivir conscientemente debería ser gozosa y agradable. Si al inspirar y espirar sientes alegría y paz, se trata de la Diligencia Correcta. Pero si te reprimes, si sufres durante la práctica, probablemente no lo sea. Examina tu práctica. Descubre qué es lo que te aporta una alegría y felicidad duraderas. Intenta pasar tiempo con una sangha, los hermanos y hermanas que la integran crean un campo de energía

consciente que puede ayudarte a que te resulte más fácil practicar. Procura trabajar junto a un maestro y un amigo para transformar tu sufrimiento en compasión, paz y comprensión, y hazlo con alegría y calma. La Diligencia Correcta consiste en esto.

15

La Concentración Correcta



La práctica de la Concentración Correcta (*samyak samadhi*) consiste en cultivar una mente unidireccional. El carácter chino que corresponde a concentración significa literalmente «mantener una constancia» ni demasiado alta ni demasiado baja, ni demasiado excitada ni demasiado embotada. Otro término chino que a veces se utiliza para

indicar la palabra concentración significa «la morada de la verdadera mente».

Hay dos clases de concentración: activa y selectiva. En la concentración activa la mente, sea lo que fuere lo que ocurra, permanece en el momento presente, incluso mientras cambia. Este poema de un monje budista^[58] describe la concentración activa:

*El viento silba entre el bambú
y el bambú baila.
Cuando el viento cesa
el bambú se sume en la quietud.*

El viento llega y el bambú le da la

bienvenida. El viento se va y el bambú no se resiste a su marcha. El poema prosigue:

*Un pájaro plateado
vuela sobre el lago otoñal.
Tras haberlo cruzado
la superficie del lago no intenta
retener la imagen del pájaro.*

Cuando el pájaro vuela sobre el lago, éste lo refleja con nitidez. Una vez se ha alejado, el lago refleja las nubes del cielo con la misma claridad. Cuando practicamos la concentración activa, damos la bienvenida a cualquier cosa que llegue. No pensamos ni añoramos

nada más. Simplemente permanecemos en el momento presente con todo nuestro ser. Sea lo que fuere lo que llegue, llega. Cuando el objeto de nuestra concentración se ha ido, nuestra mente permanece clara, como un lago en calma.

Cuando practicamos la «concentración selectiva» elegimos un objeto en el que concentrarnos. Mientras meditamos sentados o andando, ya sea solos o con otras personas, nos concentramos en él. Sabemos que el cielo y los pájaros están allí, pero la atención se centra en nuestro objeto. Si el objeto de nuestra concentración es un problema de matemáticas, no miramos la

televisión ni hablamos por teléfono. Dejamos todo lo demás para concentrarnos en ese objeto. Cuando conducimos, las vidas de los pasajeros dependen de nuestra concentración.

No utilizamos la concentración para huir de nuestro sufrimiento, sino para estar profundamente presentes. Cuando andamos, permanecemos de pie o nos sentamos en estado de concentración, la gente puede apreciar nuestra estabilidad y calma. Al vivir en profundidad cada momento, surge de modo natural una continua concentración, y ello, a su vez, origina una clara visión.

La Concentración Correcta conduce a la felicidad y también a la Acción

Correcta. Cuanto más alto sea el grado de concentración, mejor será la calidad de nuestra vida. Las madres vietnamitas suelen decir a sus hijas que si se concentran serán más bellas. Ésta es la clase de belleza que nace de vivir profundamente el momento presente. Cuando una joven se mueve sin prestar atención, no se aprecia en ella tanto frescor ni sosiego. Su madre quizá no utilice exactamente estas palabras, pero la está animando a practicar la Concentración Correcta. Es una lástima que no anime también a su hijo a hacer lo mismo. Todo el mundo necesita saber concentrarse.

Hay nueve niveles de concentración

meditativa. Los cuatro primeros constituyen los Cuatro Dhyanas. Están integrados por las concentraciones sobre el reino de la forma. Los siguientes cinco niveles pertenecen al reino de la no-forma. Al practicar el primer dhyana, todavía piensas. En los ocho niveles restantes el pensamiento da paso a otras energías. Las concentraciones sobre la no-forma se practican también en otras tradiciones, pero cuando no se practican en la tradición budista, es generalmente para escapar del sufrimiento en lugar de alcanzar la liberación que surge de comprender nuestro sufrimiento. Cuando utilizas la concentración para huir de ti mismo o de la situación en que te

encuentras, es una concentración errónea. A veces necesitamos huir de los problemas para tranquilizarnos, pero en algún momento deberemos volver a afrontarlos. La concentración mundana busca huir de la realidad. La concentración supramundana aspira a la completa liberación.

Practicar el samadhi es vivir profundamente cada momento que la vida nos ofrece. Samadhi significa concentración. Para poder concentrarnos, debemos ser conscientes, estar plenamente presentes y conocer lo que está sucediendo. La plena consciencia genera concentración. Cuando estás profundamente

concentrado, permaneces absorto en el momento. Te *conviertes* en el momento. Por eso el samadhi se traduce a veces como «absorción». La Atención Correcta y la Concentración Correcta nos elevan por encima de los reinos de los placeres sensuales y del deseo, y nos sentimos más livianos y felices. Nuestro mundo ha dejado de ser burdo y pesado, el reino de los deseos (*karma dhatu*). Es el reino de la materialidad sutil, el reino de la forma (*rupa dhatu*).

En el reino de la forma existen cuatro niveles de dhyana. La plena consciencia, la concentración, la alegría, la felicidad, la paz y la ecuanimidad siguen creciendo a través de estos cuatro

niveles. Superado el cuarto dhyana, el practicante entra en una profunda experiencia de concentración —los cuatro dhyanas de la no-forma— en la que puede percibir profundamente la realidad. Aquí el deseo sensual y la materialidad revelan su naturaleza ilusoria y ya no son un obstáculo. Empiezas a ver la naturaleza impermanente, la ayoidad y el interser del mundo fenoménico. La tierra, el agua, el aire, el fuego, el espacio, el tiempo, la nada y las percepciones interson. Nada puede existir por sí mismo.

El objeto del quinto nivel de concentración es el espacio infinito. Cuando empezamos a practicar esta

concentración todo parece ser espacio. Pero a medida que practicamos con mayor profundidad, vemos que el espacio se compone y existe únicamente en función de unos «elementos de no-espacio», como la tierra, el agua, el aire, el fuego y la conciencia. Como el espacio es sólo uno de los seis elementos que forman las cosas materiales, sabemos que el espacio no tiene una existencia separada e independiente. Según las enseñanzas de Buda nada tiene un yo separado. De modo que el espacio y todo lo demás inter-son. El espacio inter-es con los otros cinco elementos.

El objeto del sexto nivel de

concentración es la conciencia infinita. Al principio no percibimos más que conciencia, pero después descubrimos que ésta está también formada de tierra, agua, aire, fuego y espacio. Lo que ocurre con el espacio sucede también con la conciencia.

El objeto del séptimo nivel de concentración es la nada. Con nuestra percepción normal vemos las flores, los frutos, las teteras y las mesas, y creemos que tienen una existencia separada unos de otros. Pero cuando observamos más a fondo descubrimos que el fruto está en la flor, y que la flor, la nube y la tierra están en el fruto. Vamos más allá de las apariencias o signos externos y llegamos

a la «ausencia de signos». Primero creemos que los miembros de nuestra familia están separados los unos de los otros, pero después vemos que cada uno está contenido en el otro. Eres como eres, porque yo soy como soy. Percibimos la íntima conexión entre la gente y vamos más allá de los signos. Pensábamos que el universo contenía millones de entidades separadas, pero ahora comprendemos «la inexistencia de los signos».

El octavo nivel de concentración no es el de la percepción ni el de la no-percepción. Reconocemos que todo es producto de nuestras percepciones, las cuales son, al menos en parte,

erróneas. Por lo tanto, vemos que no podemos depender de nuestra manera de percibir las cosas, y deseamos captar directamente la realidad. No podemos dejar de percibir las cosas, pero al menos ahora sabemos que esa percepción es la percepción de un signo. Y como ya no creemos en la realidad de los signos, nuestra percepción se convierte en sabiduría. Vamos más allá de los signos («no-percepción»), pero sin dejar de percibir («no se abandona la percepción»).

El noveno nivel de concentración se denomina la cesación. «Cesación», en este caso, significa la cesación de la ignorancia en nuestros sentimientos y

nuestras percepciones, no la cesación de los sentimientos y las percepciones. De esta concentración nace la clara visión. El poeta Nguyen Du dijo: «Tan pronto vemos con nuestros ojos y oímos con nuestros oídos, nos abrimos al sufrimiento». Anhelamos estar en un estado de concentración en el cual no podamos ver ni oír nada, en un mundo sin percepciones. Deseamos convertirnos en un pino con el viento cantando entre nuestras ramas, porque creemos que un pino no sufre. La búsqueda de un lugar en el que no suframos es natural.

En el mundo de la no-percepción, la séptima (*manas*) y la octava (*alaya*)

conciencias siguen funcionando normalmente, y nuestra ignorancia y nuestras formaciones mentales permanecen intactas en el almacén de nuestra conciencia y se manifiestan en la séptima conciencia. Ésta es la energía de la ignorancia que crea la creencia de un yo y distingue el yo del otro. Como la concentración sobre la no-percepción no transforma la energía de nuestros hábitos, cuando la gente sale de esta concentración, su sufrimiento sigue intacto. Pero cuando el meditador alcanza el noveno nivel de concentración, la etapa del arhat, manas se transforma y las formaciones internas del almacén de la conciencia se

purifican. La mayor formación interna es la ignorancia de la realidad de la impermanencia y de la ayoidad. Esta ignorancia origina la codicia, el odio, la confusión, el orgullo, la duda y las opiniones erróneas. Unidas, estas aflicciones producen una guerra en la conciencia denominada manas, que siempre discrimina el yo del otro.

Cuando alguien practica bien, el noveno nivel de concentración dirige su luz hacia la realidad de las cosas y transforma la ignorancia. Las semillas que normalmente te hacían quedar atrapado en el yo y en el no-yo se transforman, alaya se libera de la garra de manas, y manas abandona la función

de crear un yo. Manas se convierte en la Sabiduría de la Equidad, que puede percibir la naturaleza del interser y de la interinfluencia de las cosas. Puede ver que las vidas de los demás son tan preciosas como la nuestra, porque ya no discrimina entre yo y el otro. Cuando manas abre su garra liberando el almacén de la conciencia, éste se convierte en la Sabiduría del Gran Espejo que refleja todo cuanto hay en el universo.

Cuando la sexta conciencia (*manovijñana*) se transforma, se denomina Sabiduría de la Maravillosa Observación. La mente consciente continúa observando los fenómenos

después de haber sido transformada en sabiduría, pero los observa de una manera distinta, porque es consciente de la naturaleza del interser de todo cuanto observa —en una cosa ve a todas las demás, todas las manifestaciones del nacimiento y de la muerte, del llegar y del partir, etcétera— sin quedar atrapada en la ignorancia. Las primeras cinco conciencias se convierten en la Sabiduría de la Maravillosa Realización. Los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo, que anteriormente nos hacían sufrir, se convierten en milagros que nos conducen al jardín de la talidad. De ese modo la transformación de todos los

niveles de la conciencia se alcanzan como las Cuatro Sabidurías. Nuestra conciencia y nuestras percepciones erróneas se transforman gracias a la práctica. En el noveno nivel de concentración, siguen funcionando las ocho conciencias. Todavía seguimos teniendo percepciones y sentimientos, pero ya no son como antes porque se han liberado de la ignorancia.^[59]

Buda enseñó muchas prácticas de concentración. Para practicar la Concentración sobre la Impermanencia, cada vez que mires a la persona que amas, debes ver que es impermanente y hacer todo lo posible para que hoy sea feliz. Si la consideras permanente, quizá

creas que nunca mejorará. La visión de la impermanencia te impide quedar atrapado en el sufrimiento provocado por el deseo, el apego y la desesperanza. Todo cuanto veas y escuches intenta percibirlo con esta visión.

Para practicar la Concentración sobre la Ayoidad debes sentir la naturaleza del interser en todo aquello con lo que entres en contacto. Te dará mucha paz y alegría y te evitará sufrir. La práctica de la Concentración sobre el Nirvana te ayuda a sentir la dimensión última de la realidad y a permanecer en los reinos del no-nacimiento y de la no-muerte. Con la Concentración sobre

la Impermanencia, la Ayoidad y el Nirvana tenemos ya suficiente para practicar el resto de nuestra vida. En realidad las tres son una. Si percibes profundamente la naturaleza de la impermanencia, percibes también la de la ayoidad (interser) y la del nirvana. Una concentración contiene todas las demás. No necesitas hacer nada más.

En el budismo mahayana hay cientos de otras concentraciones, como el *Shurangama Samadhi* (Concentración de la Marcha Heroica), el *Saddharmapundarika Samadhi* y el *Avatamsaka Samadhi*. Cada una es maravillosa e importante. Según el *Sutra del Loto*, debemos vivir en la

dimensión histórica y en la dimensión última de la realidad al mismo tiempo. Para poder sentir la sustancia del agua que hay en nosotros, debemos vivir profundamente nuestra vida como ola. Andamos, miramos, respiramos y comemos de modo que sintamos la dimensión última de la realidad. Trascendemos el nacimiento, la muerte y los temores del ser y del no-ser, de la unidad y la multiplicidad.

Buda no se halla únicamente en Gridhrakuta, en el Pico del Buitre. Si escucharas en la radio que Buda volverá a aparecer en la Montaña de Gridhrakuta y que se invita al público a ir para meditar paseando con él, todos las

plazas de los aviones que van a la India se llenarían al instante y seguramente te sentirías frustrado porque tú también deseabas ir. Pero aunque tuvieras la suerte de conseguir una plaza, es muy probable que no pudieras disfrutar de la práctica de andar meditando con Buda, ya que habría muchísima gente y la mayoría no sabría cómo inspirar ni espirar, ni cómo permanecer en el momento presente mientras meditase andando. Por lo tanto, ¿de qué te serviría ir?

Observa a fondo tu motivación. ¿Deseas volar al otro extremo del mundo para poder decir más tarde que has estado con Buda? Muchas personas

lo harían sólo con esta intención. Llegan a un lugar de peregrinaje, y una vez allí son incapaces de permanecer en el aquí y el ahora. Al cabo de algunos minutos de ver el lugar, se precipitan a otro. Toman fotografías para demostrar que han estado allí, y se muestran ansiosas de regresar a su casa y mostrárselas a sus amigos. «Estuve allí. Puedo demostrártelo. Ése soy yo, el que está detrás de Buda». Muchas de las personas que irían lo harían con este deseo. No son capaces de andar con Buda ni de permanecer en el aquí y el ahora. Sólo quieren poder decir: «Estuve allí. Ése soy yo, el que está detrás de Buda». Pero no es cierto, no

estaban allí. Y aquel ser no era Buda. «Estar allí» es un concepto, y el Buda que ves es una simple apariencia. No puedes fotografiar al verdadero Buda, por muy cara que sea tu cámara.

Si no tienes la oportunidad de volar a la India, por favor, practica la meditación andando en casa, y podrás realmente ir cogido de la mano de Buda mientras andas. Anda simplemente sereno y feliz, y el Buda estará en tu interior. Aquel que vuela a la India y regresa con la foto de Buda no ha visto al verdadero Buda. Tú tienes la realidad, él sólo un signo. No corras de un lugar a otro buscando la oportunidad de fotografiarlo. Percibe al verdadero

Buda, lo tienes a tu alcance. Toma su mano y practica la meditación andando. Cuando puedas llegar a sentir la dimensión última, podrás andar con Buda. La ola no necesita morir para convertirse en agua. Ya es el agua. Ésta es la Concentración del *Sutra del Loto*. Vive cada momento de tu vida profundamente, y mientras estés andando, comiendo, bebiendo y contemplando el lucero del alba, estarás sintiendo la dimensión última.

16

El Medio de Vida Correcto



Para practicar el Medio de Vida Correcto (*samyag ajiva*) debes encontrar una manera de ganarte la vida que no vaya en contra de tus ideales de amor y compasión. Tu medio de subsistencia puede ser una expresión de tu yo más íntimo o una fuente de sufrimiento para ti y los demás.

Los sutras definen usualmente el

Medio de Vida Correcto como ganarse la vida sin necesidad de transgredir ninguno de los Cinco Ejercicios de Concienciación: no traficar con armas ni esclavos, no vivir de la venta de carne, alcohol, drogas o venenos; ni hacer profecías o adivinar el futuro. Los monjes y monjas deben tener cuidado de no pedir cosas desorbitadas a los laicos en relación con los cuatro elementos esenciales: medicinas, alimentos, ropa o un lugar para alojarse, y no vivir con objetos materiales que vayan más allá de las necesidades básicas. Siendo conscientes de cada momento, intentamos tener una vocación que sea beneficiosa para los seres humanos, los

animales, las plantas y la tierra, o al menos que apenas sea perjudicial. Vivimos en una sociedad en la que a veces es difícil encontrar trabajo, pero si tenemos la oportunidad de tener uno que perjudica la vida, debemos buscar otro. Nuestra vocación puede alimentar nuestra comprensión y compasión o erosionarla. Debemos estar despiertos a las consecuencias que puede tener, a corto o largo plazo, nuestra manera de ganarnos la vida. Muchas industrias modernas son perjudiciales para los humanos y la naturaleza, incluso las que tienen que ver con la producción de alimentos. Los pesticidas y abonos químicos pueden dañar mucho el medio

ambiente. Para los agricultores es difícil practicar el Medio de Vida Correcto. Si no utilizan productos químicos, quizá les resulte difícil competir comercialmente, para poner tan sólo un ejemplo. Al practicar tu profesión o negocio observa los Cinco Ejercicios de Concienciación. Un trabajo que implique matar, robar, una conducta sexual incorrecta, mentir, o vender drogas o alcohol no es el Medio de Vida Correcto. Si tu empresa contamina los ríos o el aire, trabajar allí no es el Medio de Vida Correcto. Fabricar armas o beneficiarse de las supersticiones de otros tampoco es el Medio de Vida Correcto. La gente tiene supersticiones, como creer que su

destino está escrito en las estrellas o en las palmas de sus manos. Nadie sabe con seguridad qué le ocurrirá en el futuro. Siendo conscientes podemos cambiar el destino que los astrólogos nos han pronosticado. Además, las profecías pueden acarrear su propio cumplimiento.

Componer o realizar obras de arte puede ser también un medio de vida. Un compositor, un escritor, un pintor o un actor ejercen un efecto en la conciencia colectiva. Cualquier obra de arte es, en gran parte, producto de la conciencia colectiva. Por lo tanto, el artista necesita ser consciente, para que su obra de arte ayude a quienes la contemplan a

practicar la atención correcta. Un joven quería aprender a dibujar flores de loto y fue a ver a un maestro para aprender de él. El maestro le llevó a un lago en el que había lotos y le invitó a sentarse. El joven se dedicó a observar cómo las flores se abrían cuando el sol estaba en lo alto y cómo se cerraban al caer la noche. A la mañana siguiente hizo lo mismo. Cuando una flor de loto empezaba a marchitarse y los pétalos caían sobre el agua, observaba el tallo, el estambre y el resto de la flor, y después empezaba a observar otra flor de loto. Lo hizo durante diez días. Al undécimo el maestro le preguntó: «¿Estas listo?», y él contestó: «Lo

intentaré». El maestro le dio un pincel, y aunque el estilo del joven era un poco infantil, dibujó un hermoso loto. Se había convertido en el loto, la pintura había surgido de su interior. Podía verse que su técnica era naïf, pero transmitía una profunda belleza.

El Medio de Vida Correcto no es sólo una cuestión personal, sino nuestro karma colectivo. Supón que soy un maestro que creo que alimentar el amor y la comprensión en los niños es una bella ocupación. Si alguien me pidiera que dejara de enseñar para convertirme, por ejemplo, en carnicero, me opondría. Pero cuando medito sobre la interrelación de las cosas, veo que el

carnicero no es la única persona responsable de matar a los animales. Quizá creamos que el medio de vida del carnicero no es correcto y el nuestro sí, pero si no comiéramos carne no tendría que matar a los animales. El Medio de Vida Correcto es un problema colectivo. El medio de vida de cada persona afecta a todas las demás. Los hijos del carnicero puede que se beneficien de mis enseñanzas, mientras que mis hijos, al comer carne, comparten cierta responsabilidad con el medio de vida del carnicero. Supón que un granjero que vende su ganado para negociar con la carne quiere recibir los Cinco Ejercicios de Concienciación. Desea

saber si puede recibirlos teniendo en cuenta que el primer ejercicio trata sobre la protección de la vida. Opina que proporciona a sus vacas las mejores condiciones para que disfruten de bienestar. Incluso dirige su propio matadero, así cuando debe poner fin a la vida de una de ellas sabe que nadie le infligirá ninguna crueldad innecesaria. Heredó la granja de su padre y necesita alimentar a su familia. Se halla en un dilema. ¿Qué debe hacer? Sus intensiones son buenas, pero ha heredado la granja y la energía de los hábitos de sus ancestros. Cada vez que mata a una vaca, queda una impresión en su conciencia que volverá a él mientras

sueña, medita o en el momento de morir. Sigue el Medio de Vida Correcto cuidando lo mejor posible a las vacas mientras están vivas. Quiere ser bondadoso con ellas, pero también necesita unos ingresos regulares para alimentar a su familia.

Debería seguir observando profundamente y practicar el ser consciente con su sangha local. A medida que su visión interior se vuelva más profunda, se le irá revelando la forma de liberarse de la situación en la que se halla, la de tener que matar para poder alimentar a su familia.

Todo cuanto hagamos contribuye a nuestro esfuerzo de practicar el Medio

de Vida Correcto. Se trata de algo más que del mero hecho de cómo nos ganamos el sueldo. No podemos tener un Medio de Vida Correcto al cien por cien, pero podemos decidir tomar la dirección de la compasión y de disminuir el sufrimiento. Y también la de ayudar a crear una sociedad en la que haya más Medios de Vida Correctos y menos incorrectos.

Hay millones de personas, por ejemplo, que viven del tráfico de armas, ayudando directa o indirectamente a fabricar armas y armamento nuclear. Estados Unidos, Rusia, Francia, Gran Bretaña, China y Alemania son los principales países proveedores de estas

armas. Más tarde son vendidas a los países del Tercer Mundo, donde la gente no necesita fusiles, sino comida. Fabricar o vender armas no es el Medio de Vida Correcto, pero todos somos responsables de esta situación: políticos, economistas y consumidores. Todavía no hemos organizado un convincente debate nacional sobre este problema. Debemos continuar esta discusión y seguir creando nuevos trabajos para que nadie tenga que vivir de la producción de armas. Si puedes trabajar en una profesión que ayude a realizar tu ideal de compasión, siéntete agradecido. Y, por favor, intenta ayudar a crear trabajos adecuados para que

otras personas puedan vivir de manera consciente, sencilla y sana. Emplea toda tu energía en mejorar la situación.

Practicar el Medio de Vida Correcto significa practicar la Atención Correcta. Cada vez que suene el teléfono, escúchalo como si fuera la campana que te recuerda ser consciente. Deja lo que estás haciendo, inspira y expira conscientemente y después coge el teléfono. La manera de contestar personificará el Medio de Vida Correcto. Debemos discutir entre nosotros cómo ser conscientes en el lugar del trabajo, cómo practicar el Medio de Vida Correcto. ¿Respiramos cuando oímos el teléfono y antes de

coger el auricular para hacer una llamada? ¿Sonreímos mientras estamos cuidando a otras personas? ¿Andamos conscientemente al ir de una reunión a otra? ¿Practicamos el Habla Correcta? ¿Somos capaces de relajarnos plena y profundamente después de horas de duro trabajo? ¿Vivimos de forma que fomente en todos el estar serenos y felices y el tener un trabajo encaminado en la dirección de la paz y la felicidad? Son preguntas muy prácticas e importantes. Trabajar de un modo que fomente esta manera de pensar y actuar, que fomente nuestro ideal de compasión, significa practicar el Medio de Vida Correcto.

Si alguien tiene una profesión que

causa sufrimiento a seres vivos y oprime a los demás, infectará su propia conciencia, igual que cuando contaminamos el aire que hemos de respirar. Muchas personas se enriquecen con un medio de vida incorrecto y después acuden a un templo o a una iglesia para ofrecer donativos. Pero estos donativos no proceden del deseo de aportar felicidad a los demás ni de aliviar su sufrimiento, sino de sentimientos de temor y de culpa. Cuando un templo o una iglesia recibe un importante donativo, los responsables de recibirlo han de comprender esta realidad; deberían hacer todo lo posible para ayudar a transformar al donante,

mostrándole cómo cambiar su medio de vida incorrecto. Estas personas necesitan, más que nada, las enseñanzas de Buda.

A medida que estudiamos y practicamos el Noble Óctuple Sendero, vemos que cada elemento de la senda está contenido en los siete elementos restantes. Vemos también que cada uno de ellos contiene las Nobles Verdades del sufrimiento, de cómo se forma y de su extinción.

Practicando la Primera Noble Verdad reconocemos nuestro sufrimiento y lo llamamos por su nombre: depresión,

ansiedad, miedo o inseguridad. Después lo observamos directamente para descubrir su origen, con lo cual estamos practicando la Segunda Noble Verdad. Estas dos prácticas contienen los dos primeros elementos del Noble Óctuple Sendero, es decir, La Visión Correcta y el Pensamiento Correcto. Todos tendemos a huir del sufrimiento, pero ahora, con la práctica del Noble Óctuple Sendero, tenemos el valor de afrontarlo directamente. Utilizamos la Atención Correcta y la Concentración Correcta para observar valerosamente nuestro sufrimiento. Esta profunda observación que nos muestra con claridad el origen de nuestro sufrimiento es la Visión

Correcta. Ésta no nos mostrará sólo una de las causas por las que sufrimos, sino capas y más capas de causas y condiciones: las semillas heredadas de nuestros padres, abuelos y antepasados; las semillas que llevamos en nosotros y que han sido regadas por nuestros amigos; las situaciones económicas y políticas de nuestro país, y muchas otras causas y condiciones.

Ahora ha llegado el momento de hacer algo para disminuir nuestro sufrimiento. Una vez conozcamos qué es lo que lo alimenta, descubriremos cómo dejar de ingerir ese alimento, ya sea una clase de comida, el alimento de las impresiones sensoriales, el alimento que

recibimos de nuestras intenciones o el
procedente de nuestra conciencia. Lo
hacemos practicando el Habla Correcta,
la Acción Correcta y el Medio de Vida
Correcto, recordando que el Habla
Correcta es también escuchar
profundamente. Para practicar estos tres
aspectos, tomamos los Ejercicios de
Concienciación como guía. Y
practicando de acuerdo con ellos, vemos
que al hablar, actuar o ganarnos la vida
lo hacemos con la Atención Correcta.
Ésta nos permite conocer cuándo
decimos algo que no es el Habla
Correcta o hacemos algo que no es la
Acción Correcta. Una vez practicamos
la Atención Correcta junto con la

Diligencia Correcta, la Concentración Correcta aparecerá con facilidad y engendrará la percepción o la Visión Correcta. En realidad, es imposible practicar un elemento del Noble Óctuple Sendero sin practicar los siete restantes. Ésta es la naturaleza del interser, y está presente en todas las enseñanzas que Buda ofreció.

TERCERA PARTE



Otras enseñanzas básicas
budistas

17

Las Dos Verdades



Según el budismo, hay dos tipos de verdad, la relativa o verdad mundana (*samvriti satya*) y la verdad absoluta (*paramartha satya*). Cruzamos la puerta de la práctica a través de la verdad relativa. Reconocemos la presencia de la felicidad y del sufrimiento, e intentamos ir en la dirección que aumenta la felicidad. Cada día

avanzamos un poco más en esta dirección, y un día descubrimos que el sufrimiento y la felicidad no «son dos».

Un poema vietnamita dice:

La gente habla incesantemente de su sufrimiento y su alegría.

Pero ¿de qué pueden sufrir o alegrarse?

La alegría del placer sensorial siempre conduce al dolor, y si se sigue el Sendero el sufrimiento produce siempre alegría.

Donde hay alegría, hay sufrimiento.

Si quieres no-sufrir, debes aceptar la no-alegría.

El poeta está intentando saltar a la verdad absoluta sin tomar el camino de la verdad relativa. Mucha gente cree que para evitar el sufrimiento debe abandonar la alegría, y lo denomina «trascender la alegría y el sufrimiento». Pero esto no es correcto. Si reconoces y aceptas tu dolor sin huir de él, descubrirás que aunque el dolor exista, la alegría existe también. Si no experimentas una relativa alegría, cuando tengas que enfrentarte a una alegría absoluta no sabrás qué hacer. No te quedes atrapado en teorías o ideas, como las que afirman que el sufrimiento es una ilusión o que debemos «trascender» tanto el sufrimiento como

la alegría. Permanece simplemente en contacto con lo que ahora está ocurriendo y sentirás la verdadera naturaleza del sufrimiento y la de la alegría. Cuando te duelen las ruedas no sería correcto calificar tu dolor de ilusorio. Para contribuir a que desaparezca debes reconocer que existe y comprender sus causas.

Entramos en el sendero de la práctica por la puerta del conocimiento, quizá por medio de una charla sobre el Dharma o de la lectura de un libro. Seguimos avanzando por él y nuestro sufrimiento va disminuyendo poco a poco. Pero en algún momento, todos nuestros conceptos e ideas deberán

sucumbir ante nuestra experiencia actual. Las palabras y las ideas sólo son útiles si se ponen en práctica. Cuando dejamos de discutir sobre las cosas y empezamos a comprender las enseñanzas en nuestra propia vida, llega un momento en el que descubrimos que nuestra vida es el sendero, y dejamos de depender sólo de las formas de la práctica. Nuestra acción se convierte en la «no-acción», y nuestra práctica en la «no-práctica». Hemos cruzado la frontera y nuestra práctica ya no puede experimentar retrocesos. Para poder llegar al mundo que carece de polvo denominado nirvana, no tenemos que trascender el «polvoriento mundo»

(*saha*). El sufrimiento y el nirvana tienen la misma sustancia. Si nos desprendemos del polvoriento mundo, no alcanzaremos el nirvana.

En el *Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Darma*, Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades del sufrimiento, la causa de éste, su extinción y el sendero. Pero en el *Sutra del Corazón* el Bodhisatva Avalokitésvara nos dice que no hay sufrimiento, ni una causa, ni la extinción del sufrimiento, ni tampoco un sendero.

[60] ¿Se trata de una contradicción? No. Buda está hablando en términos de la verdad relativa, y Avalokitésvara, en términos de la verdad absoluta. Cuando

Avalokitésvara afirma que no hay sufrimiento, quiere decir que éste está formado totalmente de elementos no-sufrimiento.^[61] Que sufras o no depende de muchas circunstancias. El aire frío puede ser muy doloroso si no vas abrigado, pero con un buen equipo de ropa puede ser fuente de alegría. El sufrimiento no es objetivo, depende en gran medida de nuestra manera de ver las cosas. Hay cosas que a ti pueden hacerte sufrir, en cambio, a otras personas no. Y otras que para ti son motivo de alegría y para otras personas no lo son. Buda presentó las Cuatro Nobles Verdades como una verdad relativa para ayudarte a cruzar la puerta

de la práctica, pero no son sus enseñanzas más profundas.

Con los ojos del interser podemos siempre reconciliar las Dos Verdades. Cuando vemos, comprendemos y sentimos la naturaleza del interser, percibimos a Buda.

Todo lo condicionado es impermanente, fenoménico y sujeto al nacimiento y a la muerte.

Cuando el nacimiento y la muerte dejan de existir, el pleno quietamiento es alegría.

Buda pronunció este verso (gatha) poco antes de morir. Las dos primeras líneas expresan la verdad relativa, mientras que la tercera y la cuarta expresan la verdad absoluta. «Todo lo condicionado» incluye los fenómenos físicos, fisiológicos y psicológicos.^[63] «El pleno aquietamiento» significa el nirvana, la extinción de todos los conceptos. Cuando Buda dice «el pleno aquietamiento es alegría», indica que el acto de pensar, conceptualizar y hablar ha llegado a su fin. Es la Tercera Noble Verdad en términos absolutos.

Buda nos aconseja recitar los «Cinco Recordatorios» cada día:

1. Por mi naturaleza estoy destinado a envejecer. No hay forma de huir del envejecimiento.
2. Por mi naturaleza estoy destinado a caer enfermo. No hay forma de huir de la enfermedad.
3. Por mi naturaleza estoy destinado a morir. No hay forma de huir de la muerte.
4. Todo cuanto quiero y las personas a las que amo tienen la naturaleza del cambio. No hay forma de evitar tener que separarme de todo ello.
5. Mis acciones son lo único que realmente me pertenece. No puedo huir de las consecuencias de mis

acciones. Ellas son la base que me soporta.

Los Cinco Recordatorios nos ayudan a entablar amistad con nuestro miedo a envejecer, enfermarse, ser abandonados y morir. Son también el tañido de la campana de la plena consciencia que puede ayudarnos a apreciar profundamente las maravillas de la vida que tenemos aquí y ahora. Pero en el *Sutra del Corazón Avalokitesvara* enseña que el nacimiento y la muerte no existen. ¿Por qué Buda nos diría que por naturaleza estamos destinados a morir si no existen ni el nacimiento ni la muerte? Porque en los Cinco Recordatorios

Buda utiliza la herramienta de la verdad relativa, pero sabe que, en términos de la verdad absoluta, el nacimiento y la muerte no existen.

Cuando observamos el océano vemos que cada ola tiene un principio y un final. Una ola puede compararse con otras olas, y podemos calificarla de más o menos bella, más alta o más baja, o más o menos duradera. Pero si observamos más a fondo descubrimos que la ola está hecha de agua. Aunque lleve la existencia de una ola, vive también la vida del agua. Sería triste que la ola no supiera que es agua. Pensaría: «Algún día tendré que morir. Este período de tiempo es la duración de mi

vida y cuando llegue a la orilla regresaré al no-ser». Estas ideas pueden provocar en la ola miedo y ansiedad. Si queremos que la ola sea libre y feliz debemos ayudarla a desprenderse de los conceptos del yo, la persona, el ser vivo y la duración de la vida.

Una ola puede reconocerse por los signos: alta o baja, naciendo o desapareciendo, bella o fea. Pero en el mundo del agua no hay signos. En el mundo de la verdad relativa, la ola se siente feliz al crecer y se siente triste al caer. Puede pensar «soy alta» o «soy baja» y desarrollar un complejo de superioridad o inferioridad. Pero cuando la ola percibe su verdadera

naturaleza —que es el agua— todos sus complejos desaparecen y trasciende el nacimiento y la muerte.

Cuando las cosas van bien nos volvemos arrogantes y tenemos miedo de caer, o de descender o conducirnos de manera inadecuada. Pero no son más que ideas relativas, y cuando cesan surge un sentimiento de plenitud y satisfacción. La liberación es la capacidad de ir del mundo de los signos al de la verdadera naturaleza. Necesitamos el mundo relativo de la ola, pero para gozar de una verdadera paz y alegría, necesitamos también sentir el agua, la base de nuestro ser. No deberíamos permitir que la verdad

relativa nos aprisione y nos impida sentir la verdad absoluta. Al observar profundamente la verdad relativa, comprendemos la verdad absoluta. La verdad relativa y la absoluta se ínter-abrazan. Ambas verdades tienen un valor.

Si estamos en el hemisferio norte, creemos saber en qué dirección está el arriba y el abajo. Pero alguien que esté en Australia disentiría. El arriba y el abajo son verdades relativas. ¿Arriba de qué? ¿Abajo de qué? No hay una verdad absoluta de arriba y abajo, de vejez y juventud, etcétera. Para mí la vejez es agradable. Ser viejo resulta bello. Hay cosas que los jóvenes no pueden

experimentar. Los jóvenes son como el manantial de la cima de la montaña, siempre intentando ir lo más deprisa posible. Pero cuando el río llega a las tierras bajas es mucho más sereno. Refleja muchas nubes y la belleza del cielo azul. Ser viejo tiene sus propias alegrías. Puedes ser una persona anciana y a la vez ser muy feliz. Cuando me siento junto a los monjes y las monjas jóvenes, siento que son una prolongación mía. He actuado lo mejor que he podido, y ahora ellos son una prolongación de mi ser. El interser, la ayoidad, consisten en esto.

Esta mañana, antes de dar una charla sobre el Dharma, mientras desayunaba

con mi asistente, un amoroso monje novicio, dejé de comer durante un momento y le dije: «Amigo mío, ¿ves aquella vaca en la ladera? Está comiendo hierba para elaborar mi yogur y ahora me lo estoy tomando para poder dar una charla sobre el Dharma». En cierto modo es la vaca la que ofrecerá hoy la charla sobre el Dharma. Mientras tomaba la leche de la vaca, yo era su hijo. Buda nos recomienda vivir la vida cotidiana de ese modo, viéndolo todo a la luz del interser. Entonces no quedaremos atrapados en el pequeño yo. Veremos nuestra alegría y sufrimiento en todo. Seremos libres y dejaremos de considerar la muerte como un problema.

¿Por qué hemos de decir que morir es causa de sufrimiento? Nos perpetuamos en las generaciones futuras. Lo que es esencial es actuar lo mejor que podamos mientras estemos aquí. Después seguiremos existiendo a través de nuestros hijos y nietos. Motivados por el amor, nos invertimos a nosotros mismos en las futuras generaciones. El hecho de que el nacimiento y la muerte nos provoquen sufrimiento depende de la visión que tengamos. Si tenemos visión interior podremos observarlos y sonreírles. Ya no dejamos que nos afecten como antes. Cabalgamos en la ola del nacimiento y de la muerte y nos liberamos de ambos. Esta visión es la

que nos libera.

Todas las «formaciones» (samskara) son impermanentes. Esta misma hoja de papel es una formación física integrada por muchos elementos. Una rosa, una montaña y una nube son formaciones. Tu ira es una formación mental. Tu amor y la idea de ayoidad son formaciones mentales. Mis dedos y mi hígado son formaciones fisiológicas.

Observa el yo y descubrirás que está formado únicamente por elementos no-yo. Un ser humano está formado sólo de elementos no-humanos. Para proteger a los seres humanos debemos proteger los elementos no-humanos: el aire, el agua, el bosque, el río, las montañas y los

animales. El *Sutra del Diamante* es el texto más antiguo que trata sobre cómo respetar todas las formas de vida de la Tierra, los animales, la vegetación y también los minerales. Debemos abandonar la idea de que el ser humano puede sobrevivir solo. Los humanos sólo pueden sobrevivir a través de la supervivencia de otras especies. Es la propia enseñanza de Buda y a la vez una profunda lección de ecología.

Cuando observamos a fondo a los seres vivos, descubrimos que están formados por elementos no-vivos. Las cosas llamadas inanimadas también tienen vida. Para percibir la realidad debemos disipar nuestras ideas sobre

los seres vivos y las cosas inanimadas.

La cuarta idea que debemos disolver es la de la duración de la vida. Creemos que sólo existimos desde un determinado momento hasta otro y sufrimos por ello. Pero si observamos a fondo descubriremos que nunca hemos nacido y que jamás moriremos. Una ola nace y muere, es más alta o más baja, más o menos bella, sin embargo estas ideas no pueden aplicarse al agua. Al reconocerlo, nuestro miedo desaparece instantáneamente.

Acarreamos con nosotros el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte, pero nunca llegamos a sentirlo porque vivimos sólo con nuestras ideas. La

práctica consiste en liberarnos de ellas y percibir la dimensión última: el nirvana, Dios, el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte. Debido a las ideas que tenemos, somos incapaces de sentirla y vivimos en un constante miedo y sufrimiento. Pero cuando la ola vive profundamente su existencia como ola, siente la dimensión del agua de su interior y, de repente, sus miedos e ideas desaparecen y es verdaderamente feliz. Antes de que esto ocurriera su felicidad era tan sólo una especie de tirita. El mayor alivio es llegar a sentir el nirvana, el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte.

La Tercera Santa Verdad trata sobre

el bienestar relativo, que es impermanente. Tu dolor de muelas es impermanente, pero tu no-dolor de muelas también lo es. Cuando practicas el budismo profundamente, te desprendes de todas esas ideas y sientes el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte. Con esta visión contemplas con los ojos de un sabio el nacimiento, la muerte, la vejez, los altibajos, el sufrimiento y la felicidad, y ya no sufres más. Sonríes, porque ya no tienes miedo.

La Cuarta Noble Verdad trata sobre la extinción de las causas del sufrimiento. Cuando ponemos fin a nuestro sufrimiento, sentimos una relativa alegría. Pero al desaparecer

todos nuestros conceptos de sufrimiento y no sufrimiento, saboreamos la alegría absoluta. Imagina que dos gallinas están a punto de ser sacrificadas, pero no lo saben. Una dice a la otra: «El arroz es mucho más sabroso que el maíz. El maíz no tiene tanto sabor». Está hablando sobre la alegría relativa. No se da cuenta de que la verdadera alegría de ese momento es la de no ser sacrificada, la alegría de estar viva.

Cuando practicamos las Cuatro Santas Verdades en la dimensión de la verdad relativa, obtenemos cierto alivio. Somos capaces de transformar nuestro sufrimiento y recuperar el bienestar, pero estamos aún en la dimensión

histórica de la realidad. El nivel más profundo de la práctica es vivir nuestra vida diaria de forma que sintamos tanto la verdad absoluta como la verdad relativa. En la dimensión de la verdad relativa Buda falleció hace muchos años. Pero en el reino de la verdad absoluta podemos coger su mano para andar meditando junto a él cada día.

Practica de modo que te produzca el mayor alivio. La ola ya es agua. Para entrar en el corazón de Buda, utiliza tus ojos búdicos, lo cual significa percibir el interser. Acércate al corazón de Buda en el reino de la verdad absoluta y Buda estará siempre contigo. Al escuchar el sonido de la campana, escúchalo con tus

oídos, pero también con los oídos de tus ancestros, de tus hijos y de los hijos de tus hijos. Escucha en la dimensión relativa y absoluta al mismo tiempo. Para entrar en el nirvana o en el Reino de Dios no es necesario morir. Sólo tienes que permanecer profundamente en el momento presente, en este preciso momento.

El *Sutra de Avatamsaka* dice que todos los dharmas (fenómenos) están comprendidos en un dharma, y que un dharma comprende todos los dharmas. Si estudias profundamente una de las enseñanzas de Buda, descubrirás que contiene todas las demás. Si observas profundamente la Primera Santa Verdad,

puedes ver en ella el Noble Óctuple Sendero. Fuera de la Primera Santa Verdad no puede haber ninguna senda, ni santa ni profana. De ahí que debas abrazar tu sufrimiento, estrecharlo contra tu pecho y observarlo profundamente. Poder liberarte de él dependerá de cómo lo observes. Por eso el sufrimiento se denomina la Santa Verdad. Observa a fondo la naturaleza del sendero utilizando tus ojos búdicos. La verdad del sendero es la misma que la del sufrimiento. Cada segundo estoy en el sendero que me libera del sufrimiento, y éste está allí para guiarme. Por eso es un santo sendero.

Este libro ha empezado con la frase:

«Buda no era un dios, sino un ser humano...». ¿Qué es lo que significa? ¿Qué es un ser humano? Si los árboles y los ríos no estuvieran ahí, ¿podrían vivir los seres humanos? Si los animales y las otras especies no estuvieran allí ¿qué ocurriría? Un ser humano está formado totalmente por elementos no-humanos. Debemos liberarnos de nuestras ideas sobre Buda y los seres humanos, ya que pueden ser los obstáculos que nos impidan ver a Buda.

«Querido Buda, ¿eres un ser humano?». Queremos que Buda nos confirme la idea que tenemos de él. Pero nos mira, sonrío y dice: «Un ser humano no es un ser humano. Por eso podemos

decir que es un ser humano». Ésta es la dialéctica del *Sutra del Loto*. «A no es A. Por eso es realmente A». Una flor no es una flor. Está formada únicamente por elementos no-flor: luz del sol, nubes, tiempo, espacio, tierra, minerales, jardineros... Una verdadera flor contiene el universo entero. Si devolvemos cualquiera de esos elementos no-flor a su origen, la flor desaparecerá. De ahí que podamos decir: «Una rosa no es una rosa. Por eso es una verdadera rosa». Si queremos sentir la verdadera rosa debemos disipar nuestro concepto de rosa.

El nirvana significa extinción, ante todo la extinción de todos los conceptos

e ideas. Los conceptos que tenemos de las cosas nos impiden percibir las realmente. Si queremos percibir la verdadera rosa debemos destruir nuestras ideas. Cuando preguntamos: «Querido Buda, ¿eres un ser humano?», significa que tenemos un concepto del ser humano. De modo que Buda se limita a sonreírnos. De esta forma nos anima a trascender nuestros conceptos y a sentir el verdadero ser que él es. Un ser verdadero es muy distinto a un concepto.

Si has estado en París, tienes un concepto de París, pero dicho concepto es muy diferente del propio París. Aunque hayas vivido en esta ciudad durante diez años, la idea que tienes de

ella no coincide con la realidad. Quizá hayas vivido con una persona durante diez años y creas conocerla a la perfección, pero estás viviendo sólo con un concepto. También tienes un concepto de ti mismo, pero ¿has llegado a sentir realmente tu verdadero ser? Observa profundamente para intentar vencer el espacio entre el concepto que tienes de la realidad y la propia realidad. La meditación nos ayuda a desprendernos de nuestros conceptos.

Las enseñanzas budistas sobre las Dos Verdades son también un concepto, pero si sabemos cómo utilizarlas pueden ayudarnos a penetrar la propia realidad.

18

Los Tres Sellos del Dharma



Los Tres Sellos del Dharma (*Dharma mudra*) son la impermanencia (*anitya*), la ayoidad (*anatman*) y el nirvana. Cualquier enseñanza que no tenga estos Tres Sellos no puede decirse que sea una enseñanza de Buda.^[64]

El Primer Sello del Dharma es la impermanencia. Buda enseñó que todo

es impermanente: las flores, las mesas, las montañas, los regímenes políticos, los cuerpos, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. No podemos encontrar nada que sea permanente. Las flores se descomponen, pero el hecho de saberlo no nos impide que nos gusten. En realidad, somos capaces de amarlas más porque sabemos cómo valorarlas mientras están vivas. Si aprendemos a contemplar una flor de manera que nos revele la impermanencia, cuando muera no sufriremos. La impermanencia es algo más que una idea, es una práctica para ayudarnos a percibir la realidad.

Cuando estudiamos la

impermanencia debemos preguntar: «En esta enseñanza ¿hay algo que tenga que ver con mi vida cotidiana, con mis dificultades diarias, con mi sufrimiento?». Si sólo vemos la impermanencia como una simple filosofía, no es una enseñanza de Buda. Cada vez que observemos u oigamos algo, el objeto de nuestra percepción puede revelarnos la naturaleza de la impermanencia. Debemos alimentar nuestra visión de la impermanencia durante todo el día.

Cuando observamos a fondo la impermanencia, descubrimos que las cosas cambian porque las causas y condiciones cambian. Cuando

observamos a fondo la ayoidad, descubrimos que la existencia de cualquier cosa es posible sólo porque todo lo demás existe. Vemos que todo lo demás es la causa y la condición para su existencia. Vemos que todo lo demás está contenido en ello.

Desde el punto de vista del tiempo, decimos «impermanencia», y desde el punto de vista del espacio decimos «ayoidad». Las cosas no pueden permanecer sin cambiar durante dos momentos consecutivos, por lo tanto, no hay nada que puede denominarse un «yo» permanente. Antes de entrar en esta habitación eras diferente, física y mentalmente. Al observar

profundamente la impermanencia, percibes la ayoidad, y al observar profundamente la ayoidad, ves la impermanencia. No podemos decir: «Puedo aceptar la impermanencia, pero aceptar la ayoidad me resulta difícil». Ambas son una misma cosa.

Comprender la impermanencia puede darnos seguridad, paz y alegría. La impermanencia no conduce necesariamente al sufrimiento. Sin la impermanencia, la vida no podría existir. Sin la impermanencia, tu hija no podría convertirse en una bella joven. Sin la impermanencia, los regímenes políticos opresores nunca cambiarían. Creemos que la impermanencia nos hace

sufrir. Buda dio el ejemplo de un perro que al ser golpeado por una piedra se enfada con ella. No es la impermanencia lo que nos hace sufrir, sino desear que las cosas sean permanentes cuando no lo son.

Necesitamos saber apreciar el valor de la impermanencia. Si gozamos de buena salud y somos conscientes de la impermanencia, sabremos cuidar bien de nosotros mismos. Al saber que la persona a la que amamos es impermanente, la apreciaremos aún más. La impermanencia nos enseña a respetar y valorar cada momento y todas las cosas preciosas que hay alrededor de nosotros y en nuestro interior. Cuando

somos conscientes de la impermanencia, tenemos más frescor y somos más afectuosos.

Observar profundamente puede ser una manera de vivir. Podemos practicar la respiración consciente para que nos ayude a permanecer en contacto con las cosas y observar a fondo su naturaleza impermanente. Esta práctica evitará que nos quejemos de que todo es impermanente y que, por lo tanto, no vale la pena vivirlo. La impermanencia es lo que hace que la transformación sea posible. Debemos aprender a decir: «Larga vida a la impermanencia». Gracias a ella podemos cambiar el sufrimiento en alegría.

Si practicamos el arte de vivir conscientemente, cuando las cosas cambien no nos arrepentiremos de nada. Podemos sonreír, porque hemos hecho todo lo posible para disfrutar cada momento de nuestra vida y hacer felices a los demás. Cuando discutas con alguien a quien amas, por favor, cierra los ojos y visualízate trescientos años más tarde. Cuando los vuelvas a abrir sólo desearás estrecharle entre tus brazos y reconocer lo importantes que sois el uno para el otro. La enseñanza de la impermanencia nos ayuda a apreciar plenamente lo que está ahí, sin apego ni olvido.

Debemos alimentar nuestra visión de

la impermanencia cada día. Si lo hacemos viviremos con mayor profundidad, sufriremos menos y disfrutaremos de la vida mucho más. Viviendo profundamente percibiremos la base de la realidad, el nirvana, el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte. Al sentir profundamente la impermanencia, sentimos el mundo que está más allá de la permanencia y la impermanencia. Sentimos la esencia del ser y vemos que lo que hemos denominado ser y no-ser son sólo ideas. Nada se pierde para siempre. Nada se gana para siempre.

El Segundo Sello del Dharma es la ayoidad. Nada tiene una existencia separada o un yo separado. Todo debe

inter-ser con todo lo demás.

La primera vez que probé galletas de mantequilla de cacahuete fue en el Tassajara Zen Mountain Center de California y me encantaron. Aprendí que para hacerlas debes mezclar los ingredientes para preparar la masa y después con una cuchara poner cada galleta en una bandeja. Me imaginé que cada vez que la galleta abandona el bol de la masa para descansar sobre la bandeja empieza a considerarse una entidad separada. Tú, el creador de las galletas, comprendes mejor la realidad y sientes una gran compasión por ellas. Sabes que todas son una, y que incluso ahora, la felicidad de cada galleta sigue

siendo la felicidad de las otras. Pero han desarrollado una «percepción discriminativa» (*vikalpa*) y, de repente, levantan barreras entre ellas. Cuando las metes en el horno empiezan a decirse: «Apártate, yo quiero estar en medio». «¡Yo soy tostadita y bella, pero tú eres feísima!». «Por favor, ¿puedes extenderte un poco en esa dirección?». Tendemos a comportarnos de esta manera y nos causa mucho sufrimiento. Si sabemos cómo sentir la mente que no discrimina, nuestra felicidad y la de los demás aumentará en muchos aspectos.

Todos tenemos la capacidad de vivir con la sabiduría que no discrimina, pero debemos ejercitarnos a ver las cosas de

ese modo, a ver que la flor forma parte de nosotros, que la montaña forma parte de nosotros, que nuestros padres e hijos forman parte de nosotros. Cuando veamos que todo el mundo y todas las cosas pertenecen al mismo río de la vida, nuestro sufrimiento se desvanecerá. La ayoidad no es una doctrina ni una filosofía, sino una visión que puede ayudarnos a vivir nuestra existencia con mayor profundidad, a sufrir menos y a disfrutar más de ella. Necesitamos vivir la visión de la ayoidad.

Tolstoi escribió una historia sobre dos enemigos. «A» sufría mucho debido a «B», y su única razón de vivir era

eliminar a «B». Cada vez que oía su nombre o pensaba en la imagen de éste, se ponía furioso. Un día visitó la cabaña de un sabio. Después de escuchar atentamente a A, el sabio le ofreció un vaso de refrescante agua, la vertió sobre la cabeza de A, y lo lavó. Cuando se sentaron a tomar el té, el sabio le dijo: «Ahora eres B».

A quedó atónito. «¡Es lo última cosa que deseo ser! ¡Yo soy A y él es B! No puede haber ninguna relación entre ambos».

«Pero tú eres B, lo creas o no», dijo el sabio. Después le trajo un espejo y cuando A se miró en él, vio la imagen de B. Cada vez que se movía, la imagen de

B hacía exactamente lo mismo. El sonido de la voz de A se convirtió en el sonido de la voz de B. Empezó a tener los sentimientos y las percepciones de B. A intentó volver a ser él mismo, pero no pudo. ¡Qué historia más maravillosa!

Deberíamos practicar de tal forma que pudiéramos ver a los musulmanes como hindúes y a los hindúes como musulmanes. A los israelitas como palestinos y a los palestinos como israelitas. Deberíamos practicar hasta poder ver que cada persona forma parte de nosotros, que no estamos separados de los demás. Si lo hiciéramos, sufriríamos mucho menos. Somos como las galletas, creemos ser entes

separados y nos enfrentamos los unos a los otros, cuando en realidad todos formamos parte de la misma realidad. Somos aquello que percibimos. Ésta es la enseñanza de la ayoidad, del interser.

Cuando Avalokitésvara declaró que los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente están vacíos, quería decir que no pueden existir por sí solos.

[65] Deben inter-ser con todo lo demás. Nuestros ojos no podrían existir sin los elementos no-ojos. De ahí que él pueda afirmar que nuestros ojos no tienen una existencia separada. Para comprenderlo realmente debemos percibir la naturaleza del interser. Poder verlo de esta forma requiere un poco de práctica.

La ayoidad significa que estás formado por elementos que no son tú. Durante la hora anterior, has adquirido nuevos elementos y has perdido otros. Tu felicidad, en realidad, tu existencia, proviene de cosas que no son tú. Tu madre es feliz porque tú eres feliz. Y tú eres feliz porque ella es feliz. La felicidad no es algo individual. La hija debería practicar de una manera que le permita comprender mejor a su madre, y para que su madre pueda también comprenderla mejor. La hija no puede encontrar la felicidad huyendo de casa, porque lleva a su familia en su interior. No hay nada que pueda dejar atrás. No hay nada de lo que pueda librarse,

aunque huya y no le diga a nadie adónde va. Lleva en el almacén de su conciencia todas las semillas. No puede librarse ni de una sola.

Las enseñanzas sobre la impermanencia y la ayoidad que Buda nos ofreció son como llaves que sirven para abrir la puerta de la realidad. Debemos aprender a observar las cosas de tal modo que cuando sintamos una cosa, lo estemos sintiendo todo. Debemos percibir que una cosa está en todas, y que todas están contenidas en una. De ese modo percibiremos no sólo los aspectos fenoménicos de la realidad, sino la base del ser. Las cosas son impermanentes y carecen de un yo.

Deben experimentar el nacimiento y la muerte. Pero si las sentimos con mucha profundidad, sentiremos la base del ser que está libre de nacimiento y de muerte, de permanencia e impermanencia, de yo y de no-yo.

El nirvana, el Tercer Sello del Dharma, es la base del ser, la esencia de todo cuanto existe. Una ola no tiene que morir para convertirse en agua. El agua es la sustancia de la ola. La ola ya es agua. A nosotros también nos ocurre lo mismo. En nuestro interior llevamos la base del interser, el nirvana, el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte, de la no-permanencia y de la no-impermanencia, de la ayoidad y de la

no-ayoidad. El nirvana es el completo
aquietamiento de los conceptos. Buda
nos ofreció las ideas de la
impermanencia y la ayoidad como
herramientas para la práctica, y no como
unas doctrinas a las que venerar, o por
las que luchar o morir. «Mis queridos
amigos —dijo Buda—, el Dharma que
os ofrezco es sólo una balsa para
ayudaros a llegar a la otra orilla». La
balsa no debe considerarse un objeto de
devoción, sino que es un instrumento
para llegar a la orilla del bienestar. Si te
quedas atrapado en el Dharma, deja de
ser el Dharma. La impermanencia y la
ayoidad pertenecen al mundo
fenoménico, como las olas. El nirvana

es la base de todo ello. Las olas no existen separadas del agua. Si sabes cómo sentir las olas, sientes al mismo tiempo el agua. El nirvana no existe separado de la impermanencia y de la ayoidad. Si sabes cómo utilizar estas herramientas de la impermanencia y la ayoidad para percibir la realidad, sentirás el nirvana aquí y ahora.

El nirvana es la extinción de todos los conceptos. El nacimiento es un concepto. La muerte es un concepto. El ser es un concepto. El no-ser es un concepto. En nuestra vida cotidiana debemos relacionarnos con estas realidades relativas, pero si sentimos la vida con mayor profundidad, la realidad

se revela a sí misma de un modo distinto.

Creemos que nacer significa convertirnos en algo a partir de la nada, de no ser nadie a convertirnos en alguien, del no-ser llegar a convertirnos en ser. Creemos que morir significa pasar de pronto de algo a nada, de alguien a nadie, del ser al no-ser. Pero Buda dijo: «No existe el nacimiento ni la muerte, ni el ser ni el no-ser», y nos ofreció la impermanencia, la ayoidad, el interser y la vacuidad para descubrir la verdadera naturaleza de la realidad. En el *Sutra del Corazón* repetimos una y otra vez la inexistencia del nacimiento y de la muerte. Pero no basta con

recitarlo. El *Sutra del Corazón* es una herramienta para investigar nuestra verdadera naturaleza y la del mundo.

Cuando observas esta hoja de papel crees que pertenece al reino del ser. Hubo un momento en el que empezó a existir, en el que se convirtió en la fábrica en una hoja de papel. Pero antes de nacer ¿había nada? ¿Acaso nada puede convertirse en algo? Antes de ser reconocible como una hoja de papel debe haber sido alguna otra cosa, un árbol, una rama, la luz del sol, las nubes, la tierra. En su vida anterior la hoja de papel fue todas estas cosas. Si le pides: «Cuéntame todas tus aventuras», te dirá: «Pregúntaselo a una flor, a un árbol o a

una nube y escucha sus historias».

La historia del papel se parece mucho a la tuya. Nosotros también tenemos muchas cosas maravillosas que contar. Antes de nacer ya vivíamos en nuestra madre, en nuestro padre y en nuestros ancestros. El koan «¿Qué rostro tenías antes de que tus padres nacieran?» es una invitación a observar profundamente, a identificarnos en el tiempo y el espacio. Usualmente creemos que no existíamos antes que nuestros padres, que sólo empezamos a existir en el momento de nacer. Pero ya estábamos aquí bajo muchas formas. El día que nacimos fue sólo una continuación. En lugar de cantar

«Cumpleaños feliz» cada año, deberíamos cantar «Continuación feliz».

«Nada nace, nada muere» fue la frase que pronunció Lavoisier, el científico francés. No era budista ni conocía el *Sutra del Corazón*, pero sus palabras fueron exactamente las mismas. Si quemo esta hoja de papel, ¿se convertirá en no-ser? No, sólo se transformará en humo, calor y cenizas. Si depositamos la «continuación» de esta hoja de papel en el jardín, más tarde, mientras practicamos la meditación andando, quizá veamos una florecilla y la reconozcamos como el renacimiento de la hoja de papel. El humo se convertirá en parte de una nube

en el cielo y continuará también con la aventura. Y mañana llovizará sobre tu cabello y reconocerás aquella hoja de papel diciéndote: «Hola». El calor producido por la combustión de la hoja estará presente en tu cuerpo y en el cosmos. Con un instrumento lo bastante preciso podrías medir cuánta de su energía ha entrado en tu cuerpo. Es evidente que la hoja de papel continúa incluso después de quemarse. El momento denominado muerte es en realidad un momento de continuación.

Cuando una nube está a punto de convertirse en lluvia no tiene miedo, quizá incluso esté llena de entusiasmo. Ser una nube flotando en el cielo azul es

maravilloso, pero ser la lluvia cayendo sobre los campos, el océano o las montañas lo es también. Mientras vaya cayendo como lluvia, la nube cantará. Al observar a fondo vemos que el nacimiento y la muerte son sólo conceptos. Nada puede nacer de nada. Cuando sentimos la hoja de papel profundamente, cuando sentimos la nube profundamente, cuando sentimos a nuestra abuela profundamente, sentimos la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte y nos liberamos del pesar. Y los reconocemos bajo muchas otras formas. Esta visión ayudó a Buda a ser sereno, pacífico y valiente. Esta enseñanza de Buda puede ayudarnos a

sentir profundamente la naturaleza de nuestro ser y su base, para poder sentir el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte. Ésta es la visión que nos libera del miedo y del dolor.

El nirvana significa extinción, ante todo la extinción de las ideas: las ideas del nacimiento y de la muerte, de la existencia y la no-existencia, del llegar y el partir, del yo y el otro, de la unidad y la multiplicidad. Todas estas ideas nos causan sufrimiento. Tenemos miedo a la muerte porque la ignorancia nos da una idea ilusoria de lo que es la muerte. Las ideas de la existencia y la no-existencia nos inquietan porque no hemos comprendido la verdadera naturaleza de

la impermanencia y la ayoidad. Nos preocupamos por nuestro futuro, pero no lo hacemos por el de los demás porque creemos que nuestra felicidad no tiene nada que ver con la felicidad del otro. Esta idea del yo y el otro origina un inmenso sufrimiento. Para extinguir estas ideas debemos practicar. El nirvana es un abanico que nos ayuda a extinguir el fuego de nuestras ideas, incluyendo las de la permanencia y el yo. Ese abanico constituye nuestra práctica de observar profundamente cada día.

En budismo hablamos de los Ocho Conceptos: el nacimiento, la muerte, la permanencia, la disolución, el llegar, el partir, la unidad y la multiplicidad. La

práctica para dejar de apegarse a estas ocho ideas se denomina El Camino Medio de los Ocho Noes: el no-nacimiento y la no-muerte, la no-permanencia y la no-disolución, el no-llegar y el no-partir, la no-unidad y la no-multiplicidad. En Vietnam, en el siglo XIII, alguien formuló al maestro Tue Trung una pregunta al finalizar su charla sobre el Dharma y él contestó: «Habiendo ofrecido la total liberación de los Ocho Conceptos, ¿qué más podría decir?».

Una vez destruidas estas ideas podemos percibir el nirvana. El nirvana es la liberación de los Ocho Conceptos y también de sus opuestos: la

impermanencia, la ayoidad, el Cosurgimiento Interdependiente, la vacuidad y el Camino Medio. Si consideramos los Tres Sellos como ideas fijas, éstas también deberán destruirse. La mejor manera de hacerlo es poniendo en práctica estas enseñanzas en nuestra vida cotidiana. La experiencia siempre va más allá de las ideas.

Thiên Hôi, un maestro vietnamita del siglo X, decía a sus estudiantes: «Para poder alcanzar el estado del no-nacimiento y de la no-muerte debéis ser diligentes». Un estudiante preguntó: «¿Dónde podemos percibir el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte?».

«Aquí mismo, en el mundo del nacimiento y de la muerte». Para percibir el agua, debes percibir las olas. Si percibes profundamente el nacimiento y la muerte, estás percibiendo el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte.

La impermanencia, la ayoidad, el Cosurgimiento Interdependiente y el Camino Medio son llaves para abrir la puerta de la realidad. De nada sirve dejarlas en tu bolsillo, debes usarlas. Cuando comprendes la impermanencia y la ayoidad, ya te has liberado de mucho sufrimiento y estás en contacto con el nirvana, el Tercer Sello del Dharma. El nirvana no es algo que podamos encontrar en el futuro. Como Sello del

Dharma, está presente en cada una de las enseñanzas de Buda. La naturaleza de nirvana de la vela, la mesa y la flor se nos revela en las enseñanzas, igual que su naturaleza de impermanencia y ayoidad.

Imagina una reunión en la que cada persona expone sus opiniones y disiente de las demás. Al finalizar te sientes agotado por todas estas ideas y discusiones. Abres la puerta y sales al jardín, donde el aire es fresco y los pájaros cantan. La vida aquí fuera es muy distinta a la de la reunión con todas sus palabras y su ira. En el jardín todavía hay sonidos e imágenes, pero son renovadores y curativos. El nirvana

no es la ausencia de vida. *Drishtadharmā nirvāna* significa «el nirvana es esta misma vida». Nirvana significa calmar, silenciar o extinguir el fuego del sufrimiento. El nirvana nos enseña que ya somos lo que deseamos ser. No tenemos que perseguir nada. Sólo necesitamos regresar a nosotros mismos y sentir nuestra verdadera naturaleza. Al hacerlo, tenemos una verdadera paz y alegría.

*Esta mañana al despertar he
descubierto
que había estado usando los sutras
como almohada.
Oigo el excitado zumbido de las*

*diligentes abejas
preparándose para reconstruir el
universo.*

*Queridas, la labor de
reconstrucción
puede llevarnos miles de vidas,
pero ha sido ya finalizada
precisamente hace todo ese tiempo.*

[66]

En el *Sutra de Cuarenta y Dos Capítulos* Buda dice: «Mi práctica es la no-acción, la no-práctica y la no-realización».^[67] Ello significa que lo que buscamos no reside fuera de nosotros.

Cualquier enseñanza que no lleve la

marca de los Tres Sellos del Dharma, las Cuatro Santas Verdades y el Noble Óctuple Sendero no es realmente budista. Pero en ocasiones sólo se enseñan los Dos Sellos del Dharma: el sufrimiento y el nirvana. A veces se enseñan los Cuatro Sellos del Dharma: la impermanencia, la ayoidad, el nirvana y el sufrimiento. Pero el sufrimiento no es un elemento básico de la existencia, sino una sensación. Cuando insistimos en que algo impermanente y que carece de yo sea permanente y tenga un yo, sufrimos. Buda enseñó que cuando el sufrimiento está presente, debemos identificarlo y dar los pasos necesarios para transformarlo. No enseñó que el

sufrimiento estuviera siempre presente. En el budismo mahayana hay también la enseñanza de Un Sello del Dharma: el sello de la Verdadera Marca. Las enseñanzas de uno, dos o cuatro Sellos del Dharma se introdujeron después del fallecimiento de Buda.

Practicamos los Tres Sellos del Dharma para alcanzar la liberación. Si memorizas un libro de 5 000 páginas sobre los Tres Sellos del Dharma pero no aplicas las enseñanzas en tu vida cotidiana, el libro no te servirá de nada. Sólo puede aportarte felicidad si utilizas tu inteligencia y pones en práctica las enseñanzas. Por favor, basa tu práctica en tu propia vida y en tus experiencias:

en tus éxitos y fracasos. Las enseñanzas de Buda son joyas, pero debemos ahondar en ellas profundamente para poder percibir las en su totalidad.

Hay otros criterios que pueden ayudarnos a manejar los sutras y a determinar si una enseñanza representa una correcta comprensión del Dharma. Incluyen las Dos Relaciones, los Cuatro Modelos de Verdad y las Cuatro Dependencias.

La primera de las dos Relaciones es la «Relación con la Esencia». La esencia son los Tres Sellos del Dharma. Si alguien enseña el Dharma, lo que diga debe estar de acuerdo con las enseñanzas de Buda sobre la

impermanencia, la ayoidad y el nirvana. Cuando comprendes profundamente los Tres Sellos del Dharma, los aplicas en cada situación de tu vida diaria.

La Segunda Relación es la «Relación con las Circunstancias». Cuando alguien comparte el Dharma, lo que dice debe adaptarse a la situación y a la mentalidad de las personas a las que se dirige, para que las enseñanzas resulten apropiadas. Si no son apropiadas, no es el verdadero Dharma, aunque suene a Dharma. No debe limitarse a repetir las mismas palabras de Buda. Si actúa como un pasacintas que se limita a reproducir un casete más, no es hablar adecuadamente con

Relación a las Circunstancias. Debe preguntarse: «¿A quién me estoy dirigiendo? ¿En qué etapa de su vida se halla? ¿Cuáles son sus creencias, intereses y aspiraciones?». Observar profundamente de ese modo aportará amor y compasión a sus palabras, sean cuales fueren. No puede ofrecerse la medicina adecuada sin conocer la enfermedad de los pacientes.

Cuando participes en una discusión sobre el Dharma, cada palabra que digas debe tener Relación con la Esencia y la Circunstancia. Por favor, habla de acuerdo con las enseñanzas de la impermanencia, la ayoidad y el nirvana; y habla directamente a los presentes

teniendo en cuenta su experiencia, sus conocimientos y su visión interior. Quizá haya cosas que consideres importantes pero que no puedas decir a ese grupo en particular. Las Dos Relaciones requieren hablar con destreza, tolerancia y cuidado.

Los Cuatro Modelos de Verdad (*siddhanta*) son otra guía para ayudarnos a comprender las enseñanzas de Buda. El Primer Modelo es «el mundano». Las enseñanzas se ofrecen en el lenguaje del mundo, para que los que viven en él puedan comprenderlo. Debemos tener en cuenta la cosmología,

el arte, la filosofía y la metafísica, etcétera, contemporáneos a la hora de expresarnos. Por ejemplo, los días de la semana los denominamos lunes, martes, miércoles... Dividimos el tiempo en días, meses y años porque nos resulta conveniente para expresar la verdad en términos relativos. Cuando Buda nos dice que nació en Lumbini, lo hace de acuerdo con el Primer Modelo.

El Segundo Modelo es «la persona». Mientras leemos los sermones de Buda debemos recordar que sus palabras variaban según las necesidades y las aspiraciones de sus oyentes. Cuando Buda enseñaba era profundamente consciente de cada asamblea en

particular, y lo que decía iba dirigido en especial a ella.

El Tercer Modelo es «curar». Cuando Buda hablaba, era siempre para curar una enfermedad concreta de aquellos a los que se dirigía. Cada persona tiene alguna enfermedad que necesita ser curada. Si hablas manifestando tu deseo de curar a los demás, lo que digas siempre será de ayuda.

El Cuarto Modelo es «el absoluto». Buda expresó la verdad absoluta directa e inequívocamente. Afirmó la inexistencia de un yo, aunque la gente no lo creyera o disintiera de él. Lo decía porque sabía que era cierto. Los

exploradores del siglo XV afirmaron que el mundo era redondo aunque la comunidad los amenazara con encarcelarlos por decirlo. Podemos utilizar los Cuatro Modelos de Verdad para comprender los sutras mientras los leemos.

Una tercera lista que nos ayuda a estudiar el Dharma es la denominada las Cuatro Dependencias. No la formuló Buda, sino maestros posteriores. La Primera Dependencia afirma que no debemos depender de la persona, sino de las enseñanzas. Significa que podemos aprender de un maestro aunque

no practique todo cuanto enseñe. Mi maestra de quinto grado, Miss Liên, solía llevar zapatos de tacón. Un día escribió en la pizarra: «Nunca llevéis zapatos de tacón, podéis torceros el tobillo». No comprendí por qué no seguía lo que enseñaba. Otro maestro, un fumador empedernido, nos enseñó que fumar perjudicaba la salud ¡hace sesenta años! La clase se puso a reír y él advirtió: «Haced lo que os digo, no lo que hago». Más tarde, cuando asistí al Instituto de Estudios Budistas, nos explicaron que si una piedra preciosa está en un cubo de basura debes ensuciarte las manos. Recuerda a aquel monje que había memorizado todos los

sutras. No era una persona de trato fácil ni un buen practicante, pero los otros monjes tuvieron que aguantarlo y animarle a recitarlos para poder copiarlos.

Para mí la relación entre un maestro y un estudiante se basa en la confianza de que el maestro ha practicado y que sigue practicando lo que enseña. Nos enseña con su ejemplo, con su forma de vivir. Quizá los maestros ancestrales creyeron que era tan inusual encontrar a alguien que pudiera enseñar con su propio ejemplo de vida, que si esperábamos encontrarlo podíamos perder la oportunidad de beneficiarnos de las enseñanzas que ahora tenemos a

nuestra disposición.

La Segunda Dependencia consiste en depender únicamente de los sermones que Buda enseñó en términos de la verdad absoluta, y no de los que emplean los medios de la verdad relativa. Con este modelo tampoco me siento cómodo, porque no nos muestra cómo los sermones expresados a través de la verdad absoluta se relacionan con los expresados a través de la verdad relativa. En realidad, los sutras que enseñan la verdad absoluta pueden comprenderse mejor a la luz de los sutras que enseñan la verdad relativa. No deberíamos pensar que los sermones que tratan de asuntos prácticos, como

los Cinco Ejercicios de Concienciación, [68] no merecen nuestra atención y que sólo debemos estudiar el *Sutra de Avatamsaka* o el *Sutra del Loto*. [69] Debemos saber cómo pasar de los sutras prácticos a los menos prácticos. Cuando aprendemos a comprender los sermones más básicos, podremos captar con mayor facilidad los más esotéricos.

La Tercera Dependencia radica en depender del significado y no de las palabras. Cuando tenemos una visión general de la manera en que Buda enseñaba y comprendemos el contexto y las circunstancias de una enseñanza en particular, no extrapolaremos ni utilizaremos las palabras de Buda fuera

de contexto. En este caso, cuando haya un error debido a una transmisión inexacta, podremos rectificarlo nosotros mismos.

La Cuarta Dependencia afirma que deberíamos depender de la visión nacida de observar profundamente (*jñana*) en lugar de la basada en la diferenciación y la discriminación (*vijñana*). Sin embargo, lo importante es ser capaz de discriminar al leer los sutras, para saber con cuál de los Cuatro Modelos de la Verdad está enseñando Buda. Podemos depender tanto de la sabiduría que discrimina como de la que no discrimina.

Las enseñanzas sobre las Dos

Verdades, los Tres Sellos del Dharma, las Dos Relaciones, los Cuatro Modelos de Verdad y las Tres Puertas de la Liberación son guías importantes para ayudarnos a comprender el lenguaje que Buda usó al enseñar. Si no lo comprendemos, no podremos comprender a Buda.

19

Las Tres Puertas de la Liberación



Los Tres Sellos del Dharma^[70] son las llaves que podemos utilizar para entrar en las Tres Puertas de la Liberación: la vacuidad (*shunyata*), la ausencia de signos (*animitta*), y la ausencia de objetivos (*apranihita*). Todas las escuelas budistas aceptan las enseñanzas

de las Tres Puertas de la Liberación.^[71]
A veces estas Tres Puertas se denominan
las Tres Concentraciones.^[72] Cuando
entramos por estas puertas
permanecemos en concentración y nos
liberamos del miedo, la confusión y la
tristeza.

La Primera Puerta de la Liberación
es la vacuidad, shunyata. La vacuidad
significa siempre estar vacío de algo.
Una taza está vacía de agua. Un bol está
vacío de sopa. Nosotros estamos vacíos
de un yo separado e independiente. No
podemos existir por sí solos, sólo
podemos interser con todo lo demás del
cosmos. La práctica consiste en
alimentar la visión de la vacuidad

durante todo el día. Dondequiera que vamos, sentimos la naturaleza de la vacuidad en todo aquello con lo que entramos en contacto. Observamos profundamente la mesa, el cielo azul, a nuestro amigo, la montaña, el río, nuestra ira y nuestra felicidad, y vemos que todo ello está vacío de un yo separado. Al sentir estas cosas con profundidad, vemos la naturaleza del interser y de la interinfluencia de todo cuanto existe. Significa el Consurgimiento Interdependiente, la impermanencia y la ayoidad.

Al escuchar por primera vez la palabra vacuidad, nos asustamos un poco. Pero después de practicar durante

un tiempo, vemos que las cosas existen sólo de manera distinta a como habíamos imaginado. La vacuidad es el Camino Medio entre lo existente y lo no-existe. La bella flor no se convierte en vacuidad al marchitarse y morir, sino que en su esencia ya es vacuidad. Al observar profundamente vemos que la flor está formada de elementos no-flor: de luz, espacio, nubes, tierra y conciencia. Está vacía de un yo separado e independiente. El *Sutra del Diamante* nos enseña que un ser humano no es independiente de las otras especies, y que para protegerlo debemos proteger a las especies no-humanas. Si contaminamos el agua y el aire, la

vegetación y los minerales, nos destruimos a nosotros mismos. Para disolver las falsas fronteras debemos aprender a vernos en las cosas que creíamos que estaban fuera de nosotros.

En Vietnam decimos que si un caballo está enfermo, los otros caballos del establo se negarán a comer. Nuestra felicidad y nuestro sufrimiento son la felicidad y el sufrimiento de los demás. Cuando actuamos basándonos en la ayoidad, nuestras acciones estarán de acuerdo con la realidad y sabremos lo que debemos y lo que no debemos hacer. Cuando somos conscientes de estar vinculados los unos a los otros, es la Concentración sobre la vacuidad

(*shunyata samadhi*). La realidad va más allá de nuestros conceptos del ser y no-ser. Afirmar que la flor existe no es del todo correcto, pero decir que no existe tampoco lo es. La verdadera vacuidad se llama el «maravilloso ser» porque va más allá de la existencia y la no-existencia.

Mientras comemos debemos practicar la Puerta de la Liberación denominada vacuidad. «Yo soy esta comida. Esta comida forma parte de mí». Un día, en Canadá, mientras almorzaba en compañía de la sangha, un estudiante me miró diciéndome: «Te estoy alimentando». Estaba practicando la concentración sobre la vacuidad.

Cada vez que contemplamos el plato de la comida, podemos contemplar la naturaleza de la impermanencia y de la ayoidad de la comida. Es una práctica profunda porque puede ayudarnos a percibir el Consurgimiento Interdependiente. Tanto la persona que la ingiere como la comida ingerida tienen la naturaleza de la vacuidad. Por eso la comunicación entre ambas es perfecta. Practicar la meditación andando de manera relajada y serena es lo mismo. Andamos no sólo por nosotros mismos, sino por el mundo entero. Cuando observamos a los demás, vemos cómo su felicidad y su sufrimiento van vinculados a nuestra

felicidad y nuestro sufrimiento. «La paz empieza en mí».

Todas las personas que queremos algún día enfermarán y morirán. Si no practicamos la meditación sobre la vacuidad, cuando ocurra nos sentiremos abrumados. La Concentración sobre la Vacuidad es una manera de permanecer en contacto con la vida tal como es, pero no debemos sólo hablar de ella, sino practicarla. Observamos nuestro cuerpo y percibimos todas las causas y condiciones que lo han engendrado: nuestros padres, nuestro país, el aire e incluso las generaciones futuras. Vamos más allá del tiempo y del espacio, del mí y del mío, y saboreamos la verdadera

liberación. Si sólo estudiamos la vacuidad como una filosofía, no será la Puerta de la Liberación. La vacuidad es una Puerta de la Liberación cuando la comprendemos profundamente y comprendemos el Cosurgimiento Interdependiente y la naturaleza del interser de todo cuanto existe.

La Segunda Puerta de la Liberación consiste en la ausencia de signos, animitta. En este caso «signo» significa una apariencia o el objeto de nuestra percepción. Cuando vemos algo, aparece en nuestro interior un signo o una imagen, eso es lo que significa «lakshana». Si, por ejemplo, el agua permanece en un recipiente cuadrado, su

signo es «ser cuadrada». Si está en un recipiente redondo, su signo es «ser redonda». Al abrir el congelador y sacar un poco de hielo, el signo de esa agua es la solidez. Los químicos llaman al agua «H₂O». La nieve en la montaña y el vapor que se eleva de la tetera también son H₂O. Que el H₂O sea redonda o cuadrada, líquida, gaseosa o sólida dependerá de las circunstancias. Los signos son herramientas para nuestro uso, pero no son la verdad absoluta y pueden enseñarnos. El *Sutra del Diamante* dice: «Dondequiera que haya un signo, hay engaño, ilusión». Las percepciones a menudo nos dicen tanto

sobre el que percibe como sobre el objeto de percepción. Las apariencias pueden engañar.

Para poder liberarnos es necesario practicar la Concentración sobre la Ausencia de Signos. Hasta que no vayamos más allá de ellos, no podremos sentir la realidad. Mientras estemos atrapados en los signos —redondo, cuadrado, sólido, líquido o gaseoso— sufriremos. Nada puede describirse en términos de tan sólo un signo, pero sin signos nos sentimos ansiosos. Nuestro miedo y nuestro apego surgen de quedar atrapados en ellos. Hasta que no sintamos la naturaleza carente de signos de las cosas, seguiremos teniendo miedo

y sufriendo. Antes de poder sentir el H₂O, debemos dejar de apegarnos a los signos de cuadrado, redondo, duro, pesado, liviano, arriba y abajo. El agua en sí misma no es cuadrada, redonda ni sólida. Cuando nos liberamos de los signos podemos entrar en el corazón de la realidad. Pero hasta poder ver el océano en el cielo, seguiremos atrapados por los signos.

El mayor alivio surge cuando logramos vencer las barreras de los signos y sentir el mundo carente de ellos, el nirvana. ¿Dónde debemos buscar para encontrar el mundo carente de signos? Aquí mismo, en el mundo de los signos. Si arrojamos el agua, no

podremos percibir su talidad. Llegamos a percibir el agua cuando vamos más allá de los signos del agua y vemos su verdadera naturaleza del interser. Hay tres fases: el agua, la no-agua y la verdadera agua. La verdadera agua es la talidad del agua. La base de su ser está libre de nacimiento y muerte. Cuando lleguemos a percibirla, no tendremos miedo a nada.

«Si percibes la ausencia de signos de los signos, ves el Tathagata». Es una frase del *Sutra del Diamante*. *Tathagata* significa «la maravillosa naturaleza de la realidad».^[73] Para ver la maravillosa naturaleza del agua, necesitas ver más allá de los signos (la apariencia) del

agua y observar que está formada por elementos no-agua. Si crees que el agua es sólo agua, que no puede estar formada por el sol, la tierra o la flor, estás equivocado. Cuando puedas ver que el agua está formada por el sol, la tierra y la flor, que sólo por el hecho de contemplar el sol o la tierra, puedes ver el agua, habrás captado la «ausencia de signos de los signos». Un jardinero ecológico que observe la piel de un plátano, las hojas marchitas o las ramas podridas, podrá ver las flores, los frutos y las verduras que hay en ellas. Es capaz de ver la naturaleza de la ayoidad de las flores, los frutos y la basura. Cuando sea capaz de aplicar esta visión a las otras

esferas, alcanzará el pleno despertar.

Los políticos, los economistas y los educadores necesitan practicar la ausencia de signos. Encarcelamos a muchos jóvenes, pero si meditamos en la ausencia de signos, descubriremos de dónde procede su violencia. ¿Cómo es nuestra sociedad? ¿Cómo están organizadas nuestras familias? ¿Qué se enseña en nuestras escuelas? ¿Por qué deberíamos echar toda la culpa a los jóvenes? ¿Por qué no podemos aceptar nuestra propia corresponsabilidad? Los jóvenes se lastiman a sí mismos y a los demás porque la vida no tiene significado para ellos. Si seguimos viviendo de la manera en que lo

hacemos, y organizando las sociedades de la misma forma, seguiremos produciendo muchos miles de jóvenes que necesitarán ser encarcelados.

La ausencia de signos no es sólo una idea. Si observamos profundamente a nuestros hijos, vemos todos los elementos que los han producido. Son como son debido a nuestra cultura, nuestra economía, nuestra sociedad, y nosotros también lo somos debido a ello. No podemos simplemente culparlos cuando las cosas van mal, porque han contribuido muchas causas y condiciones. Cuando sepamos cómo transformarnos a nosotros mismos y a la sociedad, nuestros hijos se

transformarán también.

Nuestros hijos aprenden a leer, a escribir, aprenden matemáticas, ciencias y otras materias en la escuela para poder ganarse la vida el día de mañana. Pero muy pocos programas escolares enseñan a los jóvenes cómo vivir, cómo afrontar la ira, calmar los conflictos, respirar, sonreír y transformar las formaciones internas. Es necesaria una revolución en la educación. Debemos animar a las escuelas a enseñar a nuestros estudiantes el arte de vivir en paz y armonía. No es fácil aprender a leer, escribir o a resolver un problema de matemáticas, pero los niños logran hacerlo. Aprender a respirar, sonreír y a transformar la ira

puede también ser difícil, pero he visto a muchos jóvenes que han triunfado en ello. Si enseñamos adecuadamente a los niños, cuando tengan doce años sabrán ya vivir armoniosamente con los demás.

Cuando vamos más allá de los signos entramos en el mundo que carece de miedo y culpa. Podemos ver la flor, el agua y a nuestro hijo más allá del tiempo y del espacio. Sabemos que nuestros antepasados están presentes en nosotros, precisamente aquí y ahora. Vemos que Buda, Jesús y todos nuestros antepasados espirituales no han muerto. Buda no puede limitarse a haber existido hace 2 600 años. La flor no puede limitarse a su breve manifestación. Todo

se manifiesta a través de los signos. Si quedamos atrapados en ellos, temeremos perder esta particular manifestación.

Cuando un niño de ocho años que vivía en Plum Village murió repentinamente, pedí a su padre que fuera plenamente consciente de su presencia en el aire mientras respiraba y en las briznas de hierba que había bajo sus pies, y fue capaz de hacerlo. Cuando un conocido maestro vietnamita de meditación falleció, su discípulo escribió este poema:

*Hermanos del Dharma, no os
apeguéis a los signos.*

Las montañas y los ríos que nos

rodean son nuestro maestro. [74]

El *Sutra del Diamante* enumera cuatro signos: el yo, la persona, el ser vivo y la duración de la vida. Quedamos atrapados en el signo del «yo» porque creemos que hay cosas que no forman parte de ese yo. Pero si observamos profundamente descubrimos que no existe un yo separado ni independiente, y nos liberamos del signo del yo. Vemos que para protegernos a nosotros mismos debemos proteger todo lo demás.

Quedamos atrapados en el signo de la «persona». Separamos a los humanos de los animales, de los árboles y las rocas, y creemos que podemos explotar

lo que no es humano: los peces, las vacas, la vegetación, la tierra, el aire y los mares. Otras especies también cazan para comer, pero no lo hacen de manera tan explotadora. Si observamos a fondo a nuestra propia especie, vemos que está formada por elementos no-humanos, y si observamos a fondo el reino animal, vegetal y mineral, vemos que están formados por elementos humanos. Al practicar la Concentración sobre la Ausencia de Signos vivimos en armonía con las otras especies.

El tercer signo es el de «ser vivo». Creemos que los seres vivos son distintos de los seres no vivos. Pero los seres vivos o sintientes están formados

por especies no-vivas y no-sintientes. Cuando contaminamos las especies llamadas no-vivas, como el aire o los ríos, contaminamos también a los seres vivos. Al observar profundamente el interser de los seres vivos y no vivos dejaremos de actuar de esta manera.

El cuarto signo es el de la «duración de la vida», el período de tiempo comprendido entre nuestro nacimiento y nuestra muerte. Creemos estar vivos durante un determinado tiempo que tiene un principio y un final. Pero al observar a fondo descubrimos que nunca hemos nacido ni jamás moriremos, y nuestro miedo desaparece. A través de la plena consciencia, la concentración y los Tres

Sellos del Dharma, podemos abrir la Puerta de la Liberación denominada la ausencia de signos y obtener el mayor alivio.

La Tercera Puerta de la Liberación es la ausencia de objetivos, apranihita. No hay nada que hacer, nada que realizar, ningún programa, ninguna agenda. Es la enseñanza budista sobre la escatología. ¿Acaso la rosa debe hacer algo? No, el propósito de una rosa es ser una rosa. Tu propósito es ser tú mismo. No tienes que perseguir nada para poder ser otra persona. Tú eres ya maravilloso tal como eres. Esta enseñanza de Buda nos permite disfrutar de nosotros mismos, del cielo azul y de

todo cuanto hay de renovador y curativo en el momento presente.

No hay ninguna necesidad de poner algo delante de nosotros y perseguirlo. Ya tenemos todo cuanto buscamos, todo lo que deseamos ser. Ya somos un Buda, de modo que ¿por qué no coger simplemente la mano de otro Buda y practicar la meditación andando? Es la enseñanza del *Sutra de Avatamsaka*. Sé tú mismo. La vida es preciosa tal como es. Ya tienes todos los elementos para ser feliz. No hay ninguna necesidad de correr, luchar, buscar o esforzarte. Sé simplemente. Estar en el momento presente en este lugar es la práctica más profunda de meditación. La mayoría de

las personas no pueden creer que andar simplemente sin tener un objetivo en la mente sea suficiente. Creen que luchar y competir es normal y necesario. Intenta practicar no perseguir ningún objetivo sólo durante cinco minutos y verás qué feliz te sientes durante ese tiempo.

El Sutra del Corazón dice: «No hay nada que alcanzar». No meditamos para alcanzar la iluminación, porque ésta ya se halla en nosotros. No tenemos que buscar en ningún lugar. No necesitamos un propósito ni una meta. Tampoco practicamos para obtener una posición elevada. En la ausencia de objetivo vemos que no nos falta nada, que ya somos lo que queremos ser y dejamos de

luchar. Nos sentimos en paz en el momento presente, viendo simplemente como la luz del sol se desliza por nuestra ventana o escuchando el sonido de la lluvia. No tenemos que perseguir nada. Podemos disfrutar de cada momento. La gente habla de entrar en el nirvana, pero ya estamos allí. La ausencia de objetivo y el nirvana son una sola cosa.

Esta mañana, al despertar, he sonreído.

Ante mí, veinticuatro horas radiantes.

Me comprometo a vivir cada momento plenamente

*y contemplar a todos los seres
vivientes
con los ojos de la compasión.* [75]

Estas veinticuatro horas constituyen un precioso regalo, un regalo que sólo podemos recibir plenamente cuando hemos abierto la Tercera Puerta de la Liberación, la ausencia de objetivos. Si creemos tener veinticuatro horas para alcanzar un determinado propósito, el hoy se convertirá en un medio para obtener un fin. El momento de cortar la leña y acarrear el agua es un momento de felicidad. Para ser felices no necesitamos esperar terminar estas tareas. Ser feliz en este momento es

vivir con el espíritu de la ausencia de objetivos. De lo contrario, correremos en círculos el resto de nuestra vida. Tenemos todo lo necesario para hacer que el momento presente sea el más feliz de nuestra vida, aunque tengamos un resfriado o nos duela la cabeza. Para ser felices no tenemos que esperar a curarnos de él. Resfriarse forma parte de la vida.

Alguien me preguntó: «¿No está preocupado por el estado del mundo?». Hice una pausa para respirar y contesté: «Lo más importante es no dejar que tu corazón se llene de ansiedad por lo que ocurre en el mundo. Si se llena de ansiedad, enfermarás y no serás capaz

de ayudar». Hay guerras —pequeñas y grandes— en muchos lugares y ello puede hacernos perder la paz interior. La ansiedad es la enfermedad de nuestra era. Nos preocupamos por nosotros, por la familia, los amigos, el trabajo y el estado del mundo. Si dejamos que nuestro corazón se llene de ansiedad, tarde o temprano enfermaremos.

Sí, en todo el mundo existe un terrible sufrimiento, pero el hecho de saberlo no tiene por qué paralizarnos. Si practicamos el respirar, andar, sentarnos y trabajar conscientemente, estamos intentando ayudar lo mejor que sabemos y podemos tener paz en el corazón. Preocupándonos no conseguimos nada.

Aunque te preocupes veinte veces más, no cambiará la situación del mundo. En realidad tu ansiedad sólo empeorará las cosas. Aunque las cosas no sean como nos gustaría que fuesen, podemos seguir estando satisfechos, porque sabemos que hemos intentado actuar lo mejor que hemos podido y seguiremos haciéndolo. Si no sabemos cómo respirar, sonreír y vivir cada momento de nuestra vida profundamente, nunca seremos capaces de ayudar a nadie. Soy feliz en el momento presente, no pido nada más. No espero una felicidad adicional o unas condiciones que me proporcionen más felicidad. La práctica más importante reside en la ausencia de

objetivos, en no perseguir cosas y no apegarse a ellas.

Como hemos sido lo suficientemente afortunados para conocer la práctica de ser conscientes, tenemos la responsabilidad de llevar la paz y la alegría a nuestra vida, aunque no todo lo que hay en nuestro cuerpo, en nuestra mente o en el entorno sea exactamente como nos gustaría. Si no somos felices no podemos ser un refugio para los demás. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué estoy esperando para hacerme feliz? ¿Por qué no soy feliz en este momento?

Mi único deseo es ayudarte a verlo. ¿Cómo podemos llevar la práctica de ser conscientes al espectro más amplio

de la sociedad? ¿Cómo podemos ayudar a que haya el mayor número de gente feliz y que sepa cómo enseñar a los demás el arte de vivir conscientemente? La cifra de personas que generan violencia es muy grande, mientras que el número de personas que saben cómo respirar y crear felicidad es muy pequeño. Cada día se nos ofrece una maravillosa oportunidad de ser felices y de convertirnos en un lugar de refugio para los demás.

No necesitamos convertirnos en una persona distinta ni realizar ningún acto determinado. Sólo necesitamos ser felices en el momento presente, y seremos de ayuda a las personas que

amamos y a toda la sociedad. La ausencia de objetivos consiste en detenerse y darse cuenta de que la felicidad está ya a nuestra disposición. Si alguien nos pregunta durante cuánto tiempo debe practicar para ser feliz, podemos responderle que puede ser feliz ¡ahora mismo! La práctica de apranihita, la ausencia de objetivos, es la práctica de la libertad.

Los Tres Cuerpos de Buda



Para los seres humanos es natural desear personificar cualidades como el amor, la libertad y la comprensión. Fue con este espíritu que Buda llegó a representarse con «tres cuerpos»: el dharmakaya, la fuente de iluminación y felicidad; el sambhogakaya, el cuerpo de beatitud o gozo; y el nirmanakaya, la personificación histórica de Buda

considerada como uno de los numerosos cuerpos de transformación enviados del dharmakaya. *Kaya* significa «cuerpo».

Cuando estaba a punto de fallecer, Buda dijo a sus discípulos: «Queridos amigos, mi cuerpo físico ya no estará aquí mañana, pero el cuerpo de mis enseñanzas (dharmakaya) siempre estará con vosotros. Consideradlo como el maestro que nunca os abandona. Sed como una isla para vosotros mismos, y tomad refugio en el Dharma. Utilizad el Dharma como vuestra lámpara, como vuestra isla». Buda quiso decir que para poder alcanzar el nirvana en cualquier momento, debemos practicar el Dharma, el Camino de la Comprensión y del

Amor. En esto consiste el nacimiento del dharmakaya, el cuerpo de las enseñanzas, el cuerpo del Camino, la fuente de la iluminación y la felicidad. El significado original de dharmakaya era muy sencillo: el camino para alcanzar la comprensión y el amor.

El dharmakaya es la encarnación del Dharma, siempre brillando, siempre iluminándolo todo. Todo cuanto nos ayude a despertar forma parte del dharmakaya: los árboles, la hierba, los pájaros, los seres humanos... Cuando oigo cantar a un pájaro, regreso profundamente a mí mismo, respiro y sonrío, este pájaro me revela el cuerpo del Dharma de Buda. La gente que está

despierta puede escuchar las enseñanzas del Dharma en un guijarro, en un bambú o en el llanto de un bebé. Si estás despierto, todo puede ser la voz del Dharma. Cada mañana, cuando abras la ventana y veas penetrar la luz, ten presente que también forma parte del dharmakaya.

*Al abrir la ventana
nos asomamos al dharmakaya.
¡Qué maravillosa es la vida!
Atenta a cada momento,
mi mente es clara como un río en
calma.* [76]

El Dharma vivo no sólo se halla en

una biblioteca, en libros de sutras, casetes o videocasetes de inspiradoras enseñanzas, sino en la consciencia que manifiestas en tu vida cotidiana. Cuando te veo andar conscientemente con paz y alegría, también se despierta en mí el deseo de estar profundamente presente. Cuando andas de ese modo, el sol del dharmakaya brilla intensamente en los dos. Cuando cuidas de ti, de tus hermanos y hermanas, reconozco el Dharma vivo. Cuando permaneces realmente ahí, el dharmakaya resulta fácil de sentir.

El Dharmakaya no sólo se expresa a través de las palabras y las acciones, sino también de la no-acción. Observa

el árbol en el jardín. Un roble es un roble, y eso es todo cuanto ha de hacer. Cada vez que lo contemplamos nos sentimos estables y seguros. Nos ofrece aire para respirar y sombra para protegernos durante el verano. Si un roble fuera menos que un roble, todos tendríamos problemas. Podemos aprender el Dharma de un roble, de modo que podemos afirmar que forma parte del dharmakaya. Cada guijarro, cada hoja y cada flor está enseñando el *Saddharmapundarika Sutra*.^[77] Buda tiene su cuerpo del Dharma, y nosotros, futuros Budas, debemos expresar el Dharma a través de nuestros propios cuerpos del Dharma. Cuando alguien

dice algo desafiante, si podemos sonreír y regresar a nuestra respiración, nuestro Dharma será un Dharma vivo, y los demás serán capaces de sentirlo. A veces, a través de la no-acción podemos ayudar más que si hacemos muchas cosas. Al igual que una persona que se mantiene serena en un pequeño bote en medio de un temporal, simplemente por el hecho de estar allí, podemos cambiar la situación.

El cuerpo del Dharma es el Buda eterno. Los budistas mahayana más tarde lo empezaron a llamar el dharmakaya *Vairochana*, el Buda ontológico, el alma de Buda, el espíritu de Buda, el verdadero Buda, la base de todo ser, la

base de la iluminación. Con el paso del tiempo el dharmakaya acabó equivaliendo a talidad, nirvana y *Tathagatagarbha* («la matriz del tathagata»).[78] Éste fue su desarrollo natural. Pero si nos dedicamos demasiado a hablar sobre este tipo de cosas, será menos valioso que aprender a sentir nuestro propio cuerpo del Dharma con la paz interior y siendo conscientes. Cuando percibes el dharmakaya, percibes a Buda. Buda dijo con gran claridad que su cuerpo del Dharma es incluso más importante que su cuerpo físico. Para que su dharmakaya continúe, Buda confía en nosotros, en nuestra práctica.

El sambhogakaya es el cuerpo de beatitud, gozo, celebración, resultados o recompensas de Buda. Como Buda practica profundamente, experimenta una ilimitada paz, alegría y felicidad; y el sambhogakaya es el fruto de su práctica. Cuando practicamos el ser conscientes, también podemos disfrutar de este fruto. Al inspirar y observar el cielo azul, al beber el té conscientemente, podemos ser felices sólo por el hecho de estar vivos. Éste es nuestro cuerpo de gozo, el sambhogakaya.

En una ocasión leí una historia sobre un hombre cristiano que dudaba de su fe en Dios. Mientras estaba cazando en la selva africana se extravió. Al cabo de un

tiempo, todavía perdido, decidió rezar para pedir ayuda, pero como su fe no era demasiado intensa oró con poca convicción: «Dios, si existes, te ruego que vengas a salvarme ahora». Tan pronto acabó de rezar apareció un africano. Le mostró el camino de regreso al pueblo y él se salvó. Pero más tarde escribiría en su diario: «Llamé a Dios, pero sólo apareció un negro». En realidad el hombre que le salvó fue el propio Dios, pero como era tan ignorante no pudo verlo. Podemos decir que el hombre que le salvó era el Buda Sambhogakaya. Buda y Dios se aparecen bajo muchas formas. Buda no sólo está en una nube, sino en nuestro

corazón y en el de muchas otras personas.

Cada vez que sentimos algo bello, en armonía y paz, sentimos al Buda del samghogakaya. Se denomina «el propio gozo». Cuando nos sentimos felices y serenos, irradiamos felicidad y paz y los demás también pueden sentirla. Se denomina «el gozo que los demás reciben de nuestro cuerpo de beatitud». Cuando lo hacemos, nacen en el mundo muchos sambhogakayas. Si sabemos cómo cultivar las semillas del despertar de nuestro interior, cada uno de nosotros tendrá capacidad para aportar alegría a los demás y ayudar a aliviar su sufrimiento. Igual que el dharmakaya, el

cuerpo del sambhogakaya de Buda está a nuestro alcance si sabemos cómo sentirlo.

Sakiamuni, el Buda histórico, es el nirmanakaya, un rayo de luz que el sol del dharmakaya ha enviado al mundo para ayudar a aliviar el sufrimiento de los seres vivos. El Buda Sakiamuni fue un ser humano y su presencia encarnaba el dharmakaya. Todavía podemos disponer del Buda viviente como una encarnación, como un rayo de sol del dharmakaya. Si no puedes percibir este rayo, no te preocupes. Hay muchos otros, o cuerpos de transformación, enseñando el Dharma: los árboles, los pájaros, el bambú violeta y el

crisantemo amarillo. Sakiamuni es tan sólo uno de estos cuerpos de transformación. Puedes permanecer en contacto con el nirmanakaya a través de él o a través de todas estas otras cosas.

Cada uno de nosotros tiene tres cuerpos: un cuerpo del Dharma, un cuerpo de gozo y un cuerpo físico. Por favor, descubre tu cuerpo del Dharma, tu cuerpo de gozo y tu cuerpo de transformación. Estos cuerpos están en el fondo de tu ser, sólo tienes que descubrirlos. Cuando practicas la meditación andando y liberas parte de tu pesar y de tu ira, cuando observas profundamente las cosas y te desprendes de una parte de tus percepciones

erróneas, deseos y apegos, descubres el cuerpo del Dharma, el cuerpo del gozo y el cuerpo de transformación que hay en ti. Cuando sientas estos tres cuerpos que hay en ti y en Buda, sufrirás menos. El dharmakaya, el sambhogakaya y el nirmanakaya están a tu disposición. Deja que los rayos de luz que emanan de Buda te penetren y transformen. Cuando sabemos cómo descubrir las semillas de la iluminación de nuestro interior, vemos nuestra capacidad para transformar a muchas otras personas. Buda depende de nosotros, de que vivamos conscientemente, de que disfrutemos practicando y de que nos transformemos, para que podamos compartir el cuerpo

del Dharma con muchos otros seres vivos.

21

Las Tres Joyas



*Tomo refugio en el Buda,
el que me muestra la senda en esta
vida.*

*Tomo refugio en el Dharma,
el camino de la comprensión y el
amor.*

Tomo refugio en la Sangha

la comunidad que vive en armonía y plena consciencia.

En el budismo tomar refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha es una práctica fundamental. Son unos valores universales que trascienden las fronteras sectarias y culturales. Cuando estábamos en la matriz de nuestra madre, nos sentíamos seguros, protegidos del calor, el frío, el hambre y de otras dificultades. Buscar refugio significa buscar un lugar seguro como éste, un lugar en el que poder confiar.

En el budismo, la fe (*shraddha*) no significa aceptar una teoría que no hemos comprobado personalmente.

Buda nos animó a ver las cosas con nuestros propios ojos. Tomar refugio en las Tres Joyas no es fruto de una fe ciega, sino de nuestra práctica. Al principio nuestro Buda puede ser un libro que hayamos leído, nuestro Dharma algunas palabras alentadoras que hayamos escuchado, y nuestra Sangha una comunidad que hayamos visitado en una o dos ocasiones. Pero a medida que seguimos practicando, el Buda, el Dharma y la Sangha se revelan a sí mismos con mayor plenitud.

La fe es importante en todas las religiones. Algunas personas dicen: «Si creemos en Dios y al final ocurre que existe, estaremos a salvo. Y si no existe,

no habremos perdido nada». Los teólogos hablan de un «salto de fe», como un niño que desde la mesa salta a los brazos de su padre. El niño no está seguro al cien por cien de que su padre vaya a cogerlo, pero tiene la suficiente fe para saltar. En el budismo nuestra fe no es ciega, no es un salto al vacío, sino que es muy concreta. Está formada por nuestra propia visión y experiencia. Cuando tomamos refugio en el Buda, expresamos que confiamos en nuestra capacidad de tomar la dirección que conduce a la belleza, la verdad y la profunda comprensión, basada en nuestra experiencia de la eficacia de la práctica. Cuando tomamos refugio en el

Dharma, entramos en la senda de la transformación, la senda que conduce a la extinción del sufrimiento. Cuando tomamos refugio en la Sangha, dirigimos nuestra energía a edificar una comunidad que viva en la plena consciencia, la armonía y la paz. Cuando sentimos estas Tres Joyas directamente y experimentamos su capacidad de transformar y aportar paz, nuestra fe aumenta incluso más. Las Tres Joyas no son conceptos, sino nuestra propia vida.

Los practicantes chinos y vietnamitas dicen siempre: «Regreso a mí mismo y confío en el Buda que hay en mi interior». Al añadir «en mi interior» es evidente que nosotros somos el Buda.

Cuando tomamos refugio en Buda, debemos también interpretar: «Buda toma refugio en mí». Sin esta segunda parte, la primera no está completa. Hay un verso que podemos recitar mientras plantamos árboles o cualquier otra planta:

*Confío mi ser a la tierra,
la tierra me confía su ser.
Confío mi ser a Buda,
Buda me confía su ser.*

Sembrar una semilla o plantar una planta de semillero es confiarlas a la tierra. La planta vivirá o morirá debido a ella. Pero la tierra también se confía a

la planta. Cada hoja que cae y se descompone ayudará a la tierra a seguir viva. Cuando tomamos refugio en el Buda, confiamos nuestro ser a la tierra de la comprensión. Y Buda nos confía su ser para que la comprensión, el amor y la compasión sigan viviendo en el mundo. Siempre que oigo a alguien recitar: «Tomo refugio en el Buda», escucho también: «El Buda toma refugio en mí».

Regresando a mí mismo, tomando refugio en el Buda de mi interior, prometo, junto con todos los seres, realizar el Gran Camino para poder generar la mente más

elevada (bodhichita).

Regresando a mí mismo, tomando refugio en el Dharma de mi interior, prometo, junto con todos los seres, alcanzar una comprensión y sabiduría tan inmensas como el océano.

Regresando a mí mismo, tomando refugio en la Sangha de mi interior, prometo, junto con todos los seres, ayudar a formar una Sangha sin obstáculos.

En sus últimos meses Buda enseñaba siempre: «Tomad refugio en vosotros mismos y en nada más. El Buda, la Dharma y la Sangha están en vuestro

interior. No persigáis cosas que están lejos. Todo está en vuestro corazón. Sed una isla para vosotros mismos». Siempre que te sientas confundido, enojado o perdido, si practicas la respiración consciente y regresas a la isla que hay en tu interior, estarás en un lugar seguro iluminado por la cálida luz del sol, con refrescantes sombras de árboles y bellos pájaros y flores. Buda es nuestra plena consciencia. El Dharma es nuestra respiración consciente. La Sangha son nuestros Cinco Agregados^[79] funcionando armoniosamente.

Si cuando viajo en avión alguna vez el piloto anuncia que el aparato está a

punto de estrellarse, practicaré la respiración consciente al tiempo que recitaré los Tres Refugios. Espero que tú también lo hagas al recibir malas noticias. Pero no esperes a vivir un momento crítico para regresar a la isla de tu interior. Regresa cada día a ella viviendo conscientemente. Si la práctica se convierte en un hábito, cuando tengas problemas te resultará fácil sentir las Tres Joyas en tu interior. Andar, respirar, sentarte y comer conscientemente son distintas maneras de tomar refugio. No se trata de una fe ciega, sino de una fe basada en tu experiencia real.

Los libros y las cintas sobre el

Dharma son valiosos, pero el verdadero Dharma se revela a través de nuestra vida y nuestra práctica. Siempre que se practiquen las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero, el Dharma vivo estará presente. Se dice que existen 84 000 puertas del Dharma. Meditar sentado es una de ellas y meditar andando, otra. Tomar refugio en el Dharma es elegir las puertas más apropiadas para nosotros. El Dharma entraña una gran compasión, comprensión y amor,^[80] pero para alcanzar estas cualidades necesitamos una sangha.

La Sangha es la comunidad formada por cuatro grupos: monjes, monjas, y

hombres y mujeres laicos, además de otros elementos que apoyan nuestra práctica: el almohadón y el sendero de meditar, los árboles, el cielo y las flores. En mi país decimos que si un tigre abandona la montaña y se dirige a las tierras bajas, los humanos lo capturarán y lo matarán. Si un practicante deja su sangha, puede abandonar su práctica y «morir» como practicante. Es esencial practicar con una sangha. Aunque aprecies profundamente la práctica, puede ser difícil continuar sin el apoyo de amigos.

Vale la pena invertir en una sangha. Si siembras semillas en una tierra árida, germinarán muy pocas. Pero si eliges

una tierra fértil e inviertes tus maravillosas semillas en ella, la cosecha será copiosa. Formar una sangha, apoyarla, estar con ella y recibir su apoyo y su guía es la práctica. Tenemos nuestros propios ojos y los de la sangha. Cuando una sangha ilumina con su luz nuestra visión personal, vemos con mayor claridad. En la sangha no caemos en patrones de conducta negativos. Continúa en tu sangha. Toma refugio en ella y tendrás la sabiduría y el apoyo que necesitas.

Cuando los miembros de una sangha viven en armonía, su sangha es santa. No creas que la santidad está reservada tan sólo al Papa o al Dalai Lama. La

santidad también está presente en ti y en tu sangha. Cuando una comunidad medita, respira, anda y come junta conscientemente, goza de santidad. Cuando formas una sangha que tiene felicidad, alegría y paz, verás todos los elementos de la santidad en la sangha. El rey Prasenajit, un íntimo amigo y discípulo de Buda, le dijo: «Cuando contemplo la Sangha, tengo fe en el Buda y en el Dharma». Al percatarse de que los monjes y las monjas permanecían serenos, pacíficos, alegres y libres, que andaban, permanecían de pie y se sentaban conscientemente, percibió en ellos al Buda y al Dharma. El Dharma y la Sangha son las puertas

por las que entramos en el corazón de Buda.

Un día Buda fue con Ananda a un monasterio de Koshala. Todos los monjes habían salido para mendigar comida, excepto uno aquejado de disentería. Yacía exhausto con la túnica y la ropa de la cama llena de suciedad. Cuando Buda lo vio le preguntó: «¿Adónde han ido los otros monjes? ¿Por qué no hay nadie cuidándote?». El monje enfermo respondió: «Señor, todos los monjes han salido a mendigar comida. Al principio me cuidaban, pero como no mejoraba les dije que procuraría cuidar de mí mismo». Buda y Ananda bañaron al monje, limpiaron su

habitación, lavaron su ropa y le dieron ropa limpia para ponerse. Cuando los monjes regresaron, Buda dijo: «Amigos, si no os cuidáis los unos a los otros, ¿quién lo hará? Al cuidaros mutuamente, estáis cuidando al Tathagata».^[81]

Hay joyas verdaderas y joyas falsas. Si alguien te ofrece enseñanzas espirituales que contradigan los Tres Sellos de la impermanencia, la ayoidad y el nirvana, no son el Dharma verdadero. Cuando en una comunidad hay plena consciencia, paz, alegría y liberación, es una verdadera sangha. Una sangha que no siga la práctica de ser consciente, que no sea libre, pacífica ni alegre, no puede llamarse una

verdadera sangha. Buda también puede ser verdadero o falso. En el *Sutra del Diamante* Buda dice: «Si me buscas bajo las formas y los sonidos, nunca verás al Tathagata».

Al observar cualquiera de las Tres Joyas, ves las otras dos. El Buda, el Dharma y la Sangha inter-son. Si cuidas la sangha, estás cuidando a Buda. Cuando tu sangha es feliz y avanza en la práctica, su santidad aumenta y la presencia del verdadero Buda y del verdadero Dharma se hacen más patentes. Cuando andas conscientemente, estás cuidando muy bien del Dharma. Cuando haces las paces con otro miembro de tu sangha, estás cuidando a

Buda. Ir a la sala de meditación, ofrecer incienso y arreglar el altar no son las únicas maneras de cuidar a Buda. Coger la mano de alguien o consolarlo cuando sufre es también cuidar a Buda. Cuando sientes la verdadera Sangha, sientes al Buda y al Dharma. El Dharma no puede existir sin un Buda ni una Sangha. ¿Cómo podría existir el Dharma si no hubieran practicantes? Un Buda es un Buda cuando tiene el Dharma en su interior. Cada joya contiene las otras dos. Al tomar refugio en una de las joyas, tomas refugio en las tres. Puedes darte cuenta de ello en cada momento de tu vida.

Tradicionalmente cantamos los Tres

Refugios tres veces. En la primera recitación nos dirigimos hacia la consciencia, la comprensión y el amor más elevados. En la segunda, empezamos a personificar las Tres Joyas. Y en la tercera, prometemos ayudar a los demás a realizar el Camino de la Comprensión y del Amor, para que se conviertan en un manantial de paz.

Nuestros problemas actuales no son tan sencillos como los que Buda tenía. En el siglo XXI deberemos practicar la meditación colectivamente, como una familia, una ciudad, una nación y una comunidad de naciones. El Buda del siglo XXI —Maitreya, el Buda del Amor— puede muy bien ser una comunidad en

lugar de un individuo. Las sanghas que practican la cálida bondad y la compasión son el Buda que necesitamos. Podemos preparar el terreno para dar vida a este Buda, en beneficio nuestro y en el de los innumerables seres, transformando nuestro sufrimiento y cultivando el arte de formar una sangha. Es la labor más importante que podemos realizar.

*Buda es el maestro que nos muestra
la senda,
el plenamente despierto,
sentado bellamente, sereno y
sonriente,
vivo manantial de comprensión y*

amor.

*El Dharma es la clara senda
que nos libera de la ignorancia
y nos devuelve
a una vida despierta.*

*La Sangha es la bella comunidad
que practica la alegría,
alcanzando la liberación,
llevando paz y felicidad a la vida.*

*Tomo refugio en el Buda, el que me
muestra la senda en esta vida.*

*Tomo refugio en el Dharma, el camino
de la comprensión y el amor.*

Tomo refugio en la Sangha, la

comunidad que vive en armonía y plena consciencia.

Permaneciendo en el refugio del Buda, veo con claridad la senda de la luz y la belleza del mundo.

Permaneciendo en el refugio del Dharma, aprendo a abrir las numerosas puertas de la senda de la transformación.

Permaneciendo en el refugio de la Sangha, recibo el apoyo de su brillante luz que mantiene mi práctica libre de obstáculos.

Tomando refugio en el Buda de mi interior, aspiro a ayudar a todos los

seres a reconocer su naturaleza despierta y a alcanzar la mente del amor.

Tomando refugio en el Dharma de mi interior, aspiro a ayudar a todos los seres a comprender la senda de la práctica y a recorrer juntos el sendero de la liberación.

Tomando refugio en la Sangha de mi interior, aspiro a ayudar a todos a formar las cuatro clases de comunidades y a fomentar la transformación de todos los seres.

Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente



En vida de Buda los que seguían la fe brahmánica rezaban para que al morir fueran al Cielo para vivir eternamente con Brahma, el Dios universal. Un día un brahmán preguntó a Buda: «¿Qué puedo hacer para estar seguro de que cuando muera iré junto a Brahma?», y

Buda le contestó: «Siendo Brahma fuente de amor, para ser capaz de morar junto a él debes practicar las “Moradas de Brahma” (Brahmaviharas) o los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente: el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad». Amor, en sánscrito, es *maitri*, y en pali, *metta*. La compasión es *karuna*, en ambos idiomas. La alegría, *mudita*. La ecuanimidad es, en sánscrito, *upeksha*, y en pali, *upekkha*. Un *vihara* es una morada o un lugar de residencia. Los Cuatro Brahmaviharas son las moradas del verdadero amor. Este lugar es muchísimo mejor que un hotel de cuatro estrellas. Es como una residencia de mil

estrellas. Los Cuatro Brahmaviharas se denominan «inconmensurables» porque, si los practicas, crecerán en ti cada día hasta abrazar el mundo entero. Serás más feliz y todas las personas que te rodean también lo serán.

Buda respetó el deseo de la gente de practicar su propia fe, de modo que animó al brahmán hablándole en su propio lenguaje. Si disfrutas meditando andando, practica la meditación andando. Si disfrutas meditando sentado, practica la meditación sentado. Pero conserva tus raíces judías, cristianas o musulmanas. Es la mejor forma de comprender el espíritu de Buda. Si te separas de tus raíces no podrás ser feliz.

Si aprendes a practicar el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, sabrás cómo curar la enfermedad de la ira, el pesar, la inseguridad, la tristeza, el odio, la soledad y los apegos insanos.

Algunos comentaristas de los sutras han afirmado que los Brahmaviharas no son las enseñanzas más elevadas de Buda, que no pueden poner fin al sufrimiento y las aflicciones, pero no es cierto. En una ocasión Buda dijo a Ananda: «Enseña los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente a los monjes jóvenes, y se sentirán seguros, fuertes y alegres, y su cuerpo y su mente carecerán de aflicciones. Durante toda su vida tendrán lo

necesario para practicar la pura senda de un monje». ^[82] En otra ocasión que un grupo de discípulos de Buda visitaba un monasterio cercano de otra escuela, los monjes del lugar preguntaron: «Hemos oído que tu maestro Gotama enseña los Cuatro Inconmensurables Estados del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Nuestro maestro también los enseña. ¿En qué se diferencian?». Los discípulos de Buda no supieron qué contestar. Al regresar a su monasterio Buda les dijo: «Quienquiera que practique los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente junto con los Siete Factores del Despertar, las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple

Sendero alcanzará una profunda iluminación». [83] El amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad forman parte de la naturaleza de una persona iluminada. Son los cuatro aspectos del verdadero amor que hay en nuestro interior, en todos los seres y en todas las cosas.

El primer aspecto del verdadero amor es maitri, la intención y capacidad de ofrecer alegría y felicidad. Para desarrollar esta capacidad, debemos hacer la práctica de observar y escuchar profundamente, para saber qué debemos hacer y qué no debemos hacer para que los demás sean felices. Si ofreces a la persona que amas algo que no necesita,

no es maitri. Debes percibir su situación real, de lo contrario lo que le ofrezcas puede causarle infelicidad.

En el sudeste de Asia hay mucha gente a la que le gusta mucho un espinoso fruto de gran tamaño llamado *durian*. Incluso podría decirse que no pueden vivir sin él. Su aroma es sumamente penetrante, y algunas personas después de comerlo ponen su piel bajo la cama para continuar aspirándolo. Sin embargo, a mí su aroma me parece horrible. Cierta día, cuando cantaba un sutra en mi templo de Vietnam, había un durian en el altar que se había ofrecido a Buda. Yo intentaba recitar el *Sutra del Loto* utilizando un

tambor de madera y una gran campana en forma de cuenco como acompañamiento, pero no conseguía concentrarme. Al final, acabé colocando la campana sobre el altar y encerrando el durian en su interior, sólo de ese modo pude cantar el sutra a gusto. Al finalizar, me incliné ante Buda y liberé el durian. Si tú me dijeras: «Thây, te quiero tanto que me gustaría que comieses un pedazo de este durian», me harías sufrir. Me quieres, deseas hacerme feliz, pero me obligas a comer un durian. Esto puede servir como ejemplo del resultado de amar sin comprensión. Tu intención es buena, pero no tienes la comprensión correcta.

Sin comprensión tu amor no es un verdadero amor. Debes observar profundamente para ver y comprender las necesidades, las aspiraciones y el sufrimiento de la persona que amas. Todos necesitamos amor. El amor nos aporta alegría y bienestar. Es tan natural como el aire. Somos amados por el aire y también necesitamos aire fresco para ser felices. Somos amados por los árboles, y necesitamos los árboles para estar sanos. Para poder ser amados, debemos amar, lo cual significa que debemos ser capaces de comprender. Para que nuestro amor continúe debemos adoptar la acción o la no-acción apropiada para proteger el aire, los

árboles y el ser amado.

Maitri puede traducirse como «amor» o «amor compasivo». Algunos maestros budistas prefieren el término de «amor compasivo» porque opinan que la palabra «amor» es demasiado peligrosa. Pero yo prefiero «amor». Las palabras a veces se enferman y tenemos que curarlas. Hemos estado utilizando la palabra «amor» con el significado de apetito o deseo, como en «Amo las hamburguesas». Debemos utilizar el lenguaje con más cuidado. «Amor» es una bella palabra, debemos restablecer su significado. La palabra «maitri» tiene sus raíces en la palabra *mitra*, que significa amigo. En el budismo el

principal significado de amor es el de amistad.

Todos tenemos en nosotros las semillas del amor. Podemos desarrollar esta maravillosa fuente de energía, alimentar el incondicional amor que no espera nada a cambio. Cuando comprendemos profundamente a alguien, incluso alguien que nos haya herido, no podemos evitar amarle. Buda Sakiamuni declaró que el Buda del próximo eón se llamaría «Maitreya, el Buda del Amor».

El segundo aspecto del verdadero amor es karuna, la intención y la capacidad de aliviar y transformar el sufrimiento y aligerar los pesares. Karuna se traduce habitualmente como

«compasión», pero esto no es del todo correcto. «Compasión» se compone de *com* («acompañado de») y *pasión* («sufrir»). Pero no necesitamos sufrir para eliminar el sufrimiento de otra persona. Por ejemplo, un doctor puede aliviar el sufrimiento de sus pacientes sin que tenga que experimentar él mismo la enfermedad. Si sufrimos demasiado, es posible que nos sintamos totalmente abatidos y seamos incapaces de ayudar. Pero hasta encontrar una palabra mejor, traduciremos *karuna* como «compasión».

Para desarrollar la compasión debemos practicar la respiración consciente, y escuchar y observar profundamente. El *Sutra del Loto*

describe a Avalokitésvara como el bodhisatva que practica «observando con los ojos de la compasión y escuchando profundamente los lamentos del mundo». La compasión implica un profundo interés por los demás. Sabes que la otra persona está sufriendo, así que te sientas cerca de ella. La observas y escuchas atentamente para poder sentir su dolor. Estableces una profunda comunicación, una profunda comunión con ella y con esto basta para que se sienta mejor.

Una palabra, una acción o un pensamiento compasivo pueden disminuir el sufrimiento de otra persona y proporcionarle alegría. Una palabra

puede aportar consuelo y confianza, desvanecer las dudas, ayudar a alguien a no cometer un error, solucionar un conflicto o abrir la puerta hacia la liberación. Una acción puede salvar la vida de una persona o ayudarla a aprovechar una oportunidad excepcional. Un pensamiento puede actuar de idéntico modo, porque conduce siempre a las palabras y las acciones. Si tienes un corazón compasivo, cada pensamiento, palabra y acción pueden realizar un milagro.

Cuando yo era un novicio no podía comprender cómo, estando el mundo tan lleno de sufrimiento, podía Buda conservar esa bella sonrisa. ¿Cómo era

posible que todo aquel sufrimiento no le afectara? Más tarde descubrí que Buda tiene la suficiente comprensión, serenidad y fuerza como para no dejarse abrumar por el sufrimiento. Es capaz de sonreír al sufrimiento porque sabe cómo afrontarlo y transformarlo. Nosotros debemos ser conscientes del sufrimiento pero, al mismo tiempo, conservar la claridad, la serenidad y la fuerza para poder transformar la situación. Si karuna está presente, el océano de lágrimas no podrá ahogarnos. Por eso Buda es capaz de sonreír.

El tercer elemento del verdadero amor es mudita, la alegría. El verdadero amor siempre da alegría, tanto a

nosotros mismos como a la persona amada. Si nuestro amor no proporciona alegría a ambas partes, quiere decir que no es el verdadero amor.

Los comentaristas explican que la felicidad se vincula tanto al cuerpo como a la mente, mientras que la alegría se vincula básicamente con la mente. Sobre ello se cita a menudo el siguiente ejemplo: si una persona que atraviesa el desierto ve un manantial de agua fresca experimenta alegría; sin embargo, al beber el agua, siente felicidad. *Drishta dharma sukha viharin* significa «vivir felizmente el momento presente». No nos precipitamos hacia el futuro, puesto que sabemos que todo se halla aquí, en

el momento presente. Existe una gran cantidad de pequeñas cosas que pueden proporcionarnos una gran alegría, como el hecho de ser conscientes de tener los ojos en perfecto estado. Sólo con abrirlos podemos ver el cielo azul, las flores violeta, los niños, los árboles y muchas otras clases de formas y colores. Al vivir conscientemente somos capaces de apreciar estas maravillosas y renovadoras cosas y, de modo natural, la mente se llena de alegría. La alegría contiene felicidad, y la felicidad alegría.

Algunos comentaristas han afirmado que mudita significa «alegría compasiva» o «alegría altruista», o sea, la felicidad que sentimos al ver que los

demás son felices. Pero esta definición es demasiado limitada, ya que discrimina entre uno mismo y los demás. Una más profunda definición de mudita sería la de una alegría llena de paz y satisfacción. Observar que los demás son felices nos llena de alegría, pero también nos alegramos de nuestro propio bienestar. ¿Cómo podríamos sentir alegría por los demás si no la sintiéramos por nosotros mismos? La alegría es para todos.

El cuarto elemento del verdadero amor es *upeksha*, que significa ecuanimidad, desasimiento, no discriminación, serenidad, desapego. *Upa* significa «arriba», y *kesh*, «mirar».

Subes a la cima de una montaña para poder contemplar desde arriba toda la situación, sin dejarte limitar por un lado ni otro. Si tu amor está lleno de apegos, discriminaciones y prejuicios, o si se aferra a las cosas, no se trata del verdadero amor. La gente que no comprende el budismo cree a veces que upeksha significa indiferencia, pero la verdadera ecuanimidad no es fría ni indiferente. Si tienes más de un hijo, todos lo son por igual. Upeksha no significa que no ames, sino que amas de tal modo que todos tus hijos reciben tu amor, sin ningún género de discriminación por tu parte.

Upeksha tiene la marca llamada

samatajñana, «la sabiduría de la equidad», la habilidad de considerar a las otras personas como a uno mismo, o sea sin discriminar entre uno mismo y los demás. Significa que en un conflicto, aunque nos incumba notablemente, somos capaces de mantenernos imparciales, amando y comprendiendo a ambas partes. Nos despojamos de cualquier tipo de discriminación o prejuicio, y eliminamos las fronteras entre nosotros mismos y los demás. Mientras nos veamos como el que ama y a la otra persona como el ser amado, en tanto nos valoremos más que a los demás o nos consideremos diferentes a ellos, no tendremos una verdadera

ecuanimidad. Para comprender a otra persona y amarla de verdad, debemos ponernos «en su piel» y volvernos una unidad con ella. Cuando consigamos hacerlo, desaparecerá el concepto del «yo» y de «los demás».

Sin upeksha, es muy probable que tu amor se vuelva posesivo. Una brisa veraniega puede ser muy refrescante, pero si intentamos encerrarla en una lata de conservas y guardarla sólo para nosotros, esa brisa morirá. Lo mismo sucede con la persona que amas. Es como una nube, una brisa, una flor. Si la aprisionas en una lata de conservas perecerá. Y sin embargo, es justamente lo que mucha gente hace. Roban a la

persona amada parte de su libertad, hasta que ya no puede ser ella misma. Viven para satisfacerse a sí mismos y utilizan al ser amado como instrumento para llevar a cabo sus propósitos. Pero eso no es amar, sino destruir. Dices que amas a una persona, pero si no comprendes sus aspiraciones, necesidades y dificultades, esa persona permanece en una prisión llamada amor. El verdadero amor te permite conservar tu libertad y la de la persona amada. Eso es upeksha.

Para que el amor sea auténtico, debe contener compasión, alegría y ecuanimidad. Para que la compasión sea auténtica, debe tener amor, alegría y

ecuanimidad. La auténtica alegría debe estar integrada de amor, compasión y ecuanimidad. Y la auténtica ecuanimidad debe contener amor, compasión y alegría. En esto consiste la naturaleza del interser de los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente. Cuando Buda aconsejó al brahmán la práctica de los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente, nos estaba ofreciendo a todos una importante enseñanza. Pero para ser capaces de aplicarlos a nuestra propia vida y a la de aquellos a quienes amamos, debemos observar profundamente y ponerlos en práctica. En muchos sutras Buda dice que si practicas los Cuatro

Inconmensurables Estados de la Mente
junto con las Cuatro Nobles Verdades y
el Noble Óctuple Sendero, no
descenderás nunca más a los reinos del
sufrimiento. [\[84\]](#)

Los Cinco Agregados



Según el budismo, un ser humano se compone de Cinco Agregados (skandhas): forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Los Cinco Agregados lo contienen todo: todo cuanto existe dentro y fuera de nosotros, en la naturaleza y en la sociedad.

La forma (*rupa*) se refiere a nuestro

cuerpo, incluyendo nuestros cinco órganos sensoriales y el sistema nervioso. Para practicar el ser consciente del cuerpo quizá te guste tenderte y relajarte totalmente. Deja que tu cuerpo descanse y toma conciencia de tu frente. «Inspirando, soy consciente de mi frente. Espirando, sonrío a mi frente». Utiliza la energía de la consciencia para abrazar la frente, el cerebro, los ojos, los oídos y la nariz. Cada vez que inspires, sé consciente de una parte del cuerpo, y cada vez que espire, sonrío a esa parte del cuerpo. Utiliza las energías de la consciencia y el amor para abrazar cada parte. Abraza el corazón, los pulmones y el estómago.

«Inspirando, soy consciente del corazón. Espirando, abrazo el corazón». Inspecciona tu cuerpo a la luz de la consciencia y sonríe a cada parte de tu cuerpo con compasión e interés. Cuando acabes de inspeccionarlo te sentirás de maravilla. Sólo tardarás media hora y tu cuerpo podrá descansar profundamente durante esos treinta minutos. Por favor, cuida muy bien tu cuerpo, deja que descansa y abrázalo con ternura, compasión, consciencia y amor.

Aprende a considerar tu cuerpo como un río en el que cada célula es una gota de agua. Las células nacen y mueren a cada momento. El nacimiento y la muerte se apoyan mutuamente. Para

practicar el ser consciente del cuerpo, sigue tu respiración y centra la atención en cada parte del cuerpo, desde el cabello hasta las plantas de los pies. Respira conscientemente y abraza cada parte del cuerpo con la energía de la atención, sonriéndole con reconocimiento y amor. Buda dijo que el cuerpo tiene treinta y dos partes que deben reconocerse y abrazarse. Identifica los elementos de la forma de tu cuerpo: tierra, agua, aire y calor. Percibe la conexión de estos cuatro elementos fuera y dentro de tu cuerpo. Advierte la viva presencia de tus antepasados y de las generaciones futuras, así como la de todos los otros

seres del reino animal, vegetal y mineral. Toma conciencia de las posiciones de tu cuerpo (al permanecer de pie, sentarte, andar, tenderte) y de sus movimientos (al agacharte, estirarte, tomar una ducha, vestirse, comer, trabajar...). Cuando domines esta práctica serás capaz de ser consciente de las sensaciones y percepciones que surgen y podrás observarlas profundamente.

Observa la naturaleza de la impermanencia y del interser de tu cuerpo. Percibe cómo tu cuerpo carece de un ente permanente, y dejarás de identificarte únicamente con él o de asignarle un «yo». Percíbelo como una

formación vacía de cualquier sustancia que pueda denominarse «yo». Contéplalo como un océano lleno de olas ocultas y de monstruos marinos. Quizá el océano a veces esté sereno, pero otras puedes quedar atrapado en él en medio de una tormenta. Aprende a calmar las olas y a dominar los monstruos sin dejarte arrastrar por el oleaje ni ser apresado por ellos. Al observar profundamente el cuerpo éste deja de ser un agregado del apego (*upadana skandha*), y puedes vivir en libertad, sin sentirte ya prisionero del miedo.

El Segundo Agregado son las sensaciones (vedana). En nuestro interior fluye un río de sensaciones, y cada gota de agua es una sensación. Para observarlas, debemos sentarnos en la orilla del río e identificar cada sensación a medida que pasa. Pueden ser agradables, desagradables o neutras. Permanece durante un rato y después viene otra. La meditación consiste en ser consciente de cada sensación. Reconócela, sonríele, obsérvala profundamente y abrázala con tu corazón. Si seguimos observando a fondo descubriremos su verdadera

naturaleza y dejaremos de temer incluso la sensación más dolorosa. Sabemos que somos más que nuestras sensaciones, y somos capaces de abrazarlas y cuidar bien de ellas.

Al observar profundamente cada sensación identificamos sus raíces en nuestro cuerpo, en nuestras percepciones o en el fondo de nuestra conciencia. Comprender una sensación es empezar a transformarla. Aprendemos a abrazar incluso nuestras emociones intensas con la energía de la plena conciencia hasta que se calman. Practicamos la respiración consciente centrando la atención en la elevación y el descenso del abdomen, y cuidamos muy bien

nuestras emociones, igual como lo haríamos con nuestro hermano o hermana bebé. Observamos profundamente nuestras sensaciones y emociones e identificamos los alimentos que les han dado vida.^[85] Sabemos que si somos capaces de ofrecernos unos alimentos más sanos, podemos transformar nuestras sensaciones y emociones. Nuestras sensaciones son formaciones, impermanentes e insustanciales. Aprendemos a no identificarnos con ellas, a no adjudicarles un yo, a no refugiarnos en ellas, a no morir por su causa. Esta práctica nos ayuda a cultivar la ausencia de miedo y nos libera del hábito de

aferrarnos, de aferrarnos incluso al sufrimiento.

El Tercer Agregado son las percepciones (samjña). Hay en nosotros un río de percepciones. Las percepciones surgen, permanecen durante un período de tiempo y después desaparecen. El agregado de la percepción incluye notar, denominar y conceptualizar, y además el perceptor y el objeto percibido. Al percibir algo solemos distorsionarlo, lo cual produce muchas sensaciones dolorosas. Nuestras percepciones a menudo son erróneas y sufrimos. Es muy útil observar

profundamente la naturaleza de nuestras percepciones, sin estar demasiado seguros de nada. Cuando estamos demasiado seguros, sufrimos. «¿Estoy seguro?», es una buena pregunta. Si nos la formulamos tendremos la oportunidad de observar de nuevo y ver si la percepción es incorrecta. El perceptor y el objeto percibido son inseparables. Cuando el perceptor percibe de manera equivocada, las cosas percibidas también son incorrectas.

Un hombre estaba remando en su barca en contra de la corriente cuando, de repente, vio que otro bote se le echaba encima. Gritó: «¡Cuidado! ¡Cuidado!», pero el bote fue

directamente hacia él y casi hunde su embarcación. El hombre, furioso, empezó a gritar, pero al mirar con más atención vio que el bote estaba vacío. La corriente lo había arrastrado, y ante su propia equivocación se puso a reír a mandíbula batiente. Cuando nuestras percepciones son correctas nos sentimos mejor, pero en el caso contrario, pueden causarnos muchos sentimientos desagradables. Debemos observarlo profundamente todo para no sufrir y experimentar sensaciones problemáticas. Las percepciones son muy importantes para nuestro bienestar.

Nuestras percepciones están condicionadas por las numerosas

aflicciones que están presentes en nosotros: ignorancia, deseo, odio, ira, celos, miedo, la energía de los hábitos... Percibimos los fenómenos partiendo de la base de que ignoramos la naturaleza de la impermanencia y del interser. Al practicar la plena consciencia, la concentración y la profunda observación podemos descubrir los errores de nuestras percepciones y liberarnos del miedo y el apego. Todo sufrimiento nace de percepciones erróneas. La comprensión, fruto de la meditación, puede disolverlas y liberarnos. Debemos estar siempre atentos y no refugiarnos jamás en nuestras percepciones. El *Sutra del*

Diamante nos recuerda: «Dondequiera que hay percepción, hay engaño». Deberíamos poder sustituir las percepciones por la *prajña*, la verdadera visión, el verdadero conocimiento.^[86]

El Cuarto Agregado lo constituyen las formaciones mentales (*samskara*). Cualquier cosa hecha de otro elemento es una «formación». Una flor es una formación porque está formada de luz solar, nubes, semillas, tierra, minerales, jardineros... El miedo es también una formación, una formación mental. Nuestro cuerpo es una formación, una

formación física. Las sensaciones y percepciones son formaciones mentales, pero son tan importantes que tienen sus propias categorías. Según la escuela vijñanavada de la Transmisión del Norte, existen cincuenta y una categorías de formaciones mentales.

Este Cuarto Agregado está integrado por cuarenta y nueve de estas formaciones mentales (excluyendo las sensaciones y percepciones). Las cincuenta y una formaciones mentales están presentes en el fondo del almacén de nuestra conciencia bajo forma de semillas (*bijas*). Cada vez que sentimos una semilla, se manifiesta en el nivel superior de la conciencia (la mente

consciente) como una formación mental. Nuestra práctica consiste en ser conscientes de la manifestación y de la presencia de las formaciones mentales, y observarlas profundamente para percibir su verdadera naturaleza. Al saber que todas las formaciones mentales son impermanentes y que carecen de una sustancia real, no nos identificamos con ellas ni nos refugiamos en ellas. A través de la práctica diaria somos capaces de alimentar y desarrollar las formaciones mentales sanas y transformar las insanas. La libertad, la ausencia de miedo y la paz son el resultado de esta práctica.

El Quinto Agregado es la conciencia (vijñana). En este caso se refiere al almacén de la conciencia, el cual se halla en la base de todo cuanto somos, constituye la raíz de todas nuestras formaciones mentales. Mientras éstas no se manifiestan permanecen en el almacén de la conciencia bajo la forma de semillas de alegría, paz, comprensión, compasión, olvido, celos, miedo, desesperanza... Del mismo modo que existen cincuenta y una categorías de formaciones mentales, hay cincuenta y una clases de semillas enterradas en las profundidades de nuestra conciencia. Cada vez que

regamos una de ellas o permitimos que alguien lo haga, la semilla se manifiesta y se convierte en una formación mental. Debemos tener cuidado acerca de qué semillas regamos en nosotros o los demás. Si dejamos regar las semillas negativas que hay en nosotros, podemos llegar a abrumarnos. El Quinto Agregado, la conciencia, contiene todos los otros agregados y es la base de su existencia.

La conciencia es, al mismo tiempo, tanto colectiva como individual. La colectiva está constituida por la individual, y la individual por la colectiva. A través de la práctica de consumir conscientemente, vigilar

nuestros sentidos y observar profundamente, podemos llegar a transformar la conciencia. La práctica debería tener el objetivo de transformar tanto los aspectos individuales como colectivos de nuestra conciencia. Para que esta transformación sea posible es esencial practicar con una sangha. Cuando transformamos las aflicciones de nuestro interior, la conciencia se convierte en sabiduría y brilla cerca y lejos mostrando el camino de la liberación tanto a los individuos como a la sociedad.

Estos Cinco Agregados inter-son.

Cuando tengas una sensación dolorosa, observa tu cuerpo, tus percepciones, tus formaciones mentales y tu conciencia para ver qué es lo que la ha causado. Si te duele la cabeza, tu sensación dolorosa procede del Primer Agregado. Las sensaciones dolorosas pueden también proceder de las formaciones mentales o de nuestras percepciones. Quizá pienses, por ejemplo, que alguien te odia cuando en realidad te ama.

Observa profundamente los cinco ríos que hay en ti y descubre cómo cada uno de ellos contiene los otros cuatro. Observa el río de la forma. Al principio quizá pienses que la forma es sólo física y no mental. Pero cada célula de tu

cuerpo contiene todos los aspectos de ti mismo. En la actualidad es posible tomar una célula de tu cuerpo y duplicar el cuerpo entero. Se denomina «clonación». Una las contiene a todas. Una célula de tu cuerpo contiene el cuerpo entero. Contiene también todas tus sensaciones, percepciones, formaciones mentales y tu conciencia, y no sólo las tuyas, sino las de tus padres y ancestros. Cada agregado contiene los demás agregados. Cada sensación contiene todas las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Al observar una sensación puedes descubrirlo todo. Contéplalo a la luz del interser y verás todas las cosas en

una, y una en todas. No creas que la forma existe fuera de las sensaciones ni que las sensaciones existen fuera de la forma.

En el *Sutra de la puesta en movimiento de la Rueda*, Buda dijo: «El apego a los cinco agregados causa sufrimiento». No dijo que los cinco agregados causaran en sí mismos sufrimiento. El *Sutra de Ratnakuta* nos ofrece una imagen que resulta de gran ayuda. Un hombre arroja un terrón de tierra a un perro. El perro al verlo le ladra furiosamente. No se da cuenta de que es el hombre y no el terrón de tierra el responsable. El sutra continúa diciendo: «Del mismo modo, una

persona corriente atrapada en concepciones dualistas piensa que los cinco agregados son la causa de su sufrimiento, pero, en realidad, la raíz de su sufrimiento es la falta de comprensión acerca de la impermanencia, la ayoidad y la naturaleza interdependiente de los Cinco Agregados». [87] No son éstos los que nos hacen sufrir, sino la manera en que nos relacionamos con ellos. Cuando observamos la naturaleza impermanente, carente de yo e interdependiente de todo cuanto existe, no sentimos aversión por la vida. En realidad, este conocimiento nos ayuda a ver lo preciosa que es.

Cuando no comprendemos correctamente, nos apegamos a las cosas

y quedamos atrapados en ellas. En el *Sutra de Ratnakuta* se utilizan los términos «agregado» (skandha) y «agregado del apego» (upadana skandha). Los skandhas son los Cinco Agregados que hacen surgir la vida. Los upadana skandhas son los mismos Cinco Agregados considerados como objetos de nuestro apego. La raíz de nuestro sufrimiento no son los agregados, sino nuestro apego. Hay gente que a causa de su comprensión errónea respecto a la raíz del sufrimiento, en lugar de afrontar sus apegos, teme los seis objetos de los sentidos y experimenta aversión hacia los Cinco Agregados. Un Buda es alguien que vive en paz, alegría y

libertad, y que no teme ni se apega a nada.

Cuando inspiramos y espiramos armonizando los Cinco Agregados de nuestro interior, estamos realizando la verdadera práctica. Pero practicar no es limitarnos a conocer los Cinco Agregados de nuestro interior, sino a descubrir que tienen sus raíces en la sociedad, en la naturaleza y en la gente con la que vivimos. Medita sobre el conjunto de los Cinco Agregados de tu interior hasta ser capaz de ver la unidad de tu propio ser con el universo. Cuando el Bodhisatva Avalokita observó profundamente la realidad de los Cinco Agregados, vio la vacuidad del yo y se

liberó del sufrimiento. Si contemplados minuciosamente los Cinco Agregados, nos liberaremos también del sufrimiento. Si los Cinco Agregados regresan a sus fuentes, el yo deja de existir. Ver una cosa en todo significa disolver el apego a la falsa visión del yo, a la creencia en el yo como una entidad inmutable que puede existir por sí misma. Disolver esta falsa visión es liberarse de cualquier forma de sufrimiento.

Las Cinco Fuerzas Energéticas



Durante nuestra infancia vivíamos en el centro de Vietnam, y mis hermanos, mis hermanas y yo solíamos salir corriendo al patio cada vez que llovía. Era nuestra forma de tomar una ducha. ¡Nos sentíamos tan felices! Al cabo de un rato nuestra madre nos llamaba para servirnos un bol de arroz acompañado de algunos germinados de soja en

conserva o de pescado salado. Cogíamos los cuencos y nos sentábamos a la entrada para comer y seguir viendo caer la lluvia. Estábamos libres de problemas y ansiedades, no pensábamos en el pasado, en el futuro, ni en nada. Sólo disfrutábamos de nosotros mismos, la comida y la mutua compañía. El día de Año Nuevo mi madre nos servía unos pasteles especiales, y salíamos fuera para comerlos mientras jugábamos con el gato y el perro. A veces nuestros vestidos de Año Nuevo estaban tan almidonados que crujían al movernos. Creíamos estar en el paraíso.

A medida que crecemos empezamos a preocuparnos por los deberes, por la

ropa adecuada, por un buen trabajo y por sacar adelante a nuestra familia, sin mencionar las guerras, las injusticias sociales y tantos otros problemas. Creemos haber perdido el paraíso, pero no es cierto. Sólo tenemos que regar las semillas del paraíso de nuestro interior y seremos capaces de generar de nuevo una verdadera felicidad. Incluso hoy mismo, tú y yo podemos regresar a nuestro propio paraíso cada vez que inspiramos y espiramos conscientemente. Nuestro verdadero hogar no sólo estaba en el pasado, sino que existe ahora. La plena consciencia es la energía que podemos generar en nuestra vida diaria para volver a vivir

en el paraíso.

Las cinco facultades o bases (*indriyani*), son las centrales eléctricas que pueden ayudarnos a generar esta energía en nosotros. Las Cinco Fuerzas Energéticas (*balani*) son esta energía en acción. Las cinco facultades y las fuerzas energéticas son la fe, la energía, la plena consciencia, la concentración y la visión. Cuando se practican como base, actúan a modo de fábricas que producen electricidad. Cuando se practican como fuerzas energéticas, tienen la capacidad de generar todos los elementos del Óctuple Sendero, igual que la electricidad se manifiesta en luz o calor.

La primera de las cinco es la fe (shraddha). Cuando tenemos fe, se desata en nosotros una gran energía. Si depositamos la fe en algo poco fiable o falso, sin guiarnos por la visión interior, tarde o temprano nos conducirá a un estado de duda y desconfianza. Pero cuando nuestra fe está constituida de visión y comprensión, sentimos las cosas buenas, bellas y fiables. La fe es la confianza que experimentamos al poner en práctica una enseñanza que nos ayuda a vencer las dificultades y a transformarnos. Es parecida a la confianza que el agricultor deposita en su forma de cultivar la tierra. No es ciega, ni tampoco una creencia en una

serie de ideas o dogmas.^[88]

El segundo poder es la diligencia (*virya*), la energía que aporta alegría a nuestra práctica. La fe crea la diligencia, y ésta sigue fortaleciendo nuestra fe. Animados con la diligente energía, nos llenamos realmente de vida. Los ojos nos brillan y nuestros pasos son firmes.

[89]

El tercer poder es la consciencia (*smriti*). Para observar profundamente, para tener una profunda visión, utilizamos la energía de la Atención Correcta. La meditación es como una central eléctrica para la consciencia. Al sentarnos, tomar una comida o lavar los platos, podemos aprender a ser

conscientes. La consciencia nos permite observar profundamente y ver lo que ocurre. Es el arado, la azada y la fuente de irrigación que riega la visión. Nosotros somos el jardinero: arando la tierra, sembrando y regando las semillas beneficiosas que tenemos.^[90]

El cuarto poder es la concentración (*samadhi*). Para observar profundamente y ver con claridad necesitamos concentración. Al comer, lavar los platos, andar, estar de pie, sentarnos, tendernos, respirar o trabajar conscientemente, desarrollamos concentración. Ser consciente conduce a la concentración y la concentración conduce a la visión y a la fe. Con estas

cuatro cualidades, nuestra vida se llena de alegría y de la energía de estar vivo, que es la segunda fuerza energética.^[91]

La quinta es la visión o sabiduría (prajña), la capacidad de observar profundamente y ver con claridad, y también la comprensión que surge de esta práctica. Cuando podemos ver con claridad, abandonamos lo que es falso y nuestra fe se convierte en la Fe Correcta.^[92]

Cuando las cinco centrales funcionan produciendo electricidad, dejan de ser sólo facultades para convertirse en las Cinco Fuerzas Energéticas. Hay una diferencia entre producir algo y tener la fuerza que ello ha generado. Si en

nuestro cuerpo y en nuestra mente no hay suficiente energía, quiere decir que nuestras cinco centrales eléctricas necesitan una reparación. Pero cuando funcionan bien, son capaces de producir la energía que necesitamos para practicar y ser felices.

El almacén de nuestra conciencia contiene las semillas de todas estas energías. Cuando la alegría o la ira no están presentes en nuestra mente consciente, quizá digamos: «No las tengo», pero las tenemos. Están en el fondo, en el almacén de nuestra conciencia. Las semillas se manifestarán cuando se den las condiciones adecuadas. Podemos decir: «No estoy

enojado. No tengo ira», pero sigue estando en la mente inconsciente. Todo el mundo tiene una semilla de ira en estado latente, en el fondo, en el almacén de la conciencia. Cuando practicamos nuestros esfuerzos se dirigen a regar las semillas positivas y a dejar que las negativas sigan en estado latente. No decimos: «No puedo practicar hasta desprenderme de todas las malas semillas». Si te desprendes de ellas, no tendrás nada con que practicar. Necesitamos practicar ahora con todas las semillas insanas que tenemos. Si no lo hacemos las semillas negativas crecerán causando mucho sufrimiento.

Practicar las Cinco Fuerzas

energéticas equivale a cultivar la tierra del almacén de nuestra conciencia, arándola y regando las buenas semillas. Después, cuando broten en la mente consciente y se conviertan en flores y frutos, esparcirán más buenas semillas en el almacén de nuestra conciencia. Si quieres que las semillas sanas estén en la conciencia de tu mente, necesitas la condición de la continuidad. «Los frutos de la misma naturaleza sembrarán de nuevo semillas sanas en ti».^[93]

El *Sutra del Loto* dice: «Todos los seres sintientes tienen la naturaleza de Buda (*Buddhata*)». Si se cumplen las condiciones adecuadas, la semilla de la naturaleza de Buda que hay en nuestro

interior crecerá. Podría denominársela también semilla de la Atención Correcta o semilla de la visión, la sabiduría o la fe correcta. En realidad, todas ellas son una. Practicar significa ayudar a que la semilla maravillosa se manifieste. Cuando somos conscientes, la concentración ya está ahí. Cuando estamos concentrados, hay en nosotros visión y sabiduría. Cuando tenemos fe, hay energía. La plena consciencia es la semilla de Buda que hay en nosotros. Por lo tanto, la concentración ya está presente en esta semilla de la plena consciencia.

La denominación «Buda» procede de la raíz verbal *budh*, que significa

despertar, comprender, saber lo que ocurre a un nivel muy profundo. En el conocer, el comprender y el despertar hay consciencia, porque ésta significa percibir y conocer lo que está sucediendo. Que nuestra visión sea profunda o superficial dependerá de nuestro grado de despertar. En cada uno de nosotros, la semilla de Buda, la capacidad de despertar y comprender, se denomina la naturaleza de Buda. Es la semilla de ser consciente, de estar atento a lo que sucede en el momento presente. Si digo: «Un loto para ti, un futuro Buda», significa: «Veo con claridad la naturaleza de Buda en ti». Quizá te resulte difícil aceptar que tengas la

semilla de Buda, pero todos tenemos la capacidad para la fe, el despertar, la comprensión y la plena consciencia, esto es lo que significa la naturaleza de Buda. No hay nadie que no tenga la capacidad de ser un Buda.

Pero seguimos sin ver el tesoro que buscamos. Deja de ser como el hombre del *Sutra del Loto* que buscó por todo el mundo la piedra preciosa que ya tenía en su bolsillo. Regresa a ti mismo y recibe tu verdadera herencia. No busques la felicidad fuera de ti. Abandona la idea de que no la tienes. Está a tu disposición en tu interior.

El Bodhisatva denominado «El que Nunca Desprecia» no podía sentir

antipatía por nadie, porque sabía que cada uno de nosotros tiene la capacidad de convertirse en un Buda. Se inclinaba ante cada niño y cada adulto y decía: «Ni se te ocurra subestimarte. Eres un futuro Buda». Algunas personas sentían tanta alegría al oír estas palabras que se llenaban de fe. Otras, pensando que se burlaba de ellas, le gritaban y le arrojaban piedras. Pero él continuó esta práctica durante toda su vida, recordando a los demás que tenían la capacidad de despertar. ¿Por qué dar vueltas por todo el mundo buscando lo que ya tenemos? Tú eres ya la persona más rica de la Tierra.

¿Cómo podemos ayudar a alguien

que siente que no puede amarse a sí mismo? ¿Cómo podemos ayudarlo a sentir la semilla del amor que tiene en su interior, para que ésta pueda manifestarse como una flor y pueda sonreír? Como buen amigo que somos, debemos aprender a observar profundamente nuestra propia conciencia y la de los demás. Podemos ayudar a nuestros amigos a cultivar esta semilla y a comprender su capacidad de amar.

Hay una sexta fuerza energética denominada «capacidad» o «inclusividad» (*kshanti*). La capacidad de ser feliz es muy preciosa. Aquel que es capaz de serlo aun cuando tenga

problemas, posee la capacidad de ofrecer luz y una sensación de alegría a sí mismo y a los que le rodean. Cuando estamos cerca de esta clase de persona nos sentimos también felices. Aunque entrara en el infierno lo aligeraría con el sonido de su risa. Existe un bodhisatva llamado Kshitigarbha cuya práctica es la de ir a los lugares donde se experimenta el sufrimiento más intenso para aportar luz y alegría a los demás. Si en tu sangha hay una persona como ésta, alguien que puede sonreír, ser feliz y tener fe en cualquier circunstancia, es una buena sangha.

Pregúntate a ti mismo: «¿Soy así?». A simple vista quizá creas no serlo.

Puede que tengas un complejo de inferioridad, que es la segunda clase de orgullo.^[94] Por favor, sigue el consejo del Bodhisatva «El que Nunca Desprecia» y observa profundamente en el almacén de tu conciencia para aceptar que tienes la semilla de la felicidad, la capacidad de amar y de ser feliz. Practica la alegría. Quizá creas que lavar platos es un trabajo de poca categoría, pero mientras te remangas, abres el grifo y viertes el jabón en el agua, puedes ser muy feliz. Al lavar los platos conscientemente ves lo maravillosa que es la vida. Cada momento es una oportunidad para regar las semillas de felicidad que hay en ti.

Si desarrollas la capacidad de ser feliz en cualquier entorno, serás capaz de compartir tu felicidad con los demás.

De lo contrario quizá pienses: «Es una infeliz situación. Debo ir a otra parte». E irás de un lugar a otro vagando como el hijo pródigo. Cuando descubres tu capacidad de ser feliz en cualquier lugar, puedes echar raíces en el momento presente. Puedes tomar cualquier condición del momento presente y convertirla en la base de tu vida y de tu felicidad. Cuando el sol brilla, eres feliz. Cuando llueve, eres también feliz. No necesitas ir a ninguna otra parte. No necesitas viajar al futuro ni regresar al pasado. Todo cuanto el

momento presente te ofrece pertenece a tu verdadero hogar. Ya tienes todas las condiciones para ser feliz. Sólo has de sentir las semillas de felicidad que hay en ti.

Si al entrar en un cuidado jardín ves una rosa fresca y bella, te apetece cogerla. Pero para hacerlo debes tocar algunas espinas. La rosa está allí, pero también las espinas. Para poder coger la rosa debes encontrar la forma de comprender las espinas. Con nuestra práctica sucede lo mismo. No digas que no puedes ser feliz porque hay espinas. No digas que porque en tu corazón hay aún ira o tristeza no puedes disfrutar de nada. Debes saber cómo afrontar tu ira y

tu tristeza para no perder las flores de la alegría.

Cuando nuestras formaciones internas (samyojana) y el sufrimiento están en estado latente en el almacén de nuestra conciencia, es un buen momento para regar las semillas positivas. Pero cuando los sentimientos de dolor aparecen en nuestra mente consciente, debemos respirar conscientemente y practicar la meditación andando para poder afrontarlos. No pierdas la oportunidad de regar las semillas de la felicidad, de ese modo entrarán en el almacén de la conciencia más semillas de felicidad.

Cuando Buda estaba a punto de

fallecer, Ananda, su asistente, lloraba desconsoladamente. Buda le consoló diciendo: «En el pasado los Budas tuvieron buenos asistentes, pero ninguno tan bueno como tú, Ananda». Él estaba regando las semillas de felicidad de Ananda porque éste le había cuidado con todo su corazón. Le dijo: «Ananda, ¿has visto los maravillosos arrozales que se extienden hacia el horizonte? Son realmente bellos». Ananda contestó: «Si, Señor, son muy bellos». Buda estaba siempre recordando a Ananda que se fijara en las cosas bellas. Ananda estaba tan ansioso de cuidar bien de Buda que no era capaz de coger la rosa de su vida diaria. Cuando veas una nube

en el cielo pregunta a tu amigo: «¿Ves la nube? ¿Verdad que es espléndida?». ¿Cómo podemos vivir de forma que reguemos las semillas de la felicidad cada día? En esto consiste el cultivo de la alegría, la práctica del amor. Podemos practicarlo con facilidad cuando tenemos la energía de la consciencia. En cambio, sin ella, ¿cómo podremos ver los bellos arrozales? ¿Cómo podremos sentir la deliciosa lluvia? Inspirando, sé que la lluvia cae. Espirando, le sonrío. Inspirando, sé que la lluvia es una parte necesaria de la vida. Espirando, vuelvo a sonreírle. La plena consciencia nos ayuda a recuperar el paraíso que creíamos haber perdido.

Queremos regresar a nuestro verdadero hogar, pero tenemos el hábito de huir. Queremos sentarnos sobre una flor de loto, pero en lugar de ello nos sentamos sobre unas ardientes ascuas y deseamos de un salto alejarnos de ellas. Si nos sentamos firmemente en el momento presente, es como si estuviéramos sentados en un loto. Buda siempre se representa sentado serenamente sobre una flor de loto, porque siempre se encontraba en su hogar. Ya no necesitaba huir. Disfrutar de estar sentado en el momento presente se denomina «sentarse simplemente» o «la no-acción». El venerable Thich Quang Duc era capaz de sentarse

serenamente aunque estuviera rodeado de un ardiente fuego. Se estaba quemando, pero seguía sentado en un loto. En esto consiste la suprema capacidad de permanecer sentado serenamente en cualquier circunstancia, sabiendo que no hemos perdido nada.

La capacidad de estar en paz en cualquier lugar es una semilla positiva, pero la energía de huir no lo es. Si hacemos la práctica de ser conscientes cuando surja la energía que nos impulsa a huir podremos sonreír y decir: «Hola, vieja amiga, te reconozco». En el momento que reconocemos la energía de cualquier hábito, pierde un poco su poder. Cada vez que Mara se aparecía,

Buda decía: «Te conozco, viejo amigo», y Mara desaparecía.

El *Sutra de Samiddhi* nos enseña a practicar para que nuestra felicidad esté presente aquí y ahora. No es necesario huir ni abandonar el actual hogar para buscar uno ilusorio, un supuesto paraíso que se reduce a ser una sombra de la felicidad. Cuando en nuestra central eléctrica producimos fe, energía, plena consciencia, concentración y visión, descubrimos que nuestro verdadero hogar ya está lleno de luz y de energía.

Las Seis Paramitas



Las Seis Paramitas son una enseñanza del budismo mahayana. *Paramita* puede traducirse como «perfección» o «perfecta realización». El carácter chino que corresponde a la palabra paramita 度 significa «ir a la otra orilla», la orilla de la paz, la liberación y la ausencia de miedo. La práctica de las paramitas puede ser la práctica de

nuestra vida cotidiana. Estamos en la orilla del sufrimiento, la ira y la depresión, y queremos ir a la orilla del bienestar. Para cruzar el río debemos hacer algo, lo cual se denomina paramita. Regresamos a nosotros mismos y practicamos la respiración consciente, observando el sufrimiento, la ira y la depresión, y sonreímos. Al hacerlo vencemos nuestro dolor y alcanzamos la otra orilla. Podemos practicar la «perfección» cada día.

Las Seis Paramitas

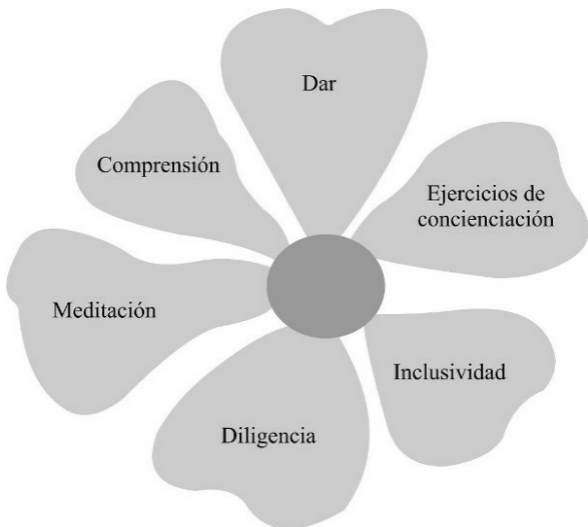


Figura cuatro

Cada vez que das un paso consciente

tienes la oportunidad de ir de la tierra del dolor a la de la alegría. La Tierra Pura está a tu disposición aquí y ahora. El Reino de Dios es una semilla en nuestro interior. Si sabemos cómo sembrarla en una tierra húmeda, se convertirá en un árbol y los pájaros vendrán a refugiarse en él. Por favor, haz la práctica de ir a la otra orilla siempre que lo necesites. Buda dijo:

«No esperes que la otra orilla venga a ti. Si quieres ir a la otra orilla, la orilla de la seguridad, el bienestar y en la que el miedo y la ira están ausentes, debes nadar o cruzar el río remando.

Debes hacer un esfuerzo». Este esfuerzo es la práctica de las Seis Paramitas.

1. *Dana paramita*: dar, ofrecer, generosidad.
2. *Shila paramita*: preceptos o ejercicios de concienciación.
3. *Kshanti paramita*: inclusividad, la capacidad de recibir, soportar y transformar el dolor que te han infligido tus enemigos y también las personas que te aman.
4. *Virya paramita*: diligencia, energía, perseverancia.
5. *Dhyana paramita*: meditación.

6. *Prajña paramita*: sabiduría, visión, comprensión.

Practicar las Seis Paramitas nos ayuda a alcanzar la otra orilla, la orilla de la libertad, la armonía y las buenas relaciones.

La primera práctica de ir a la otra orilla es la perfección de dar, la *dana paramita*. Dar significa ante todo ofrecer alegría, felicidad y amor. Existe una planta, muy conocida en Asia, que pertenece a la familia de las cebollas y resulta deliciosa en la sopa, en el arroz frito y en las tortillas, que crece en

menos de veinticuatro horas cada vez que la cortas. Y cuanto más la cortas, más grande y vigorosa se vuelve. Esta planta representa la dana paramita. No nos guardamos nada únicamente para nosotros, sólo deseamos dar. Cuando damos es muy posible que la otra persona sea feliz, pero de lo que no cabe duda es de que nosotros lo seremos. En muchas de las historias de sus vidas pasadas, Buda practica la dana paramita.^[95]

El mayor regalo que podemos ofrecer a cualquier persona es el de nuestra verdadera presencia. Conozco a un muchacho cuyo padre le preguntó: «¿Qué te gustaría para tu cumpleaños?».

El joven dudó. Su padre era rico y podía darle cualquier cosa que quisiera, pero dedicaba tanto tiempo a ganar dinero que apenas permanecía en casa. De modo que él dijo: «¡Papá, te quiero a ti!». El mensaje era claro. Si amas a alguien, tienes que ofrecerle tu verdadera presencia. Cuando ofreces este regalo recibes, al mismo tiempo, el regalo de la alegría. Aprende a aportar tu verdadera presencia practicando la meditación. Al respirar conscientemente, unes el cuerpo con la mente. «Querido, estoy aquí por ti» es un mantra que puedes decir cuando practicas esta paramita.

¿Qué más podemos dar? Nuestra

estabilidad: «Inspirando, me veo a mí mismo como una montaña. Espirando, siento su solidez». La persona que amamos necesita que seamos sólidos y estables. Podemos cultivar la estabilidad inspirando y espirando, siendo conscientes al meditar andando o sentados, y disfrutando al vivir profundamente cada momento. La solidez es una de las características del nirvana.

¿Qué más podemos ofrecer? Nuestra libertad. La felicidad no es posible hasta que nos liberamos de las aflicciones: el deseo, la ira, los celos, la desesperanza, el miedo y las percepciones erróneas. La libertad es una de las características

del nirvana. Algunas clases de felicidad en realidad destruyen nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones. Liberarse del deseo es una práctica importante. Observa profundamente la naturaleza de lo que crees que te dará felicidad y descubre si está haciendo sufrir a las personas que amas. Si quieres ser realmente libre debes averiguarlo. Regresa al momento presente y siente las maravillas que la vida nos ofrece. Hay muchas cosas sanas que pueden hacernos felices ahora mismo, como un bello amanecer, el cielo azul, las montañas, los ríos y los amorosos rostros que nos rodean.

¿Qué más podemos dar? Nuestro

frescor. «Inspirando, me veo a mí mismo como una flor. Espirando, siento su frescor». Puedes inspirar y espirar tres veces y recuperar tu cualidad de flor en este mismo momento. ¡Qué regalo!

¿Qué más podemos ofrecer? Paz. Es maravilloso sentarse al lado de alguien que goza de paz. Nos beneficiamos de ella. «Inspirando, me veo a mí mismo tan sereno como el agua. Espirando, reflejo las cosas tal como son». Podemos ofrecer a las personas que amamos nuestra paz y nuestra lucidez.

¿Qué más podemos ofrecer? Espacio. Para ser feliz la persona amada necesita espacio. En un arreglo floral, cada flor necesita estar espaciada de la

otra para poder irradiar su auténtica belleza. Una persona es como una flor. Sin espacio a su alrededor no puede ser feliz. No podemos comprar estos regalos en el mercado, sino que debemos producirlos a través de la práctica. Y cuanto más ofrecemos, más tenemos. Cuando la persona que amamos es feliz, repercute en nosotros su felicidad al instante. Nosotros le damos, pero al mismo tiempo nos estamos dando a nosotros mismos.

Dar es una práctica maravillosa. Buda dijo que cuando estás enojado con alguien, si a pesar de haberlo intentado todo aún sigues enojado, debes practicar la dana paramita. Cuando estamos

enojados, tendemos a castigar a la otra persona. Al hacerlo sólo aumentamos más el sufrimiento. En lugar de ello Buda propuso enviarle un regalo. Pero cuando te sientas enojado no querrás salir a comprar un regalo, de modo que consíguelo ahora que no lo estás. Y cuando todo lo demás no funcione, puedes enviárselo y aunque parezca increíble te sentirás mejor al instante. Las naciones también pueden hacer lo mismo. Para que Israel tenga paz y seguridad, los israelitas deben encontrar vías que garanticen paz y seguridad a los palestinos. Y para que los palestinos tengan paz y seguridad, éstos también deben encontrar la manera de garantizar

a los israelitas la paz y la seguridad. Recibes aquello que ofreces. En lugar de intentar castigar al otro, ofrécele exactamente lo que necesita. La práctica de dar puede conducirte a la orilla del bienestar con gran rapidez.

Cuando otra persona te hace sufrir, es porque sufre intensamente y rebosa sufrimiento. Pero no necesita ser castigada, sino que reclama nuestra ayuda. Es el mensaje que envía. Si eres capaz de apreciarlo, ofrécele lo que precisa: alivio. La felicidad y la seguridad no son algo individual, sino que la felicidad y la seguridad de la otra persona son cruciales para las tuyas. Deséale de todo corazón que tenga

felicidad y seguridad y tú también las tendrás.

¿Qué más puedes ofrecer? Comprensión. La comprensión es la flor de la práctica. Dirige tu concentrada atención a un objeto, obsérvalo profundamente y adquirirás visión y comprensión. Cuando ofrezcas a los demás tu comprensión, dejarán de sufrir al instante.

El primer pétalo de la flor de las paramitas es dana paramita, la práctica de dar. Aquello que das será lo que recibas; sucede con más rapidez que las señales enviadas por satélite. Siempre que ofreces tu presencia, tu estabilidad, tu frescor, tu solidez, tu libertad o tu

comprensión, tu regalo puede hacer un milagro. Dana paramita es la práctica del amor.

La segunda práctica es la perfección de los preceptos, o los ejercicios de concienciación, shila paramita. Los Cinco Ejercicios de Concienciación ayudan a proteger tu cuerpo, tu mente, la familia y la sociedad. El Primer Ejercicio de Concienciación tiene por objeto proteger la vida de los seres humanos, los animales, los vegetales y los minerales. Proteger a otros seres equivale a protegernos a nosotros mismos. El propósito del segundo es evitar que los humanos exploten a otros seres vivos y la naturaleza. Es también

la práctica de la generosidad. La finalidad del tercero es proteger a los niños y a los adultos de los abusos sexuales, para preservar la felicidad de los individuos y las familias. Demasiadas familias han sido rotas por una conducta sexual errónea. Cuando practicas el Tercer Ejercicio de Concienciación, te proteges a ti mismo y, al mismo tiempo, a las familias y las parejas. Ayudas a que otras personas se sientan a salvo. El Cuarto Ejercicio de Concienciación consiste en la práctica de escuchar atentamente y hablar con afecto. El Quinto Ejercicio de Concienciación trata sobre consumir conscientemente. [96]

La práctica de los Cinco Ejercicios de Concienciación es una manera de amar y dar. Asegura la buena salud y la protección de nuestra familia y de la sociedad. Shila paramita es un valioso regalo que podemos hacer a la sociedad, a nuestra familia y a los seres queridos. El regalo más precioso que podemos ofrecer a nuestra sociedad es practicar los Cinco Ejercicios de Concienciación. Si vivimos de acuerdo con ellos, nos protegemos a nosotros mismos y a las personas que amamos. Cuando practicamos la shila paramita, ofrecemos el precioso regalo de la vida.

Debemos observar a fondo las causas de nuestro sufrimiento, tanto a

nivel individual como colectivo. Si lo hacemos estoy seguro que veremos que los Cinco Ejercicios de Concienciación son la medicina adecuada para la enfermedad de nuestros tiempos. Cada tradición tiene algo que equivale a los Cinco Ejercicios de Concienciación. Cada vez que veo que alguien recibe esta práctica, me siento muy feliz —por él, por su familia y también por mí mismo— porque sé que los Cinco Ejercicios de Concienciación son la manera más concreta de hacer la práctica de ser consciente. Para poder practicarlos profundamente necesitamos estar rodeados de una sangha.

El tercer pétalo de la flor es la inclusividad, kshanti paramita. La inclusividad es la capacidad de recibir, abrazar y transformar. Kshanti se traduce a menudo como paciencia o tolerancia, pero yo creo que «inclusividad» transmite mejor la enseñanza de Buda. Cuando practicamos la inclusividad no es necesario sufrir ni tolerar, aunque tengamos que abrazar el sufrimiento y la injusticia. La otra persona dice o realiza algo que nos hace enojar, nos inflige algún tipo de injusticia, pero si nuestro corazón es lo suficientemente grande no sufrimos.

Buda ofreció la siguiente

maravillosa imagen. Si tomas un puñado de sal y lo echas en un pequeño bol con agua, ésta será demasiado salada para beber. Pero si echas la misma cantidad de sal en un caudaloso río, la gente podrá seguir bebiendo de su agua. (Recuerda, sin embargo, que esta enseñanza fue impartida hace 2 600 años, ¡cuando todavía era posible beber el agua de los ríos!). Gracias a su inmensidad, el río tiene la capacidad de recibir y transformar. El río no sufre en absoluto por ese puñado de sal. Si tienes un corazón pequeño, una palabra o una acción injustas te harán sufrir. Pero si es grande, si tienes comprensión y compasión, esa palabra o acción no

tendrá el poder para hacerte sufrir. Serás capaz de recibir, abrazar y transformarla al instante. Lo que cuenta es tu capacidad. Para transformar tu sufrimiento debes tener un corazón tan grande como el océano. Puede ser que otra persona sufra, pero si es un bodhisatva quien recibe las mismas palabras crueles, no sufrirá. Depende de tu forma de recibir, abrazar y transformar. Si guardas tu dolor demasiado tiempo, es porque no has aprendido todavía la práctica de la inclusividad.

Cuando Rahula, el hijo de Buda, tenía dieciocho años, su padre le ofreció una maravillosa charla sobre el Dharma

acerca de cómo practicar la inclusividad. Sariputra, el tutor de Rahula, que estaba también presente, escuchó y absorbió aquellas enseñanzas. Más tarde, al cabo de doce años, Sariputra tuvo oportunidad de repetirlas ante una numerosa concurrencia de monjes y monjas. Pero al día siguiente de finalizar los tres meses de retiro de la estación de las lluvias, cuando cada monje se preparaba para abandonar el complejo y dirigirse hacia las diez direcciones para ofrecer las enseñanzas a los demás, un monje comunicó a Buda: «Señor, esta mañana, mientras el venerable Sariputra se alejaba, le pregunté adónde se dirigía y, en lugar de

responderme, me tiró al suelo de un empujón y ni siquiera me dijo “lo siento”».

Buda preguntó a Ananda: «¿Hace mucho que se ha ido Sariputra?», y Ananda le contestó: «No, Señor, tan sólo una hora». De modo que Buda pidió a un novicio que fuera a buscarlo para traerlo de vuelta. Cuando el novicio llegó acompañado de Sariputra, Ananda reunió a todos los monjes que permanecían aún allí. Después Buda entró en la sala y preguntó formalmente a Sariputra: «Sariputra, ¿es verdad que esta mañana cuando estabas a punto de partir del monasterio, un hermano tuyo quiso formularte una pregunta y no le

respondiste? ¿Es cierto que en lugar de ello le empujaste al suelo sin siquiera disculparte?». Sariputra respondió a Buda delante de los monjes y monjas compañeros suyos:^[97]

«Señor, recuerdo el sermón que ofreciste hace doce años al bhikshu Rahula, cuando tenía dieciocho años. Le enseñaste a contemplar la naturaleza de la tierra, el agua, el fuego y el aire para que pudiera alimentar y desarrollar las virtudes del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad.^[98] Aunque tu enseñanza estuviera dirigida a Rahula, aprendí de ella y he intentado seguirla y practicarla.

»Señor, he intentado practicar como

la tierra. La tierra es extensa y espaciosa y tiene capacidad para recibir, abrazar y transformar. Cuando la gente arroja sobre la tierra sustancias puras y fragantes como flores, perfume o leche fresca, o sustancias impuras y malolientes como excrementos, orina, sangre, mucosidades, y escupen en ella, la tierra lo recibe todo de la misma manera, sin apego ni aversión. Sea lo que fuere lo que arrojes a ella, tiene el poder de recibirlo, abrazarlo y transformarlo. Intento lo mejor que puedo practicar como la tierra, recibir sin resistirme, quejarme o sufrir.

»Señor, hago la práctica de ser consciente y del amor compasivo. Un

monje que no haga la práctica de ser consciente del cuerpo en el cuerpo, de las acciones del cuerpo en las acciones del cuerpo, podría empujar a un monje compañero suyo dejándolo tendido en el suelo sin disculparse. Pero no está en mi carácter el ser rudo con uno de mis compañeros monjes, empujarlo al suelo y marcharme sin pedirle perdón.

»Señor, he aprendido la lección que ofreciste a Rahula de practicar como el agua. Cuando alguien vierte una sustancia fragante o impura en el agua, ésta las recibe con equidad, sin apego ni aversión. El agua es inmensa y fluida, y tiene la capacidad de recibir, contener, transformar y purificar todas estas

cosas. He intentado lo mejor que he podido practicar como el agua. Un monje que no haga la práctica de ser consciente, de ser como el agua, podría empujar a un monje compañero suyo dejándolo tendido en el suelo sin decir “lo siento”. Pero yo no soy un monje de esa clase.

»Señor, he practicado ser más como el fuego. El fuego lo quema todo, tanto lo puro como lo impuro, lo bello como lo desagradable, sin apego ni aversión. Si arrojas flores o seda en él, las quema. Si arrojas una pieza de ropa vieja y otros objetos malolientes, el fuego lo aceptará y lo quemará todo. No discrimina. ¿Por qué? Porque el fuego

puede recibir, consumir y quemar todo cuanto le ofrecen. He intentado practicar como el fuego. Soy capaz de quemar las cosas negativas para transformarlas. Un monje que no haga la práctica de observar, escuchar y contemplar conscientemente, podría empujar a un monje compañero suyo dejándolo tendido en el suelo sin disculparse. Pero yo, Señor, no soy un monje de esa clase.

»Señor, he intentado practicar ser más como el aire. El aire acarrea todos los olores, buenos y malos, sin apego ni aversión. El aire tiene la capacidad de transformar, purificar y liberar. Buda, mi Señor, he contemplado el cuerpo en el cuerpo, el movimiento del cuerpo en el

movimiento del cuerpo, las posiciones del cuerpo en las posiciones del cuerpo, las sensaciones en las sensaciones, y la mente en la mente. Un monje que no haga la práctica de ser consciente podría empujar a un monje compañero suyo dejándolo tendido en el suelo sin disculparse. Pero yo no soy un monje de esa clase.

»Señor, soy como un niño de la casta de los intocables sin nada que ponerse, sin título ni medalla alguna que ostentar en mi harapienta ropa. He intentado practicar la humildad, porque sé que tiene el poder de transformar. He intentado aprender cada día. Un monje que no haga la práctica de ser consciente

puede empujar a un monje compañero suyo dejándolo tendido en el suelo sin disculparse. Pero, mi Señor, yo no soy un monje de esa clase».

Sariputra continuó exponiendo su «Rugido del León», pero el otro monje no pudo aguantarlo por más tiempo y descubriendo su hombro derecho se arrodilló y pidió perdón. «Señor, he transgredido el *Vinaya* (las reglas de la disciplina monástica). A causa de mi ira y mis celos, he dicho una mentira para desacreditar a mi hermano mayor en el Dharma. Suplico a la comunidad que me permita hacer la práctica de Empezar de Nuevo». Delante de Buda y de toda la sangha, se postró tres veces ante

Sariputra. Cuando éste vio que su hermano se postraba, se inclinó y dijo: «No he sido lo suficientemente hábil, por eso he creado un malentendido. Soy corresponsable de ello, y suplico a mi hermano monje que me perdone». Entonces se postró tres veces ante el otro monje y se reconciliaron. Ananda pidió a Sariputra que se quedara para tomar una taza de té antes de volver a iniciar su viaje.

La enseñanza sobre la inclusividad no consiste en reprimir nuestro dolor, sino que debemos recibirlo, abrazarlo y transformarlo. La única manera de lograrlo es agrandando nuestro corazón. Observamos profundamente para

comprender y perdonar. De lo contrario quedaremos atrapados en la ira y el odio, y creeremos que sólo nos sentiremos mejor si castigamos a la otra persona. La venganza constituye un alimento insano. En cambio la intención de ayudar a los demás es un alimento sano.

Para practicar la kshanti paramita, necesitamos las otras paramitas. Si nuestra práctica de la inclusividad no lleva las marcas de la comprensión, del saber dar y de la meditación, sólo estamos intentando reprimir nuestro dolor para arrinconarlo en el fondo de nuestra conciencia. Es algo muy peligroso. Esta clase de energía acabará

más tarde por estallar y nos destruirá a nosotros mismos y a los demás. Pero si haces la práctica de observar profundamente, tu corazón crecerá de forma ilimitada y sufrirás menos.

El primer discípulo que ordené fue un monje llamado Thich Nhât Tri. El hermano Nhât Tri participó junto con la hermana Chên Không y conmigo en muchas misiones para rescatar a las víctimas de las inundaciones del centro de Vietnam, y vivió durante muchos meses en una aldea pobre porque yo se lo pedí. Estábamos creando la Escuela de la Juventud para el Servicio Social y necesitábamos aprender la situación real de los vietnamitas en las zonas rurales.

Queríamos encontrar formas de aplicar la no violencia y el amor compasivo para ayudar a los pobres a mejorar su nivel de vida. Era un bello movimiento para la mejora social. Con el paso del tiempo llegamos a tener 10 000 colaboradores. Los comunistas dijeron que nuestro movimiento budista era proamericano, y los medios de comunicación afirmaron que los monjes budistas eran comunistas disfrazados que intentaban establecer un gobierno comunista. Pero tan sólo intentábamos ser nosotros mismos, sin alinearnos con ninguno de los partidos enfrentados. En 1967 el hermano Nhât Trit y siete trabajadores sociales más fueron

secuestrados por un grupo de extrema derecha y desde entonces no se ha vuelto a saber nada de ellos.

Un día, mientras Nhât Tri andaba por las calles de Saigón, un soldado americano que iba de pie en un camión militar le escupió en la cabeza. El hermano Nhât Tri vino a casa y lloró desconsoladamente. Como era joven estuvo a punto de ir a enfrentarse con aquel soldado, pero le estreché durante media hora entre mis brazos para transformar aquel sentimiento de haber sido profundamente herido. Le dije: «Hijo mío, no has nacido para sostener un rifle, sino para ser un monje, y tu poder es el de la comprensión y el amor.

El soldado americano te consideró su enemigo a causa de su percepción errónea. Necesitamos “soldados” que puedan ir al frente armados sólo con la comprensión y el amor». Siguió en la Escuela de la Juventud para el Servicio Social. Más tarde fue secuestrado y probablemente asesinado. Thich Nhất Tri es un gran hermano para los monjes y las monjas de Plum Village. Su letra era casi idéntica a la mía, y escribió bellas canciones para que los muchachos que cuidan de los búfalos las cantaran en el campo.

¿Cómo podemos eliminar esa clase de injusticias? ¿Cómo podemos transformar las injusticias recibidas por

todas las naciones? Los camboyanos, los bosnios, los palestinos, los israelitas, los tibetanos, todos sufrimos la injusticia y la intolerancia. En lugar de ser como hermanos y hermanas, nos apuntamos con los rifles unos a otros. Cuando estamos cegados por la ira, creemos que la única respuesta es castigar a la otra persona. El fuego de la ira continúa ardiendo en nuestro interior, y sigue quemando a nuestros hermanos y hermanas. Ésta es la situación del mundo, por eso necesitamos observar profundamente, para que ello nos ayude a comprender que todos somos víctimas.

Dije al hermano Nhât Tri: «Si hubieras nacido en el seno de una

familia de la costa de Nueva Jersey o de California y hubieras leído la clase de artículos de los periódicos y las revistas que esos soldados leen, tú también creerías que todos los monjes budistas son comunistas, y escupirías sobre la cabeza de un monje». Le dije que los soldados estadounidenses estaban entrenados para ver a todos los vietnamitas como enemigos. Habían sido enviados para matar o ser muertos. Ellos también son víctimas, igual que los soldados y los civiles vietnamitas. Los que empuñan los rifles y nos disparan, el que te escupió, no son los que han originado la guerra. Los que la han creado están en sus cómodas oficinas de

Pekín, Moscú y Washington. Fue una política errónea nacida de una comprensión errónea. Cuando fui a Washington en 1966, mantuve una conversación con Robert McNamara y lo que le dije sobre la naturaleza de la guerra era totalmente cierto. Medio año más tarde dimitió como Secretario de Defensa y recientemente ha escrito un libro en el que confesaba que la guerra del Vietnam fue un terrible error. Quizá yo haya ayudado a sembrar algunas semillas de comprensión en él.

Una percepción errónea fue responsable de una política errónea, y una política errónea fue responsable de la muerte de muchos miles de soldados

americanos y vietnamitas, y de varios millones de civiles vietnamitas. La gente del campo no podía comprender por qué tenían que morir de aquella manera, por qué las bombas tenían que caer sobre ellos las veinticuatro horas del día. Mientras dormía en mi habitación, próxima a la Sala de Buda ubicada en el campus de la Escuela de la Juventud para el Servicio Social, lanzaron un misil en la Sala y yo pude haber muerto. Si alimentas tu odio y tu ira, te quemas a ti mismo. La única salida es comprender. Si comprendes sufrirás menos y sabrás cómo llegar a la raíz de la injusticia. Buda dijo que si se te clava una flecha sufrirás, pero si una segunda

se clava en el mismo lugar, sufrirás cien veces más.^[99] Cuando eres víctima de la injusticia, si te enojas sufrirás cien veces más. Cuando sientas algún tipo de dolor en el cuerpo, inspira y expira, y dite a ti mismo: «Sólo es un dolor físico». Si te imaginas que es un cáncer y que morirás pronto, el dolor se hará cien veces más intenso. El miedo o el odio, nacidos de la ignorancia, amplifican tu dolor. La prajña paramita es la salvadora. Si sabes cómo ver las cosas tal como son, sin añadir nada, puedes sobrevivir.

Siento un gran amor por la gente vietnamita, y he intentado lo mejor que he podido ayudarla durante la guerra.

Pero también he visto a los muchachos americanos en el Vietnam como víctimas. No los he contemplado con rencor y ello me ha ayudado a sufrir menos. Es la clase de sufrimiento que muchos de nosotros hemos superado, y la enseñanza no la hemos aprendido de los estudios académicos, sino del propio sufrimiento. He sobrevivido al hermano Nhât Tri y a tantos otros que han muerto para llevar el mensaje del perdón, el amor y la comprensión. Y lo comparto para que no hayan muerto en vano.

Por favor, haz la práctica de observar profundamente y sufrirás mucho menos debido a la enfermedad, la injusticia o los pequeños dolores que

hay en tu interior. Observar profundamente conduce a la comprensión, y la comprensión siempre conduce al amor y a la aceptación. Cuando tu bebé está enfermo haces todo lo posible por ayudarlo, pero también sabes que un bebé debe enfermarse varias veces para adquirir la inmunidad que necesita. Sabes también que puedes sobrevivir porque has desarrollado anticuerpos. No te preocupes, la «salud perfecta» es sólo una idea. Aprende a vivir en paz, a pesar de la dolencia que tengas. Intenta transformarla, pero no sufras demasiado.

Durante su vida Buda también sufrió. Tramaron complots para competir con él

e incluso para asesinarle. En una ocasión que tenía una herida en la pierna y algunas personas intentaban ayudarlo, le quitó importancia e hizo todo lo posible para minimizar su dolor. En otra ocasión, quinientos de sus monjes se fueron para formar otra sangha y él supo tomárselo con mucha calma. Finalmente consiguió vencer las dificultades.

Buda ofreció unas enseñanzas muy concretas sobre cómo desarrollar la inclusividad: maitri (amor), karuna (compasión), mudita (alegría) y upeksha (ecuanimidad).^[100] Si practicas estos Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente, tendrás un corazón inmenso. Como los bodhisatvas tienen una gran

compasión, poseen la capacidad de recibir, abrazar y transformar. Y al tener una gran comprensión, no han de sufrir. Éste es un gran regalo para el mundo y para las personas que amas.

El cuarto pétalo de la flor es virya paramita, la perfección de la diligencia, la energía, o la continua práctica. Buda dijo que en el fondo de alayavijñana, el almacén de nuestra conciencia, hay toda clase de semillas positivas y negativas: semillas de ira, ignorancia y miedo, y semillas de comprensión, compasión y perdón. Muchas de ellas han sido transmitidas por nuestros ancestros. Deberíamos aprender a reconocer cada una de las semillas para practicar la

diligencia. Si se trata de una semilla negativa, la de una aflicción como la ira, el miedo, los celos o la discriminación, deberíamos evitar regarla en nuestra vida cotidiana. Cada vez que regamos una semilla, se manifestará en el nivel superior de nuestra conciencia, y sufriremos y haremos sufrir, al mismo tiempo, a las personas que amamos. La práctica consiste en abstenernos de regar las semillas negativas que tenemos.

Reconocemos también las semillas negativas en las personas que amamos e intentamos lo mejor que podemos no regarlas. De lo contrario estas personas serán muy infelices y nosotros también

lo seremos. Se trata de la práctica del «riego selectivo». Si quieres ser feliz, evita regar tus semillas negativas y pide a los demás que no rieguen en ti esa clase de semillas. Evita además regar las semillas negativas de los otros.

Intentamos también reconocer las semillas positivas que hay en nosotros y vivir nuestra vida cotidiana de forma que podamos sentir las y ayudar a que se manifiesten en el manovijñana, el nivel superior de nuestra conciencia. Cada vez que se manifiestan y permanecen en el nivel superior de la conciencia durante un rato, se vuelven más vigorosas. Si nuestras semillas positivas van haciéndose más vigorosas día y

noche, seremos felices y haremos felices a las personas que amamos. Debes reconocer las semillas positivas en la persona que amas y regarlas, y ella será mucho más feliz. En Plum Village hacemos la práctica de «regar la flor» reconociendo las mejores semillas que hay en los demás y regándolas. Siempre que tengas tiempo, por favor, riega las semillas que necesitan ser regadas. Es un modo maravilloso y muy agradable de practicar la diligencia y da resultados inmediatos.

Imagina un círculo dividido en dos. En la parte inferior se halla el almacén de la conciencia y en la superior la mente consciente. Todas las formaciones

mentales yacen en el fondo del almacén de nuestra conciencia. Al sentir una semilla del almacén de nuestra conciencia se manifiesta en el nivel superior, es decir, en la mente consciente. La práctica continuada significa intentar hacer todo lo posible por no conectar en la vida cotidiana con las semillas negativas del almacén de nuestra conciencia, para no darles la oportunidad de manifestarse. Las semillas de la ira, la discriminación, la desesperanza, los celos y el deseo están ahí. Hacemos todo lo posible por evitar que se manifiesten en el nivel superior. Decimos a las personas con las que vivimos: «Si realmente me amas, no

riegues esas semillas en mí. No es bueno para mi salud ni la tuya». Es necesario reconocer las semillas que no deben regarse. Si ocurre que una semilla negativa, la semilla de una aflicción, llega a regarse y se manifiesta, haremos todo cuanto podamos para abrazarla siendo conscientes de ella y para hacerla regresar por donde vino. Cuanto más tiempo permanezca en la mente consciente, más vigorosa se volverá.

Buda sugirió una práctica denominada «cambiar la estaquilla». Cuando una estaquilla de madera no es del tamaño indicado, o se pudre o se rompe, un carpintero la reemplazará poniendo otra exactamente en el mismo

lugar, clavando la nueva sobre la vieja. Si surge una formación mental que consideras insana, una manera de practicar es invitar a otra formación mental para reemplazarla. En el almacén de tu conciencia hay muchas semillas sanas y bellas. Límitate a inspirar y espirar e invita a una de ellas a surgir y la otra descenderá. A esto se denomina «cambiar la estaquilla».

La tercera práctica consiste en sentir tantas semillas positivas del almacén de tu conciencia como puedas para que se manifiesten en la mente consciente. Si quieres que en tu televisor aparezca un determinado programa, pulsas un botón para llamarlo. Invita sólo a que surjan

las semillas agradables para que permanezcan en la sala de estar de tu conciencia. Nunca invites a un huésped que te produzca pesar y aflicción. Y di a tus amigos: «Si me amas riega, por favor, cada día las semillas sanas que hay en mí». Una semilla maravillosa es ser consciente. Es el Buda de nuestro interior. Utiliza cada oportunidad para sentir esas semillas y ayúdalas a manifestarse en el nivel superior de tu conciencia.

La cuarta práctica es, una vez se han manifestado, conservar las semillas sanas durante el mayor tiempo posible. Si eres consciente durante quince minutos, la semilla de la conciencia se

fortalecerá y la próxima vez que necesites esa clase de energía te será más fácil hacerla surgir. Es muy importante hacer crecer las semillas de ser consciente, del perdón y de la compasión, y la manera de hacerlo es ayudarlas a quedarse en la mente consciente tanto tiempo como sea posible. Se denomina transformación en la base: *ashraya paravritti*. Éste es el verdadero significado de virya paramita, la perfección de la diligencia.

Las semillas de plena consciencia



MENTE CONSCIENTE

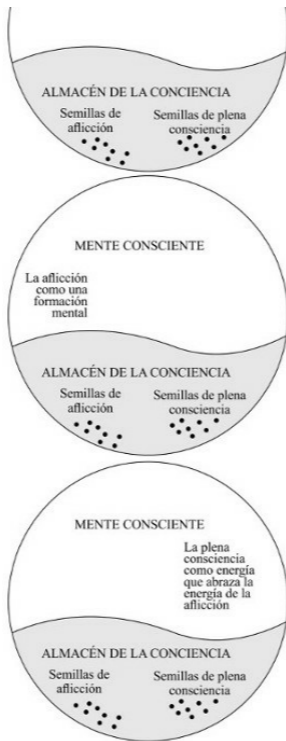


Figura cinco

La quinta práctica para alcanzar la otra orilla es la de dhyana paramita, la perfección de la meditación. La palabra dhyana se traduce en japonés como *zen*; en chino, como *chan*; en vietnamita, como *thien*, y en coreano, como *son*. Dhyana o la meditación está formada por dos aspectos.^[101] El primero consiste en detenerse (*shamatha*). Durante toda la vida corremos persiguiendo una idea tras otra de felicidad. Detenerse es dejar de correr, de olvidarse, de quedar atrapados en el pasado o el futuro. Regresamos al hogar del momento presente, donde se halla la vida. El momento presente contiene cualquier momento. En él podemos

sentir a nuestros ancestros, a nuestros hijos y los hijos de éstos, aunque todavía no hayan nacido. Shamatha es la práctica de serenar el cuerpo y las emociones a través de la práctica de respirar, de andar y meditar sentados conscientemente. Shamatha es también la práctica de la concentración, para poder vivir profundamente cada momento de nuestra vida y sentir el nivel más profundo de nuestro ser.

El segundo aspecto de la meditación es observar profundamente (vipashyana), para ver la verdadera naturaleza de las cosas. Observas a la persona que amas y averiguas qué tipo de sufrimiento o de problemas tiene en

su interior y qué aspiraciones alberga. La comprensión es un gran don, pero vivir la vida cotidiana con plena consciencia también lo es. Hacerlo todo siendo conscientes de ello es la práctica de la meditación, ya que la consciencia siempre alimenta la concentración y la comprensión.

El sexto pétalo de la flor es la prajña paramita, la perfección de la comprensión. Es la clase más elevada de comprensión, libre de conocimiento, conceptos, ideas y visiones. La prajña es la esencia de nuestra budeidad. Es el tipo de comprensión que tiene el poder

de llevarnos a la otra orilla de libertad, independencia y paz. En el budismo mahayana, la prajña paramita se describe como la Madre de Todos los Budas. Todo cuanto es bueno, bello y verdadero nace de nuestra madre, la prajña paramita. Ella se halla en nuestro interior y para que se manifieste sólo necesitamos sentirla. La Visión Correcta es la prajña paramita.

Hay una gran cantidad de obras sobre la prajña paramita y el *Sutra del Corazón* es uno de los sermones más breves de esta colección. El *Sutra del Diamante* y el *Ashtasahasrika Prajñaparamita* (Sermón en 8 000 versos) son algunos de los sermones

más antiguos de esta colección. La prajña paramita es la sabiduría de la no discriminación.

Si observas profundamente a la persona que amas, serás capaz de comprender su sufrimiento, sus problemas y también sus aspiraciones más profundas. Y de esta comprensión nacerá el verdadero amor. Cuando alguien es capaz de comprendernos, nos sentimos muy felices. Si podemos ofrecer comprensión a alguien, eso es verdadero amor. El que recibe nuestra comprensión se abrirá como una flor y, al mismo tiempo, nosotros seremos recompensados. La comprensión es el fruto de la práctica. Observar

profundamente significa estar ahí, ser consciente, estar concentrado. Al observar profundamente cualquier objeto, florecerá la comprensión. La enseñanza de Buda consiste en ayudarnos a comprender la realidad profundamente.

Ahora vamos a analizar una ola en la superficie del agua. Una ola es una ola. Tiene un principio y un final. Quizá sea alta o baja, o más o menos bella que las demás. Pero una ola es, al mismo tiempo, agua. El agua es la base del ser de la ola. Es importante que una ola sepa que es agua y no tan sólo ola. Nosotros también vivimos nuestra existencia como un individuo. Creemos

que tenemos un principio y un final, que estamos separados de los otros seres vivos. Por eso Buda nos aconsejó observar con mayor profundidad para sentir la base de nuestro ser, que es el nirvana. Todo lleva profundamente la naturaleza del nirvana. Todo ha sido «nirvanizado». Ésta es la enseñanza del *Sutra del Loto*. Observamos profundamente y sentimos la talidad de la realidad. Al observar profundamente un guijarro, una flor o nuestra propia alegría, nuestra paz, nuestro pesar o nuestro miedo, sentimos la dimensión última de nuestro ser, y esta dimensión nos revelará que la base de nuestro ser tiene la naturaleza del no-nacimiento y

de la no-muerte.

No es necesario *alcanzar* el nirvana, porque ya moramos en él. La ola no tiene que buscar al agua. Ya es agua. Formamos una unidad con la base de nuestro ser. Cuando la ola se da cuenta de que es agua, su miedo desaparece. Cuando percibimos la base de nuestro ser, cuando percibimos a Dios o al nirvana, recibimos también el regalo de no tener miedo. La ausencia de miedo es la base de la verdadera felicidad. El mayor regalo que podemos ofrecer a los demás es no tener miedo. La práctica de la prajña paramita consiste en vivir profundamente cada momento de nuestra vida, en sentir el nivel más profundo de

nuestro ser. La prajña paramita es alcanzar la otra orilla a través de la comprensión, de la visión.

La perfecta comprensión está presente en todas las otras perfecciones. La perfecta comprensión es como un recipiente de barro. Si éste no ha sido bien horneado, se agrietará y perderá el líquido. La prajña paramita es la madre de todas las paramitas, la Madre de Todos los Budas. La prajña paramita es como las alas de un pájaro que puede llevarnos a cualquier lugar. Sin la Comprensión Correcta no puede desarrollarse en profundidad ninguna de las otras paramitas.

Éstas son las prácticas de las Seis

Paramitas que Buda ofreció. Cada una contiene las otras cinco. La comprensión es dar, la meditación es dar, la continua práctica es dar, la inclusividad es dar, y los ejercicios de concienciación son dar. Si haces la práctica de dar profundamente, estás también practicando la comprensión, la meditación... En vista de ello, vemos que dar es los ejercicios de concienciación, que comprender es los ejercicios de concienciación, que la meditación es los ejercicios de concienciación, que la continua práctica es los ejercicios de concienciación y que la inclusividad es los ejercicios de concienciación. Si practicas una

paramita profundamente, estás practicando las seis. Cuando hay comprensión y visión, la meditación será una verdadera meditación, la continua práctica será una verdadera continua práctica, la inclusividad será una verdadera inclusividad, los ejercicios de concienciación serán unos verdaderos ejercicios de concienciación y el dar será un verdadero acto de dar. La comprensión aumenta la cualidad de las otras cinco prácticas.

Observa tu situación y descubre la riqueza que posees en tu interior. Descubre que lo que tienes en el momento presente es un regalo. Sin desear nada, empieza a practicar desde

este preciso instante. Desde el momento que comiences, te sentirás feliz. El Dharma no es una cuestión de tiempo. Ven y descúbrelo por ti mismo. El Dharma puede transformar tu vida.

Cuando te sientas atrapado en el dolor, el sufrimiento, la depresión, la ira o el miedo, no te quedes en la orilla del sufrimiento. Dirígete a la otra orilla de la libertad, de la ausencia de miedo e ira. Haz simplemente la práctica de respirar, de andar con plena consciencia y de observar profundamente, y alcanzarás la orilla de la libertad y del bienestar. No es necesario practicar durante cinco, diez o veinte años para ser capaz de llegar a la otra orilla, sino

que puedes ir ahora mismo.

26

Los Siete Factores del Despertar



Los Siete Factores del Despertar (*sapta-bodhyanga*) son la plena consciencia, la investigación de los fenómenos, la diligencia, la alegría, la serenidad, la concentración y el desapego. Bodhyanga se compone de dos palabras: *bodhi* y *anga*. Bodhi («despertar»,

«iluminación») procede de la raíz *budh-*, que significa «despertar», ser consciente de lo que sucede en el interior y el exterior. Un Buda es «Aquel Que Está Despierto». *Anga* significa rama. *Sapta-bodhyanga* puede traducirse también como las Siete Ramas o Factores de la Iluminación.

Después de sentarse a meditar al pie de un *Ficus religiosa*, conocido por los budistas como bodhitaru, y mientras nacía el lucero del alba, Buda alcanzó la iluminación y dijo: «Qué sorprendente que todos los seres vivos tengan la naturaleza básica del despertar y, sin embargo, lo ignoren. De modo que se mueven empujados por la corriente del

océano de gran sufrimiento una vida tras otra». Significa que ya tenemos el potencial de los Siete Factores del Despertar, pero lo desconocemos.

Se dice que Buda al principio se sentía reacio a compartir la visión que había adquirido bajo el bodhitaru. Sólo después de seguir su meditación descubrió que muchos seres podrían beneficiarse si ofrecía maneras concretas para ayudarles a despertar. Los Siete Factores del Despertar ofrecen una descripción tanto de las características del despertar como del sendero que conduce a él. Imagina un árbol con siete grandes ramas, cada una representa un Factor del Despertar.

Cada año, cada una de esas ramas crece y produce nuevos brotes con nuevas hojas. La iluminación está creciendo constantemente. No es algo que suceda una vez y ya se haya completado. Es tranquilizador ver que Buda consideró que la alegría y la serenidad forman parte de esos siete elementos.

El Primer y principal Factor del Despertar —la primera rama del bodhitaru— es ser consciente (smriti). Smriti significa literalmente «recordar», no olvidar quiénes somos, qué estamos haciendo y con quién estamos. La consciencia siempre surge en el contexto de una relación con uno mismo, con otras personas, o con cosas. No es algo

que hayamos guardado en el bolsillo y que sacamos cuando lo necesitamos. Cuando vemos a un amigo en la calle y lo reconocemos, no nos hemos sacado del bolsillo el hecho de «reconocerlo», sino que ha aparecido en el contexto de la situación. La respiración, el andar, los movimientos, las sensaciones y todos los fenómenos que nos rodean forman parte de la «relación» en la que surge la consciencia. Con la práctica, cada vez que inspiremos y espiremos seremos conscientes, de modo que nuestra respiración se convierte en una causa y condición para la aparición de la consciencia.

Quizá pienses: «Yo soy la causa de

que la consciencia esté presente». Pero si observas a tu alrededor, nunca podrás encontrar un «yo». El sonido del teléfono, la campanada del reloj, tu maestro y tu sangha pueden ser causas favorables para que la consciencia esté presente. Imagina que meditas andando en una playa y, de repente, surge el pensamiento: «¿Tengo suficiente dinero en el banco?». Si vuelves a tomar conciencia de tus pies en contacto con la arena, ya es suficiente para regresar al momento presente. Puedes hacerlo porque has practicado con anterioridad la meditación andando. Pero son tus pies y no el «yo» los que te recuerdan que estás presente.

En el *Sermón sobre los Cuatro Fundamentos de la Atención*, Buda pregunta: «Si practicas Los Cuatro Fundamentos de la Atención, ¿cuánto tiempo tardarás en iluminarte?». Primero responde: «Siete años», pero después dice: «Puede lograrse en medio mes». Significa que la iluminación puede alcanzarse en cualquier momento, sólo se necesitan las condiciones favorables. El sol está allí, incluso cuando está detrás de las nubes. Buda dijo: «Practicando los Cuatro Fundamentos de la Atención alcanzarás los Siete Factores del Despertar».^[102]

La investigación de los fenómenos (dharma-pravichaya) es el Segundo

Factor del Despertar. A los humanos nos gusta investigar las cosas. A menudo queremos que los resultados de nuestras investigaciones encajen en un determinado molde o demuestren una determinada teoría, pero a veces permanecemos en un estado de apertura y dejamos simplemente que las cosas se revelen por sí mismas. En este último caso nuestro conocimiento y nuestros límites se expanden. Cuando queremos investigar el brote de la rama de un árbol, quizá le preguntemos: «¿De dónde has venido? ¿Adónde vas? ¿Eres realmente tan pequeño?». Puede que el brote conteste: «Me convertiré en una hoja que será verde en verano y naranja

en otoño. Después caeré sobre la tierra y al cabo de dos años formaré parte de ella. En realidad no soy pequeño, sino tan grande como la tierra». Al ser conscientes, la investigación nos revela profundamente la vida y la realidad.

El Tercer Factor del Despertar es virya, que significa energía, esfuerzo, diligencia o perseverancia. La energía procede de muchas fuentes. A veces el mero hecho de pensar en lo que podemos ganar en el futuro nos da energía. En el budismo, las fuentes de nuestra energía son la plena consciencia, la investigación y la fe en la práctica. Al observar profundamente vemos que la vida es un milagro que está más allá de

nuestra comprensión. Pero para muchos jóvenes de hoy día, la vida no tiene sentido. Cada año miles de jóvenes se suicidan. En algunos países mueren más jóvenes a causa de suicidios que de accidentes de tráfico. Necesitamos ayudar a los jóvenes a cultivar la energía vital que surge de experimentar las maravillas de la vida. Debemos ayudar a que sus vidas tengan significado.

Incluso cuando sentimos dolor, si podemos ver que nuestra vida está llena de significado, tendremos energía y alegría. La energía no sólo es fruto de una buena salud o del deseo de alcanzar alguna meta material o espiritual, sino el

resultado de sentir que nuestra vida tiene algún significado. Hacer un esfuerzo en el momento o en el lugar equivocado disipa nuestra energía. Meditar sentados durante largos períodos de tiempo sin antes haber desarrollado una buena concentración puede causar que le tomemos antipatía a la meditación o incluso que dejemos de practicarla. Cuando Siddhartha practicó la meditación bajo el bodhitaru, ya había desarrollado mucho su concentración. Cuando Kashyapa dijo a Ananda que no le invitarían a asistir al primer Consejo de los discípulos de Buda porque su despertar no tenía el suficiente grado, Ananda permaneció meditando toda la

noche y al amanecer alcanzó «el fruto del estado de arhat».^[103] Cuando Ananda llegó al consejo, Kashyapa y los otros reconocieron que había mejorado mucho. Su luminosa presencia era prueba suficiente.

El Cuarto Factor del Despertar es la serenidad (*prashrabdhih*). La diligencia siempre va acompañada de serenidad. En el denominado Tercer Mundo uno se encuentra más tranquilo que en los países «sobredesarrollados» del Primer Mundo. Aquí todo el mundo vive bajo una enorme presión y la gente necesita seguir programas para aliviar su estrés. Éste procede de pensar y preocuparse constantemente y del estilo de vida.

Debemos aprender la manera de llevar nuestra energía desde la cabeza al abdomen. Al menos una vez cada quince minutos necesitamos practicar el desapego.

Cuando estamos enfermos, nos quedamos en cama sin hacer nada. A menudo ni siquiera comemos ni bebemos. Toda nuestra energía se centra en curarnos. Necesitamos practicar el descansar aunque no estemos enfermos. La meditación sentado o andando y el comer conscientemente son buenas oportunidades para descansar. Cuando te sientas agitado, si puedes ir a un parque o un jardín, será una oportunidad para descansar. Si andas lentamente y

recuerdas tomártelo con calma, si eres capaz de sentarte sin hacer nada de vez en cuando, podrás descansar profundamente y entrar en un estado de verdadera serenidad.

El Quinto Factor del Despertar es la alegría (*pṛiti*). La alegría va acompañada de felicidad (*sukha*), pero existen algunas diferencias. Cuando estás sediento y te sirven un vaso de agua, sientes alegría. Pero cuando puedes beberla, sientes felicidad. Es posible desarrollar alegría en tu mente aunque el cuerpo no se encuentre bien. Esto, a su vez, ayudará a tu cuerpo. La alegría surge de sentir las cosas refrescantes y bellas, fuera y dentro de

nosotros. Por lo general sólo percibimos lo malo. Si podemos expandir nuestra visión y ver también lo que es correcto, este panorama más amplio siempre aportará alegría.

El Sexto Factor del Despertar es la concentración (samadhi). *Sam-* significa acompañado de, *a-* es llevar algo a un determinado lugar, y *dhi* es la energía mental. Reunimos la energía mental y la dirigimos hacia un objeto. Con la concentración nuestra mente se dirige a un punto y de una manera natural permanece centrada en él. Para ser conscientes, necesitamos concentración. Una vez desarrollada la consciencia, la concentración a su vez aumenta.

La concentración en sí misma no es sana. Un ladrón necesita concentrarse para penetrar en una casa. Lo que la hace beneficiosa o no es el objeto de nuestra concentración. Si utilizas tu concentración meditativa para huir de la realidad, no es beneficiosa. Incluso antes de que naciera Buda, muchos meditadores practicaron la concentración para apartarse del mundo. Pero Buda cuando practicó este tipo de concentración no fue capaz de liberarse del sufrimiento. De modo que aprendió a usarla para iluminar su sufrimiento y, de ese modo, pudo ahondar profundamente en la vida y desarrollar la comprensión, la compasión y la liberación.

El Séptimo Factor del Despertar es la ecuanimidad o el desapego (upeksha). La ecuanimidad es un aspecto del verdadero amor.^[104] Dista mucho de ser indiferencia. Al practicar la ecuanimidad amamos a todo el mundo por igual.

En el *Kakacupama Sutta* (Ejemplo de la Sierra), Buda dice: «Aunque los ladrones te corten los miembros con una sierra, si sientes ira, no eres un seguidor de mis enseñanzas. Para ser un discípulo de Buda, tu corazón debe estar vacío de odio, no debes pronunciar palabras crueles, debes ser compasivo, y abstenerte de albergar hostilidad o rencor».^[105] Cuando era un joven monje,

memoricé estas palabras e incluso les puse música. Esta enseñanza nos pone en contacto con nuestra intención más noble, que es la opuesta a las fuertes energías de nuestros hábitos. Para transformarlas y alcanzar nuestra intención más noble, Buda y el venerable Sariputra nos enseñaron a: 1) practicar la ecuanimidad ante las palabras ásperas; 2) aprender a no sentir irritación, amargura ni desánimo, y 3) no sentirse eufórico con las alabanzas, ya que sabemos que cualquier alabanza no sólo va dirigida a nosotros como individuos, sino a muchos otros seres, incluyendo a nuestros padres, maestros, amigos y todas las formas de vida.

En *El mayor sermón sobre el ejemplo de la huella del elefante*,^[106]

Sariputra muestra la manera de meditar sobre los Cuatro Grandes Elementos para practicar la ecuanimidad. Cuando meditamos sobre los elementos tierra, agua, fuego y aire que hay tanto dentro como fuera de nuestro cuerpo, vemos que nosotros y ellos somos lo mismo. Cuando trascendemos la idea de un yo separado, nuestro amor contendrá ecuanimidad, ya que sabemos que nosotros y los demás somos realmente lo mismo.

Estos Siete Factores son las ramas de un mismo árbol. Si desarrollamos y mantenemos la consciencia, podremos

investigar los fenómenos con éxito. La alegría y la serenidad son unos sentimientos maravillosos que se alimentan con la diligencia. La concentración genera comprensión. Cuando la comprensión está presente, vamos más allá de comparar, discriminar y reaccionar y somos capaces de no apegarnos. Y las personas que son capaces de sentir desapego muestran ya el brote de una media sonrisa, lo cual demuestra que gozan de compasión y también de comprensión. Los Siete Factores del Despertar, practicados con diligencia, conducen a una verdadera comprensión y emancipación. Buda dijo que los Cuatro

Inconmensurables Estados del amor, si se practicaban con los Siete Factores del Despertar, conducirían a una iluminación completa y perfecta. Por lo tanto, los Siete Factores del Despertar constituyen la práctica del amor.

Los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente



Los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente (*pratitya samutpada*, literalmente «en dependencia, cosas que surgen») es una enseñanza profunda y maravillosa, el fundamento de todos los estudios y la práctica budista. *Pratitya*

samutpada se denomina a veces la enseñanza de la causa y el efecto, pero esta interpretación puede ser engañosa, porque habitualmente consideramos la causa y el efecto como dos entidades separadas, con la causa siempre anterior al efecto, y con una causa que conduce a un efecto. Según las enseñanzas del Cosurgimiento Interdependiente, la causa y el efecto cosurgen (*samutpada*) y todo es fruto de múltiples causas y condiciones. El huevo está en la gallina y la gallina está en el huevo. La gallina y el huevo surgen en mutua dependencia. Ninguno de ellos es independiente. El Cosurgimiento Interdependiente va más allá de nuestros conceptos de espacio y

tiempo. «Una cosa las contiene todas».

El ideograma chino que equivale a causa 因 se compone del carácter «grande» en el interior de un rectángulo. La causa es grande, y al mismo tiempo, limitada. Buda expresó el Cosurgimiento Interdependiente de una manera muy sencilla: «Esto existe, porque aquello existe. Esto no existe, porque aquello no existe. Esto llega a ser, porque aquello llega a ser. Esto cesa de ser, porque aquello cesa de ser». Esta afirmación aparece cientos de veces en los sermones de la Transmisión del Norte y del Sur. Forman parte de la génesis budista. Me gustaría añadir esta frase: «Esto es de esta manera, porque aquello

es de aquella manera».

En los sutras se ofrece la siguiente imagen: «Tres juncos cortados pueden sostenerse sólo si se apoyan entre sí. Si retiras uno, los otros dos caerán». Para que una mesa pueda existir necesitamos madera, un carpintero, tiempo, destreza y muchas otras causas. Y cada una de ellas necesita otras. La madera necesita el bosque, la luz del sol, la lluvia, etcétera. El carpintero necesita a sus padres, el desayuno, aire fresco, etcétera. Y a su vez, cada uno de estos elementos surge de otras condiciones. Si seguimos observándolo de ese modo veremos que acabamos por incluirlo todo. Todo cuanto existe en el cosmos ha

hecho posible la existencia de esta mesa. Al observar profundamente la luz del sol, las hojas del árbol y las nubes, podemos ver la mesa. Una cosa puede verse en todas, y todas pueden verse en una sola. Una causa nunca es suficiente para producir un efecto. Una causa debe, al mismo tiempo, ser un efecto, y cada efecto debe ser también la causa de algo más. La causa y el efecto inter-son. La idea de que existe una primera o única causa, algo que en sí mismo no necesita una causa, no puede aplicarse.

Tras el fallecimiento de Buda, muchas escuelas de budismo empezaron a describir el Cosurgimiento Interdependiente de una forma más

analítica. En el *Visuddhimagga* (la Senda de la Purificación) de la escuela theravada, Buddhaghosa enumera veinticuatro clases de «condiciones» (en pali: *paccaya*, las «condiciones necesarias y suficientes para que algo surja»: 1) una causa raíz, 2) un objeto, 3) una predominancia, 4) una prioridad, 5) una continuidad, 6) un co-nacimiento, 7) una mutualidad, 8) un apoyo, 9) un apoyo decisivo, 10) un pre-nacimiento, 11) un post-nacimiento (una causa puede nacer después del efecto), 12) una repetición, 13) un karma, 14) un resultado kármico, 15) un alimento, 16) una facultad, 17) una dhyana, 18) un sendero, 19) una asociación, 20) una

disociación, 21) una presencia, 22) una ausencia, 23) una desaparición y 24) una no-desaparición.

En la escuela sarvastivada se enseñan cuatro clases de condiciones (*pratyaya*) y seis clases de causas, y estas últimas forman parte de las enseñanzas sobre psicología budista de la escuela vijñanavada. Según este análisis, las cuatro clases de condiciones deben estar presentes en cada cosa que existe.

La primera de las cuatro clases de condiciones es la «condición causa», «condición semilla», o «condición raíz» (*hetu-pratyaya*), del mismo modo que la semilla es la condición causa de la flor.

Se dice que existen seis clases de «condiciones causa»:

1. La fuerza motivadora o creativa (*karana-hetu*). Cada dharma condicionado es la «causa general» de todas las cosas excepto de sí mismo. Es una causa copresente que no ofrece obstáculos, ya que ningún dharma constituye un obstáculo para el surgimiento de los dharmas propensos a surgir. Esta condición no tiene la función de restringir, sino la de transmitir poder.
2. La condición concurrente

(*sahabhu-hetu*). A veces es necesario que haya dos condiciones raíz al mismo tiempo. Si trazamos una línea «AB» tanto A como B han de estar ahí. Lo mismo sucede con la lámpara y su luz. Todos los pares de opuestos tienen esta característica, uno de los elementos no puede estar presente sin el otro. El arriba y el abajo empiezan a existir al mismo tiempo, igual que las ideas del «ser» y del «no-sen». Estos dharmas coexistentes se condicionan mutuamente el uno al otro.

3. La condición semilla de la misma

clase (*sabhaga-hetu*). Lo similar causa lo similar. El arroz produce arroz. Lo sano causa efectos sanos. La fe y la alegría, por ejemplo, posibilitan una práctica estable. Y las causas insanas producen efectos insanos.

4. La condición asociada (*samprayukta-hetu*). Una semilla sana y una insana se apoyan mutuamente para hacer aparecer algo. Se denomina «asociación» o «correspondencia» y se aplica sólo a los eventos mentales. Alguien hace una donación de dinero a su iglesia porque se siente culpable

del incorrecto estilo de vida que le ha permitido ganar dinero. La semilla de culpabilidad de su estilo de vida incorrecto es insana. En cambio, dar es sano. El resultado es que los responsables de esa iglesia le dicen que más que su dinero desean que cambie su estilo de vida. Esto herirá su orgullo, pero puede proporcionarle en el futuro una gran felicidad y ayudarle a aliviar su sentimiento de culpa.

5. La condición universal (*sarvatraga-hetu*). La causa está presente en todo lugar, en cada parte de nuestro cuerpo y también

en el universo entero. Los seis elementos: tierra, agua, fuego, aire, espacio y conciencia son ejemplos de las condiciones universales.

6. La condición de maduración (*vipaka-hetu*). En el almacén de nuestra conciencia no todo madura al mismo tiempo. Cuando compramos plátanos y los llevamos a casa, algunos maduran antes que otros. Al escuchar una charla sobre el Dharma, algunas de las semillas sembradas maduran al instante mientras que otras pueden tardar muchos años en hacerlo. Una semilla de una clase puede también

transformarse y madurar en algo distinto. Al principio una naranja es una flor, después se transforma en algo verde y ácido, y finalmente madura en una fruta dulce. Una semilla de amor puede madurar en una semilla de ira. Al empezar la práctica de la meditación quizá nos sintamos aprisionados y agitados. Pero al cabo de un tiempo nuestra meditación puede madurar en algo muy relajante y placentero.

La segunda clase de condición, según los sarvastivadins, se denomina «condición para el desarrollo»

(*adhipati-pratyaya*). Puede ayudar a que se desarrollen determinadas semillas u obstaculizar su evolución. Por ejemplo, todos tenemos una semilla de fe o de confianza. Si tienes amigos que riegan esta semilla en ti, se volverá más vigorosa. Pero si sólo te encuentras con condiciones favorables, no te darás cuenta de lo preciosa que es. Los obstáculos en el camino pueden ayudarnos a aumentar nuestra determinación y compasión. Los obstáculos nos muestran nuestras virtudes y nuestros defectos, para poder conocernos mejor y ver realmente en qué dirección deseamos ir. Podría decirse que la práctica de la austeridad

que Buda siguió le fue favorable para desarrollar su sendero, ya que de no haberla seguido y haber fracasado en ella, no habría aprendido de esa experiencia ni más tarde habría enseñado el Camino Medio. Cuando tu intención es firme, las condiciones desfavorables no te desalentarán. En los momentos difíciles apoyarás a tus amigos, fortalecerás tus convicciones y no te dejarás vencer.

La tercera clase de condición es la «condición de la continuidad» (*samanantara-pratyaya*). Para que algo exista, se necesita una sucesión continua, momento tras momento. Para que nuestra práctica se desarrolle necesitamos

practicar cada día la meditación andando, escuchar enseñanzas del Dharma, hacer la práctica de ser consciente de los cuatro fundamentos en todas nuestras actividades, permanecer en la misma sangha y practicar las mismas enseñanzas. Si ponemos una rana en un plato, saltará al instante. Si no practicas con estabilidad, serás como una rana en un plato. Pero cuando decides permanecer en un lugar hasta que tu práctica se desarrolle plenamente, puede decirse que has alcanzado el estado «arránico» y que has empezado a practicar la «continuidad».

La cuarta clase de condición es el «objeto como condición» (*alambana-*

pratyaya). Si no hay un objeto, no puede haber un sujeto. Para tener confianza, debe haber un objeto de nuestra confianza. Cuando sentimos desesperanza, la sentimos acerca de algo: sobre nuestra idea de futuro, nuestra idea de felicidad o nuestra idea de vida. Cuando estamos enojados, lo estamos con alguien o con algo. Según Buda, todos los fenómenos son objetos de la mente. Cuando percibimos la imagen o el signo de cualquier fenómeno, sabemos que el objeto de nuestra percepción reside en nuestra conciencia.

¿Podemos vivir de una manera que nos ayude a ver las causas que están

presentes en los efectos y los efectos que están presentes en las causas? Cuando somos capaces de tener esta percepción, empezamos a adquirir una visión del Cosurgimiento Interdependiente, adquirimos la Visión Correcta. En el budismo de la primera época hablamos del Cosurgimiento Interdependiente. Y en el budismo posterior usamos las palabras de interser e interinfluencia. Aunque la terminología sea distinta, el significado es el mismo.

Después de escuchar las enseñanzas de Buda sobre el Cosurgimiento Interdependiente, Ananda dijo: «Venerable Señor, la enseñanza del

Cosurgimiento Interdependiente parece profunda y sutil, pero a mí me parece muy sencilla». Buda contestó: «No digas eso, Ananda. La enseñanza del Cosurgimiento Interdependiente es en realidad profunda y sutil. Cualquiera que sea capaz de percibir la naturaleza del Cosurgimiento Interdependiente puede percibir a Buda».^[107] Cuando llegas a percibir la naturaleza del Cosurgimiento Interdependiente, guiará tu visión y no perderás tu práctica.

La enseñanza de la impermanencia está implícita en la del Cosurgimiento Interdependiente. Si no nos alimentaran innumerables causas y condiciones, ¿cómo podríamos vivir? Las

condiciones que hacen posible que podamos existir y cambiar proceden de lo que no es nosotros. Cuando comprendemos la impermanencia y la ayoidad, comprendemos el Cosurgimiento Interdependiente.

En este gatha, Nagaryuna vincula el Cosurgimiento Interdependiente con la vacuidad:

*Yo afirmo que todos los fenómenos
que surgen de manera
interdependiente son vacíos.*

*Las palabras acaban
extinguiéndose, porque su mensaje
es falso.*

Las palabras acaban

extinguiéndose, porque hay un Camino Medio.^[108]

Todas las enseñanzas budistas se basan en el Cosurgimiento Interdependiente. Si una enseñanza no está de acuerdo con el Cosurgimiento Interdependiente, no se trata de una enseñanza de Buda. Cuando has comprendido el Cosurgimiento Interdependiente, utilizas esta visión para iluminar las tres canastas (*tripitaka*) de las enseñanzas.^[109] El Cosurgimiento Interdependiente te permite percibir a Buda, y las Dos Verdades^[110] te permiten escucharlo. Cuando seas capaz de percibir y

escuchar a Buda, no te perderás mientras atraviesas el océano de sus enseñanzas.

Buda dijo que hay doce eslabones (*nidanas*) en la «cadena» del Cosurgimiento Interdependiente.^[111] El primero es la ignorancia (*avidya*). *Vidya* significa percibir, comprender, o luz. *Avidya* significa falta de luz, falta de comprensión, o ceguera. Aunque la ignorancia suele enumerarse como el primer eslabón, no significa que sea una primera causa. También puede iniciarse la lista con la vejez y la muerte.

El segundo eslabón es la acción volitiva (*samskara*) transformada también en formaciones, impulsos, energía motivadora, formaciones

kármicas, o el deseo de apegarse al ser. Cuando nos falta comprensión, puede surgir la ira, la irritación o el odio.

El tercer eslabón es la conciencia (vijñana). En este caso significa la totalidad de la conciencia: individual y colectiva, la mente consciente y el almacén de la conciencia, el sujeto y el objeto. En este lugar la conciencia está llena de tendencias insanas y erróneas relacionadas con la ignorancia, que tienen la naturaleza de producir sufrimiento.

El cuarto eslabón es la mente y el cuerpo, o el nombre y la forma (nama rupa). El «nombre» significa el elemento mental y la «forma» (rupa) el elemento

físico de nuestro ser. Tanto la mente como el cuerpo son objetos de nuestra conciencia. Cuando nos observamos la mano, ésta es un objeto de nuestra conciencia. Cuando percibimos nuestra ira, nuestra tristeza o nuestra felicidad, son también objetos de nuestra conciencia.

El quinto eslabón está constituido por los seis *ayatanas*, que son los seis órganos sensoriales (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente) acompañados de sus objetos (formas, sonidos, olores, sabores y objetos táctiles y mentales). Estos seis *ayatanas* no existen separados de la mente y el cuerpo (el cuarto eslabón), pero se enumeran por

separado para poder apreciarlos con mayor claridad. Cuando un órgano sensorial entra en contacto (el sexto eslabón) con un objeto de los sentidos, debe estar presente el sentido de la conciencia (que pertenece al tercer eslabón). Estamos empezando a ver cómo los Doce Eslabones inter-son, cómo cada uno contiene todos los demás.

El sexto eslabón es el contacto (sparsha) entre un órgano sensorial, un objeto de los sentidos y el sentido de la conciencia. Cuando los ojos y la forma, los oídos y el sonido, la nariz y el olor, la lengua y el sabor, el cuerpo y el objeto táctil, y la mente y el objeto

mental entran en contacto, nace el sentido de la conciencia. El contacto es una base para las sensaciones. Es un elemento universal que está presente en cada formación mental.

El séptimo eslabón son las sensaciones (*vedana*), que pueden ser agradables, desagradables, neutras o mixtas. Cuando una sensación es agradable, podemos apegarnos a ella (el noveno eslabón).

El octavo eslabón es el ansia (*trishna*) o deseo. El ansia va seguida del apego.

El noveno eslabón es el apego o asimiento (*upadana*). Significa quedarse esclavizado a un objeto.

El décimo eslabón es el «llegar a ser» (*bhava*), el ser o devenir. Como deseamos algo, llega a ser. Debemos observar profundamente qué es lo que realmente queremos.

El undécimo eslabón es el nacimiento (*jati*).

El duodécimo, la vejez (o decadencia) y la muerte (*jaramarana*).

La Rueda de la Vida



Figura seis

La ignorancia condiciona las acciones volitivas. Éstas a su vez condicionan la conciencia. Y la conciencia condiciona la mente y el cuerpo, y así sucesivamente. Tan pronto como la ignorancia está presente, todos los otros eslabones —las acciones volitivas, la conciencia, la mente y el cuerpo, etcétera— están ya allí. Cada eslabón contiene los demás. Como hay ignorancia, hay acciones volitivas. Como hay acciones volitivas, hay conciencia. Como hay conciencia, hay mente y cuerpo, y así sucesivamente.

En los Cinco Agregados no hay nada que podamos denominar un yo. La ignorancia es la incapacidad de percibir

esta verdad. La conciencia, la mente y el cuerpo, los seis sentidos y sus objetos, el contacto y las sensaciones son el efecto de la ignorancia y las acciones volitivas. A causa del deseo, el apego y el devenir, habrá nacimiento y muerte, lo cual significa que esta rueda o cadena seguirá en movimiento una y otra vez.

Cuando los artistas ilustran los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente, suelen dibujar una mujer ciega que representa la ignorancia; un hombre recogiendo frutos en la selva, o un alfarero trabajando, que representan las acciones volitivas; un nervioso mono cogiendo esto y aquello, que representa la conciencia; un bote,

que representa la mente y el cuerpo; una casa con muchas ventanas, que representa los seis sentidos y sus objetos; un hombre y una mujer muy cerca el uno del otro, que representan el contacto; un hombre con una flecha clavada, las sensaciones; un hombre bebiendo vino, el deseo o el ansia; un hombre y una mujer en unión sexual o un hombre cogiendo un fruto de un árbol, el asimiento o el apego; una mujer embarazada, el devenir; una mujer dando a luz, el nacimiento; y una anciana apoyada en un bastón o un hombre llevando un cadáver sobre su espalda o encima de sus hombros, la vejez y la muerte.

Otra forma en que los artistas ilustran los Doce Eslabones es dibujando un embrión en la matriz, que representa la conciencia; un bebé a punto de nacer, que representa la mente y el cuerpo; un niño de uno a dos años, cuando su vida está dominada por el sentido del tacto, que representa los seis sentidos y sus objetos; el mismo niño desde los tres a los cinco años, que representa el contacto; y un adulto, que representa el deseo o asimiento.

No tiene por qué haber exactamente doce eslabones. En los textos del *Abhidharma*^[112] de la escuela sarvastivada, se dice que pueden enseñarse uno, dos, tres, cuatro, cinco o

hasta doce eslabones. Un eslabón pertenece al reino incondicionado (asamskrita). Dos son la causa y el efecto. Tres, el pasado, el presente y el futuro. Cuatro, la ignorancia, las acciones volitivas, el nacimiento, y la vejez y la muerte. Cinco, el deseo, el apego, el devenir, el nacimiento, la vejez y la muerte. Seis, la causa pasada, la causa presente, la causa futura, el resultado pasado, el resultado presente y el resultado futuro. Como la ignorancia y las acciones volitivas existen en la conciencia, y los seis ayatanas existen en el nombre y la forma, en el *Mahanidana Sutta* Buda sólo enumera nueve eslabones. Pero en otras

ocasiones enseña diez, omitiendo la ignorancia y las acciones volitivas.

A veces, cuando Buda explicaba el Cosurgimiento Interdependiente, empezaba con la vejez y la muerte, y el sufrimiento que los acompaña. En los sutras que no incluyen la ignorancia y los actos volitivos como eslabones, Buda finaliza diciendo que la mente y el cuerpo están condicionados por la conciencia, y que la conciencia está condicionada por la mente y el cuerpo. Buda nunca quiso que consideráramos los Doce Eslabones de una forma lineal, como una línea que va de la ignorancia a la vejez y a la muerte o que hay única y exactamente doce eslabones. La

ignorancia no es la única que origina las acciones volitivas, pero éstas pueden engendrar ignorancia. Cada eslabón de la cadena del Cosurgimiento Interdependiente es tanto causa como efecto de todos los otros eslabones de la cadena. Los Doce Eslabones inter-son.

Como hay la tendencia de ver las enseñanzas de Buda como una explicación de cómo son las cosas, en lugar de verlas como un apoyo y una guía para la práctica, los Doce Eslabones se han malinterpretado de muchas maneras. Una de ellas ha sido considerarlos como una forma de explicar por qué existen el nacimiento y la muerte. Buda solía empezar los Doce

Eslabones con la vejez y la muerte para ayudarnos a percibir el sufrimiento y hallar sus raíces. Esto se vincula estrechamente con las enseñanzas y la práctica de las Cuatro Nobles Verdades. Fue después de la vida de Buda que los maestros situaron con mayor frecuencia en primer lugar la ignorancia, para ayudar a demostrar la existencia del nacimiento y la muerte. La ignorancia se convirtió en una especie de primera causa, aunque Buda enseñara que no puede encontrarse ninguna primera causa. Si la ignorancia existe es porque hay causas que originan y aumentan la ignorancia. Buda no era un filósofo intentando explicar el universo, sino un

guía espiritual que quería ayudarnos a poner fin a nuestro sufrimiento.

Otras dos teorías basadas en los Doce Eslabones evolucionaron después de la vida de Buda. Una se denominó los Tres Tiempos y la otra los Dos Niveles de Causa y Efecto. Según estas teorías, la ignorancia y las acciones volitivas pertenecen al pasado; el nacimiento, la vejez y la muerte, al futuro; y los otros eslabones, desde la conciencia hasta el devenir, al presente. Es cierto que la ignorancia y las acciones volitivas ya existían antes de que naciéramos, pero también existen en el presente. Están contenidas en los otros eslabones, que incluyen los eslabones denominados del

presente y el futuro.

Con relación a los Dos Niveles de Causa y Efecto, en el primer nivel, se dice que la ignorancia y las acciones volitivas son causas, y la conciencia, la mente y el cuerpo, los seis ayatanas y el contacto, efectos. En el segundo nivel, las sensaciones, el deseo, el apego y la aparición en esta vida conducen al nacimiento, a la vejez y a la muerte en una futura existencia. Esta clase de teorías no son del todo inexactas, pero hemos de ser capaces de ir más allá de ellas. Todos los comentarios y teorías contienen algún tipo de comprensión errónea, pero podemos sentirnos agradecidos con los comentaristas y

teóricos por enfocar las enseñanzas en una nueva dirección para ayudar a transformar a la gente siguiendo, en esencia, las enseñanzas de Buda.

Cuando oímos de algunos comentaristas que hay eslabones que son causas (como la ignorancia y las acciones volitivas), y otros efectos (como el nacimiento, la vejez y la muerte), sabemos que esta idea no concuerda con las enseñanzas de Buda referente a que todo es causa y efecto. Creer que la ignorancia origina acciones volitivas, las cuales más tarde originan la conciencia, y ésta a su vez origina la mente y el cuerpo, sería una peligrosa y excesiva simplificación. Cuando Buda

dijo: «La ignorancia condiciona las acciones volitivas», quiso decir que existe una relación de causa y efecto entre la ignorancia y las acciones volitivas. La ignorancia alimenta las acciones volitivas, pero éstas también alimentan la ignorancia. La ignorancia activa la conciencia produciendo sensaciones de incomodidad, deseo, aburrimiento, intenciones y aspiraciones, de modo que esos sentimientos se denominan acciones volitivas. Cuando estos sentimientos se activan en la conciencia, acrecientan la ignorancia. El árbol engendra y alimenta las hojas, pero las hojas también alimentan el árbol. Las hojas no sólo son

hijas del árbol, sino también su madre, ya que el árbol es capaz de crecer gracias a las hojas. Cada una es una fábrica que sintetiza la luz solar para alimentar al árbol.

Los Tres Tiempos y los Dos Niveles de causa y efecto



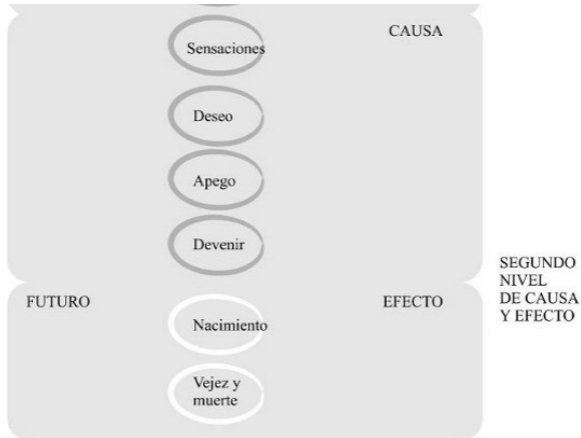


Figura siete

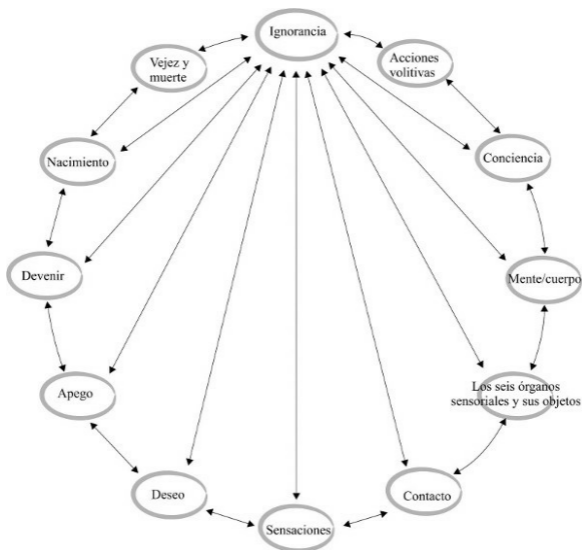
El interser entre las hojas y el árbol es similar al interser que existe entre los Doce Vínculos del Cosurgimiento Interdependiente. Decimos que la ignorancia condiciona las acciones volitivas, pero también condiciona la

conciencia, tanto a través de aquéllas como directamente. La ignorancia condiciona la mente y el cuerpo. Si la ignorancia no estuviera presente en ambos, serían diferentes. Nuestros seis órganos y sus seis objetos también contienen ignorancia. Mi percepción de la flor se basa en mis ojos y en la forma de la flor. Tan pronto como mi percepción queda atrapada en el signo «flor», surge la ignorancia. Por lo tanto, la ignorancia está presente en el contacto y también en las sensaciones, el deseo, el apego, el devenir, el nacimiento, la vejez y la muerte. La ignorancia no procede sólo del pasado, sino que está presente ahora, en cada

una de nuestras células y formaciones mentales. Si no hubiera ignorancia, no nos apegaríamos a las cosas. Si no hubiera ignorancia, no nos aferraríamos a los objetos de nuestro apego. Si no hubiera ignorancia, el sufrimiento que se está manifestando en este momento no estaría ahí. Nuestra práctica consiste en identificar la ignorancia cuando está presente. El apego se halla en las acciones volitivas, las sensaciones, el devenir, el nacimiento, la vejez y la muerte. Nuestros encaprichamientos, nuestra huida de esto o nuestra persecución de aquello, y nuestras intenciones pueden verse en todos los otros eslabones. Cada eslabón

condiciona al otro y es condicionado por los demás.

El interser de los Doce Eslabones



La ignorancia condiciona y es

condicionada por los otros once eslabones. Esta red sería demasiado difícil de comprender si las flechas se hubieran dibujado partiendo de cada eslabón para dirigirse hacia los restantes, sin embargo dichas líneas deben imaginarse en esta figura.

Figura ocho

Al comprenderlo podemos abandonar la idea de una cadena secuencial de causalidad y entrar a fondo en la práctica de los Doce Vínculos del Cosurgimiento Interdependiente. Aunque en el sutra se afirma que la conciencia origina la

mente y el cuerpo, que éstos originan los seis ayatanas, etcétera, debemos interpretarlo sólo como una forma de hablar, y ver los Doce Vínculos con una perspectiva más amplia y abierta.

Considera, por ejemplo, que el deseo es fruto de las sensaciones. Pero a veces, una sensación no conduce al deseo, sino a la aversión. Hay ocasiones en las que una sensación no va acompañada de ignorancia, sino de comprensión, lucidez o amor compasivo, y el resultado no será el deseo ni la aversión. Afirmar que las sensaciones causan deseo no es del todo exacto. Las sensaciones causan deseo cuando van unidas al apego y a la

ignorancia. Debemos relacionar cada uno de los Doce Eslabones con todos los demás. A esto se refiere el *Sutra del Corazón* cuando nos habla del: «No-Cosurgimiento Interdependiente». Los Doce Eslabones son «vacíos» porque ninguno de ellos podría existir sin los demás. Las sensaciones no pueden existir sin deseo, apego, devenir, nacimiento, vejez y muerte, ignorancia, acciones volitivas, etcétera. En cada uno de los Doce Eslabones vemos la presencia de los otros once. Las sensaciones también puede conducir al deseo, a la ausencia de deseo o a la ecuanimidad.

La ignorancia es avidya, la falta de

luz. Vidya es la comprensión o sabiduría. La presencia de luz significa la ausencia de oscuridad. La presencia del día significa la ausencia de la noche. La presencia de la ignorancia significa la ausencia de la comprensión. Buda dijo: «Cuando la ignorancia se extingue, surge la comprensión».^[113] La ignorancia conduce a las acciones volitivas, al deseo de vivir. Cuando estás enojado, quieres hacer algo. Pero la comprensión ¿conduce al deseo de morir? No, lleva también al deseo de vivir. En la comprensión hay amor generoso y compasión, y cuando eres compasivo, afectuoso y comprensivo, deseas hacer algo para aliviar el

sufrimiento. La ira, el odio y la ignorancia son formas de energía. La comprensión y la compasión también lo son.

Por un lado, emprendemos acciones para conseguir cosas o satisfacer nuestros deseos. Por el otro, hay el deseo de estar presente para ayudar a aliviar el sufrimiento. Ésta es la intención de los Budas, los bodhisatvas y de toda la gente de buena voluntad. Tienen amor, comprensión y, por lo tanto, el deseo de estar presentes en medio del sufrimiento para aportar alivio, consuelo y alegría. La expresión «acción volitiva» o «deseo de vivir» debe comprenderse de estas dos

maneras: 1) vivir para experimentar placer sólo para uno mismo o para oprimir a los demás o 2) estar presente para poder ayudar. Los asistentes sociales no van a los barrios pobres porque deseen poder o riquezas, sino porque desean servir a los demás, colmar su necesidad de amar, lo cual también es una acción volitiva.

Cuando Buda observa una flor, sabe que la flor es su propia conciencia. No hay nada malo en tener una conciencia. Sólo cuando regamos las semillas insanas —la ignorancia, el odio, los celos, la ansiedad— la conciencia nos causa sufrimiento a nosotros y a los demás. La conciencia es la base para

distinguir, planear, ayudar y hacer un buen trabajo. Esta clase de conciencia está presente en los Budas y los bodhisatvas. Buda dijo: «Qué bonita es la ciudad de Vaishali». Dijo: «Ananda ¿a que son bellos los arrozales? ¿Debemos ir a la ciudad para compartir el Dharma?». Estas palabras se basan en una conciencia lúcida, llena de comprensión, interés y amor.

Debemos regar las semillas de nuestra conciencia lúcida. En nosotros hay ignorancia, pero también sabiduría. La semilla del despertar está también presente en cada eslabón. En el abono orgánico hay flores, y en las flores, abono orgánico. Si sabemos cómo hacer

abono orgánico, se convertirá rápidamente en flores. Si sabemos cómo cuidar las flores, durarán más. No creas que en los Doce Eslabones tan sólo hay ignorancia, también hay la semilla de la sabiduría despierta. Si te desprendes de los Doce Eslabones, no tendrás los medios para alcanzar la paz y la alegría. No te desprendas de tu ignorancia, tus acciones volitivas ni tu conciencia. En lugar de ello transfórmalas en comprensión y en otros maravillosos atributos.

Como puedes ver, los Doce Eslabones tienen también un aspecto positivo, aunque los maestros budistas desde los tiempos de Buda parezcan

haberlo pasado por alto. Debemos encontrar palabras para describir los estados positivos, y no sólo los estados negativos del Cosurgimiento Interdependiente. Buda enseñó que cuando la ignorancia se extingue aparece una clara comprensión. No dijo que cuando desaparece no queda nada. ¿Qué es lo que produce la clara comprensión? La claridad, la ausencia de ignorancia, originan el deseo de actuar con amor y compasión. En el budismo mahayana se denomina la Gran Aspiración (*mahapranidhana*) o mente del despertar (bodhichita). Cuando practicas las Cuatro Nobles Verdades, ves que puedes liberarte a ti mismo y a los

demás seres, y dejas de huir de ti mismo y de destruirte. El aspecto positivo de las acciones volitivas es la energía motivadora denominada la Gran Aspiración, que nos impulsa hacia lo bello y lo sano, en lugar de hacia los reinos infernales.

Del mismo modo que las acciones volitivas condicionan la conciencia, la Gran Aspiración condiciona la sabiduría. Cuando hemos transformado nuestra ignorancia, lo que hemos estado llamando conciencia se convierte en sabiduría. En el esquema vijñanavada la conciencia se describe en términos de ocho conciencias, y éstas se transforman en Cuatro Sabidurías. Cuando las

semillas del despertar, el amor y la compasión del almacén de nuestra conciencia se han desarrollado y madurado, el almacén de nuestra conciencia (alayavijñana) se transforma y se convierte en la Sabiduría del Gran Espejo que refleja la realidad del cosmos. Todas las semillas que pueden convertirse en la Sabiduría del Gran Espejo están ya presentes en el almacén de nuestra conciencia, sólo es necesario regarlas. La Sabiduría del Gran Espejo es el resultado de la promesa de salvar a los seres, de nuestra acción volitiva.

Cuando invocamos el nombre de Avalokitésvara, expresamos el deseo y la capacidad de estar ahí, escuchando,

respondiendo al sufrimiento y ayudando a los seres. Cuando invocamos el nombre de Samantabhadra, expresamos el deseo y la capacidad de actuar de manera consciente y gozosa para servir a los demás. Cuando invocamos el nombre de Manjusri, es el deseo y la capacidad de observar profundamente, de comprender y ser los ojos del mundo. Con esta clase de deseo, guiado por la clara comprensión, nuestra conciencia se convierte en un instrumento para participar activamente en el mundo. La presencia de un Buda es un ejemplo de esta clase de acción volitiva, una ofrenda de ser consciente de lo que está ocurriendo, del deseo de ayudar, y de

conocer qué es necesario hacer y cómo debe llevarse a cabo para aliviar el sufrimiento del mundo. Esta conciencia se manifiesta en la mente y en el cuerpo, igual como lo hace con todo lo demás. Pero la cualidad de la mente y el cuerpo de Buda es diferente de la nuestra, y podemos verlo y sentirlo.

Debemos aprender a usar nuestra conciencia como un instrumento de transformación. Nuestros seis órganos sensoriales —ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente— pueden ayudarnos a alcanzar la Sabiduría del Gran Espejo. Vemos que Buda tiene también seis sentidos que entran en contacto con los seis objetos de los sentidos, pero él

sabe cómo vigilarlos para que no se formen más nudos internos. Buda utiliza sus seis sentidos con habilidad y realiza cosas maravillosas. Las cinco primeras conciencias se convierten en la Sabiduría de la Maravillosa Realización. Podemos utilizarlas para servir a los demás. La mente consciente, al liberarse, se convierte en la Maravillosa Sabiduría de la Observación, sabiduría que puede ver las cosas tal como son.

Cuando los seis sentidos y sus objetos entran en contacto, este contacto crea una sensación agradable, desagradable o neutra. Cuando un bodhisatva ve a un niño sufriendo, sabe

qué se siente al sufrir y también experimenta una sensación desagradable. Pero a causa de este sufrimiento, siente interés y compasión, y toma la determinación de actuar. Los bodhisatvas sufren como todos nosotros, pero en ellos las sensaciones no originan apego ni aversión, sino interés, el deseo y la voluntad de permanecer en medio del sufrimiento y la confusión, y de actuar.

Cuando un bodhisatva ve una bella flor, reconoce que es bella, pero también ve su naturaleza impermanente. Por eso no se apega. Experimenta una sensación agradable, pero no crea una formación mental. La liberación no significa que

reprima todas las sensaciones. Cuando entra en contacto con el agua caliente, sabe que es caliente. Las sensaciones son normales. En realidad estas sensaciones le ayudan a ser feliz, pero no es la clase de felicidad que está sujeta al dolor y a la ansiedad, sino una felicidad que nutre. Cuando realizas la práctica de respirar, sonreír, sentir el contacto del aire y el agua, esta clase de felicidad no te produce sufrimiento, sino que te ayuda a ser más fuerte y sano, a ser capaz de avanzar hacia la realización. Los Budas, los bodhisatvas y muchos otros seres son capaces de disfrutar de una sensación agradable, la clase de sensación que es curativa y

rejuvenecedora sin apegarse a ella. La sensación que tenemos cuando vemos que la gente está oprimida o hambrienta puede suscitar nos interés, compasión y la voluntad de actuar con ecuanimidad, pero no con apego.

La Sabiduría de la Equidad procede de manas, la séptima conciencia. Manas es la principal discriminadora. Dice: «Éste soy yo. Esto es mío. Esto no es mío». Es la especialidad de manas. Debemos conservarla para que pueda convertirse en la Sabiduría de la Equidad. No debemos desecharla, sino transformarla. Lo mismo ocurre con los Cinco Agregados. No decimos «Los Cinco Agregados causan sufrimiento» y

los desechamos. Si lo hiciéramos, no nos quedaría nada, ni nirvana, ni paz, ni alegría. Necesitamos seguir una política inteligente para cuidar de nuestra basura.

La Maravillosa Sabiduría de la Observación transforma manas en la Sabiduría de la Equidad. Todos somos uno, somos iguales. Quizá yo piense que tú eres mi enemigo, pero cuando siento la dimensión última, descubro que tú y yo somos uno. A veces sólo necesitamos sentir la Tierra para que la Sabiduría de la Equidad aparezca al instante en el corazón de la conciencia de manas. La Maravillosa Sabiduría de la Observación se origina en la sexta

conciencia, en la mente consciente. Antes de que la ignorancia desaparezca, la sexta conciencia origina muchas percepciones erróneas, como confundir una cuerda con una serpiente, y provoca un gran sufrimiento. Gracias a la «transformación en la base» —el almacén de la conciencia que se convierte en la Sabiduría del Gran Espejo— la sexta conciencia puede transformarse en la Maravillosa Sabiduría de la Observación.

La cuarta sabiduría, la Sabiduría del Gran Espejo, hace milagros. En el pasado, el ojo de nuestra conciencia nos engañó o nos dejó en la oscuridad. Ahora que hemos abierto los ojos,

podemos ver el dharmakaya, el cuerpo de las enseñanzas de Buda. Cuando nuestra mente es clara como un sereno río, la sexta conciencia es la Maravillosa Sabiduría de la Observación y el almacén de nuestra conciencia es la Sabiduría del Gran Espejo.

La clara comprensión condiciona la Gran Aspiración y la sabiduría. Si la conciencia condiciona la mente y el cuerpo ¿qué es lo que la sabiduría condiciona? Tenemos un cuerpo y una mente, y los bodhisatvas y Buda también los tienen. Para experimentar la liberación no deberíamos desechar el cuerpo ni la mente. Usamos el término

nirmanakaya (cuerpo de transformación) para describir el aspecto luminoso de la mente y el cuerpo. En este cuerpo y esta mente ya no hay ignorancia, ni acciones volitivas, ni una conciencia errónea. Su función es la de despertar y liberar a los seres vivos. El amor y la compasión pueden manifestarse bajo cientos de miles de formas diferentes. Avalokitésvara puede aparecer como un niño, un político o una bella mujer con una voz tan clara como el canto del pájaro *kalavinka*, el cucú hindú. Un bodhisatva puede ser bello o feo, pobre o rico, sano o enfermo. Cualquier mente/cuerpo que tenga la función de proporcionar amor, comprensión y

felicidad, es el cuerpo de transformación de Buda.

Si la mente y el cuerpo condicionan la conciencia por un lado y los seis ayatanas por el otro, y el cuerpo de transformación condiciona la sabiduría por un lado, ¿qué condiciona por el otro? Podemos decir que condiciona el cuerpo de los resultados (sambhogakaya), que es fruto de una profunda práctica, y se afirma que puede reconocerse por treinta y dos signos. Cada cuerpo es una agrupación de los Cinco Agregados y tiene componentes mentales y fisiológicos (nombre y forma). En el caso del sambhogakaya, la fisiología y la psicología contienen

claridad, bodhichita y las Cuatro Sabidurías como medios para enseñar el sendero, y no contienen ignorancia.

Incluso en la mente y el cuerpo de un Buda hay contacto. El Buda bebe agua y se cubre con ropa de abrigo. Si no se protegiera del frío enfermaría. Cuando los seis órganos sensoriales de Buda entran en contacto con los seis objetos de los sentidos, Buda experimenta sensaciones, pero éstas no conducen al apego ni al asimiento. En un Buda (sambhogakaya) el contacto es puro y consciente, y las sensaciones también. El sambhogakaya está totalmente protegido porque practica prestando atención a los seis órganos sensoriales y

sus objetos. Nosotros también podemos hacer la práctica de iluminar con la luz de la consciencia los contactos que se establecen entre nuestros órganos sensoriales y los objetos de los sentidos. Si no permanecemos atentos a esos contactos, aunque meditemos en la sala de meditar durante doce horas al día, no estaremos practicando. Mientras andamos, hablamos, comemos, o sea lo que fuere lo que hagamos, si vigilamos nuestros sentidos, los contactos que se establezcan entre nuestros órganos sensoriales y los objetos de los sentidos serán claros y serenos.

En cuanto a los aspectos positivos de los Doce Eslabones, el contacto se

convierte en ser consciente del contacto, y las sensaciones, en ser consciente de las sensaciones. Cada contacto de los sentidos y cada sensación poseen claridad y serenidad. Permanecer atento a las sensaciones y contactos no conduce al deseo sino al amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, es decir, los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente.^[114] Al ser conscientes percibimos las sensaciones como dolorosas, agradables o neutras. Cuando vemos que la gente sufre o experimenta dolor, o que disfruta de una manera alocada, surge en nosotros un sentimiento que genera la energía del amor compasivo —el deseo y la

capacidad de ofrecer una verdadera alegría, y esto conduce a la energía de la compasión—, el deseo y la capacidad de ayudar a los seres vivos a poner fin a su sufrimiento. Esta energía genera en nosotros alegría, y somos capaces de compartirla con los demás. También genera ecuanimidad: no tomamos partido por nadie ni nos dejamos llevar por imágenes y sonidos producidos a través del contacto y de las sensaciones. La ecuanimidad no significa indiferencia. Consideramos por igual a los seres que amamos y a los que odiamos, e intentamos lo mejor que podemos hacerles felices. Aceptamos las flores y la basura sin apego ni

aversión. Las tratamos a ambas con respeto. La ecuanimidad no significa abandono sino desapego. El abandono causa sufrimiento, en cambio cuando no nos aferramos a las cosas, somos capaces de conducirnos con desapego.

Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente son la base de la libertad. Cuando permanecemos en contacto con las cosas a través del estado del amor, no huimos ni perseguimos nada, y ello es la base de la libertad. El apego es sustituido por la ausencia de objetivo. Cuando tenemos libertad, lo que parecía ser sufrimiento se convierte en el Maravilloso Ser. Puede también denominarse el Reino de

Dios o la Tierra Pura. Alguien libre tiene la capacidad de establecer una Tierra Pura, un lugar del que la gente no necesita huir. El Maravilloso Ser se halla más allá del ser y del no-ser. Si un bodhisatva necesita manifestar el ser, si debe nacer en este mundo, nacerá en él. Pero aunque siga teniendo una existencia, no quedará atrapado en las ideas del ser, del no-ser, del nacimiento o la muerte.

El Maravilloso Ser equivale al «devenir» de los Doce Eslabones convencionales. El Maravilloso Ser es la base para nacer sin quedarse atrapado en las ideas erróneas sobre el nacimiento y la muerte. Aunque la hoja

de un árbol parezca nacer y morir, no queda atrapada en ninguno de estos conceptos. La hoja cae al suelo sin albergar ninguna idea de que ha muerto, y vuelve a nacer al descomponerse al pie del árbol y alimentarlo. La nube parece morir y convertirse en lluvia, pero no siente pesar ni dolor. Hay gente que sufre cuando ve morir una hoja. En la edad del romanticismo había jóvenes que recogían los pétalos caídos de las flores, los enterraban, lloraban y escribían epitafios. Cuando una hoja nace podemos cantar «Continuación feliz». Cuando cae, podemos también cantar «Continuación feliz». Cuando gozamos de una despierta comprensión,

el nacimiento es una continuación y la muerte también, el nacimiento y la muerte no son reales. La gente también parece nacer, envejecer y morir.

Estudiamos los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente para disminuir en nosotros el elemento de ignorancia y aumentar el de claridad. Cuando nuestra ignorancia disminuye, el deseo, el odio, el orgullo, la duda y los puntos de vista también disminuyen; y el amor compasivo, la alegría y la ecuanimidad aumentan. Esto sucede en los doce nidanas. Cuando la claridad se manifiesta, hay bodhichita, la Gran Aspiración. La clave consiste en vigilar los seis sentidos y ser conscientes de las

sensaciones y contactos. Así es como podemos entrar en el ciclo y empezar a transformarlo.

En su primera charla sobre el Dharma, Buda advirtió a sus discípulos de que no se apegaran a bhava o abhava, al ser o al no-ser, porque ambos tan sólo son construcciones mentales. La realidad se halla en medio de estos dos conceptos. Cuando presentamos los Doce Eslabones en la forma habitual, si decimos que no hay apego, significa que habrá no-ser, que aspiramos a abhava. Pero esto es precisamente lo que Buda no quería. Si dices que el propósito de la práctica es destruir el ser para alcanzar el no-ser, es totalmente

incorrecto. A través del desapego, percibimos que tanto el ser como el no-ser son creaciones mentales, y cabalgamos sobre la ola del nacimiento y de la muerte. Ni el nacimiento ni la muerte nos importan ya. Si debemos nacer de nuevo para seguir la labor de ayudar a los seres nos parece bien, porque sabemos que nada muere ni nada puede morir. Poseemos la sabiduría del no-nacimiento y de la no-muerte. Sabemos que hay nacimiento, vejez y muerte, pero también sabemos que sólo son olas sobre las que los bodhisatvas cabalgan. Tanto el nacimiento como la muerte nos parecerán bien si sabemos que son sólo conceptos de nuestra

mente. La realidad trasciende a ambos.

En Vietnam, en el siglo XI, un monje preguntó a su maestro de meditación: «¿Dónde está el lugar más allá del nacimiento y de la muerte?». El maestro contestó: «En medio del nacimiento y de la muerte». Si los abandonas para poder encontrar el nirvana, no lo encontrarás. El nirvana se halla en el nacimiento y en la muerte. El nirvana es el nacimiento y la muerte. Depende de cómo lo veas. Desde un punto de vista, es el nacimiento y la muerte. Desde otro, el nirvana.

No debemos presentar las enseñanzas de Buda como un intento de huir de la vida para alcanzar la nada o el

no-ser. Los bodhisatvas no prometieron regresar una vez tras otra para servir a los seres motivados por el deseo, sino por su interés y voluntad de ayudarlos. La práctica de vivir conscientemente desarrolla en nosotros la misma clase de sabiduría, interés y amor compasivo, para poder servir a los demás. Es hora ya de presentar la enseñanza del Cosurgimiento Interdependiente de una manera que resulte fácil y comprensible para la gente de nuestro tiempo. Las personas que enseñan los Doce Eslabones deben comprender también su aspecto positivo. Cuando estamos motivados por el estado del amor, los Doce Eslabones se vuelven más

luminosos.

Los Doce Eslabones: Los Dos Aspectos del Cosurgimiento Interdependiente

| CUANDO ESTÁN CONDICIONADOS POR LA MENTE LLENA DE IGNORANCIA | CUANDO ESTÁN CONDICIONADOS POR LA MENTE VERDADERA |
|---|---|
| 1. Ignorancia <i>(avidya)</i> | Clara comprensión <i>(vidya)</i> |
| 2. Acciones volitivas <i>(samskara)</i> | Gran aspiración <i>(mahapranidhana)</i> |
| 3. Conciencia | Las Cuatro |

(vijñana):

*Las cinco
primeras
conciencias
Manovijñana
Manas
Alayavijñana*

Sabidurías:

*Sabiduría de la
Maravillosa
Realización
Sabiduría de la
Maravillosa
Observación
Sabiduría de la
Equidad
Sabiduría del
Gran Espejo*

4. Mente/cuerpo
(*nama rupa*)
(*nirmanakaya*)

Cuerpo de
transformación

5. Los seis
órganos
sensoriales

Cuerpo de los
resultados
(*sambhoga-kaya*)

| | |
|--|---|
| <p>Sensoriales y sus objetos (<i>ayatanas</i>)</p> | <p>(<i>sambhogakaya</i>)</p> |
| <p>6. Contacto (<i>sparsha</i>)</p> | <p>Ser consciente del contacto</p> |
| <p>7. Sensaciones (<i>vedana</i>)</p> | <p>Ser consciente de las sensaciones</p> |
| <p>8. Deseo (<i>trishna</i>)</p> | <p>Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente (<i>Brahmaviharas</i>)</p> |
| <p>9. Apego (<i>upadana</i>)</p> | <p>Libertad (<i>apranihita</i>)</p> |
| <p>10. Deseo</p> | <p>11</p> |

| | |
|--|-----------------------------|
| 10. Devenir (<i>bhava</i>) | Maravilloso ser |
| 11. Nacimiento (<i>jati</i>) | Sabiduría del no-nacimiento |
| 12. Vejez y muerte (<i>jaramarana</i>) | Sabiduría de la no-muerte |

Figura nueve

Los Doce Eslabones: Los Dos Aspectos del Cosurgimiento Interdependiente

CUANDO ESTÁN
CONDICIONADOS POR:

mente verdadera. El mundo, la sociedad y el individuo se han formado por un ciclo de condiciones basadas en una mente llena de ignorancia. Como es natural, en un mundo basado en una mente llena de ignorancia hay sufrimiento y aflicción. Pero cuando las condiciones se basan en una mente verdadera, reflejan la maravillosa naturaleza de la realidad. Todo depende de nuestra mente. Imagina miles de personas cuyas mentes estén llenas de percepciones falsas, puntos de vista erróneos, envidia, celos e ira. Si se unen crearán un infierno en la Tierra. El entorno en el que viven, su vida cotidiana y sus relaciones serán

infernales. Si sólo dos personas llenas de malentendidos que viven juntas crean ya entre ellas un reino infernal, ¡cuánto mayor será el que crearán mil personas!

Para convertir el infierno en un paraíso sólo necesitamos cambiar la mente en la que se basa. Para cambiar la mente de mil personas quizá sea necesario introducir algún elemento del exterior, como un maestro del Dharma o un grupo de gente que lo practique. Imagina mil personas que en lugar de tener percepciones erróneas, ira o celos, tengan amor, comprensión y felicidad. Si esas personas se unen para formar una comunidad, será un paraíso. La mente de la gente es la base del paraíso. Si tu

mente está llena de ignorancia, crearás un infierno; pero si gozas de una mente verdadera, crearás un paraíso. Si dos personas con una mente verdadera viven juntas, crearán un pequeño paraíso para ellas. Y si una tercera desea unirse, deberán tener cuidado. «¿Debemos permitir que se una a nosotros?». Si su paraíso es sólido, pueden hacerlo. Con dos mentes verdaderas hay esperanza de que otra mente llena de ignorancia pueda llegar a transformarse gradualmente. Y más tarde, cuando sean tres las mentes verdaderas, ese pequeño paraíso continuará creciendo.

Se han escrito muchos volúmenes sobre los Doce Eslabones del

Cosurgimiento Interdependiente basados en la mente llena de ignorancia. Pero para traer paz y alegría al mundo, debemos abrir una nueva puerta y enseñar la práctica de los Doce Eslabones basada en una mente verdadera.

Sentir al Buda de nuestro interior



En 1968 estuve en la India con Samdech Maha Ghosananda, un dirigente del budismo camboyano, y con la hermana Chên Không, mi querida estudiante, amiga y colega. Durante varios días meditamos juntos en el Pico del Buitre hasta que se ponía el sol, y me di cuenta

de que en otra época Buda había contemplado la misma puesta de sol con idéntica mirada. Después, descendimos la montaña con lentitud y atención, sin pronunciar palabra, y desde aquel día he seguido andando de la misma manera.

El Pico del Buitre es bello, y Europa, Asia, África, Australia, América del Norte y del Sur también lo son. Las montañas son bellas tanto si están cubiertas de niebla como si no lo están. Las cuatro estaciones son hermosas. Tú eres bello y tus amigos también. No hay nada que nos impida sentir la vida en el momento presente. Pero la pregunta es: ¿pueden tus ojos ver la puesta de sol y tus pies sentir la

tierra? Si Buda te transmitiera sus ojos, ¿sabrías cómo usarlos? No pienses que sólo podrás ser feliz cuando las condiciones que te rodean sean perfectas. La felicidad yace en tu propio corazón. Sólo necesitas hacer la práctica de respirar conscientemente durante unos pocos segundos y serás feliz al instante. Confucio dijo: «¿Qué mayor alegría puedes tener que poner en práctica lo que has aprendido?».

A veces nos sentimos como si nos ahogásemos en un océano de sufrimiento bajo la pesada carga de la injusticia social de todos los tiempos. Pero Buda dijo: «Cuando una persona sabia sufre se pregunta a sí misma “¿Qué puedo

hacer para liberarme de este sufrimiento? ¿Quién puede ayudarme? ¿Qué he hecho para liberarme de él?»; en cambio, cuando una persona necia sufre se pregunta a sí misma: “¿Quién me ha perjudicado? ¿Cómo puedo demostrar a los demás que he sido víctima de una injusticia? ¿Cómo puedo castigar a los que me han hecho sufrir?”». ¿Por qué otras personas que han padecido la misma situación no parecen sufrir tanto como nosotros? Quizá desees escribir la primera serie de preguntas y leerlas cada vez que quedes atrapado en tu sufrimiento.

Como es natural, tienes todo el derecho a sufrir, pero como practicante

no tienes derecho a no practicar. Todos necesitamos comprensión y amor, pero la práctica no consiste únicamente en esperar que nos comprendan y amen, sino en practicar la comprensión y el amor. Por favor, no te quejes cuando nadie parezca amarte ni comprenderte. Haz el esfuerzo de comprender y amar mejor a los demás. Si alguien te ha traicionado, pregúntate por qué lo ha hecho. Si crees que la responsabilidad es totalmente suya, observa con mayor profundidad. Quizá has regado su semilla de traición. Quizá has vivido de un modo que ha fomentado que se apartara de ti. Todos somos corresponsables, y si te aferras a la

actitud de culpar a los demás, la situación sólo empeorará. Pero si puedes aprender a regar sus semillas de lealtad, puede que esta semilla florezca de nuevo. Observa profundamente la naturaleza de tu sufrimiento y sabrás qué debes y qué no debes hacer para restablecer la relación. Aplica tu consciencia, concentración y visión, y sabrás qué es lo que os alimenta a ti y a la otra persona. Practica la Primera Noble Verdad, identificar tu sufrimiento; la Segunda Noble Verdad, ver su origen; y la Tercera y Cuarta Nobles Verdades, descubrir la manera de transformarlo y de alcanzar la paz. Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero no

son teorías sino maneras de actuar.

Empezamos la práctica buscando el significado de nuestra vida. Sabemos que no deseamos perseguir fama, dinero ni placer sensorial, de modo que aprendemos el arte de vivir conscientemente. Con el paso del tiempo desarrollamos cierto grado de comprensión y compasión, y descubrimos que podemos utilizar estas energías para aliviar nuestro sufrimiento y el de los demás. Este hecho da ya algún significado a nuestra vida.

Seguimos practicando, observando profundamente los Cinco Agregados de los cuales se compone el yo,^[115] y sentimos la realidad del no-nacimiento y

de la no-muerte que hay en nosotros y en todas las cosas. Esta experiencia nos aporta el mayor alivio, desvanece todos nuestros temores, nos ofrece la verdadera libertad y da verdadero significado a nuestra vida.

Necesitamos lugares donde poder meditar, respirar en silencio y observar y escuchar profundamente. Cuando en casa tenemos problemas, necesitamos una habitación en la que poder refugiarnos. Necesitamos también parques y otros lugares tranquilos para poder practicar la meditación andando solos y con otras personas. Educadores, arquitectos, artistas, legisladores, hombres de negocios, todos debemos

unirnos para crear espacios en los que poder practicar la paz, la armonía, la alegría y la profunda observación.

Nuestras escuelas están llenas de violencia. Padres, maestros y estudiantes necesitan trabajar unidos para transformarla. Las escuelas no son únicamente un lugar para transmitir conocimientos técnicos, sino que deben ser también un lugar donde los niños puedan aprender a ser felices, afectuosos y comprensivos, y donde los maestros alimenten a sus alumnos con su propia visión y su felicidad. Necesitamos asimismo que en los hospitales haya lugares en los que los familiares, el personal médico, los

pacientes y otras personas puedan meditar, respirar y serenarse a sí mismas. Necesitamos ayuntamientos en los que la gente que trabaje en ellos pueda observar profundamente los problemas locales. Necesitamos que el congreso sea un lugar donde se traten realmente nuestros problemas. Si eres educador, padre, maestro, arquitecto, empleado médico, político o escritor, por favor, ayúdanos a crear la institución que necesitamos para nuestro despertar colectivo.

Nuestros legisladores necesitan aprender a serenarse a sí mismos y a comunicarse bien. Necesitan aprender a escuchar, observar profundamente y

hablar afectuosamente. Si elegimos a personas infelices incapaces de hacer felices a sus propias familias, ¿cómo podemos esperar que hagan feliz a nuestra ciudad o a nuestra nación? No votes a alguien sólo porque sea atractivo o tenga una voz encantadora, ya que le estamos confiando el destino de nuestra ciudad, de nuestra nación o de nuestra vida. Debemos actuar de manera responsable, crear comunidades que sepan observar y compartir profundamente y crear una auténtica armonía. Necesitamos ser capaces de tomar juntos las mejores decisiones. Necesitamos tener paz tanto dentro como fuera de nosotros.

El corazón de Buda se halla en el interior de cada uno. Cuando somos conscientes, Buda está allí. Conozco a un niño de cuatro años que cuando se disgusta deja lo que está haciendo, respira conscientemente y dice a su mamá y a su papá: «Estoy sintiendo al Buda de mi interior». Necesitamos cuidar las semillas sanas que hay en nosotros regándolas a diario con la práctica de respirar, andar y realizarlo todo conscientemente. Necesitamos sentir al Buda de nuestro interior. Necesitamos entrar en nuestro propio corazón, lo cual significa entrar en el corazón de Buda. Y entrar en el corazón de Buda significa estar presentes para

nosotros mismos, para nuestros sufrimientos y alegrías, y para muchas otras personas. Entrar en el corazón de Buda significa sentir el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte, el mundo en el que el agua y la ola son una misma cosa.

Cuando empezamos a practicar no sólo aflora el sufrimiento y la energía de los hábitos adquiridos durante veinte o treinta años, sino la energía de los hábitos de todos nuestros antepasados. A través de la práctica de vivir conscientemente aprendemos nuevos hábitos. Al andar, sabemos que andamos. Al permanecer de pie, sabemos que permanecemos de pie. Al

sentarnos, sabemos que nos sentamos. Al practicar de esta manera vamos abandonando lentamente los viejos hábitos y desarrollamos el nuevo hábito de permanecer profunda y felizmente en el momento presente. Cuando somos conscientes podemos exhibir una sonrisa que demuestra nuestra transformación.

Al permanecer maravillosamente unidos, hemos podido sentir el corazón de Buda. Por favor, practica como un individuo, una familia, una ciudad, una nación y una comunidad del mundo entero. Cuida mucho la felicidad de todos los que te rodean. Disfruta de tu respiración, de tu sonrisa, de iluminar con la luz de la consciencia todo cuanto

hagas. Por favor, practica la transformación en la base observando y sintiendo profundamente. Las enseñanzas de Buda sobre la transformación y la curación no son teóricas, sino muy profundas. Pueden practicarse cada día. Por favor, practícalas y compréndelas. Estoy convencido de que puedes hacerlo.

CUARTA PARTE



Sermones

1

Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma

Dhamma Cakka Pavattana Sutta

Esto es lo que he oído. En cierta ocasión que «El venerado por todo el mundo» se hallaba en el Parque del Ciervo, en Isipatana, cerca de Benarés, se dirigió a un grupo de cinco monjes diciendo: «Bhikkhus, hay dos extremos que un

monje debería evitar. ¿Cuáles son?

»El primero es la devoción al deseo sensual y al placer que produce. Esta devoción es vil, baja, mundana, innoble y no es beneficiosa. El segundo es la devoción a una severa austeridad. Esta devoción es dolorosa, innoble y no es beneficiosa. Al no seguir ninguno de estos extremos, el Tathagata ha alcanzado el Camino Medio que engendra la visión y la comprensión. Esta visión y comprensión son la base para la paz, el conocimiento, el pleno despertar y el nirvana.

»¿Cuál es, bhikkhus, el Camino Medio alcanzado por el Tathagata, que engendra la visión y la comprensión

cuando éstas son la base para la paz, el conocimiento, el pleno despertar y el nirvana?

»Es el Noble Óctuple Sendero, que consiste en la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, la Diligencia Correcta, la Atención Correcta y la Concentración Correcta. Éste es el Camino Medio, bhikkhus, que el Tathagata ha alcanzado y que engendra la visión y la comprensión cuando éstas son la base para la paz, el conocimiento, el pleno despertar y el nirvana.

»He aquí, bhikkhus, la Noble Verdad sobre el sufrimiento. El nacimiento es

sufrimiento. La vejez es sufrimiento. La enfermedad es sufrimiento. La muerte es sufrimiento. El dolor, la pena, la angustia mental y la inquietud son sufrimiento. Estar con aquellos que te desagradan es sufrimiento. Estar separado de los que amas es sufrimiento. No tener lo que ansías es sufrimiento. Es decir, apegarse a los Cinco Agregados, considerando que constituyen un yo, es sufrimiento.

»He aquí, bhikkhus, la Noble Verdad sobre la causa del sufrimiento. Es el deseo de nacer de nuevo, el placer de nacer de nuevo, el apego a los placeres que se encuentran en esto y aquello. El ansia de placeres sensoriales, de llegar

a ser y de no llegar a ser.

»He aquí, bhikkhus, la Noble Verdad de la extinción del sufrimiento. Es la disolución y el fin del deseo hasta que no queda ni el menor vestigio. Es abandonar, desapegarse, liberarse y desprenderse del deseo.

»He aquí, bhikkhus, la Noble Verdad de la Senda que conduce a la extinción del sufrimiento. Es el Noble óctuple Sendero de la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, la Diligencia Correcta, la Atención Correcta y la Concentración Correcta.

»Monjes, al alcanzar la Noble

Verdad del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que es necesario comprender la Noble Verdad del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que la Noble Verdad del sufrimiento había sido comprendida, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir la Noble Verdad de

las causas del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación a cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que deben abandonarse las causas del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación a cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que las causas del sufrimiento habían sido abandonadas, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir la Noble Verdad de la

extinción del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que es necesario experimentar la extinción del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que la extinción del sufrimiento había sido experimentada, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir la Noble Verdad del

Sendero que conduce a la extinción del sufrimiento, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que el Sendero que conduce a la extinción del sufrimiento debe practicarse, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Al descubrir que el Sendero que conduce a la extinción del sufrimiento había sido practicado, han surgido en mí la percepción, la comprensión, la visión, la sabiduría y la luz en relación con cosas que nunca antes había oído.

»Hasta no haber alcanzado la visión y la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades en sus tres etapas y doce aspectos, tal como son, no puedo decir que en el mundo, con sus dioses, maras, brahmas, ermitaños, brahmanes y seres humanos, alguien ha alcanzado el más elevado despertar.

»Monjes, tan pronto se han alcanzado, tal como son, la visión y la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades en sus tres etapas y doce aspectos, puedo decir que en este mundo con sus dioses, maras, brahmas, ermitaños, brahmanes y seres humanos, alguien ha alcanzado el más elevado despertar, que la comprensión y la

visión han aparecido, que la liberación de mi mente es inquebrantable, que éste es mi último nacimiento y que para mí no habrá más devenir».

Cuando «El venerado por todo el mundo» terminó de hablar, los cinco monjes sintieron un gran gozo en su corazón. Tras escuchar las Cuatro Nobles Verdades, el monje Kondañña obtuvo el ojo puro que percibe el significado de las enseñanzas sin apego. Comprendió que todo cuanto posee la naturaleza del nacimiento, posee la naturaleza de la extinción.

Después de que «El venerado por todo el mundo» pusiera en movimiento la Rueda del Dharma, los dioses de la

Tierra proclamaron: «En el Parque del Ciervo, en Isipatana, cerca de Benarés, se ha puesto en movimiento la Rueda del Dharma más elevada. Ni los ermitaños, brahmanes, dioses, maras, brahmas ni cualquier ser del mundo podrán detenerla».

Cuando los cuatro reyes escucharon la proclamación de los dioses de la Tierra, proclamaron: «En el Parque del Ciervo, en Isipatana, cerca de Benarés, se ha puesto en movimiento la Rueda del Dharma más elevada. Ni los ermitaños, brahmanes, dioses, maras, brahmas ni cualquier ser del mundo podrán detenerla».

Cuando los dioses del Cielo Treinta

y Tres, los dioses del Reino de la Muerte, los dioses de Tushita, los dioses que se regocijan de la creación, los dioses que obtienen poder controlando a los demás y los dioses que acompañan a Brahma escucharon la proclamación de los cuatro reyes, proclamaron: «En el Parque del Ciervo, en Isipatana, cerca de Benarés, se ha puesto en movimiento la Rueda del Dharma más elevada. Ni los ermitaños, brahmanes, dioses, maras, brahmas ni cualquier ser del mundo podrá detenerla».

En aquella hora, en aquel momento, en aquel instante, se escuchó esta proclamación en el mundo de Brahma, y los Diez Mil Sistemas del Mundo se

estremecieron una vez tras otra. Por todo el mundo se vio un inconmensurable esplendor que sobrepasaba el esplendor de todos los dioses.

Inspirado, «El venerado por todo el mundo» habló: «En verdad Kondañña lo ha comprendido. En verdad Kondañña lo ha comprendido». Y Kondañña recibió el nombre de Kondañña, Aquel Que Comprende.

Samyutta Nikaya V, 420.

2

Sermón sobre los Importantes Cuarenta *Mahacattarisaka Sutta*

Esto es lo que he oído. En cierta ocasión el Señor estaba en el bosquecillo de Jeta, en el Parque de Anathapindika, cerca de Savatthi. Y «El venerado por todo el mundo» se dirigió a los bhikkhus diciendo: «Oh, bhikkhus».

«Oh maestro», respondieron

respetuosamente los bhikkhus.

«El venerado por todo el mundo» dijo: «Bhikkhus, voy a enseñaros la Noble Concentración Correcta, cuáles son sus causas y cuáles son los factores que la acompañan. Os ruego que escuchéis atentamente y pongáis toda vuestra atención mientras hablo».

«Sí, Señor», respondieron respetuosamente los bhikkhus.

«El venerado por todo el mundo» habló: «¿Cuáles son, bhikkhus, las causas y factores que la acompañan y que adornan a la Concentración Correcta? Son la Visión Correcta, el Pensamiento Correcto, el Habla Correcta, la Acción Correcta, el Medio

de Vida Correcto, la Diligencia Correcta y la Atención Correcta. Cuando estos siete factores van acompañados por la unidireccionalidad de la mente, se denomina la Noble Concentración Correcta adornada con sus causas y los factores que la acompañan.

»En el siguiente ejemplo la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? Cuando existe la visión incorrecta y uno sabe que lo es, ya es la Visión Correcta. Cuando existe la Visión Correcta y uno sabe que lo es, también es la Visión Correcta. ¿Cuál es la visión incorrecta? Es la opinión de que no tiene sentido dar limosnas, ofrecer limosnas ni ofrendas

ceremoniales. Que las acciones sanas o insanas no producen un fruto. Que este mundo no existe ni el del más allá. Que no existe el nacimiento a través de unos padres ni tampoco los seres que nacen espontáneamente. Que ni los monjes ni los brahmanes han alcanzado el Sendero, que no han tomado la dirección correcta, ni han experimentado la especial comprensión ni son capaces de iluminar nuestra comprensión de este mundo ni la del mundo del más allá.

»¿Cuál es, bhikkhus, la Visión Correcta? Bhikkhus, existen dos clases de Visión Correcta. La Visión Correcta que tiene fisuras y el agua todavía se pierde. Produce mérito, pero en ella

todavía existe el apego. Y la Visión Correcta que es noble y no tiene ninguna fisura. Es supramundana y un elemento del Sendero. ¿Cuál es la Visión Correcta que todavía tiene fisuras? Es la opinión de que dar limosnas, ofrecer limosnas y ofrendas ceremoniales tiene sentido. Que las acciones sanas e insanas producen un fruto. Que este mundo existe y también el del más allá. Que existe el nacimiento a través de unos padres y también los seres que nacen espontáneamente. Que los monjes y los brahmanes han alcanzado el Sendero, que han tomado la dirección correcta, han experimentado la especial comprensión y son capaces de iluminar

nuestra comprensión de este mundo o la del mundo del más allá.

»¿Cuál es la Visión Correcta que no tiene ninguna fisura? Es la comprensión, la comprensión como una de las Cinco Facultades, la comprensión como una de las Cinco Fuerzas energéticas, la comprensión como factor de iluminación denominado la investigación de los fenómenos en alguien cuya mente es noble y carece de fisuras, que ha sido provisto con el Noble Sendero y lo practica. Ésta, bhikkhus, es la Visión Correcta que es noble, sin fisuras, supramundana y una ramificación del Sendero.

»Aquel que se esfuerza en abandonar

la visión incorrecta y adquiere la Visión Correcta posee la Diligencia Correcta. Aquel que al ser consciente abandona la visión incorrecta y adquiere la Visión Correcta tiene la Atención Correcta. Estos tres fenómenos giran en torno a la Visión Correcta. Son la Visión Correcta, la Diligencia Correcta y la Atención Correcta.

»En el siguiente ejemplo, la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? Cuando el pensamiento es incorrecto y uno sabe que lo es, ya es tener la Visión Correcta. Cuando el pensamiento es correcto y uno sabe que lo es, también es tener la Visión Correcta. ¿Cuál es un

pensamiento incorrecto? Es el pensamiento que conduce al deseo, al odio y que lastima.

»¿Cuál es el Pensamiento Correcto? Bhikkhus, existen dos clases de Pensamiento Correcto. El Pensamiento Correcto que tiene fisuras y el agua todavía se pierde. Produce mérito pero en él todavía existe el apego. Y el Pensamiento Correcto que es noble y no tiene ninguna fisura. Es supramundano y un elemento del Sendero. ¿Cuál es el Pensamiento Correcto que todavía tiene fisuras? Es el pensamiento que conduce a abandonar el deseo, el odio y la voluntad de lastimar. Éste es el Pensamiento Correcto que todavía tiene

fisuras, que produce mérito, pero en el cual todavía existe el apego.

»¿Cuál es el Pensamiento Correcto que es noble, que no tiene fisuras, que es supramundano y un elemento del Sendero? Es el razonamiento lógico, la reflexión inicial, el acto de pensar, la aplicación de la mente; la implantación en la mente y la formación de las palabras en alguien cuya mente es noble y carece de fisuras, que ha sido provisto con el Noble Sendero y lo practica. Éste es, bhikkhus, el Pensamiento Correcto que es noble, sin fisuras, supramundano y un elemento del Sendero.

»Aquel que se esfuerza en abandonar el pensamiento incorrecto y adquirir el

Pensamiento Correcto posee la Diligencia Correcta. Aquel que al ser consciente abandona el pensamiento incorrecto y adquiere el Pensamiento Correcto tiene la Atención Correcta. Estos tres fenómenos giran en torno al Pensamiento Correcto. Son la Visión Correcta, la Diligencia Correcta y la Atención Correcta.

»En el siguiente ejemplo la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? Cuando el habla es incorrecta y uno sabe que lo es, ya es la Visión Correcta. Cuando el Habla es Correcta y uno sabe que lo es, también es la Visión Correcta. ¿Cuál es el habla incorrecta? Es mentir,

calumniar, pronunciar palabras malsonantes y mantener una conversación frívola.

»¿Cuál es, bhikkhus, el Habla Correcta? Bhikkhus, existen dos clases de Habla Correcta. El Habla Correcta que tiene fisuras y el agua todavía se pierde, y el Habla Correcta que es noble y no tiene ninguna fisura. Es supramundana y un elemento en el Sendero. ¿Cuál es el Habla Correcta que todavía tiene fisuras? Es abstenerse de mentir, calumniar, pronunciar palabras malsonantes y mantener una conversación frívola.

»¿Cuál es el Habla Correcta que no tiene ninguna fisura? Es evitar desistir,

resistirse y además abstenerse de pronunciar las cuatro clases de habla incorrecta en alguien cuya mente es noble y carece de fisuras, que ha sido provisto con el Noble Sendero y lo practica.

»En el siguiente ejemplo, la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? Cuando la acción es incorrecta y uno sabe que lo es, ya es tener la Visión Correcta. Cuando la Acción es Correcta y uno sabe que lo es, también es tener la Visión Correcta. ¿Cuál es la acción incorrecta? Es destruir la vida, tomar lo que no se nos ha dado y mantener una conducta sexual errónea.

»¿Cuál es la Acción Correcta? Bhikkhus, existen dos clases de Acción Correcta. La Acción Correcta que tiene fisuras y el agua todavía se pierde. Y la Acción Correcta que es noble y no tiene ninguna fisura. ¿Qué es la Acción Correcta que todavía tiene fisuras? Es abstenerse de destruir la vida, de tomar lo que no se nos ha dado y de mantener una conducta sexual errónea.

»¿Cuál es la Acción Correcta que no tiene ninguna fisura? Es evitar desistir, resistirse y además abstenerse de realizar las tres clases de acciones corporales erróneas en alguien cuya mente es noble y carece de fisuras, que ha sido provisto con el Noble Sendero y

lo practica.

»Aquel que se esfuerza en abandonar la acción incorrecta y adquiere la Acción Correcta posee la Diligencia Correcta. Aquel que al ser consciente abandona la acción incorrecta y adquiere la Acción Correcta posee la Atención Correcta. Estos tres fenómenos giran en torno a la Acción Correcta. Son la Visión Correcta, la Diligencia Correcta y la Atención Correcta.

»En el siguiente ejemplo, la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? Cuando se lleva el medio de vida incorrecto y uno sabe que lo está llevando, ya es tener la Visión Correcta. Cuando se lleva el

Medio de Vida Correcto y uno sabe que lo está llevando, también es tener la Visión Correcta. ¿Cuál es el medio de vida incorrecto? Es hablar con hipocresía y poca claridad, trabajar adivinando el futuro, hacer artimañas y ser codicioso, y querer enriquecerse aprovechándose de los demás.

»¿Cuál es el Medio de Vida Correcto? Bhikkhus, existen dos clases de Medio de Vida Correcto. El Medio de Vida Correcto que tiene fisuras y el agua todavía se pierde. Y el Medio de Vida Correcto que es noble y no tiene ninguna fisura. ¿Cuál es el Medio de Vida Correcto que todavía tiene fisuras? Es cuando el noble discípulo abandona

el medio de vida incorrecto y vive llevando el Medio de Vida Correcto.

»¿Cuál es el Medio de Vida Correcto que no tienen ninguna fisura? Es evitar desistir, resistirse y además abstenerse de llevar un medio de vida incorrecto en alguien cuya mente es noble y carece de fisuras, que ha sido provisto con el Noble Sendero y lo practica.

»Aquel que se esfuerza en abandonar el medio de vida incorrecto y adquiere el Medio de Vida Correcto posee la Diligencia Correcta. Aquel que al ser consciente abandona el medio de vida incorrecto y adquiere el Medio de Vida Correcto posee la Atención Correcta.

Estos tres fenómenos giran en torno al Medio de Vida Correcto. Son la Visión Correcta, la Diligencia Correcta y la Atención Correcta.

»En el siguiente ejemplo, la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? El Pensamiento Correcto aparece en alguien que tiene la Visión Correcta. El Habla Correcta aparece en alguien que tiene el Pensamiento Correcto. La Acción Correcta aparece en alguien que tiene el Habla Correcta. El Medio de Vida Correcto aparece en alguien que sigue la Acción Correcta. La Diligencia Correcta aparece en alguien que lleva el Medio de Vida Correcto. La Atención

Correcta aparece en alguien que tiene la Diligencia Correcta. La Concentración Correcta aparece en alguien que tiene la Atención Correcta. La Comprensión Correcta aparece en alguien que tiene la Concentración Correcta. Y la Liberación Correcta aparece en alguien que tiene la Comprensión Correcta. Por lo tanto, bhikkhus, el Sendero del practicante en proceso de aprendizaje tiene ocho factores, y el Sendero del practicante que ha alcanzado el estado de arhat, tiene diez factores.

»En el siguiente ejemplo, la Visión Correcta aparece en primer lugar. ¿Por qué aparece en primer lugar? La visión incorrecta es vencida por alguien que

tiene la Visión Correcta. Todos los otros estados insanos y erróneos que nacen de la visión incorrecta también son vencidos. Todos los otros estados sanos que nacen de la Visión Correcta son practicados en su totalidad.

»El pensamiento incorrecto es vencido por alguien que tiene el Pensamiento Correcto...

»El habla incorrecta es vencida por alguien que tiene el Habla Correcta...

»La acción incorrecta es vencida por alguien que sigue la Acción Correcta...

»El medio de vida incorrecto es vencido por alguien que lleva el Medio de Vida Correcto...

»La diligencia incorrecta es vencida

por alguien que manifiesta la Diligencia Correcta...

»La atención incorrecta es vencida por alguien que posee la Atención Correcta...

»La concentración incorrecta es vencida por alguien que tiene la Concentración Correcta...

»La comprensión incorrecta es vencida por alguien que tiene la Comprensión Correcta...

»La liberación incorrecta es vencida por alguien que tiene la Liberación Correcta...

»Así pues, bhikkhus, existen veinte factores que apoyan lo sano y veinte que apoyan lo insano. Esta enseñanza del

Dharma sobre los Importantes Cuarenta se ha puesto en movimiento y ningún monje, brahmán, dios, Mara, Brahma, ni ninguna persona del mundo podrá detenerla».

Majjhima Nikaya 117

3

Sermón sobre la Visión Correcta

Sammaditthi Sutta

Esto es lo que he oído. En cierta ocasión el Señor estaba en el Parque de Anathapindika, en el bosquecillo de Jeta, cerca de Savatthi. Y el venerable Sariputta se dirigió a los bhikkhus.

«Amigo», respondieron respetuosamente los bhikkhus.

El venerable Sariputta dijo: «Un noble discípulo ¿cómo practica la Visión Correcta, una visión recta? ¿Cómo obtiene una inquebrantable confianza en el Dharma? ¿Cómo puede alcanzar el verdadero Dharma?».

«Amigo Sariputta, hemos viajado un largo camino para poder estar ante tu presencia y somos felices de aprender el significado de estas palabras. Explícanos, por favor, tus preguntas y después de haber escuchado tus enseñanzas no las olvidaremos».

«Amigos míos, os ruego que escuchéis y que pongáis toda vuestra atención en lo que voy a deciros. Amigos, cuando un noble discípulo

comprende lo insano y sus raíces así como lo sano y sus raíces, este discípulo posee la Visión Correcta, una visión recta. Adquiere una inquebrantable confianza en el Dharma y alcanza el verdadero Dharma. Amigos, destruir la vida, tomar lo que no se nos ha dado y mantener una conducta sexual errónea es insano. Mentir, calumniar, pronunciar palabras malsonantes y mantener una conversación frívola es insano. La codicia, la animadversión y la visión errónea son insanas. Las raíces de lo insano son la codicia, el odio y la ignorancia.

»Abstenerse de destruir la vida, de tomar lo que no se nos ha dado y de

mantener una conducta sexual errónea; abstenerse de mentir, de calumniar, de pronunciar palabras malsonantes y de mantener una conversación frívola; no ser codicioso, no albergar animadversión y practicar la Visión Correcta es sano. Las raíces de lo sano son la ausencia de codicia, odio e ignorancia.

»Cuando un discípulo comprende lo insano y sus raíces, así como lo sano y sus raíces, transforma totalmente la tendencia a ser codicioso, disuelve la tendencia a odiar y rompe la tendencia a apearse a la visión del “Yo soy”. Transforma la ignorancia, genera la comprensión y en este preciso instante,

en esta misma vida, pone fin a su sufrimiento».

«Bien dicho, amigo —dijeron los bhikkhus llenos de regocijo, y preguntaron—: ¿Existe alguna otra enseñanza sobre cómo un discípulo practica la Visión Correcta?...».

«Amigos, cuando un noble discípulo comprende el alimento, cómo se produce, cómo se extingue y el Sendero que conduce a la extinción del alimento, este discípulo practica la Visión Correcta. Amigos, hay cuatro clases de alimentos que sustentan a los seres que ya existen y a aquellos que están buscando una nueva existencia. Son la comida física, burda o selecta; el

alimento de las impresiones sensoriales; el alimento de la intención; y el alimento de la conciencia. El alimento se origina donde se origina la codicia, y el alimento cesa cuando cesa la codicia. El Sendero que conduce a la extinción del alimento es el Noble Óctuple Sendero. Cuando un discípulo lo comprende, transforma totalmente esas tendencias.

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un discípulo comprende el sufrimiento, cómo se produce, cómo se extingue y el Sendero que conduce a la extinción del sufrimiento, tiene la Visión Correcta. El nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, el pesar, las lamentaciones, el

dolor, el descontento y la agitación son sufrimiento. No tener lo que deseas es sufrimiento. Es decir, el apego a los cinco skandhas es sufrimiento. La creación del sufrimiento radica en el ansia de volver a nacer, la cual va asociada a gozar de los diferentes placeres que se encuentran aquí y allí y apegarse a ellos. Es el ansia por el reino del deseo, por el reino del ser y el del no-ser. El fin del sufrimiento es la desaparición del deseo, la extinción de las ideas, el abandonar, el desapego, liberarse de y negarse a permanecer atado al objeto del deseo. El Sendero que conduce a la extinción del sufrimiento es el Noble Óctuple

Sendero.

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende la vejez y la muerte, cómo se llega a ellas, cómo se extinguen y el Sendero que conduce a la extinción de la vejez y la muerte, tiene la Visión Correcta. La vejez es la decrepitud del ser en los distintos mundos de los seres vivos. Incluye la pérdida de los dientes, el pelo canoso, las arrugas, el descenso de la fuerza vital y el debilitamiento de los órganos sensoriales. La muerte es cuando los seres vivos abandonan los distintos mundos de los seres vivos para ir a otra existencia, su descomposición, su

desaparición y la muerte, el final de su tiempo de vida, la desunión de los skandhas y el abandono del cuerpo. La vejez y la muerte se originan donde se origina el nacimiento. La extinción del nacimiento es la extinción de la vejez y la muerte. El Sendero que conduce a la extinción de la vejez y la muerte es el Noble Óctuple Sendero.

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende el nacimiento, cómo se produce... tiene la Visión Correcta. El nacimiento es la existencia de los seres en los distintos mundos de seres, su aparición, su renacimiento, la manifestación de los

skandhas y la adquisición de los órganos sensoriales y de los objetos de los sentidos. El nacimiento se origina donde se origina el devenir. La extinción del devenir es la extinción del nacimiento. El Sendero que conduce a la extinción del nacimiento es el Noble Óctuple Sendero.

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende el devenir... tiene la Visión Correcta. Existen tres clases de devenir: el devenir en el mundo del deseo, el devenir en el mundo de la materia sutil y el devenir en el mundo inmaterial. El devenir se origina donde se origina el apego y se extingue

cuando el apego se extingue...

»Otra es que cuando un noble discípulo comprende el apego... tiene la Visión Correcta. Hay cuatro clases de apego: el apego al deseo sensual, a las opiniones, a las reglas y rituales y a la creencia de un yo separado. El apego se origina donde se origina el ansia. El apego se extingue cuando el ansia se extingue, y el Noble Óctuple Sendero...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende el ansia... tiene la Visión Correcta. Existen seis clases de ansia: el ansia por las formas, los sonidos, los olores, los sabores y los objetos táctiles y mentales. El ansia se

origina donde se originan las sensaciones y se extingue cuando las sensaciones se extinguen...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende las sensaciones... tiene la Visión Correcta. Hay seis clases de sensaciones: las que nacen del contacto visual, auditivo, nasal, lingual, corporal y mental. Las sensaciones se originan donde se origina el contacto y se extinguen cuando el contacto se extingue...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende el contacto... tiene la Visión Correcta. Hay

seis clases de contacto: visual, auditivo... El contacto se origina donde se originan los seis órganos sensoriales y los objetos de los sentidos...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende las seis puertas de los sentidos... tiene la Visión Correcta. Las seis puertas de los sentidos son la puerta de los ojos, la puerta de los oídos... Las seis puertas de los sentidos se originan donde se origina la mente y el cuerpo...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende el cuerpo y la mente... tiene la Visión Correcta. El

elemento de la mente está formado por sensaciones, percepciones, voliciones contacto y atención mental. El elemento del cuerpo, por los Cuatro Grandes Elementos y la forma resultante de ellos. La mente y el cuerpo se originan donde se origina la conciencia...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende la conciencia... tiene la Visión Correcta. Hay seis clases de conciencia: visual, auditiva... La conciencia se origina donde se originan los impulsos...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende los

impulsos... tiene la Visión Correcta. Hay tres clases de impulsos: los del cuerpo, la palabra y la mente. Los impulsos se originan donde se origina la ignorancia...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un noble discípulo comprende la ignorancia... tiene la Visión Correcta. La ignorancia es la incapacidad de reconocer el sufrimiento, la creación del sufrimiento, la extinción del sufrimiento y el Sendero que conduce a la extinción del sufrimiento. La ignorancia se origina donde se originan las fisuras...

»Otra enseñanza sobre la Visión Correcta consiste en que cuando un

noble discípulo comprende las fisuras... tiene la Visión Correcta. Hay tres clases de fisuras: la del deseo sensual, la del ser y la de la ignorancia. Las tres fisuras se originan donde se origina la ignorancia...».

Majjhima Nikaya 9



THICH NHAT HANH (Vietnam Central, 11 de octubre de 1926). Es un monje budista vietnamita ordenado en la tradición zen, así como poeta y activista por la paz. Es el fundador de la Universidad budista Van Hanh de Saigón, y fue nominado para el Premio Nobel de la Paz por Martin Luther King,

hijo. Autor de más de 75 libros, entre los que se incluyen: *Enseñanzas sobre el amor*, *Sintiendo la paz*, *La esencia del amor*, *Cita con la vida*, *El corazón del Cosmos*, *Volviendo a casa*, *La ira*, *Las enseñanzas del Buda* y *La muerte es una ilusión*, dirige retiros sobre «una vida consciente» por todo el mundo. En la actualidad vive exiliado en Francia.

Notas

[1] «The Fruit of Awareness Is Ripe», en *Call Me By My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh*, Parallax Press, Berkeley, 1993, p. 59.

<<

[2] Véase la nota 1. <<

[3] *Samyutta Nikaya* V, 420. Para leer la exposición íntegra de este texto véase la p. 335. Véase también la obra *Great Turning of the Dharma Wheel* (Taisho Revised Tripitaka 109) y *Three Turnings of the Dharma Wheel* (Taisho 110). El término «sermón» (en sánscrito *sutra* y en pali *sutta*) significa una enseñanza impartida por Buda o por uno de sus discípulos iluminados. <<

[4] La palabra pali que corresponde a «Correcto» es *samma* y en sánscrito *samyak*. Es un adverbio que significa «la manera correcta», «recta» o «derecha», que no es torcida ni errónea. Por ejemplo, la Atención Correcta significa que hay maneras de ser consciente que son correctas, adecuadas y beneficiosas. La atención incorrecta significa que hay formas de practicar que son equivocadas, torcidas y perjudiciales. Al iniciar el Óctuple Sendero aprendemos formas beneficiosas de practicar, la manera «Correcta» de hacerlo. Correcto e

incorrecto no son juicios morales ni modelos arbitrarios impuestos del exterior, sino que a través de nuestra propia atención descubrimos qué es beneficioso («correcto») y qué es perjudicial («incorrecto»). <<

[5] Según la psicología budista, nuestra conciencia se divide en ocho partes, incluyendo la mente consciente (*manovijñana*) y el almacén de la conciencia (*alayavijñana*). El almacén de la conciencia se describe como un campo en el que puede sembrarse cualquier tipo de semilla: semillas de sufrimiento, pesar, miedo e ira, y semillas de felicidad y esperanza. Cuando estas simientes brotan se manifiestan en la mente consciente y al hacerlo se vuelven más vigorosas. Véase la fig. cinco en la p. 307. <<

[6] De Thich Nhat Hanh, «Cuckoo Telephone», en *Call Me By My True Names*, p. 176. <<

[7] *Arittha Sutta* (Sermón sobre la mejor forma de atrapar a una serpiente), Majjhima Nikaya 22. Véase Thich Nhat Hanh, *Thundering Silence: Sutra on Knowing the Better Way to Catch a Snake*, Parallax Press, Berkeley, 1993, pp. 47-49. <<

[8] *Mahasaccaka Sutta, Majjhima Nikaya 36.* <<

[9] *Vitakka Santhana Sutta, Majjhima Nikaya* 20. Este mismo pasaje se insertó en la versión sarvastivada del sermón de Buda sobre la atención, *Nian Chu Jing, Madhyama Agama* 26, *Taisho Revised Tripitaka*. <<

[¹⁰] Véase Thich Nhat Hanh, *Cultivating the Mind of Love: The Practice of Looking Deeply in the Mahayana Buddhist Tradition*, Parallax Press, Berkeley, 1996. <<

[11] Mara: el Tentador, el Mal, el Asesino, es en cada persona lo opuesto a la naturaleza de Buda. A veces se personaliza como una deidad. <<

[¹²] *Samyutta Nikaya* XIV, 10. <<

[13] *Points of Controversy (Kathavatthu)*, obra perteneciente a la Transmisión del Sur que enumera los puntos en los que difieren las diferentes escuelas budistas, y afirma que muchas escuelas contestaron afirmativamente la pregunta: «Comprender la verdad del sufrimiento depende de la repetición de las palabras “*Idam dukkham ti*” (¿Es esto causa de sufrimiento?)», incluyendo las escuelas purvashaila, aparashaila, rajagirika y siddharthika. Además, cuando Mahadeva, que pertenecía a la escuela mahasanghika, expuso las cinco razones por las que un arhat no es un ser

plenamente iluminado, una de ellas era que un arhat necesita repetir algo constantemente para ser capaz de comprenderlo. <<

[14] Para una explicación sobre los Tres Sellos del Dharma véase el capítulo 18.

<<

[15] *Tsa A Han* 262 (*Taisho* 99). <<

[16] *Mahaprajñāparamita Śāstra*.
Véase Étienne Lamotte, *Le Traité de La
Grande Vertu de Sagesse*, Insituto
Orientalista, Louvain, Bélgica, 1949. <<

[17] Los seis órganos sensoriales: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. <<

[18] Los Cinco Agregados son los elementos que constituyen una persona, es decir, la forma, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Véase el capítulo 23. <<

[19] *Samyutta Nikaya* V, 326, y en muchas otras obras. <<

[20] *Dvachatvarimshat Khanda Sutra*
(*Sutra de Cuarenta y Dos Capítulos*).
Taisho 789. <<

[21] *Samyutta Nikaya* II, 47. Véase también p. 349, *Sermón sobre la Visión Correcta*. <<

[22] *Sermón sobre la carne del hijo*,
Samyukta Agama 373 (Taisho 99).
También *Samyutta Nikaya* II, 97. <<

[23] Véase Thich Nhat Hanh, *For a Future To Be Possible: Commentaries on the Five Mindfulness Trainings*, edición revisada, Parallax Press, Berkeley, 1988. Véanse también los capítulos 12 y 13 de esta obra. <<

[24] Véase el capítulo 4, n. 1, en la p. 25.

<<

[25] Véase el capítulo 22. <<

[26] En el año 255, Tang Hôi, un maestro vietnamita de meditación, enseñó que nuestra conciencia es como un océano con los seis ríos de los sentidos fluyendo hacia él. La mente y el cuerpo surgen de nuestra conciencia. Están formados por nosotros mismos y el entorno en que vivimos. Puede decirse que nuestra vida es una manifestación de nuestra conciencia. Debido a los alimentos que consume nuestra conciencia, somos las personas que somos y nuestro entorno es el que es. En realidad, los alimentos físicos que ingiere nuestro cuerpo y los alimentos

de las impresiones sensoriales y de la motivación acaban alimentando nuestra conciencia. Nuestra ignorancia, nuestro odio y nuestra tristeza regresan al océano de la conciencia. Deberíamos conocer la clase de alimentos que proporcionamos a nuestra conciencia cada día. Cuando *vijñana* (la conciencia) madura, provoca una nueva forma de vida, *nama rupa* (mente/cuerpo). Rupa es nuestro cuerpo o aspecto físico y nama nuestra mente o aspecto mental. El cuerpo y la mente son manifestaciones de nuestra conciencia, y la conciencia está hecha de esa clase de alimentos. Debemos observar en nosotros los Cinco Agregados

(skandhas): la forma, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Se llaman *nama rupa*. El primero de los Cinco Agregados es rupa, y los cuatro restantes, nama. Todos son producto de nuestro alayavijñana, el almacén de nuestra conciencia. <<

[27] *Gavampati Sutta, Samyutta Nikaya*
V, 436. <<

[28] *Samyutta Nikaya* II, 47. <<

[29] *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16.* <<

[30] Véase el capítulo 3, n. 1, en la p. 24, con relación al uso de la palabra «Correcto/a». <<

[31] Véase el capítulo 7, pp. 47-64.
Véase también el *Sermón sobre la
Visión Correcta*, p. 349. <<

[32] Para una explicación del almacén de la conciencia, véase el capítulo 4, n. 1, de la p. 25. <<

[33] Véase Thích Nhất Hạnh, *For a Future To Be Possible*. <<

[34] Véase Thich Nhat Hanh, *The Diamond That Cuts through Illusion: Commentaries on the Prajñāparamita Diamond Sutra*, Parallax Press, Berkeley, 1992. <<

[35] Véase p. ej., *The Honeyball Sutra*,
Majjhima Nikaya 18. <<

[36] *Sermón sobre cómo abandonar los pensamientos que distraen (Vitakkasanthana Sutta), Majjhima Nikaya 20. <<*

[37] *Majjhima Nikaya* 10. En chino, *Madhyama Agama* 98. Véase Thich Nhat Hanh, *Transformation and Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, Parallax Press, Berkeley, 1990. <<

[38] *Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya* 118. Véase Thich Nhat Hanh, *Breathe! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing*, Parallax Press, Berkeley, 1996. El *Anapanasati Sutta* podía conseguirse ya en Vietnam en el siglo III. El maestro de dhyana Tang Hôi, primer patriarca dhyana de Vietnam, escribió un prefacio para este sutra que en la actualidad aún se conserva en el canon chino. <<

[39] *Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikata* 131. Véase Thich Nhat Hanh, *Our Appointment with Life: The Buddha's Teaching on Living in the Present*, Parallax Press, Berkeley, 1990.

<<

[40] *Majjhima Nikaya* 119. <<

[41] Véase Thich Nhat Hanh, *Breathe!
You Are Alive.* <<

[42] Los Siete Factores del Despertar son la plena consciencia, la investigación de los fenómenos, la diligencia, la alegría, la calma, la concentración y el desapego. Véase el capítulo 26. <<

[43] La escuela de la Tierra Pura sustituye esta meditación con la práctica de contemplar al Buda Amida. En realidad, cuando contemplamos al Buda Amida, estamos observando con amor y compasión, porque cualquier Buda personifica el amor y la compasión. ¿Qué significa la palabra *Buddhanusmriti*, «ser consciente de Buda»? ¿Qué significa recitar el nombre de Buda? Significa invitar a un ser precioso a entrar en nuestra sala de estar. Cada momento que la semilla de Buda está presente en tu mente consciente, siembra la semilla del amor

y la comprensión. Si invitamos a Mara, no sembrará esas semillas. Ser consciente significa, ante todo, recordar la naturaleza de Buda que hay en nosotros. <<

[44] *Majjhima Nikaya* 115. <<

[45] Nekkhamā es una palabra pali, en sánscrito no existe este término. No sabemos qué palabra se utilizó en los textos sánscritos originales, ya que se han perdido. <<

[46] En el capítulo de la «Puerta Universal» del *Sutra del Loto*, se afirma que el hecho de ser conscientes del Bodhisatva de la Compasión puede transformar el fuego que está a punto de consumirnos en un fresco y transparente lago lleno de lotos. <<

[47] Véase Thich Nhat Hanh, *For a Future To Be Possible*. Véase también el capítulo 13. <<

[48] Véase Thich Nhat Hanh, *For a Future To Be Possible*. Véase también el capítulo 13. <<

[49] Véase *Samyukta Agama* 785 y *Majjhima Nikaya* 117. Véase también Thich Nhat Hanh, *For a Future To Be Possible*. <<

[50] Thich Nhat Hanh, *Momento presente, momento maravilloso: Versos para no olvidarse de vivir*, Dharma, Novelda, 1993, p. 80. <<

[51] Vô Ngôn falleció en el año 826. <<

[52] El Cuarto Ejercicio de Concienciación trata sobre el Habla Correcta. Véase el capítulo 12. <<

[53] El maestro Huairang (667-744). <<

[54] *Vinaya Mahavagga Khuddaka
Nikaya 5.* <<

[55] Los Siete Factores del Despertar son la plena consciencia, la investigación de los fenómenos, la diligencia, la alegría, la calma, la concentración y el desapego. Véase el capítulo 26. <<

[56] Véase Thich Nhat Hanh, «Encouraging Words», en *Stepping into Freedom: An Introduction to Buddhist Monastic Training*, Parallax Press, Berkeley, 1997, pp. 89-97. Guishan (771-853) fue uno de los grandes maestros de meditación de la dinastía Tang. <<

[57] Thich Nhat Hanh, *Momento presente, momento maravilloso*, p. 13.

<<

[58] Poema del maestro vietnamita de dhyana Huong Hai (Océano de Fragancia). <<

[59] Se describe en el capítulo 27. <<

[60] Véase Thich Nhat Hanh, *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajñaparamita Heart Sutra*, Parallax Press, Berkeley, 1988. <<

[61] Para una explicación más completa de esta frase véanse las pp. 186-188. Véanse también las pp. 198-202. <<

[62] *Ekottara Agama* 18. <<

[63] Las «cosas físicas condicionadas» (*rupa-samskara*), como una tetera o una flor, pueden verse con nuestros ojos. Las «cosas mentales condicionadas» (*chitta-samskara*), como la ira o la tristeza, son psicológicas. <<

[64] En la Transmisión del Sur, se suele decir que los Tres Sellos del Dharma son la impermanencia, el sufrimiento (*dukkha*) y la ayoidad. Pero en el *Samyukta Agama*, Buda enseñó la impermanencia, la ayoidad y el nirvana como los Tres Sellos del Dharma. Para una explicación más completa de por qué el autor ha preferido incluir como Sello del Dharma el nirvana en lugar de *dukkha* véanse los capítulos 4 y 5. <<

[65] Véase Thich Nhat Hanh, *The Heart of Understanding*. <<

[66] De Thich Nhat Hanh, «Butterflies over the Golden Mustard Fields», en *Call Me By My True Names*, p. 75. <<

[67] *Sutra de Cuarenta y Dos Capítulos.*
Taisho 789. <<

[68] *Sermón sobre el discípulo vestido de blanco (Sutra de Upasaka), Madhyama Agama 128, Anguttara Nikaya III, 211. Véase Thich Nhat Hanh, For a Future To Be Possible, pp. 199-247. <<*

[69] Véase Thich Nhat Hanh, *Cultivating the Mind of Love*. <<

[70] La impermanencia, la ayoidad y el nirvana (véase el capítulo 18). <<

[71] La escuela theravada, aunque no destaque esta maravillosa enseñanza, la tiene en cuenta. <<

[72] Véase el capítulo 15, «La Concentración Correcta». <<

[73] Véase también la definición en la nota de la p. 233. <<

[74] El discípulo era un oficial de la corte de la Era Li (1010-1225). Se llamaba Doan Van Kham. <<

[75] Thich Nhat Hanh, *Momento presente, momento maravilloso*, p. 13.

<<

[76] Thich Nhat Hanh, *Momento presente, momento maravilloso*, p. 14, 16. <<

[77] Véase Thich Nhat Hanh, «Beckoning», en *Call Me By My True Names*, p. 107. <<

[78] Tathagata es un sobrenombre de Buda que significa «Aquel que ha venido del mundo de la talidad (la realidad última)». <<

[79] Para una explicación sobre los Cinco Agregados (skandhas), los componentes de nuestro «yo», véase el capítulo 23. <<

[80] Para una explicación más completa de la Segunda Joya, el Dharma, véase el capítulo 20, «Los Tres Cuerpos de Buda». <<

[81] Véase la nota de la p. 233. <<

[82] *Madhyama Agama* 86, *Taisho* 26.

<<

[83] *Samyukta Agama* 744, *Taisho* 99. <<

[84] Para una explicación más completa sobre los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente y las enseñanzas relacionadas con esta materia, véase Thich Nhat Hanh, *Enseñanzas sobre el amor*, Oniro, Barcelona, 1998. <<

[85] Véase el capítulo 7, pp. 51-64. <<

[86] Para una explicación más extensa sobre las percepciones, véanse pp. 80-84. <<

[87] *Sutra de Ratnakuta*, capítulo 23.
Taisho 310. <<

[88] Para una información más completa sobre la fe, véase el capítulo 21, pp. 237-239. <<

[89] Para una explicación más completa sobre virya, la diligencia, véase el capítulo 14 y también el 26, pp. 317-318. <<

[90] Para una explicación más completa sobre la atención, véase el capítulo 11.

<<

[91] Para una explicación más completa sobre la concentración, véase el capítulo 15. <<

[92] Para una explicación más completa sobre la prajña, véase el capítulo 25, pp. 309-313. <<

[93] Véase el capítulo 27, pp. 327-329.

<<

[94] Las tres clases de orgullo son: 1) pensar que eres mejor que los demás; 2) pensar que eres peor que los demás, y 3) pensar que eres tan bueno como los demás. <<

[95] Véase cualquier traducción de los Jataka. <<

[96] Para una explicación más completa sobre los Cinco Ejercicios de Concienciación, véanse los capítulos 12 y 13 sobre el Habla Correcta y la Acción Correcta. Véase también el libro de Thich Nhat Hanh, *For a Future To Be Possible*. <<

[97] *Shariputra's Lion's Roar, Anguttara Nikaya IX, 11. También, Mahaparinirvana Sutra.* <<

[98] Buda enseñó también los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente —el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad— para ayudarnos a tener un corazón más grande, para que no tuviéramos que sufrir cada vez que los demás nos infligieran algún tipo de dolor o injusticia. Véase el capítulo 22 y también el libro de Thich Nhat Hanh *Enseñanzas sobre el amor*. <<

[99] *Samyutta Nikaya* V, 210. <<

[¹⁰⁰] Véase el capítulo 22 sobre los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente. <<

[101] Véase el capítulo 6. <<

[102] *Satipatthana Sutta*. Véase Thich Nhat Hanh, *Transformation and Healing*. <<

[103] «El fruto del “estado de arhat”»: la transformación de todas las aflicciones.

<<

[104] Véase el capítulo 22 sobre los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente. <<

[105] *Majjhima Nikaya* 21. <<

[106] *Majjhima Nikaya* 28. <<

[¹⁰⁷] *Mahanidana Sutta, Digha Nikaya*

15. <<

[108] *Mahaprajñāparamita Śāstra.* <<

[109] Las tres canastas son los sutras (las enseñanzas de Buda), el Vinaya (las reglas de la conducta) y el Abhidharma (las presentaciones sistematizadas de las enseñanzas). <<

[110] Véase el capítulo 17. <<

[111] El primer sermón en el que Buda habló sobre una cadena de causas pertenece al *Mahanidana Sutta*, *Digha Nikata* 15, pero en este sermón sólo se presentan nueve eslabones. En las enseñanzas posteriores la lista fue aumentada a doce. <<

[112] Hay una colección («canasta») de enseñanzas budistas denominada *Abhidharma* («super Dharma»). Se trata de explicaciones ampliadas de las enseñanzas que Buda impartió. Primero, para que sus obras tuvieran credibilidad, los autores del *Abhidharma* intentaron hacer que sus escritos parecieran sermones de Buda. En la segunda etapa, estos escritos se aceptaron como independientes y recibieron el nombre de *Abhidharma*. Durante la tercera etapa, a medida que el *Abhidharma* se fue desarrollando, se volvió cada vez más analítico. Este

magnífico y detallado análisis a menudo es árido y difícil de comprender. A veces en lugar de ser una guía para la práctica que nos ayuda a transformar el sufrimiento, es un análisis elaborado por el puro hecho de analizar. En la cuarta y última etapa del *Abhidharma* se abreviaron y simplificaron los extensos y detallados análisis para que resultaran más fáciles de comprender. <<

[113] *Samyutta Nikaya* IV, 49 y 50. <<

[¹¹⁴] Véase el capítulo 22. <<

[115] Véase el capítulo 23. <<