

CONCLUSIONES DEL BUDISMO

RAFAEL MONTES GUTIÉRREZ

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	página 3
2. ¿QUÉ ES EL BUDISMO?	página 4
3. ALGUNOS DATOS BIOGRÁFICOS DEL BUDA HISTÓRICO	página 6
4. LA VIDA Y LA MUERTE EN EL BUDISMO	página 10
5. LAS EMOCIONES EN EL BUDISMO	página 12
6. LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN	página 14
7. LOS VEHÍCULOS (YÂNAS)	página 16
8. EL TRIPLE REFUGIO	página 17
9. LA PRIMERA VUELTA DE LA RUEDA DEL DHARMA	página 19
☪ Las Cuatro Nobles Verdades	página 19
☪ La Primera Noble Verdad	página 20
☪ La Segunda Noble Verdad	página 22
☪ La Tercera Noble Verdad	página 24
☪ La Cuarta Noble Verdad	página 25
10. EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN EN LOS SUTRAS	página 38
11. LOS TRES ADIESTRAMIENTOS SUPERIORES	página 43
12. LOS TREINTA Y SIETE ASPECTOS	página 48
13. LA SEGUNDA VUELTA DE LA RUEDA DEL DHARMA	página 49
14. LA TERCERA VUELTA DE LA RUEDA DEL DHARMA	página 50
15. FACTORES MENTALES VIRTUOSOS Y NO VIRTUOSOS	página 51
16. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL BUDISMO	página 54
17. LOS CUATRO SELLOS DEL BUDISMO	página 56
18. UNA ACTITUD Y UN MODO DE VIDA ALTRUISTAS	página 59
19. PALABRAS DEL DALAI LAMA	página 68
20. EL BUDISMO TIBETANO (VAJRAYANA)	página 71
21. MANUAL DE MEDITACIÓN	página 73
22. EN LA BÚSQUEDA DE UNA VIDA CON SENTIDO	página 99
23. DESPERTANDO EL CORAZÓN BONDADOSO	página 107
24. BIBLIOGRAFÍA	página 119

INTRODUCCIÓN

El budismo es una religión, pero también es ante todo es una actitud ante la vida. El budismo cambia tu conducta, tu voluntad, tu pensamiento, tus sentimientos... te hace feliz, te proporciona paz, confianza en ti mismo, amor hacia tu persona y hacia los demás.

La primera vez que leí algo relacionado con el budismo fue una obra del Dalai Lama, he de confesar que no me enteré más que de lo esencial, pues había demasiados conceptos, demasiadas palabras nuevas que desconocía. Por eso decidí escribir un pequeño resumen, a modo de conclusiones a las que recurrir cuando uno dudase en el camino a seguir, y al mismo tiempo algo para aprender que contenga lo más esencial de la doctrina. Mi intención es que a la gente que lea este pequeño trabajo le sirva tanto cómo a mí me ha servido y ayudado, el budismo me hace feliz, ahora tengo un conocimiento más amplio de la vida que hasta entonces desconocía, he pasado de preocuparme por detalles insignificantes a desarrollar una vida de entrega a mis seres más queridos, conocimiento y perfección espiritual. Ojalá pudiese abrirme más a otras personas, a mis amigos, y dedicarles la atención que merecen. A ellos va dedicado este trabajo, con el deseo de que ilumine sus vidas y alcancen la felicidad y purificación en provecho de nuestras propias facultades, que como seres humanos son muchas y muy grandes. Que no pierdan nunca la sonrisa, y que este insignificante tributo amplíe sus corazones, su simpatía y benevolencia.

En la práctica de la budeidad es posible que el hecho más importante sea la voluntad de perfeccionarse, y es que aunque nos reencarnemos en otros seres como admite el budismo tibetano mediante la fórmula del Tantra o eterna continuidad no hay realmente segundas oportunidades, por lo tanto es crucial que la persona que pretende seguir este camino examine constantemente sus actitudes y sus actos, sus motivaciones, sólo a través de este riguroso examen puede abrirse la posibilidad de cambio y perfeccionamiento, sólo a través de la investigación del funcionamiento mental se abre la oportunidad de realizar algunos cambios positivos en nuestro interior. Así actúa el budista practicante, aplicando las enseñanzas a su vida, pues la recta atención a nuestros sentidos, pensamiento, actitud, vida en general es uno de los principios transmitidos por Buda para conseguir la perfección espiritual y lo más importante: la cesación del sufrimiento.

¿QUÉ ES EL BUDISMO?

El Budismo es una **doctrina**, enseñada por el príncipe Sidarta, a quien también se conoce como el Buda, cuyo **objetivo** principal es el de ayudar a todos los seres a salir del sufrimiento y alcanzar la liberación total. El Budismo **procede** del Hinduismo, con el que tiene en común una misma visión del mundo y una filosofía semejante pero, a diferencia de éste, la doctrina del Buda es universal, sencilla y más adaptable a diferentes culturas.

El Budismo es una **filosofía**, porque supone una determinada visión del mundo y de los seres y una forma de vivir y actuar, pero no constituye un sistema ni cerrado ni firme y es susceptible de interpretaciones y adaptaciones en un grado superior al de otros muchos sistemas de pensamiento.

El Budismo es una **religión**, porque todas sus escuelas aceptan un sistema metafísico, que supone la afirmación de la existencia de un mundo espiritual y de la básica eternidad de la existencia. Por otra parte, todas las escuelas budistas han desarrollado prácticas y rituales religiosos que ayudan al perfeccionamiento individual o que tienen carácter social. El Budismo, sin embargo, no es cerradamente dogmático y no excluye la práctica de otros ritos o incluso de otras religiones.

Las doctrinas budistas se encuentran tanto en las escrituras canónicas (**Sutras**), redactadas por los discípulos de Sidarta, como en las **tradiciones**, transmitidas desde el siglo V a.C. La interpretación y práctica de estas escrituras y tradiciones ha dado lugar a tres principales corrientes:

- ☉ **Hinayana:** predominante en Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Laos y Camboya.
- ☉ **Mahayana:** predominante en China, Corea, Japón y Vietnam. El Zen es una rama de éste.
- ☉ **Vajrayana:** Es el nombre con el que se conoce el Budismo Tibetano, mayoritario en el Tíbet y Mongolia.

Las tres escuelas se dividen en muchas otras tendencias, lo que no obsta para que se considere que la doctrina tiene una unidad fundamental. Los diferentes grupos e interpretaciones son sólo caminos diferentes, pero no mutuamente excluyentes, que ayudan a distintos individuos de maneras diversas.

El **Dalai Lama** contempla la práctica budista bajo dos puntos de vista: adoptar una visión del mundo que perciba la naturaleza interdependiente de los fenómenos, su impermanencia y su carencia de identidad; y el desarrollo de una vida no-violenta basándose en el principio de causalidad bajo el cual el mal producido ocasiona solamente malestar. La defensa de esta postura de no-violencia se sostiene sobre dos premisas evidentes: primero nadie desea el sufrimiento; segundo el sufrimiento tiene su origen en unas causas y condiciones. El budismo predica que el principal origen del sufrimiento es nuestro estado mental de ignorancia e indisciplina, puesto que este se produce por unas condiciones es lógico pensar que el que no lo desea tampoco debería ocasionar dolor porque ese sufrimiento generado termina convirtiéndose en origen de uno nuevo que posiblemente sea el suyo.

ALGUNOS DATOS BIOGRÁFICOS DEL BUDA HISTÓRICO

Buda (Buddha en sánscrito) significa "Iluminado" aquél cuya mente ha alcanzado el despertar y que puede ponerse, por tanto, más allá del *samsara* (ciclo de la vida y de la muerte) y fuera del sufrimiento. Buda es todo ser que alcanza este bienaventurado estado; por eso nos referimos a *Sidarta Gautama Sakiamuni* como a un Buda más, aunque para nosotros el más decisivo, puesto que es el que descubrió, predicó y dio forma a las enseñanzas de las que derivan las diferentes escuelas que hoy difunden y mantienen el *Dharma* (la doctrina).

Sidarta nació en el país de los sakias, cuyo territorio se hallaba al sur del actual Nepal en el 566 a.C. Su padre, Sudodana, de la casta de los ksatrias (aristócratas guerreros) era "rey" de aquel territorio, es decir, el jefe más poderoso de una confederación de clanes aristocráticos. Su propio clan era el Gautama, de modo que el nombre por el que se conoció al Buda sería el de Sidarta Gautama, denominación a la que se añadiría más tarde la de "sabio de los sakias" (Sakiamuni). La madre de Sidarta se llamaba Mahamaya y era también del más noble linaje. La tradición rodea el advenimiento de Sidarta de numerosas premoniciones y prodigios que indicaban la gran importancia que la persona y su enseñanza alcanzaron durante su vida y después de ella.

El nacimiento se produjo en Lumbini, lugar situado a corta distancia de Kapilavastu, residencia de Sudodana, y al niño se le puso por nombre Sidarta, que significa "cumplimiento del objetivo". Mahamaya murió pocos días después a consecuencia del parto, pero Sidarta fue criado por Mahaprajapati, hermana de su madre y también esposa de su padre.

Durante su niñez y juventud no parece que Sidarta se distinguiera de los demás jóvenes nobles de su tiempo. Según la tradición, el rey Sudodana, que temía perderlo y quedarse así sin primogénito (puesto que, sin duda, tenía muchos más hijos), intentó aislarlo del mundo exterior y hacerlo vivir en un mundo cerrado en el que todo eran placeres y el dolor y la muerte quedaban cuidadosamente ocultos. Recibió la educación literaria, religiosa y militar que eran propias de su condición y, a su debido tiempo se le casó con Yasodara, una bella y noble joven con la que parece era feliz.

Según la tradición Sidarta tuvo **cuatro encuentros** que cambiaron completamente su forma de ver el mundo y le impulsaron a buscar algo más fuera de los placeres de que estaba rodeado.

El príncipe solía salir con su auriga, Chandaka, a dar paseos fuera del palacio, y en uno de estos vio un día Sidarta a un anciano decrepito que los criados de su padre no habían tenido tiempo de apartar. Asombrado ante aquella decadencia tan extrema, que él no había visto nunca antes, pensó que se trataba de algo extraño, hasta que Chandaka le sacó de su error y le enseñó que, de vivir mucho tiempo, todos los seres perdían su belleza y muchos de sus atributos para ser viejos y débiles.

En otra ocasión vio un enfermo que sufría un mal repugnante que deformaba su cuerpo y le hacía padecer grandes dolores. El príncipe se sorprendió mucho cuando Chandaka le explicó que esto era algo normal, puesto que los humanos sufrían enfermedades constantemente.

En otra salida se topó el príncipe con un cortejo funerario, lo que le puso en contacto con la muerte y el principio ineluctable de que todo lo que nace tiene que morir.

Por último, en otro paseo, a quien vio Sidarta fue a un mendigo que, a pesar de vestir muy pobremente y pedir limosna, tenía un aspecto feliz y luminoso. Al preguntar quién era se le contestó que se trataba de un hombre santo que había renunciado a todo para dedicarse a la perfección espiritual.

Todos estos encuentros le habían turbado profundamente y le habían hecho pensar en la falta de sentido de su vida de placer. Comenzó a ver su entorno con otros ojos y a observar el esfuerzo y el sufrimiento de los criados y trabajadores, el de los animales que trabajaban en el campo e incluso el de las mujeres que llenaban el harén del palacio. Comprendió la magnitud del sufrimiento que le rodeaba y en el que estaban sumidos todos los seres y decidió buscar él también una salida a esta rueda de dolor inacabable que se renovaba con cada existencia. Con cerca de treinta años dejó su palacio y su patria, se despojó de adornos y joyas, se vistió como mendigo y como tal aprendió a pedir limosna.

Al principio Sidarta buscó la enseñanza de grandes maestros como Arada y Rudraka, que le enseñaron a meditar hasta niveles muy elevados y, una vez que hubo aprendido se retiró a Bodgaya en el reino de Magadha, en donde se entregó a las más extremas **prácticas ascéticas** durante seis años. Su fama se extendió y varios ascetas más se le acercaron y se convirtieron en sus discípulos, al ver sus grandes cualidades y los extremos a que llevaba su sacrificio.

El ascetismo extremo, sin embargo, no le hizo progresar demasiado en el camino hacia la iluminación y, cuando Sidarta comprendió que castigar el cuerpo hasta ese extremo no le haría adelantar más de lo que ya estaba volvió a comer mejor, se bañó y reconsideró su posición. Sus discípulos, desilusionados por lo que consideraban un abandono, le dejaron, pero él se dio cuenta de que, con las fuerzas recuperadas, volvía a sentirse capaz de continuar con su esfuerzo. Por eso enunció Sidarta su doctrina de la *Madhamika*, el camino medio: los excesos de sensualidad y ascetismo no son favorables para perfeccionarse espiritualmente; el sabio debe buscar un equilibrio entre ambos extremos.

Cuando llegó a esta conclusión, volvió a sentarse bajo un árbol (el Bo, o **árbol de la iluminación**) y tras pasar por varias fases en que sufrió tentaciones de los sentidos e ilusiones producidas por su propio yo, consiguió superar sus limitaciones anteriores y alcanzar la iluminación para convertirse en el Buda. Tenía entonces 35 años.

Sidarta había comprendido que la ignorancia era la **causa del sufrimiento**. La ignorancia está muy relacionada con el deseo, porque el deseo crea apego y éste ata a la existencia, fomenta la ilusión del yo y sume a los seres en el estado de ignorancia en que no reconocen la naturaleza de su mente (de extraordinaria capacidad) y que los condena a vivir en el samsara.

En un principio el Buda dudó sobre si debía o no enseñar el Dharma (su doctrina), pero al final venció su compasión y **comenzó su predicación** en el parque de los ciervos, cerca de Varanasi (Benarés). Allí le oyeron sus antiguos discípulos, quienes pronto se convirtieron en arhats (los que han eliminado en su interior todos los obstáculos para llegar a la iluminación). A éstos se sumaron muchos otros y así se creó la Sanga, la comunidad de Monjes Budistas, para los que el Buda mismo dio las primeras y fundamentales normas. Reyes y devotos pronto proporcionaron tierras y edificios en los que construir monasterios para alojar el creciente número de monjes.

El Buda continuó dando enseñanzas y ejemplos hasta la edad de ochenta años, momento en que entró en profunda meditación y pasó al **Nirvana**¹ (Parinirvana) (486 a.c.), pero su enseñanza quedó como guía para ayudar a todos los seres a salir del sufrimiento.

El **ejemplo** de la vida de Buda nos sirve para aprender que la felicidad no reside ni en el ascetismo estricto ni en el lujo desenfrenado, consiste en el término medio, esta verdad no es exclusiva del pensamiento budista, sólo basta

¹ Nibbâna en pâli, Nirvana en sanscrito

mencionar a Aristóteles para recordar las mismas palabras en boca suya. Pero también nos demuestra que el camino de la iluminación requiere un constante esfuerzo, si Buda llegó a ella fue porque nunca perdió la determinación, experimentó la pobreza y la riqueza, y finalmente alcanzó la plenitud.

Para mí, tiene un gran significado que el modo de vida de Buda, el de Jesucristo y el de otros maestros del pasado estén marcados por la simplicidad y la devoción en beneficio de los demás. Todos estos líderes ejemplarizan con su comportamiento, la aceptación voluntaria del sufrimiento en beneficio de los otros. Aunque Buda, por ejemplo, nació en el seno de una familia rica, sacrificó todas estas comodidades mundanas para experimentar las necesidades naturales, sólo tras haber conocido el sufrimiento pudo alcanzar la iluminación, como seguidor de esta doctrina siempre tengo en consideración esta similitud esencial.

LA VIDA Y LA MUERTE EN EL BUDISMO

La **vida y la muerte** son dos caras de la misma moneda para el budista, forman parte del *samsara* que es el ciclo de la vida y de la muerte, es este estado en el que vivimos e inevitablemente morimos. Se trata de dos temas de profunda reflexión en el budismo, ya lo demostró Buda cuando entró en contacto con el principio de que todo lo que vive tiene que morir, es partiendo de esta reflexión cuando Sidarta inicia el camino que le conduce a la iluminación para situarse más allá del sufrimiento, y por ello más allá del *samsara*, pues el denominador común de lo vital es el sufrimiento, sin él no habría vida y tampoco muerte.

Para un budista la acción más negativa es la de **atentar deliberadamente contra la vida de otro ser**, especialmente si es sensible y se utiliza premeditación y crueldad. La violencia de cualquier clase debe ser rechazada sin contemplaciones, sin que el fin pueda jamás justificar los medios.

Es evidente que esto excluye el asesinato de seres humanos, pero puesto que nos referimos a todos los seres, ¿deben los budistas ser siempre vegetarianos? Esto ha sido a veces interpretado así y el **vegetarianismo** es práctica común para la mayoría de los monjes y para todos los budistas en ciertas ocasiones, pero las respuestas tajantes y el dogmatismo detallado son ajenos a la vía media de Sakyamuni. La realidad es que el hombre, entre otros seres, no es naturalmente vegetariano y en determinadas fases de su vida y en muchos lugares del planeta, como el Tíbet, por ejemplo, vivir sin recurrir a las proteínas animales no es fácil. El cuidar la propia vida es un deber y no es lo mismo comer la carne de un animal que matarlo por deporte o disfrutar con su sufrimiento. Por otra parte, el karma de muchos seres les lleva a ser víctimas de otros. Sin embargo, nunca debemos perder de vista el carácter sagrado de la vida y debemos agradecer el sacrificio de los seres que mueren para que otros vivan. Nunca es excusable hacer sufrir innecesariamente a un ser por bajo que nos parezca en la escala biológica. Por ello, el budista tiene también una obligación hacia la naturaleza que le rodea, hábitat propio y de los demás seres y debe hacer lo posible por conservarla y no destruirla.

En esta línea de razonamiento ¿qué pensar entonces del **aborto**? En principio debe ser considerado una acción muy negativa, puesto que impide a un ser alcanzar la existencia, pero tampoco es lo mismo un aborto frío y premeditado por razones egoístas, que un recurso para salvar la vida de la madre, el de un feto claramente inviable u otros casos que puedan disminuir o anular la negatividad de la acción. Prohibir el aborto por ley puede ser tan malo como

alentarlo irresponsablemente; en última instancia es algo difícilmente evitable por la fuerza y que hay que cargar sobre el karma de quien lo lleva a cabo.

Lo mismo sucede con el **suicidio**, puesto que la vida propia debe ser también conservada. El suicida comete su acto por desesperación u orgullo y al cometerlo evita que madure su karma y deja su ser varado en lo más profundo de la emoción que le domina y más atado aún al *samsara*, es decir, el suicida no mejora el mundo en el que vive, no lo cambia, no lo fuerza, su circunstancia supera su voluntad y no al revés, de esa manera el suicida se convierte en víctima de una realidad cuyo ejemplo no es sino fuerza generadora de sufrimiento. Por esta razón, no debe llevarse el desapego budista hasta el extremo de que nuestra salud se resienta por exceso de ascetismo, ni aturdir la mente con drogas blandas o duras que la embotan, impiden cualquier clase de progreso espiritual y hacen más espesos los velos de las ilusiones. Debemos cuidar el cuerpo porque la humana es una existencia preciosa y la más ventajosa para elevarse en el camino hacia la iluminación. El suicida cree que pone fin a su sufrimiento, pero se hunde más en él.

¿Qué hacer entonces cuando nos llegan la **enfermedad** y el **dolor**? Los trataremos de la mejor forma posible, sin padecer sufrimientos innecesarios, pero debemos aceptar el dolor inevitable y entender que es el resultado de nuestro propio karma, de nuestra propia condición de ser vivo, es algo vinculado a nuestra propia naturaleza.

El **fin de la existencia** individual es algo inevitable en la cadena del *samsara*, pero nuestro ego se aferra a la vida de una forma irracional y de aquí proceden muchos miedos y una sensación de inutilidad y vacío. El budista debe entrenarse para la muerte física y aprender a considerarla como un paso más en su proceso hacia la iluminación. La muerte sólo es el fin del yo presente, del yo físico, que es algo relativo y transitorio, y de las ilusiones que nos ha producido. Debemos aceptarla como algo para lo que nos hemos preparado con la meditación y la ética y esperar que nos conduzca hacia una existencia más cercana a la liberación o a la liberación misma. No hay que obsesionarse con la idea de la muerte ni hacer un culto de ella, sólo aceptarla como parte del proceso y perder el miedo, puesto que en sí misma no es peor que cualquier otra transición de las muchas que se dan en el *samsara*.

LAS EMOCIONES EN EL BUDISMO

Las **emociones** constituyen uno de los principales temas a los que presta atención el budismo. Eso se debe a que las acciones humanas tienen su fundamento en las emociones, y dependiendo del tipo de emociones que sienta el individuo actuará de una manera o de otra, al final, él es el responsable de sus acciones y estas le definen. Existen emociones positivas y emociones negativas, que dan como resultado acciones positivas que nos permiten progresar en el camino de la iluminación y acciones negativas que nos atan más todavía al samsara. El budismo relaciona las emociones negativas con los *cinco obstáculos*: *Apetito sensual; Ira y odio; Apatía y pereza; Inquietud y preocupación; La duda.* Vamos a ver cómo analiza el budismo algunas de estas emociones negativas.

De todas las emociones que nos causan conflicto la **aversión** y sus extremos, la ira y el odio, es una de las más fuertes y también la que más fácil resulta identificar. Debemos estar sobre aviso para detectarla en su nacimiento y reconducirla. La aversión es producto del dualismo que nos hace ver siempre todo como "yo y el otro", ignorancia en definitiva. El odio es una energía muy negativa que nos puede llevar a la crueldad, la violencia y la injusticia. Siempre debemos vernos en el lugar de los demás e intentar comprender sus razones y sus modos de obrar. Nunca deberíamos considerar a otros como extraños y enemigos: todos los seres buscan la felicidad y participan de la naturaleza de Buda.

A veces se llama amor a una pasión egoísta que controla, domina y no respeta. Esto es el **apego**, que puede darse respecto a cosas, personas y actos. No es tan fácil de reconocer como la aversión y disfruta de mejor apariencia, pero es igual de negativo y productor de gran infelicidad. El apego nos conduce a la posesividad, los celos, la avaricia y las adicciones. El practicante budista debe ejercitarse en el desapego con la conciencia de que todo es impermanente, hasta las cosas que parecen más firmes y duraderas.

Esto no es incompatible con el amor a la familia, los amigos o la pareja, que es algo natural y para lo que no se requiere ningún entrenamiento, pero debemos mantener la idea de que estos afectos son limitados y tendrán necesariamente un fin y que, en la medida de lo posible, debemos extender el respeto y el cariño que sentimos por amantes, familiares y amigos a todos los seres sensibles sin excepción, con lo que desarrollaremos la compasión.

Es muy fuerte la tendencia a sentir apego por los **placeres sensuales** como la comida, la música, el sexo, etc. Estos placeres no son en sí mismos malos y, bien administrados, pueden ser fuente de paz y equilibrio interiores. El problema está en la excesiva afición o incluso adicción que algunos desarrollan por ellos, atándose así a algo muy pasajero y que también produce dolor y sufrimiento.

El sexo es, concretamente, algo que siempre causa muchas preocupaciones. El apetito sexual es un instinto tan necesario para la supervivencia de la especie como el hambre. En sí mismo es igual a cualquier otro placer sensual, pero suele tener más implicaciones por sus efectos inmediatos en otras personas. En principio, ninguna actividad sexual es mala siempre que no cause sufrimiento. Por eso el Buda, al hablar de la doctrina sexual incorrecta, sólo hizo referencia al adulterio, que supone inmiscuirse en una relación ajena, y a la tentación a los que han hecho votos, como los monjes y las monjas, a los que se aparta del camino que han pretendido escoger. Aparte de éstas u otras conductas que causen daño, en el sexo como en todo es aconsejable guardar la debida moderación, para evitar caer en una esclavitud sensual que nos hunda cada vez más en el mundo de los sentidos y las ilusiones del ego. Cada uno es el mejor juez de sí mismo en este punto.

En cuanto al **orgullo** es este una lente deformante que nos hará sentir desprecio por cosas y personas y nos hará sufrir por creernos despreciados a la vez. El orgullo ciego conduce a menudo al aislamiento y la autodestrucción. Debemos combatir el orgullo con la humildad, reconociendo en los demás de nuestra propia naturaleza de Buda velada por la ignorancia, y en nuestras posibles ventajas mentales y materiales simples instrumentos para nuestro perfeccionamiento y el de los demás seres.

La **envidia** es también una emoción negativa y destructiva que corroe al que se deja dominar por ella y es causa de profunda infelicidad. Orgullo y envidia llevan a la maledicencia y la crítica indiscriminadas, que hacen más infeliz a quien las practica y pueden causar grandes males a otros. Nunca se debe juzgar lo que hacen los demás y menos aún entregarse a murmuraciones que pongan en cuestión la reputación ajena.

La **pereza** es, por último, algo a evitar con el entrenamiento en la constancia. El continuo aplazamiento de los deberes a realizar, el dejarse caer en la inactividad impiden cualquier clase de desarrollo espiritual y nos fomentan la torpeza mental y los sentidos más bajos. El perezoso vive inútilmente, dejando pasar los días de su preciosa existencia humana.

LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

La principal **práctica** budista es la meditación. Forma parte de los tres adiestramientos superiores junto a la ética y la sabiduría, estando íntimamente relacionada con estos otros adiestramientos, de manera que difícilmente podremos progresar en uno sólo de ellos obviando los dos restantes.

La **finalidad** de la meditación es educar-controlar la mente con el fin de superar la ignorancia, el origen de nuestro sufrimiento. Una mente así educada y controlada se hace más capaz de evitar las ilusiones y no se deja dominar por las emociones perturbadoras. El resultado es un creciente desapego de los deseos, menos karma y mayor facilidad para alcanzar en algún momento la iluminación y la definitiva liberación del samsara. El Budismo Mahayana hace, además, mucho énfasis en el desarrollo de la compasión, base y también resultado de la meditación.

La meditación supone el desarrollo de la atención y la concentración de la mente, de modo que ésta no se deje distraer por pensamiento alguno. Si se alcanza este estadio, habremos conseguido la **calma mental** o *Shiné*, que es el primer paso para formas más profundas de meditación que requieren mayor preparación y trabajo. La meditación no es, como algunos imaginan, quedarse pensando en algo irreflexivamente, o darle muchas vueltas a una cosa en la cabeza, del modo que hacemos cuando estamos preocupados. Esto no es meditar en el sentido budista, sino más bien lo contrario.

Las **técnicas de meditación** son de gran antigüedad y ya fueron practicadas con anterioridad al Hinduismo o al Budismo, también se han desarrollado, aunque con menos sistematización, en el Cristianismo y el Islam, religiones en las que muchos místicos experimentaron con ella.

La meditación no es **ni fácil ni difícil**, pero requiere el aprendizaje con un maestro y algunas indicaciones básicas, sin las que el principiante estaría perdido y no llegaría a ningún resultado concreto. No es conveniente, por lo mismo, empezar a meditar sin más, con las simples instrucciones de algún libro; es mejor asistir a alguna enseñanza sobre ella y luego seguir aprendiendo en los libros que se recomienden.

La meditación no es útil sólo para los budistas practicantes, cualquier persona puede sacar de ella **beneficios inmediatos**: mayor atención y concentración, relajación física y mental, alivio del estrés, etc. Está al alcance de

personas de todas las edades y condiciones, sólo se requiere cierta madurez y una mínima capacidad de concentración. Para meditar no es estrictamente necesario el adoptar posturas difíciles ni separarse del mundo, tampoco hace falta practicarla durante horas enteras, bastan unos minutos cada día, en la forma que mejor se ajuste a cada individuo para apreciar sus resultados.

Más adelante adjunto un **Manual de Meditación** que desarrolla más ampliamente este apartado.

LOS VEHICULOS (YÂNAS)

Los **Yânas** son diversos sistemas de pensamiento y práctica, como ya dije existen tres grandes yânas que son: el vehículo de la liberación individual (*hinayana*), el vehículo de la liberación universal (*mahayana*) y el vehículo del tantra (*vajrayana*), practicados en distintos países y que se dividen a su vez en otras muchas tendencias. Todos ellos anuncian que el desarrollo de una vida éticamente correcta es factor crucial para conseguir el abandono del sufrimiento. Desde el punto de vista budista estos sistemas, al igual que otras religiones, son dignos de respeto porque tienen el potencial de producir un gran beneficio a un gran número de seres sensibles, aunque no todos son completos cuando presentan el camino que conduce a la plena liberación del sufrimiento, esta plenitud sólo se consigue cuando nos liberamos de la ignorancia fundamental, de nuestra incomprensión de la Naturaleza de la realidad. Esta ignorancia es la que nos ata al sufrimiento, que es originado por el propio ciclo de la vida y de la muerte (*samsara*).

En líneas generales podemos decir que el *hinayana* expone el punto de vista del no-yo en relación con la propia persona, mientras que en el *mahayana* esta negación de la persona abarca todos los fenómenos incluido él mismo. La importancia de la afirmación del no-yo reside en que al negar a la persona, al yo, como algo importante, se dejan de resaltar los acontecimientos que uno padece y que en ocasiones pueden ser considerados por influencia social como fracasos provocando con facilidad un estado de depresión. En la práctica mahayana el fracaso no existe, este sólo es producto de nuestra ignorancia fundamental, puesto que todo es impermanente y relativo. El *vajrayana* es considerado por los tibetanos como el camino supremo de la liberación, incluye prácticas de meditación destinadas a intensificar la comprensión de la vacuidad y la *bodhicitta*, también incluye técnicas que permiten utilizar el cuerpo físico en la práctica meditativa, esto se consigue con las prácticas yóguicas que entrañan la concentración en los chakras o centros de energía situados en el cuerpo, el vajrayana culmina con la plena iluminación.

EL TRIPLE REFUGIO

El **Buda**, el **Dharma** y el **Shanga** constituyen las Tres Joyas, el Triple Refugio. Para que alguien se declare budista sólo hay que afirmar: *tomo refugio en el Buda, tomo refugio en la Enseñanza, tomo refugio en la Comunidad*. Por eso se llama el Triple Refugio.

Buda es un iluminado, aquel que ha alcanzado la sabiduría y se sitúa más allá del samsara en el nirvana. Originalmente todos tenemos las bases para ser un Buda: un cuerpo, una mente y un espíritu.

Dharma es la enseñanza de la Liberación realizada por el Buda original y que está reunida en tres grandes colecciones denominadas Las Tres Cestas: la de la Disciplina, la colección de Sermones y la colección filosófica. El Dharma no es más que una enseñanza de la liberación basada en la comprensión cabal de las cosas, fundada en que el ser humano a través de la disciplina es capaz de purificarse y abandonar el sufrimiento.

Shanga es la Comunidad, la orden monástica que fundó Buda y que proporciona las condiciones de vida más idóneas para aquel que quiera dedicarse sin distracciones mundanales a la práctica de la liberación. El Shanga está compuesto por Botisatvas, Oyentes y Meditadores Solitarios, todos ellos han alcanzado la Recta Visión, es decir, la comprensión de la vacuidad.

El propio Buda dijo *Yo enseñé el camino de la liberación. La liberación en sí depende de vosotros*.

Sin embargo, a pesar de que el Dharma, la doctrina, se encuentre expresada en las escrituras de Buda, debe ser examinada para determinar si contradice la razón o no. De ahí la **necesidad del análisis**, si existe prejuicio a través de la razón, no es adecuado afirmar la lectura literal del pasaje tal como es, sino que debe ser interpretada de otro modo. Así, pues, el razonamiento es el principal medio de diferenciación entre lo que es definitivo y lo que precisa interpretación.

Sobre este punto, Buda promulgó el principio de las **cuatro dependencias**:

- ☉ *No dependas de la persona, depende de la doctrina.*
- ☉ *Respecto a la doctrina, no dependas de las palabras, depende del significado.*

- ☯ *Sobre el significado, no dependas del significado interpretativo, depende del significado definitivo.*
- ☯ *Sobre el significado definitivo, no dependas de la conciencia ordinaria, depende de la sabiduría suprema.*

LA PRIMERA VUELTA DE LA RUEDA DEL DHARMA

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Hasta que no tuve una visión y un conocimiento perfectamente claros y exactos de estas cuatro nobles verdades, no pude tener la certidumbre de haber logrado la iluminación perfecta. Buddha Vacanam².

La primera vuelta hace referencia al primer discurso que dio Buda a sus cinco compañeros ascetas en el Parque de los Ciervos de Sarnath (en Uttar Pradesh). En ese discurso enseñó las **Cuatro Nobles Verdades**:

1. Verdad de que existe el sufrimiento.
2. Verdad de que hay una causa del sufrimiento, la ignorancia vinculada al deseo y al apego.
3. Verdad de que puede cesar el sufrimiento, el sufrimiento cesa cuando la ignorancia cesa y así también el deseo y el apego.
4. Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento, el camino óctuple.

Parece que la **búsqueda de la felicidad** es algo innato en todos los hombres, pero bien es cierto que la felicidad y el sufrimiento no es algo casual, sino causal, es decir, son consecuencia de ciertas causas y condiciones; precisamente la doctrina de las Cuatro Nobles Verdades confirma el principio de causalidad.

Podríamos aplicar el pensamiento de **Hume** en la metafísica del sufrimiento budista de este modo tan sencillo: el sufrimiento es resultado de unas condiciones, la cesación del sufrimiento es la paz y es el resultado de otras condiciones que son aquellas que llevan a la paz. Depende de nosotros adoptar un camino u otro, generar unas condiciones u otras.

En el budismo a diferencia de otras religiones que defienden la firme creencia (fe) en un **dogma**, se exhorta al discípulo de Buda a no creer en nada a menos que haya encontrado que algo sea cierto a través de su propia experiencia. Las nobles verdades son las bases sobre las que se asienta la filosofía budista, son el resultado de la búsqueda del hombre para encontrar la verdad y la libertad, pero cada discípulo de Buda tiene que razonar cada paso y experimentar las verdades para creer en ellas.

² La palabra de Buddha

LA PRIMERA NOBLE VERDAD

Verdad de que existe el sufrimiento.

Nacer es sufrir, envejecer es sufrir, morir es sufrir, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción, la duda son sufrimiento; estar sujeto a lo que desagrada es sufrimiento, no conseguir lo que uno desea es sufrimiento. Los cinco agregados del apego a la existencia son sufrimiento. Buddha Vacanam.

La primera verdad que descubrió Buda fue la verdad del sufrimiento (**dukkha**), ya sea físico o anímico, puede ser la pérdida de alguien querido, el dukkha que produce la muerte, el dolor padecido en un accidente... es obvio que todos lo hemos padecido en algún momento de nuestras vidas y lo seguimos padeciendo: la consecuencia de la ira, el miedo, la soledad, la desesperación, el fracaso, el odio... todo es dukkha.

Buda indagó y reconoció la inestabilidad de los fenómenos, actualmente la física y la química modernas han demostrado la inestabilidad de la energía siempre en transformación, igualmente los fenómenos son inestables, pues consisten en manifestaciones de la energía, y el hombre como ser pluricelular es inestable padeciendo el devenir de sus sentimientos, y puesto que estos son impermanentes, no eternos, resultan insatisfactorios y en consecuencia son dukkha. 2500 años antes de la era de la ciencia, los monjes budistas a través de la meditación, llegaron a la conclusión que todas las cosas se encuentran en un estado de flujo y que **el sufrimiento es la raíz de la estructura de la vida.**

Según este razonamiento la existencia en sí es sufrimiento, este es la esencia de la existencia, sin dolor, sin inconformismo, los seres no se moverían, no se alimentarían, no existiría la vida. Algunos han llegado al suicidio para poder liberarse de su memoria, de su dolor, otros han transcurrido una vida de sufrimiento a través del humor negro, otros se han dado a los vicios y a las perversiones, unos llegaron a ser maniáticos del poder, otros vagabundos, otros se creen haber salvado a través de la religión. Buda llegó más allá y penetró en la causa del sufrimiento: la segunda noble verdad.

Pero antes de penetrar en la segunda noble verdad estudiemos los **cinco agregados de apego a la existencia** o componentes de la misma que constituyen el universo sensible y por lo tanto el sufrimiento: materia, sensaciones, percepciones, pensamiento y conciencia. La materia es el conjunto integrado de los cuatro elementos primordiales: sólido, líquido, gaseoso y fuego según la

filosofía hindú. Hoy hablaríamos de los cuatro estados de la materia. Las sensaciones se encuentran divididas en agradables, desagradables y neutras. Hay seis clases de percepciones, la percepción de la vista, el oído, el gusto, el tacto, el olfato y las percepciones de los objetos que se encuentran en la mente que son las ideas y los pensamientos. Hay otras correspondientes seis clases de actividades mentales y otras seis clases de conciencia.

Estos agregados de la existencia poseen **tres características**: impermanencia, sufrimiento y la no entidad. Parece evidente que la materia, como el resto de los agregados de la existencia son impermanentes, y bien sabemos que el hecho de que sean impermanentes supone que se desvanezcan provocando con ello sufrimiento y por tanto se dice que carecen de entidad. La explicación sobre la carencia de identidad es más sencilla de lo que parece, veamos, todo fenómeno incluye en su interior muchos otros fenómenos, es decir, fenómenos interdependientes, como por ejemplo una casa está constituida de ventanas, ladrillos, etc... nosotros empleamos el término casa para designar a esa composición, pero como tal la casa no existe sino es sin su ayuda, sin la composición de esos elementos que la constituyen, la esencia final tanto de la casa como de cualquier otro agregado a la existencia es el *tantra*, la continuidad, la esencia, en esencia todos somos lo mismo, aunque con naturalezas diferentes, por eso se dice que los fenómenos carecen de identidad propia.

En verdad os digo, monjes, que quien se complace en las formas materiales, las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales o la conciencia, se complace de algo que en realidad es sufrimiento. Y quien se complace en el sufrimiento, yo os digo que no logrará la liberación. Buddha Vacanam.

Es conveniente aquí explicar el **ciclo de las innumerables existencias** o *samsâra* (ir peregrinando). Nacemos, vivimos y morimos... y más adelante volvemos a nacer, y esa nueva vida es resultado de nuestro karma. En la visión budista del mundo todos los seres participan de la naturaleza de la mente iluminada y, dado que el universo no tiene ni principio ni fin, son también eternos y se mueven en una continua transmigración en el ciclo de la vida y de la muerte, *samsara*.

En el *samsara* todos los seres están relacionados entre sí mediante el *Karma*, o **ley de causa y efecto**, que sujeta a los seres a las consecuencias de sus actos, sin necesidad de que ningún ente superior premie o castigue: es una fuerza impersonal y mecánica, por lo que son los mismos seres quienes deciden continuamente su futuro con los actos presentes y quienes sufren los resultados de sus actos pasados. Todo lo malo acumulado se vuelve contra nosotros como

algo maligno, y todo el bien realizado nos proporcionará bienestar como recompensa; nuestra nueva existencia estará condicionada por el karma, por ese conjunto de acciones buenas y malas acometidas a lo largo de nuestra vida. Hacer bien es construir los cimientos de lo que será el futuro, en otra reencarnación o renacimiento cuando nuestras partículas vuelvan a la tierra y ese tantra infinito constituya un nuevo ser, tendremos más probabilidad de renacer como un ser superior si hemos dejado la semilla con anterioridad en pretéritas existencias, porque bien se sabe que de nuestras acciones el mundo se volverá más cruel o más bondadoso, si hacemos el mal, en otra vida, tanto la nuestra como en la de otros, no recibiremos en ese futuro sino el mismo malestar.

El budismo habla de *renacer* y no *reencarnar*, esto se debe a que mediante el principio de no-identidad es imposible que mi espíritu identificado conmigo, con mi conciencia, se encuentre en otro ser en otra vida, a esto no se refiere el budismo. Lo que se hallará en ese otro ser que renace y no se reencarna es mi semilla, la semilla que yo he dejado en este mundo que he construido a fuerza de mis actos, este futuro mundo será lo que yo he hecho en él en este mi presente, mis hijos lo heredarán, y yo también, mi esencia que es la misma esencia que constituye todo lo creado. Por ello el budismo insiste en la misión de perfección y de buena voluntad.

En palabras de Dalai Lama lo verdaderamente importante es vivir nuestra vida de manera sabia, de esta forma obtendremos un resultado favorable aunque no prestemos mucha atención al renacimiento. El renacimiento es algo de lo que no tenemos una experiencia directa y por ello es difícil comprender, la esencia de la budeidad reside en la intención del presente en el presente.

Los seres son dueños de sus actos, herederos de sus actos, hijos de sus actos; están sujetos a sus actos, dependen de sus actos; todo acto que cometan, sea bueno o malo, de aquel acto heredarán. Dondequiera que renazca un ser allí es donde le maduran sus actos, y al madurar sus actos, recoge el fruto de los mismos, ya en esta vida, o en la siguiente, o en una ulterior. Llegará el día que hasta el gran océano se secará. Llegará el día que hasta la gran tierra se consumirá, se deshará y dejará de existir. Pero yo os digo que no llegará el día en que se agote el sufrimiento de los seres que, impedidos por la ignorancia y trabados por el deseo, reanudan una y otra vez el ciclo de las existencias. Buddha Vacanam.

LA SEGUNDA NOBLE VERDAD

Verdad de que hay una causa del sufrimiento, la ignorancia vinculada al deseo y al apego.

El hecho de que el sufrimiento no exista siempre, sino que es producido en algunos lugares, en algunos momentos y cesa en algunos momentos y en algunos lugares, indica que el sufrimiento es causado. Si fuese producido sin causa, o bien no existiría nunca, o bien existiría siempre.

Buda llegó a la conclusión de que si hay un efecto que es el sufrimiento, entonces existe una causa del mismo. ¿Cuál es esa causa? En el fondo la causa del sufrimiento es inherente a nuestra propia existencia, porque como seres vivos necesitamos sufrir, como dije antes la vida y el sufrimiento vienen juntos. ¿Cuál es una de las características de los agregados de la existencia? La **inestabilidad de los fenómenos**, y es que inestabilidad y sufrimiento están íntimamente relacionadas, cuando nos aferramos (apego) a algo que consideremos continuo (ignorancia) y que resulta ser perecedero aparece el sufrimiento.

Como vemos un elemento clave en la rueda del sufrimiento es la **ignorancia**, que no es sino la imposibilidad de captar la verdad, la ignorancia nos lleva a clasificar y ordenar un mundo de cosas que inciden por nuestros sentidos, a calificar los fenómenos como permanentes cuando no lo son, a aferrarnos a ellos cuando sabemos que van a desaparecer. Es la ignorancia la que nos conduce al deseo y al apego. Mediante la ignorancia juzgamos cada experiencia como agradable o desagradable, en el primer caso la buscamos, en el segundo nos alejamos, cayendo en el hábito de poseer o despreciar. Algo que es aplicable a nuestra relación con los objetos materiales, el estado de las cosas nace, madura, decae y pasa. La experiencia relacionada con las posesiones y los objetos materiales no nos ayuda en el camino de la iluminación, porque lo único que hace es ligarnos todavía más al mundo material.

El otro aspecto de la causa del sufrimiento es el **deseo**, el deseo de existir, deseo de no existir, de no ser como somos, un constante fluir, de no ser impermanentes, y ese afán por lo establecido que debe ser estable: esta es mi casa, mi reputación, mi vida. Es el deseo el origen del sufrimiento, el deseo que en ocasiones nos lleva a anhelar lo que no podemos tener y se convierte en envidia, en lujuria e incluso en odio. Más adelante hablaré de nuestros enemigos interiores que son los *cinco obstáculos*: *Apetito sensual; Ira y odio; Apatía y pereza; Inquietud y preocupación; La duda.*

Existen tres clases de deseo: el deseo de placeres sensuales, el deseo de existir y el deseo de no existir. El origen del deseo se localiza en los agregados

de la existencia, porque estos agregados producen placer, deleite, y el que goza y se deleita con una sensación quiere conservarla y se apega a ella, y ese apego lleva al devenir, a la pena, al lamento, al dolor, a la aflicción y la tribulación cuando el placer desaparece. Evitar un estado de mentalidad inferior (ignorancia) consiste en que los agregados de la existencia no nos sometan a servidumbre, de ese modo podemos gozar, esto no quiere decir que abandonemos el deleite, sino que abandonemos el apego al deleite en todos los agregados de la existencia, porque todos son impermanentes.

Sucede que a causa del deseo, por motivo del deseo, a consecuencia del deseo, siempre por culpa del deseo, reyes pelean contra reyes, nobles contra nobles, sacerdotes contra sacerdotes, vecinos contra vecinos, la madre con el hijo y el hijo con la madre, el padre con el hijo y el hijo con el padre, el hermano con el hermano, el hermano con la hermana, la hermana con la hermana, el amigo con el amigo... del mismo modo los hay que entran en los lugares por la fuerza, que roban, o que saquean casas enteras, o saltean viandantes, o roban a la mujer del vecino. Entonces el rey les hace prender y les condena a diversos suplicios, y acaban siendo ejecutados... he aquí el peligro que entraña el deseo. Buddha Vacanam.

No obstante, quisiera introducir aquí una pequeña reflexión sobre el deseo. Yo creo que debemos establecer una diferencia entre los deseos que son causados por la ignorancia y los deseos razonados. De hecho en tibetano existe una diferencia entre "aspirar" y "desear", así un Bodisatva renace por medio de sus aspiraciones y no por causa del deseo. Y es que el deseo entendido como aspiración no es causa de sufrimiento, es un motor que nos puede conducir a la liberación, la aspiración de alcanzar el nirvana.

LA TERCERA NOBLE VERDAD

Verdad de que puede cesar el sufrimiento, el sufrimiento cesa cuando la ignorancia cesa y así también el deseo y el apego.

La tercera noble verdad es la verdad del cese del *dukkha*, sólo arrancando de raíz la causa de *dukkha*, que es la ignorancia con la que cesa el deseo y el apego, se puede alcanzar un estado en el que no vuelva a surgir el sufrimiento, ese estado se llama **Nibbana**, no está compuesto por nada de lo que estamos acostumbrados a percibir: no hay inestabilidad, ni *dukkha* ni insustancialidad, es decir, no está compuesto por los cinco agregados de la existencia. Es imperceptible por nuestros sentidos, sólo se puede conocer por la mente. Es una experiencia de liberación, es el objetivo del budista, difícil de encontrar y

aunque no se encuentre nunca, es y sigue siendo el camino que conduce a la cesación del sufrimiento, complaciéndose de la vida, saboreando la vida, sin apego a los agregados de la existencia.

La cuarta noble verdad describe los caminos para llegar al Nibbana, estos caminos tienen como común denominador la práctica del **Sendero Medio**: ni ascetismo estricto ni exceso desenfrenado, es el camino de la paz el que nos conduce al Nibbana. A través del Sendero Medio, mediante el abandono del deseo, mediante el abandono del apego, reconociendo las características de los agregados de la existencia, mediante la práctica de la ética y de la concentración, alcanzaremos la sabiduría, y abandonaremos la ignorancia, al abandonar la ignorancia habremos abandonado el sufrimiento.

El completo cesar y desvanecerse del deseo, el abandonarlo, renunciar a él, liberarse y despegarse de él. Esto se llama la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento... en todo lo que hay de agradable y deleitoso en el mundo, ahí es donde se abandona el deseo... el monje que considerando todo lo que de agradable y deleitoso hay en el mundo, ve que todo es impermanente, que todo es penoso, que todo es sin identidad y que todo es temible, ése se aparta del deseo; al apartarse del deseo se aparta de los fundamentos de la existencia y al apartarse de estos se aparta del sufrimiento... así pues, monjes, la cesación de las formas materiales, las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia son la cesación del sufrimiento. Eso es paz, eso es sublimidad, es decir, el acabarse de todo lo constituido, el abandono de los fundamentos de la existencia, la cesación, el desvaimiento y aniquilamiento del deseo, el nibbana... el que se ha apartado del odio, de la pasión, de la ofuscación no se hace daño a sí mismo, ni hace daño a los demás, y no sufre ninguna clase de dolor ni aflicción. Esto, monjes, es el nibbana. Buddha Vacanam.

LA CUARTA NOBLE VERDAD

Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento, el camino óctuple.

Entregarse a los placeres de los sentidos es cosa baja, indigna, vulgar, innoble y nada provechosa; entregarse a mortificaciones rigurosas es cosa dolorosa, innoble y nada provechosa. Estos son, monjes, los dos extremos que evita el Camino del Medio que proporciona la visión y el conocimiento, y que conduce a la paz, a la iluminación, al nibbana. Buddha Vacanam.

Contrariamente a lo que un occidental piensa sobre un budista, a este sólo le interesa el presente, este interés se fundamenta en que todo lo que hagamos de bueno en el mundo como la generosidad, la comprensión... tendrá como consecuencia algo puro y producirá efectos beneficiosos en nuestro día a día; si por el contrario elegimos el camino de la codicia, el odio, la ambición obtendremos malestar como resultado. Por eso la **función** inicial del camino que conduce al cese del sufrimiento es eliminar la raíz impura de nuestros actos y cultivar aquello que traiga como resultado algo saludable. El Camino del Sendero Medio, el Camino que conduce a la Liberación, al nibbana, el Camino Óctuple se basa en el ejercicio de todo aquello que nos es provechoso, que tiene efectos positivos en nuestra vida, en nuestro día a día, y así, con el día a día, abandonar el apego y el deseo que nos causan *dukkha*. Es difícil seguir este sendero si constantemente somos objeto de desgracias, en ese caso debemos recordar que algunas de ellas han podido estar infundadas en actitudes personales dañinas, de ahí que a pesar de todo si queremos un mejor futuro respondamos cultivando el bien.

Se dice que el sendero que conduce a la liberación es óctuple:

1. Recta comprensión o visión.
2. Recto pensamiento o motivación.
3. Recto modo de expresión.
4. Recta acción.
5. Recto medio de vida.
6. Recto esfuerzo.
7. Recta atención.
8. Recta concentración.

Este "recto" es la traducción de la palabra *samma* que puede significar también "perfecto". Se pueden ordenar del siguiente modo atendiendo a su contenido: de moralidad (recta palabra, recta motivación, recta forma de vida), de concentración (recto esfuerzo, recta atención, recta concentración), de sabiduría (recta visión, recto modo de acción). Todos se auxilian, están interrelacionados, y son necesarios para un correcto sendero, por eso deben practicarse a la vez, sin fomentar unos en detrimento de otros.

- ☉ **Recta comprensión o visión:** Consiste en el enfoque perfecto o visión perfecta de nuestras vidas, del samsara, un enfoque que nos libra del sufrimiento porque se fundamenta en el análisis de la naturaleza y la esencia de todos los fenómenos, con su carencia de identidad, con su impermanencia, como fenómenos que entrañan sufrimiento. Su aplicación práctica quiere decir que se ha comprendido el error de que la seguridad

material proporciona paz, o simplemente que las ceremonias pueden borrar el efecto del pasado, pues siempre somos hijos de nuestros actos. Así la recta visión, que está fundamentada en el conocimiento, en la sabiduría, va sustituyendo los errores del pasado. Hay que cambiar de forma de pensar radicalmente, y empezar a ser críticos, hay que ver la vida tal como es, con todos sus elementos de insatisfacción para el hombre, la inestabilidad, la comprensión de la naturaleza, la moral... es decir, hay que tener claras las cuatro nobles verdades y aplicarlas a las vicisitudes de la vida.

El budista a través de la experiencia va distinguiendo lo provechoso de lo perjudicial, analizando las causas de los fenómenos que concurren en sus actos. Aquello que es perjudicial, en términos generales se agrupa en una clasificación de actos corporales (destruir a un ser viviente, apropiarse de lo que no se nos han dado, abusar de los placeres sensuales), actos vocales (mentir, chismear, decir groserías, decir frivolidades), actos mentales (la codicia, la malevolencia, las opiniones erróneas), las raíces de todo lo perjudicial son la ira, el deseo y el odio, nuestros enemigos interiores. Lo provechoso es todo lo contrario a lo perjudicial y nace de la ausencia de la ira, del deseo y del odio.

Cuando el monje ve con claridad que todo lo material es impermanente, que todas las sensaciones, todas las percepciones, todas las actividades mentales y todo lo que es conciencia es algo impermanente, entonces consigue la Recta Visión de las cosas, y habiéndolas visto con claridad, se desengaña; desengañado, ya no se complace de ellas, al librarse del placer, se libra del deseo, al librarse del deseo, se libra del placer, y, con la aniquilación del placer y del deseo, la mente consigue la plena y perfecta libertad. Buddha Vacanam.

Los occidentales nos vemos envueltos en constantes e intensos debates filosóficos sobre el mundo que nos rodea, la vida; nos cuestionamos constantemente, si el mundo es o no eterno, si nuestra alma es inmortal o si acaso existe alma... en realidad no son más que opiniones porque no somos capaces de demostrar ninguna de nuestras conclusiones, a lo que nos sujetamos es a que nacemos, envejecemos y morimos, y que en ese proceso hay pena y lamento, y la enseñanza de Buda enseña cómo eliminar ese sufrimiento. Una persona cualquiera vive con la mente ofuscada por la ilusión de tener un yo, es esclavo de esa ilusión que le impide liberarse, ofuscado por la duda, por el apego a los ritos religiosos, por la concupiscencia y la malevolencia, es esclavo de todo eso y ello le impide conocer la verdadera liberación. Esa persona vive sujeta a las diez trabas:

la ilusión de tener un yo, la duda, el apego a los ritos religiosos, la concupiscencia, la malevolencia, deseo de estados sutiles, deseo de estados materiales, presunción, desasosiego, ignorancia. Vive en un marasmo de opiniones, un enredo de opciones, que no le liberan de la ignorancia porque no le permiten ver el mundo con claridad.

Buda afirma que existen dos clases de esta recta visión, la que está sometida a corrupción, es decir, sometida a la ignorancia, a la sensualidad, al deseo del placer, deseo de existir, y por lo tanto arroja fruto provechoso en el ámbito de la existencia a un nivel mundano; y una Recta Visión Noble que persigue la iluminación. La recta visión sometida a corrupción es reconocer la utilidad de limosnas, ofrendas, devociones, es comprender que las buenas y malas acciones maduran y arrojan fruto; es admitir que existe este mundo y otros mundos; es saber que existen monjes y sacerdotes puros y perfectos que explican este mundo y otros mundos habiéndoles comprendido por experiencia propia. La recta visión noble es todo lo que sea mentalidad incorrupta, que pertenece al Noble camino y fomenta el Noble camino, es todo lo que supone sabiduría y facultad de saber. Pues bien, el que se esfuerza por eliminar las opiniones incorrectas y adquirir una recta opinión practica el Recto Esfuerzo, y quien se aparta de las opiniones erróneas y atento cultiva la Recta Visión, practica la Recta Atención.

¿El mismo venerable Gotama no mantiene también determinadas opiniones? El Perfecto está libre de toda opinión, porque ha visto y comprendido la materia, el surgir de la materia, el desvanecimiento de la materia; ha visto y comprendido las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia, y el surgir y desvanecerse de todo ello. Yo os digo que es de este modo que, habiendo logrado la cesación de toda ilusión, de toda confusión y de toda tendencia a pensar en términos de yo y mío, el Perfecto ha alcanzado la liberación. Buddha Vacanam.

En resumen la recta visión es tener claro las tres características de la existencia, de todo lo constituido: los fenómenos materiales, las sensaciones, las percepciones, las actividades mentales y la conciencia; todo es impermanente, todo lo constituido entraña sufrimiento, todo es sin identidad.

Tengamos un buen ejemplo de lo que es recta visión: cuando la gente se apega a una sensación hasta el punto de identificarse con ella, debemos analizar la verdadera naturaleza de las sensaciones, estas son agradables,

desagradables o neutras, y cualquier sensación dura solamente un espacio de tiempo concreto, puede ser más o menos duradero, pero no hay sensación que no sea impermanente y dependiente de causas y efectos, y por lo tanto caduca, fugaz y transitoria, de ahí que aquel que se identifique con una sensación acabará de ser sí mismo cuando esa sensación desaparezca, estará identificando su vida con algo que entraña sufrimiento y placer, con algo que se desvanece. Y si tomamos algo material con lo que nos identificamos, con una idea objeto de la mente, percepciones o conciencia no estamos sino identificándonos de igual modo con lo impermanente. El yo es un conjunto de elementos, algunos de los cuales perviven tras nuestra muerte física. La recta visión está en aquel que ve el origen condicional de las cosas, todo es resultado de una causa efecto de la esencia de lo que para nosotros es eterno, el Tantra. Todo no son más que conceptos convencionales que utilizamos para entendernos, que en realidad no tienen tanta importancia. La recta visión es ver y comprender tal y como son los fenómenos materiales, sensaciones, actividades mentales y la conciencia, verlos son como algo que en esencia lo mismo y en naturaleza impermanente.

- ☉ **Recto pensamiento o recta motivación:** Hace referencia a la base emocional del pensamiento, la recta motivación debe ser aquella cualidad de la conciencia por la cual no hay obstrucción en los procesos de pensamiento, estado de conciencia límpida, clara, fresca, libre de sed carnal y de crueldad. Se puede llamar al recto pensamiento o motivación recto propósito que no es otra cosa que el propósito libre de malevolencia, libre de crueldad... es decir, el propósito de renuncia. Por ejemplo, la recta motivación que nos guía cuando nos planteamos tener o no relaciones sexuales aleatorias, no debe ser el conjunto de afecciones patológicas o incapacidades que nos lo prohíbe, por padecer en realidad alguna incapacidad que nos lo impidiera, de manera que llegaríamos al Budismo como el que busca una excusa o un refugio,

Va precedida de la recta visión porque esta nos sirve para diferenciar entre las malas motivaciones y la recta motivación. Las malas son aquellas inspiradas en la malevolencia, la concupiscencia, la crueldad. La recta motivación está dividida en aquella sometida a corrupción que arroja fruto provechoso dentro del ámbito de la existencia, y la recta motivación noble, incorruptible, sublime que pertenece al Camino de la Liberación, aquella de una mentalidad noble e incorrupta, como el contemplar y discurrir de esta mentalidad. Ahora bien aquel que se esfuerza por eliminar las malas motivaciones que tenga y forme buenas motivaciones practica el Recto

Esfuerzo, quien atento cultiva las buenas motivaciones y se aparta de las malas cultiva la Recta Atención.

- ☉ **Recto modo de expresión:** Consiste en no prestar atención a la mentira ni entregarnos a ella, ni tampoco a la difamación, a las conversaciones groseras o frívolas. Este es el método más perfecto para aprender y enseñar, ayudar y ser ayudados. La conversación sirve para llegar a entender a las personas y entendernos a nosotros mismos, sin embargo, basta con salir a la calle para escuchar todo lo contrario al recto modo de expresión, los diálogos casi siempre resultan ser entrecortados monólogos, cada miembro del grupo habla más o menos cuando le corresponde, nadie le escucha ni tampoco suelen responderle. Con esta práctica nos damos cuenta de la capacidad de los medios de comunicación para engañar e idiotizar, y del inmenso valor de la comunicación que promueve la búsqueda de la comprensión. La forma de expresarse debería estar caracterizada por la sabiduría y también por la amabilidad, sin excitación del apasionamiento producido por intereses egoístas. Decía Buda respecto al recto modo de expresión: *su conversación es como un tesoro, expresada en el instante preciso, acompañada de argumentos, moderada y llena de significado. Su modo de expresión es inofensivo, agradable al oído, amable, llega al corazón, cortés, grato. A este se le conoce como el que tiene la lengua de miel.*

En resumen la recta palabra, o recto modo de expresión consiste en no mentir, en ser sincero, veraz, fidedigno, sin engañar jamás al mundo ni engañarnos a nosotros mismos. Se encuentre donde se encuentre, entre amigos, o entre desconocidos, si no sabe de algo dice que no sabe de ello, si sabe de algo dice sé esto y aquello. Evita y se abstiene de chismear por no crear discordia, pues trata siempre de conciliar a quienes no están concordes ya que disfruta de la concordia y sus palabras la fomentan. Se abstiene de decir groserías, sus palabras son suaves, agradables, cordiales y atentas. Su modo de hablar agrada y complace a la gente. Todo esto es producto de una visión de la vida con benevolencia, *con benevolencia contemplaré toda la inmensidad de este mundo, y viviré con ánimo expansivo, amplio, ilimitado, libre de aversión y de mala voluntad.* Procura que tus palabras no sean frívolas, sino oportunas, provechosas, llenas de doctrina y disciplina, dignas de ser recordadas.

La recta palabra va precedida de la recta opinión, porque la necesita para reconocer las malas palabras como malas y las rectas palabras como rectas. Las malas palabras son las mentiras, los chismes, las frivolidades.

Mientras que la recta palabra la hay sometida a corrupción que arroja fruto provechoso dentro del ámbito de la existencia (aquella que se abstiene de mentir o de decir frivolidades), y hay recta palabra noble que pertenece al camino de liberación. Quien se esfuerza por eliminar los malos modos de hablar y favorecer los correctos practica el Recto Esfuerzo, quien se aparta de los malos modos de hablar y cultiva los buenos, practica la Recta Atención.

- ☉ **Recta acción:** No sólo consiste en el cumplimiento de los preceptos, es mucho más que eso, es cualquier acción procedente de una mente no obstruida. Si la moralidad puede ser realizada por aquellos que no comprenden el objetivo de la misma, la práctica de la recta acción es imposible sin una clara y profunda comprensión. Se refiere a la abstención de lo impuro y a la ejecución de las acciones de resultados beneficiosos.

He aquí a uno que evita y se abstiene de destruir a ningún ser viviente, deja de lado garrotes y espadas y se muestra humilde, benévolo, bondadoso y compasivo para con todos los seres vivientes. También evita y se abstiene de apropiarse de nada que no le hayan dado, toma solamente lo que le ofrecen y con ello se contenta, viviendo con ánimo puro y honesto. También evita y se abstiene de todo uso de los placeres sensuales. Buddha Vacanam.

La recta acción va precedida de la Recta Opinión, gracias a ella uno reconoce la mala acción como mala acción y la recta acción como recta acción. Existe una mala acción sometida a corrupción que arroja fruto dentro del ámbito de la existencia, y una recta acción noble, incorrupta y sublime que pertenece al camino de Liberación. Quien se esfuerza por eliminar la mala acción y favorecer la buena practica el Recto Esfuerzo, quien se aparta de la mala acción y cultiva la buena, practica la Recta Atención.

- ☉ **Recto medio de vida:** Si partimos de la base que uno de los preceptos budistas es no hacer daño a los seres vivientes, esto nos exigiría que no nos ganásemos la vida como carniceros, cazadores, pescadores, ni fabricando ni vendiendo armas, ni como militares, ni distribuyendo ni vendiendo alcohol ni drogas... y de igual forma pensaríamos que no hay que trabajar tributando impuestos para un país que estuviese involucrado en empresas de guerra, tampoco nos comprometeríamos con empresas que sacrifican animales en investigaciones médicas para reducir el sufrimiento humano, no podríamos aniquilar insectos portadores de enfermedades ni

trabajar en la fabricación de los productos que los aniquilan, y al mismo tiempo tampoco trabajaríamos en publicidad relacionada con la manipulación de las masas. Y radicalizando ese pensamiento, muchas otras actividades también estarían prohibidas por lo mismo. Sin embargo, el camino de la liberación es siempre el camino del medio, ni del exceso ni del defecto, nosotros somos los que analizamos las circunstancias, los motivos y actitudes de las personas implicadas, lo importante es pensar al respecto, cuestionarnos si hacemos bien o mal a cada momento y tratar en la medida de lo posible ser justo, es decir, el recto modo de vida lo que hace es invitarnos a reflexionar sobre lo que hacemos y a utilizarlo en nuestro propio beneficio y así en el de los demás. Si nuestro trabajo nos ayuda a comprendernos a nosotros y al mundo que nos rodea, entonces es un recto modo de vida.

El recto medio de vida es vivir sin engaños ni ficciones, ni de vaticinios, trampas o usura. El recto medio de vida va precedido de la Recta Opinión, gracias a ella uno reconoce el recto medio de vida como recto medio de vida y el mal medio de vida como mal medio de vida. Existe un recto medio de vida sometido a corrupción que arroja fruto dentro del ámbito de la existencia, y un recto medio de vida noble, incorrupto y sublime que pertenece al camino de Liberación. Quien se esfuerza por eliminar el mal medio de vida y favorecer el recto medio de vida practica el Recto Esfuerzo, quien se aparta del mal medio de vida y cultiva el recto medio de vida, practica la Recta Atención.

☉ **Recto esfuerzo:** Está dividido en cuatro tipos:

1. Esfuerzo para suprimir estados impuros ya presentes. En él el monje procura evitar que se produzcan estados malos o perjudiciales, se afana, despliega su energía, esfuerza su ánimo y persevera.
2. Esfuerzo para evitar que se originen estados impuros que todavía no se han presentado.
3. Esfuerzo para conservar estados puros ya presentes.
4. Esfuerzo para fomentar estados puros todavía no originados.

Para la práctica del Recto Esfuerzo se necesita comprensión, intuición y fuerza de voluntad. La intuición es necesaria porque nos sirve para distinguir lo puro de lo impuro, la comprensión para conocer aquello que nos beneficia y querer permanecer en ello porque sabemos a través de la experiencia que es algo bueno, y la voluntad para el ejercicio de todo lo puro.

Así pues, monjes, cuando el monje ve una forma con la vista, u oye un sonido con el oído, huele un olor con el olfato, gusta un sabor con la lengua, siente una sensación táctil en cualquier parte del cuerpo, o es consciente de un pensamiento con la facultad mental, no se detiene por el aspecto global ni por los detalles de la experiencia. Porque es por los sentidos mal guardados donde penetran la codicia y la aflicción, las cosas malas y perjudiciales. Por ello el monje cultiva el dominio de los sentidos, los guarda y los vigila. Aquí, monjes, el monje se opone sin flaquear a los pensamientos de sensualidad, malevolencia o crueldad, los deshace, los liquida, los anonada por completo. Eso, monjes, se llama el esfuerzo por impedir. Buddha Vacanam.

☉ **Recta atención:** Implica ser consciente de sí mismo hasta que cada acción, cada pensamiento y cada palabra tenga lugar a plena luz de la conciencia. Sirve para el control de los pasos del camino de la iluminación para no caer en el error de desarrollar unos a expensas de otros. Podemos destacar en ella la siguiente clasificación:

1. **Recta atención del cuerpo:** Consiste en prestar atención y ser consciente del cuerpo, con el objetivo de vivir y conocer nuestro propio cuerpo. En la práctica vendría bien un análisis de las diferentes posturas de nuestro cuerpo y ver cómo interaccionan los músculos en cada una, quizá la mejor práctica sea la de las posturas o *asanas* del Yoga. Sentir cómo entra el aire en nuestros pulmones (*pranayama* en Yoga) y cómo nos nutrimos. Esta atención al cuerpo con conciencia puede servirnos para superar los momentos de cansancio o de tensión.

La atención a la respiración *anapanasati* o al cuerpo mediante una *asana* de Yoga, supera el hecho de contemplar, pues consiste en la contemplación de los fenómenos en el cuerpo, su alteración y desvanecimiento con suma concentración. Es tomar conciencia de que existe un cuerpo, y permanecer independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

La atención al cuerpo o a la respiración sirve para asegurar la serenidad y la concentración. Uno se concentra en el roce, en la temperatura, en el cosquilleo... los movimientos, en las interacciones de las distintas partes... y así se consigue un cierto grado de concentración mental, pierde todo tipo de distracción, ajeno a deseos y emociones de la vida diaria. Paralelo al grado de concentración se ejercita un estado de tranquilidad física y mental. Así el sujeto contempla que a través de los cinco sentidos aparecen

las sensaciones, las percepciones, actividades mentales, los objetos de la mente y la materia, es decir, los cinco agregados de la existencia. Procediendo de este modo se intuye de manera cabal que nuestra persona no es una entidad real, sino una combinación de procesos físicos y psíquicos, todos y cada uno de los cuales dependen de otros procesos que condicionan aún muchos otros procesos más. Así se comprende con mayor claridad las tres características de la existencia, que todos los fenómenos son impermanentes y que entrañan sufrimiento, y que todo carece de entidad.

El monje cuando camina, sabe: estoy caminando, cuando está de pie, sabe: estoy de pie, cuando está tendido, sabe: estoy tendido... según va colocando el cuerpo tiene siempre plena conciencia de ello. El monje actúa con plena lucidez en todo lo que hace, va y viene, mira hacia adelante y atrás, se viste, come y bebe, hace de vientre, orina, se sienta, duerme, habla, calla, sabiendo con plena lucidez lo que está haciendo. El monje contempla el cuerpo de los pies a la coronilla, de abajo arriba y de arriba abajo, cubierto de piel, abarrotado de impurezas, y piensa: en este cuerpo hay cabello, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos... El monje contempla el cuerpo en cualquier lugar y posición y considera los elementos que lo componen: sólido, líquido, gaseoso y fuego... El monje contempla un cadáver y se fija entonces en su propio cuerpo y piensa, que este cuerpo es exactamente igual, acabará del mismo modo, no escapará a este fin, y así permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo. Buddha Vacanam.

Diez son los beneficios que se obtienen de la contemplación del cuerpo, que al practicarse con asiduidad, se domina a fondo y se perfecciona: 1. Se supera la atracción y la repulsión, no se deja vencer por ellas, cuando las siente las domina. 2. Se supera el miedo y el terror, en cuanto los siente los domina. 3. Se es resistente al frío y al calor, al hambre y a la sed, al viento y al sol, y al contacto con los animales, no hace caso de palabras injuriosas, se soportan los dolores corporales aún cuando entrañen peligro de muerte. 4. Cuando se quiere se consigue un estado de abstracción que purifica el ánimo y proporciona felicidad en este mundo. 5. Se adquieren ciertas capacidades sobrenormales. 6. Se perciben sonidos humanos y divinos, de cerca y de lejos. 7. Con la mente se consigue un conocimiento de otros seres. 8. Se recuerdan existencias anteriores. 9. Con la vista se percibe el surgir y desvanecerse de los seres que van renaciendo según sus actos. 10. Habiendo aniquilado todas las corrupciones, uno conoce la purificación por la sabiduría, la logra y la realiza.

2. Recta atención de los sentimientos: Entendemos los sentimientos como reacciones emocionales que siguen a un estímulo físico o mental ya sea placer, dolor o indiferencia. La recta atención a los sentimientos no se trata de objetivar el sentimiento, sino de observar cómo se origina y cómo se disipa. En realidad cuando el monje dice SIENTO, no se refiere a la existencia de un yo que siente, sino a que existen sensaciones que son impermanentes.

Cuando el monje siente una sensación agradable, el monje sabe: siento una sensación agradable. Cuando siente una sensación desagradable, el monje sabe: siento una sensación desagradable. Cuando siente una sensación neutra, el monje sabe: siento una sensación neutra. Contempla el surgir de los fenómenos en las sensaciones, cómo se desvanecen los fenómenos en las sensaciones... tiene conciencia de que hay sensaciones... permanece independiente, sin apegarse a nada en este mundo. Así permanece el monje contemplando las sensaciones en las sensaciones. Buddha Vacanam.

3. Recta atención de la mente: Consiste en ver como la mente evoluciona en distintos estados, por ejemplo: de iracunda a plácida, de compasiva a aletargada.

Cuando en la mente del monje hay pasión, el monje sabe: hay pasión, y cuando no hay pasión, sabe: no hay pasión; cuando hay odio, sabe: hay odio en la mente, cuando no lo hay sabe: no hay odio en la mente... contempla el surgir de los fenómenos en la mente, y el desvanecerse de los fenómenos en la mente... tiene conciencia de que hay mente. Permanece independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Así, monjes, el monje contempla la mente en la mente. Buddha Vacanam.

4. Recta atención al fluir de la vida: Consiste en relacionar las nobles verdades en el suceder de la vida cotidiana, por ejemplo, cuando seamos asaltados por el dolor reconocer que no es otra cosa sino *dukkha*, y de ahí pasar al reconocimiento de la inestabilidad de todos los fenómenos, para finalmente sentir todo aquello que nos rodea, desde el sol de la mañana hasta un coche que pasa por la calle, pues todo es perecedero. Esta atención incluye la contemplación de los cinco impedimentos: ser consciente de que existe apetito sensual o de que no existe, ver cómo aparece el apetito sensual, el monje sabe como alejar el apetito sensual, y así mismo con la ira y el odio, la pereza y la apatía, la inquietud y la preocupación, con la ansiedad. La Recta Atención al fluir de la vida analiza el surgir de los fenómenos, cómo se desvanecen y cómo interactúan.

También es una observación de los cinco agregados de apego a la existencia: el monje sabe que algo es materia, su origen y su desaparición, y así con las percepciones, las sensaciones, las actividades mentales y la conciencia. Atención a los sentidos, atención a la vista y a las formas visibles, al oído y a los sonidos, a la nariz y a los olores, a la lengua y a los sabores, al cuerpo y a los contactos, a la mente y los objetos de la mente; conoce cómo se conjugan, qué problemas producen, y sabe cómo hacer para que no vuelvan a aparecer en el futuro. También la exige atención a las características de los agregados de la existencia, todo es impermanente, todo carece de identidad, todo entraña sufrimiento. Asimismo supone la contemplación y atención de las cuatro nobles verdades, sabe cuándo hay sufrimiento, su origen, su cesación y el camino que conduce a la cesación del mismo.

La recta atención es uno de los siete factores de iluminación que nos conduce a los seis restantes factores, si se mantiene una atención íntegra y cabal y se examina la realidad cuidadosamente posibilita el estudio del *Dharma*, este hace brotar una extraordinaria energía que al cultivarse correctamente se convierte en otro de los factores de iluminación. La energía nos eleva y en la elevación hallamos la tranquilidad, esta favorece la concentración, y mediante la concentración aparece la ecuanimidad.

Este, monjes, es el único camino para purificar a los seres, para superar la pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para obrar con acierto, para realizar el nibbana, a saber, los cuatro fundamentos de la atención. Así habló el Bienaventurado, y los monjes gozosos, acogieron con júbilo sus palabras. Buddha Vacanam.

Sujetando la mente a los cuatro fundamentos de la atención se eliminan las costumbres del mundo, el recuerdo y la añoranza del mundo, el recelo, la torpeza, la fiebre del mundo van desapareciendo, y la mente se abre al camino del nibbâna. Buda Vacanam.

- ☉ **Recta concentración o meditación:** La mente es como un estanque, con frecuencia el estanque se encuentra agitado y fangoso, la meditación budista persigue aquietar sus aguas hasta la calma perfecta, cuando podremos ver con profundidad el fondo del estanque que reflejará una imagen correcta de todo. Los obstáculos para el que quiere apaciguar su mente son: las emociones violentas de deseo, la codicia, la inquietud, el descontento, la indecisión o duda, la pereza, el cansancio, el aburrimiento... todas emociones negativas. La concentración es recoger la mente en un

solo punto, los fundamentos de la atención son en realidad los fundamentos para conseguir la concentración, las cuatro clases del recto esfuerzo son las condiciones para practicar la recta concentración.

En la práctica de la recta concentración existen cuatro abstracciones o *jhânas*: la primera se alcanza cuando se apartan los objetos de los sentidos y las cosas perjudiciales, esta primera abstracción va acompañada de ideación y reflexión: en ella no hay apetito sensual, malevolencia, pereza, apatía, desasosiego, ansiedad ni duda. Cuando cesa la ideación y reflexión se alcanza la segunda abstracción en la que existen gozo y felicidad y va acompañada de unificación de la mente y serenidad interior. Cuando desaparece el gozo, el monje permanece ecuánime, atento, lúcido, disfrutando de la felicidad corporal vive feliz y así se conduce a la tercera abstracción cuando ha abandonado la felicidad, la alegría, la aflicción, esta *jhâna* es pura atención sin sufrimiento ni felicidad. El monje concentrado conoce las cosas como son en realidad, la desaparición de la materia, de las sensaciones, de las percepciones, de las actividades mentales y de la conciencia, y se alcanza definitivamente la perfección, la cuarta *jhâna* donde no hay ignorancia ni deseo de existir.

En **conclusión**, para alcanzar una paz y una felicidad auténticas es preciso acabar con la causa radical de todo sufrimiento: nuestro estado de ignorancia fundamental. Para conseguirlo el individuo debe completar los tres adiestramientos superiores: la ética, la concentración y la sabiduría.

Siguiendo este camino pondréis fin al sufrimiento. Buddha Vacanam.

EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN EN LOS SUTRAS

El Buda y la Enseñanza

He aquí, monjes, que en el mundo aparece un Perfecto, santo, perfectamente iluminado, perfecto de saber y buena conducta, bien encaminado, conocedor del universo, insuperable guía de los hombres necesitados de corrección, maestro de dioses y de hombres, iluminado, bienaventurado. Éste, habiendo comprendido por experiencia propia este mundo con sus divinidades, con Mâra y Brahma, con la humanidad y sus ascetas y sacerdotes, sus príncipes y plebeyos, lo da a conocer. Y expone la Enseñanza, buena en su principio, buena en su medio y buena en su fin, según la letra y según el espíritu, y proclama la vida de pureza lograda en su integridad y perfección.

Confianza en la Enseñanza y propósito de renunciar

He aquí que un seglar, cabeza de familia, o hijo de familia, o perteneciente a cualquier clan, escucha la Enseñanza. Habiéndola escuchado, nace en él la confianza en el Perfecto. Lleno de confianza, reflexiona así: la vida del hogar está llena de estorbos e impurezas. La vida sin hogar es en el aire libre. No es fácil para el que lleva una vida hogareña practicar esa vida de pureza en su máxima integridad y perfección, nítida como la madreperla. Y ¿si me cortase cabellos y barba, vistiese túnica amarilla y dejase el hogar para salir a la vida sin hogar?. Y al cabo de poco tiempo renuncia a sus bienes, sean pocos o muchos, y cortándose los cabellos y la barba y vistiendo la túnica amarilla, deja el hogar para salir a la vida sin hogar.

Recta acción

Habiendo así salido a la vida sin hogar, sigue puntualmente la disciplina de los monjes: evita y se abstiene de destruir a ningún ser viviente, deja de lado garrotes y espadas y se muestra humilde, benévolo, bondadoso y compasivo para con todos los seres vivientes. Evita y se abstiene de apropiarse de nada que no le hayan dado, toma solamente lo que le ofrecen y con ello se contenta, viviendo con ánimo puro y honesto. Se abstiene de toda incontinencia y lleva una vida de perfecta castidad, manteniéndose virtuoso y alejado del torpe trato carnal.

Recto modo de expresión

Evita y se abstiene de mentir y dice siempre la verdad, es sincero, veraz, fidedigno, sin engañar jamás al mundo. Lo que oye aquí no se va a repetirlo allí, por no crear discordia; lo que oye allí, no viene a repetirlo aquí, por no crear discordia. Trata siempre de reconciliar a quienes no están concordes, y de fomentar la armonía de los que ya lo están. Le complace la concordia, goza y disfruta con ella, y todas sus palabras tienden a fomentarla. Evita y se abstiene de decir groserías; sus palabras son suaves, agradables, afables, cordiales y atentas, su modo de hablar agrada y complace a la gente. Evita y se abstiene de decir frivolidades. Sus palabras son oportunas, verídicas, provechosas, llenas de doctrina y dignas de ser recordadas, su modo de hablar es pertinente, razonable, perspicuo y beneficioso.

Recto modo de vida

Se abstiene de dañar a plantas y semillas. Come una sola vez al día, no se alimenta a deshora, ni por la noche. Se abstiene de bailes, cantos, músicas y espectáculos frívolos. Se abstiene del uso de guirnaldas, perfumes y cosméticos, así como de alhajas y de otros adornos de la persona. Se abstiene del uso de lechos ni muy altos ni muy anchos. No acepta oro ni plata. No acepta grano sin cocer ni carne cruda. No acepta mujeres, sean mayores o jóvenes; no acepta esclavos ni esclavas, ni cabras, ni ovejas, ni cerdos, ni aves de corral, ni ganado, caballos o elefantes, ni campos ni terrenos. No lleva encargos ni hace de mensajero. No se dedica a comprar ni a vender. No tiene nada que ver con medidas, bronces ni pesos falsos, ni con ningún género de corrupción, soborno, fraude o engaño. No toma parte en ningún acto de violencia, robo, asalto, secuestro o maltrato.

Se contenta con una túnica para cubrirse el cuerpo, y una escudilla que lleva siempre consigo para ir a mendigar la comida. Libre como el pájaro, cuyas alas le llevan adonde quiere, así va el monje con su túnica y su escudilla. Practicando así la noble moralidad, experimenta íntimamente una felicidad sin tacha.

Recto esfuerzo

Cuando ve una forma con la vista, oye un sonido con el oído, huele un olor con el olfato, gusta un sabor con el gusto, siente una sensación táctil con el cuerpo, o tiene conciencia de un pensamiento con la facultad mental, no se detiene en la experiencia ni en los detalles de la misma. Porque es por los sentidos no vigilados por donde penetran la codicia, la aflicción y todo lo que es malo y perjudicial. Por ello se ejercita en dominar los sentidos, los gobierna y

vigila bien. Practicando así el noble dominio de las facultades, experimenta íntimamente una felicidad sin turbación.

Recta atención

En todo lo que hace, actúa con plena lucidez: va y viene, mira adelante o atrás, se estira o se encoge, se viste y toma la escudilla, come y bebe, mastica y saborea, hace de vientre y orina, camina, está de pie, se sienta, duerme o vela, habla o calla, sabiendo siempre con plena lucidez lo que está haciendo.

Recta concentración

Manteniendo de este modo esta noble moralidad y este noble dominio de las facultades, y esta noble atención, se instala en un lugar apartado, en el bosque, o al pie de un árbol solitario, o en una grieta o caverna de la montaña, o en un cementerio, una selva, a campo abierto, o en cualquier lugar en que consiga un poco de paja para sentarse. De vuelta de mendigarse el sustento, después de haber comido, se sienta con las piernas cruzadas, manteniendo el cuerpo bien erguido, y fija la atención en torno a la boca. Habiendo abandonado la codicia del mundo, tiene la mente libre de codicia, se limpia la mente de codicia; habiendo abandonado el odio y la malevolencia, tiene la mente libre de malevolencia, está lleno de benevolencia y compasión para con todos los seres y se limpia la mente de odio y malevolencia; habiendo abandonado la pereza y la apatía, permanece libre de pereza y de apatía, con la mente despejada, lúcido y atento, y se limpia la mente de pereza y de apatía; habiendo abandonado el desasosiego y ansiedad; habiendo abandonado la duda, permanece libre de duda, sin confusiones sobre lo que es y lo que no es provechoso, y se limpia la mente de duda.

Habiéndose librado de estos cinco impedimentos, habiendo conocido a fondo las impurezas que enflaquecen la mente, habiéndose apartado de los objetos de los sentidos y de las cosas perjudiciales, alcanza y permanece en la primera abstracción, en la que hay gozo y felicidad, que nace del apartamiento y va acompañada de ideación y reflexión.

Luego, monjes, al cesar la ideación y la reflexión, el monje alcanza y permanece en la segunda abstracción, en la que hay gozo y felicidad, que nace de la concentración, está libre de ideación y reflexión y va acompañada de unificación de la mente y serenidad interior.

Al desvanecerse el gozo, el monje permanece ecuánime, atento y lúcido, disfrutando de aquel estado de felicidad corporal que los nobles llaman vivir

feliz, sumamente atento y ecuánime, con lo que alcanza y permanece en la tercera abstracción.

Al abandonar la felicidad, al abandonar el sufrimiento, y previa desaparición de la alegría y la aflicción, el monje alcanza y permanece en la abstracción, que es pura atención y ecuanimidad, sin sufrimiento y sin felicidad.

Recta visión y recta motivación

Ve perfectamente que todo lo que es materia, sensaciones, percepciones, actividades mentales y estados de conciencia no es otra cosa sino fenómenos impermanentes (anicca) y que entrañan sufrimiento (dukkha), fenómenos que son una enfermedad, una espina, un dolor, una aflicción, una desgracia, un desbarajuste, una vaciedad, fenómenos sin identidad (anattâ). Apartando la mente de todo ello, la concentra en el elemento sin muerte: esto es paz, esto es sublimidad: el acabarse de todo lo constituido, el abandono de los fenómenos de la existencia, la cesación, el desvaimiento y aniquilamiento del deseo, el nibbâna. Y con ello logra la aniquilación de las corrupciones.

Nibbâna

Habiéndolo visto así, libera la mente de las corrupciones que son el deseo de los placeres de los sentidos, el deseo de existir, y la ignorancia. Y el hombre libre sabe: soy libre, y sabe: se acabaron los nacimientos, se ha consumado la vida de pureza, se ha hecho lo que había que hacer, nada queda por hacer en este mundo.

He logrado la liberación definitiva de la mente, éste es el último nacimiento, no queda otra existencia por delante.

He aquí, monjes, la suprema sabiduría y la más noble: conocer la aniquilación de todo el sufrimiento. He aquí, monjes, la suprema paz, y la más noble; el apaciguamiento de la pasión, del odio y de la ofuscación.

El santo

Pensar: yo soy, es ilusión, pensar: yo soy esto, es ilusión, pensar: yo seré, es ilusión, pensar: no seré, es ilusión. Las ilusiones son una enfermedad, un tumor, una espina. Pero el que ha dejado atrás todas las ilusiones, de él se dice que es un sabio sosegado. El sabio sosegado, monjes, no renace, no decae, no muere, no siente turbación ni deseo. Pues nada hay en él que pueda producir un nuevo

nacimiento. Y, sin nacer, ¿cómo podría decaer? Y sin decaer, ¿cómo podría morir? Y si no hay morir, ¿porqué turbarse? Y si no hay por qué turbarse, ¿porqué desear?

Percepción de la vida de pureza

Así pues, monjes, esta vida de pureza no se practica para adquirir fama, honores ni provecho, ni para lograr una moralidad, concentración, conocimiento y visión perfectos. La definitiva liberación de la mente, ésta y sólo ésta es la finalidad de la vida de pureza, ésta su ausencia, ésta su consumación.

Todos los santos perfectamente iluminados que fueron en tiempos pasados, todos aquellos bienaventurados encaminaron la buena comunidad de los monjes de sus tiempos a la misma suprema meta a la cual yo encamino ahora la buena comunidad de mis monjes. Todos los santos perfectamente iluminados que serán en tiempos futuros, todos esos bienaventurados encaminarán la buena comunidad de los monjes de sus tiempos a la misma suprema meta a la cual yo encamino ahora la buena comunidad de mis monjes.

Las últimas palabras de Buda

Ahora, Ananda, cuando yo ya no esté, se os podría ocurrir pensar: acabada es la palabra del maestro, ya no tenemos maestro. Pero no es así, no, que debéis pensar. La Enseñanza (Dharma) y la disciplina (vinaya) que os he impartido, Ananda, serán vuestro maestro cuando yo haya muerto.

Que cada uno de vosotros sea su propia isla, cada uno su propio refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro. Que cada uno de vosotros tenga la Enseñanza por isla, tenga la Enseñanza por refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro.

Monjes, todo esto que yo he comprendido por experiencia propia, que os he enseñado, y que vosotros habéis aprendido, todo esto hay que practicarlo, hay que cultivarlo y ejercitarlo con asiduidad, para que esta misma vida de purezas conserve y perdure por mucho y mucho tiempo, para bien y felicidad de muchos, por compasión del mundo, para el bien y la felicidad de todos los seres humanos y divinos.

Buddha Vacanam.

LOS TRES ADIESTRAMIENTOS SUPERIORES

Son la **moral**, la **concentración** y la **sabiduría**. La práctica de los tres adiestramientos superiores nos conduce a la liberación. El Budismo es un completo sistema de vida, por lo que no es posible limitarse a hacer alguna de sus prácticas y pretender así progresar por el camino espiritual. Los tres adiestramientos superiores están íntimamente ligados y su ejercicio constituye la práctica de la budeidad cuya finalidad es la liberación del sufrimiento.

Para que el adiestramiento en la concentración y la comprensión superior tenga éxito, el practicante debe adoptar un modo de vida éticamente correcto. La **moral** de Buda es natural y se basa en el conocimiento individual a través de la experiencia y de la elección de uno u otro camino. No hay ninguna ley ni ningún debes o no debes. Sólo hay unas normas de entrenamiento indispensables para quien busca la armonía y la felicidad. Existen cinco preceptos sobre los cuales se sientan los fundamentos morales:

1. Me comprometo a abstenerme de hacer daño a seres vivos
2. Me comprometo a abstenerme de tomar lo que no se me ha dado
3. Me comprometo a abstenerme del mal uso de mis sentidos
4. Me comprometo a abstenerme de palabras inconvenientes
5. Me comprometo a abstenerme a tomar drogas o bebidas que ofusquen mi mente

Del primer precepto debemos tener en cuenta que no sólo se aplica a los hombres sino también a la matanza de animales en nuestro provecho y a los impulsos de matar a quién nos hace daño o cuando nos alegramos de la humillación del que nos oprime, el objetivo es que un pensamiento de respeto crezca y se haga grande en nosotros.

El segundo nos invita a no abalanzarnos sobre las cosas que no son nuestras y que nos gustan, así limitamos el *quiero* tan usual en una sociedad de consumo.

El tercero sugiere la abstención de un uso desordenado del cuerpo y de las sensaciones corporales, con esto se pretende tomar una mejor conciencia de nuestra actividad sensorial, lo cual no quiere decir no realizar sexo o tomar alimentos apetecibles, no es la lujuria la que hay que evitar sino la ofuscación y hacer daño a los demás por la búsqueda de placeres corporales que pueden terminar esclavizándonos.

En cuanto al cuarto además de la mentira se refiere a la calumnia, a la conversación vana y a la maliciosa e incluso a la divulgación de secretos. Este es un objetivo muy difícil, pero lo importante es tenerlo en cuenta, quizá hablando menos tendremos más tiempo para escuchar un poco más.

El quinto fundamento moral quiere decir que lo perjudicial es la deliberada ofuscación de la mente, es decir, tomar algo que nos haga ver las cosas como no son.

La moral budista ofrece también otros aspectos positivos descritos en tres axiomas:

1. Dejar de hacer el mal.
2. Aprender a hacer el bien.
3. Purificar la propia mente.

El primer axioma contiene en su seno el conjunto de los cinco preceptos.

Aprender a hacer el bien es una labor muy satisfactoria, este segundo axioma hace referencia a dos virtudes budistas: *dana* y *metta*. *Dana*, que significa dar, ha llegado a tener un significado materialista, pero no se trata de dar limosna de cuando en cuando para comprar una conciencia limpia y pura, el *dana* implica el desarrollo de la voluntad de dar en cualquier lugar y tiempo que surja la necesidad, sin tener en cuenta el mal, sin celos ni pavoneos. Otra virtud es *metta* traducida por misericordia, busca la totalidad de las actitudes referentes al bien ajeno, implica un estado mental en el cual las alegrías y los problemas de los demás se padecen como si fuesen de uno mismo, es esta una tarea difícil en extremo pero necesaria si queremos progresar en el espíritu.

Entre las muchas virtudes budistas voy a destacar dos más: la transferencia de mérito y la alegría por los méritos ajenos. En cuanto a la transferencia de méritos debemos ser conscientes de que existe un cierto grado de egoísmo cuando no hacemos el mal y sólo procuramos el bien para cosechar sus beneficios, en ese momento entra en juego esta virtud porque el budista quiere que el bien producido no sólo sea recogido por él sino por todos los hombres. En cuanto a alegrarnos por los méritos ajenos, es resultado de la excelencia moral y del crecimiento espiritual del budista, pero recordar que es algo que no tiene que ver con que los demás alcancen un beneficio material, sino por sus beneficios y mejoras espirituales.

La práctica de la moralidad busca impedir que el cuerpo, el habla y la mente se entreguen a actividades nocivas, y proporcionar al practicante las cualidades de atención y escrupulosidad que ayudan a acabar con actitudes y acciones negativas.

El tercer axioma, purificar la propia mente, está relacionado con el segundo adiestramiento superior, que es la meditación o **concentración superior**. La meditación budista puede ser de dos tipos: la meditación *samatha* que desarrolla la calma y la concentración; y la *vipassana* que desarrolla la comprensión.

Como norma general en la práctica meditativa budista no se necesita ningún elemento externo, pero estos existen, quizá los objetos externos más conocidos de la meditación *samatha* son los cuatro colores *kasinas*, la práctica de esta meditación requiere un disco *kasina* que es un disco de color rojo, blanco, amarillo o azul (su fabricación viene explicada en los antiguos manuales de meditación), se coloca a una distancia razonable del meditador y a una altura horizontal del ojo del meditador, se concentra la mirada en el disco sin forzar la visión de ningún modo, luego se cierran los ojos conservando la atención en el disco hasta que se desvanezca, y se repite el proceso el tiempo estimado para la meditación (en el mundo del Yoga esta técnica recibe el nombre de *Tratak*). Otro objeto exterior, es el *mandala*, que también puede ayudar en la meditación, son de varios colores con dibujos simbólicos o mitológicos, su realización es sumamente compleja y elaborada.

Es posible que entre todas las clases de meditación, la meditación más apreciada sea la que realizó Buda en la noche de la iluminación, se llama *anapanasati*, observación de la inspiración y de la expiración, se encuentra dentro de los temas de meditación *vipassana* aunque también se puede usar como tema de meditación en la *samatha*. Consiste en concentrar la atención en las fosas nasales, observamos como entra el aire, somos conscientes de todo lo que atañe al proceso de la respiración, incluso si es más fuerte antes que después de la meditación para sacar la máxima información del proceso.

Otra forma de meditación *samatha* consiste en la repetición de una palabra o una frase (*mantra*) como paso necesario para la concentración, una vez concentrados aparece una imagen llamada *nimitta* un signo que aparece ante los ojos cerrados que bien puede ser la imagen de una palabra y que también puede aparecer en las meditaciones anteriores en forma de *mandala* o nubecilla de aire... este *nimitta* suele llegar tras años de meditación, cuando aparece el *nimitta* el meditador abandona el tema de meditación y se concentra en su

nimitta, no debemos obsesionarnos con él, y es fácil que desaparezca, pero tranquilos ya volverá.

El meditador observará que parte de la calma y concentración conseguidas en la meditación le acompañarán el resto del día. Por supuesto sus problemas continuarán siendo los mismos pero seremos capaces de hacerles frente con más serenidad, el camino budista consiste en apaciguar el dolor e incluso llegar a suprimirlo.

Un objetivo de la meditación más difícil de alcanzar es el éxtasis, que surge cuando se pierde el pensamiento conceptual a favor de la conciencia pura, se presenta la alegría y una tranquila felicidad. Y todavía más lejano queda lo que el cristiano llama milagro, para conseguir estos poderes milagrosos se necesita controlar el estado de éxtasis, los poderes psíquicos que aparecen pueden llevar a la levitación. El meditador debe abstenerse a exhibir públicamente su poder por el peligro que conlleva, sólo puede mostrarlos ante la comunidad de monjes. Es posible que Cristo alcanzase estos poderes a través de la práctica de la meditación, pero no se los mostró al pueblo porque sabía que la fe producida por poderes no es auténtica fe.

La meditación *vipassana* se basa en los principios de atención, de ahí que para realizar este tipo de meditación se necesite practicar y perfeccionar la recta atención (séptimo factor del sendero), los temas que sirven a esta meditación son todos los objetos que se mueven ya sean internos o externos. Sirve de ejemplo la respiración, que como digimos podía ser tema de meditación *samatha* o *vipassana*, en principio es muy similar a la práctica *samatha* pues empezamos concentrándonos en las fosas nasales, pero pronto nos concentramos no en el paso de la respiración sino en su movimiento, ello exige una concentración más profunda y analítica que la *samatha*, se anima a la mente a profundizar más: fases de la respiración, si existen pausas o no. En la práctica *samatha* la mente descansa, pero aquí no, se la asedia con preguntas continuas, si apareciese un *nimitta* no debemos mutar ante su aparición, con el tiempo desaparece, si apareciesen perturbaciones externas (picor, ruidos...) en la *samatha* se ignoran, ahora simplemente no pueden aparecer, porque lo que llegue a ser percibido enseguida se convierte en objeto de meditación como puede ser el ladrido de un perro, se anota y se continúa con la atención a la respiración, llega la sensación de hambre se anota como tal y se continúa. Es muy difícil de practicar y sólo se consigue con un maestro. Exige la total seguridad de que este es el camino, sin esa convicción (*saddha*) es imposible reunir tanta concentración, su objetivo es la comprensión de la que nace la libertad. En realidad es algo más que pensamiento, esta meditación es una vivencia, una experiencia.

Meditar es mucho más que una salida temporal del sufrimiento humano, es la liberación permanente, con la que se arrancan de raíz los últimos restos de ignorancia y por la cual sobreviene la felicidad completa.

El tercer adiestramiento es la **sabiduría**, baste decir que para alcanzar la sabiduría es vital poseer un fundamento estable de atención y vigilancia, el hombre sabio ha dejado de sufrir porque conoce cuál es el origen del sufrimiento, es una persona moral y sabe perfectamente concentrar su mente.

Al entregarnos a la práctica de la moralidad sentamos las bases para el desarrollo mental y espiritual. Al entregarnos a la práctica complementaria de la concentración hacemos que la mente sea receptiva para este fin superior y la preparamos para recibir el tercer adiestramiento, porque al concentrarnos en un objeto elegido podemos generar la comprensión genuina de la naturaleza de la última realidad, que es la inexistencia del yo, y así erradicar la ignorancia y dejar de sufrir.

LOS TREINTA Y SIETE ASPECTOS

La estructura del camino budista, el desarrollo de la cuarta noble verdad, se resume en treinta y siete aspectos divididos en **siete categorías**.

Las **cuatro conciencias**, sobre el cuerpo, la mente, los sentimientos y los fenómenos, refiriéndonos como conciencia a la práctica contemplativa que se concentra en la naturaleza insatisfactoria del *samsara* (porque las características de la existencia condicionada son la impermanencia, el sufrimiento, la vacuidad y la inexistencia), a través de la constante reflexión el practicante decide liberarse del ciclo de la existencia condicionada, busca la iluminación, la ausencia del sufrimiento.

Los **cuatro abandonos completos**, los practicantes abandonan las causas del sufrimiento futuro y cultivan las causas de la felicidad futura: 1. Abandono de los pensamientos y acciones nocivos generados 2. No generar ni pensamiento ni acciones nocivos 3. Intensificar los pensamientos y acciones sanos generados 4. Generar pensamientos y acciones sanos. Como se observa los cuatro abandonos completos están relacionados con el recto esfuerzo.

Los **cuatro factores de los poderes milagrosos**, son los factores que sirven de base para las manifestaciones sobrenaturales, son los poderes milagrosos de aspiración, esfuerzo, intención y análisis; sólo aparecen cuando la mente está muy concentrada.

Las **cinco facultades** y los **cinco poderes**, son confianza, esfuerzo gozoso, concentración en un punto e inteligencia.

Los **siete factores de iluminación** son atención, estudio del Dharma, energía, elevación, tranquilidad, concentración y ecuanimidad.

La última categoría la compone el **noble camino óctuple**: recta comprensión o visión, recto pensamiento o motivación, recto modo de expresión, recta acción, recto medio de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración.

Esta es la estructura del camino budista tal como lo expuso Buda en la **primera vuelta del Dharma**.

LA SEGUNDA VUELTA DE LA RUEDA DEL DHARMA

Esta segunda vuelta de la enseñanza de Buda fue expuesta en el Pico de los Buitres (en el estado indio de Bihar) allí enseñó Buda los **sutras de la sabiduría** cuyo tema principal es la vacuidad, por eso se le conoce a la Segunda vuelta de la Rueda del Dharma como Doctrina de la Vacuidad.

En estos *sutras* se anima al practicante a que extienda la esfera de la contemplación del sufrimiento a todos los seres sensibles, además explican varias formas sutiles de ilusión que obstruyen nuestra capacidad de percibir la realidad por nuestra tendencia a aferrarnos a los fenómenos provocando el consecuente sufrimiento, he aquí la causa del sufrimiento: la ignorancia que provoca apego a todo lo que en verdad es impermanente.

Los *sutras* enseñan que el único camino está basado en la generación de una profunda intuición de vacuidad o inexistencia del yo, enseñan el verdadero modo de ser de todos los fenómenos, es decir, la vacuidad. Este camino se cultiva en base a la *bodhicitta* que es la aspiración altruista de alcanzar la iluminación por el bien de todos los seres.

Para su realización es preciso el enfoque de las **cuatro confianzas**: confianza de la enseñanza, no en el que enseña; confianza en el significado, no en las palabras que lo expresan; confianza en el significado definitivo, no en el significado provisional; confianza en la sabiduría trascendente de la experiencia profunda, no en el mero conocimiento.

Para conseguir una profunda comprensión de la vacuidad he introducido aquí una anécdota de la vida de **Milarepa**. Hubo un tiempo en que una fuerza maligna intentaba perturbar a Milarepa, quien respondió de la siguiente manera: *Desde el punto de vista último, un obstructor como tú no tiene importancia, ni siquiera un Buda existe inherentemente. La doctrina de Buda no existe inherentemente. La comunidad espiritual no existe inherentemente. Esto es lo que se conoce como la verdad última. Sin embargo, el Buda omnisciente, considerando los pensamientos de los estudiantes, afirmó que todo existía, siendo así en términos de una conciencia válida y convencional. Así pues, la gente como Milarepa no necesita conocer la complicada metafísica, pero conocía su significado esencial. Con ello es suficiente.*

LA TERCERA VUELTA DE LA RUEDA DEL DHARMA

En la tercera vuelta el Buda nos enseña el *sutra de la Esencia del Tathâgata*, que describe el potencial innato para la iluminación que reside dentro de nosotros: nuestra esencia de budeidad o **naturaleza búdica**. Para ello se presentan técnicas meditativas particulares cuyo objeto es acrecentar la sabiduría mediante la captación de la vacuidad.

También se explica en profundidad la **doctrina de la vacuidad**, y cómo esa inexistencia se aplica a los distintos fenómenos: los atribuidos, que sólo existen en relación a otras entidades porque carecen de realidad autónoma; los dependientes, referentes a todas las cosas y acontecimientos que acceden al ser como resultado de causas y condiciones; los plenamente establecidos, que hacen referencia al modo de ser de todos los fenómenos.

En la tradición budista tibetana existe un sistema avanzado de pensamiento y práctica llamado **tantra**, *tantra* significa continuo. Sobre la base de esta continuidad de la conciencia podemos alcanzar el estado de la omniscencia, en el budismo tibetano el *samsara* y el *nirvana* no son más que manifestaciones de este continuo básico, esta continuidad de la conciencia está siempre presente.

LOS FACTORES MENTALES VIRTUOSOS Y NO VIRTUOSOS

A continuación voy a enumerar los factores mentales virtuosos que nos ayudan a alcanzar la iluminación porque siguen el camino medio, el de la virtud, y después enumeraré los factores mentales no virtuosos que a su vez son aflicciones mentales porque nos causan sufrimiento.

El siguiente grupo son los **once factores mentales virtuosos**:

1. Fe. En la doctrina, que como sabemos requiere ser experimentada para poder creer en ella con más decisión.
2. Dignidad. Provoca la anulación del comportamiento inadecuado mediante el pensamiento de que no sería correcto hacerlo desde el punto de vista de uno mismo.
3. Consideración por los demás. Ocasiona la anulación del comportamiento inadecuado debido a la consideración del sufrimiento que podemos ocasionar a los demás.
4. No apego. Percibe el deseo como erróneo, por ello evita el apego deliberadamente.
5. No odio. Percibe el odio como erróneo, por lo cual lo evita deliberadamente.
6. No ignorancia. Percibe la ignorancia como errónea, por la cual la evita deliberadamente y se entrega al estudio de la doctrina.
7. Esfuerzo. Es el entusiasmo por ejercer la virtud.
8. Flexibilidad. Consiste en la habilidad física y mental que surge al desarrollar la estabilización meditativa, la flexibilidad le permite adaptarse a las circunstancias que viva en cada momento.
9. Vigilancia. Es el auto examen o auto análisis diario sobre la dirección de nuestras vidas, de las consecuencias de nuestros actos.
10. Ecuanimidad. Permite alcanzar el equilibrio y mantenernos al margen de juzgar a los demás.
11. No violencia. Percibe la violencia como errónea, y por ello la evita deliberadamente.

A continuación encontramos **veinte factores mentales no virtuosos**, o veinte aflicciones mentales negativas que están relacionadas con los cinco obstáculos del camino de la iluminación, con la diferencia de que estos veinte factores sólo actúan en el campo mental y emocional.

1. Ira. Surge del enfado y como ya hemos comentado con anterioridad tiene nocivos efectos sobre el que la padece que pierde el equilibrio y la paz.
2. Venganza. Igualmente esta emoción relacionada con la ira sólo nos resta paz y ecuanimidad perfecta, por lo que nos aleja del camino que conduce a la liberación del sufrimiento.
3. Hipocresía. Supone falsedad y mentira, lo que está lejos de la verdad está lejos de la recta palabra, vivir con hipocresía supone vivir cosechando sufrimiento, es por ello que la hipocresía sea a la vez causa y consecuencia del *dukkha*.
4. Maledicencia. Es similar a la ira, pero a través de la palabra.
5. Envidia. La envidia es intrínsecamente una forma de sufrimiento.
6. Avaricia. El avaricioso no comprende que lo material no proporciona una paz definitiva, sólo aporta una seguridad condicional.
7. Pretensión. Pretender ciertas cualidades que en realidad no se tienen es síntoma de un sentimiento de inferioridad, de alguien que sigue comparándose con los demás y juzgando a los otros.
8. Deshonestidad. Supone ocultar las faltas propias, es una forma de mentir a través de nuestros actos, cualquier tipo de mentira cosecha el sufrimiento, sea descubierta o no, en el primer caso por la decepción que ocasionamos en los demás, si no es descubierta porque nos engañamos a nosotros mismos y caemos en una conducta desordenada, basada en criterios exógenos y condicionados, lejos de la conducta pura que conduce a la liberación.
9. Autosuficiencia. Este factor mental no virtuoso aparece cuando la mente se vanagloria, nos creemos autosuficientes cuando en realidad por nuestra propia naturaleza dependemos de los demás para vivir.
10. Crueldad. Se vuelve siempre contra uno mismo, porque el sufrimiento causado repercute directamente sobre nosotros.
11. Desvergüenza. Implica la falta de conciencia personal, no ser consciente de que nuestra actitud tiene siempre consecuencias, y que somos herederos de nuestros actos.
12. Desconsideración por los demás. Consiste en la falta de interés de la opinión de los demás, al igual que la desvergüenza la desconsideración es resultado de la ignorancia, por la que somos incapaces de entender que nuestras acciones tienen consecuencias sobre los otros y sobre nosotros mismos.
13. Aturdimiento. Es el estado en el cual permanecemos oscurecidos sin pensar en nada, sin hacer nada provechoso para mejorar en el camino que conduce a la liberación del sufrimiento.

14. Agitación mental. Se produce cuando no somos capaces de controlar nuestra mente y esta se agita ante nuestros deseos y nos confunde dejándonos llevar por la concupiscencia.
15. Incredulidad. La carencia de fe en el *dharma*, como camino que acaba con el sufrimiento.
16. Pereza. Como decíamos en cierta ocasión el perezoso deja pasar sus días sin conseguir progresar como ser humano y actualizar sus virtudes.
17. Inconsciencia. La falta de conciencia está relacionada con la ignorancia, es la falta de reflexión de nuestras acciones, de nuestras palabras, y por ello fuente de un sufrimiento también inconsciente.
18. Olvido. No recordar ni ser agradecido a los demás, de los que dependemos, no recordar sus méritos que facilitan nuestras vidas, no recordar nuestros errores o los errores de otros para mejorar como seres humanos, esto es fuente de sufrimiento.
19. Indolencia. El indolente cree vivir al margen de todo, cree vivir sin sufrimiento. Es conveniente ser consciente de que no sólo nosotros, sino el resto de la humanidad y de los seres vivos también sufren.
20. Distracción. La falta de concentración por tener una mente no disciplinada nos hace perder mucho tiempo en resolver nuestros problemas, y nos hace ver el mundo de forma turbia.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL BUDISMO

EL TRIPLE REFUGIO

1. Buda.
2. Dharma.
3. Shanga.

LAS CUATRO VERDADES NOBLES

1. Verdad de que existe el sufrimiento.
2. Verdad de que hay una causa del sufrimiento, la ignorancia vinculada al deseo y al apego.
3. Verdad de que puede cesar el sufrimiento, el sufrimiento cesa cuando la ignorancia cesa y así también el deseo y el apego.
4. Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento, el camino óctuple.

EL NOBLE CAMINO ÓCTUPLE

1. Recta comprensión o visión
2. Recto pensamiento o motivación
3. Recto modo de expresión
4. Recta acción
5. Recto medio de vida
6. Recto esfuerzo
7. Recta atención
8. Recta concentración

LOS TRES ADIESTRAMIENTOS SUPERIORES

1. Meditación.
2. Moralidad.
3. Sabiduría.

LAS TRES CARACTERÍSTICAS DE LA EXISTENCIA

1. Todos los fenómenos son impermanentes.
2. Todos los fenómenos entrañan sufrimiento.
3. Todos los fenómenos carecen de entidad.

LOS CINCO AGREGADOS DE LA EXISTENCIA

1. Materia.
2. Sensaciones.
3. Percepciones.
4. Pensamiento.
5. Conciencia.

LOS CINCO OBSTÁCULOS

1. Apetito sensual.
2. Ira y odio.
3. Apatía y pereza.
4. Inquietud y preocupación.
5. La duda.

LOS SIETE FACTORES DE ILUMINACIÓN

1. Atención
2. Estudio del Dharma
3. Energía
4. Elevación
5. Tranquilidad
6. Concentración
7. Ecuanimidad

LOS CUATRO SELLOS DEL BUDISMO

- 🌐 *Los fenómenos son impermanentes.*
- 🌐 *Los fenómenos contaminados son insatisfactorios.*
- 🌐 *Los fenómenos son vacíos de autoexistencia.*
- 🌐 *El nirvana es la verdadera paz.*

Son los cuatro sellos del budismo que están relacionados con las tres características de los agregados de la existencia: impermanencia, sufrimiento y la no entidad.

Los sellos explican que el estado de las cosas materiales atraviesa tres fases: nacimiento, madurez y desaparición. Un fenómeno como simple manifestación de la energía o expresión de un principio vital es siempre impermanente porque está en constante transformación, es este pensamiento el budismo coincide con la física moderna.

Cualquier sistema que acepte estos cuatro sellos es filosóficamente una **escuela de pensamiento budista** basada en el principio universal de vacuidad, cuya correcta comprensión nos permite superar todos los niveles de nuestros estados mentales ilusorios.

1. *Los fenómenos son impermanentes, es decir, momentáneos, las mismas condiciones que les dan el ser causan su desintegración. Desde el momento que accedemos a la existencia, como cualquier cosa o acontecimiento resultado de otros factores, nuestro proceso de desintegración ya ha empezado, de manera que el mecanismo de la cesación está integrado en el mismo sistema, porque su propia existencia sólo es posible por el apoyo de otros factores, no existe por sí mismo.*
2. *Los fenómenos contaminados son insatisfactorios, porque viven de acciones contaminadas (vacías e impermanentes). Su acción genera apego y este sufrimiento. La raíz del sufrimiento relacionada con el apego es la ignorancia, que es el conocimiento erróneo de la naturaleza y de la realidad, no es la ausencia del conocimiento sino la antítesis del mismo, es decir, el conocimiento erróneo. Los seres viven bajo el control de la ignorancia que provoca sufrimiento e insatisfacción, porque tanto el sufrimiento físico como el mental son *dukkha*.*

3. *Los fenómenos son vacíos de autoexistencia*, porque tienen una naturaleza dependiente. Cuando percibimos los fenómenos como algo no relativo, como algo independiente, estos constituyen sufrimiento, el sufrimiento está causado por nuestras ilusiones y las acciones contaminadas de ellas que son vacías, la raíz de las ilusiones es la ignorancia fundamental por el hecho de no reconocer los fenómenos como carentes de identidad, la ignorancia es algo preciso de erradicar para alcanzar la paz verdadera. Esta visión profunda de la fenomenología protege a la persona de caer en el nihilismo, porque aunque los fenómenos carezcan de existencia independiente eso no anula la importancia de los mismos. En un sistema en el que la vacuidad es posible, todo es posible. Entendamos que los fenómenos extramentales existen como algo más que el mero nombre o etiqueta que les proporcionamos, existen como tales, de lo que carecen es de existencia independiente, carecen de esencia particular, si se dice que son ilusorios es porque hay una diferencia entre el modo en que son esas cosas y el modo en que nosotros los percibimos, pero al final en esencia lo importante es reconocer que todos somos lo mismo, aunque el hecho de que todos tengamos la misma esencia no significa que tengamos la misma naturaleza.
4. *El nirvana es la verdadera paz*, no es un mero ideal contaminado de experiencias erróneas, sino una realidad que uno puede crear dentro de su continuo (tantra) mental.

Vamos a ver dos **ejemplos** que están relacionados con los cuatro sellos:

- 🌐 **El apego sobre los objetos materiales.** Existe un sentimiento natural de identificar los objetos como algo nuestro, es cierto que el apego que sentimos por diferentes cosas es de distinto grado, nos aferramos más a unas que a otras que no nos importa perder. Ese apego está compuesto de redes tejidas entre diversas experiencias emocionales y cognitivas. Lo usual es percibir a nuestra persona como una entidad separada de su cuerpo y de su mente, y a los objetos dentro de ese "yo" unitario, fijo e independiente. Sin embargo, durante la meditación uno comienza a percibir la ausencia de esa persona autosuficiente y empieza a deshacer la fuerte atadura de su apego hacia los amigos y posesiones, con esta técnica uno supera apegos intensos aflojando su adhesión a su propia identidad como sujeto lo que tiene un efecto claramente liberador. Pero también debemos ser conscientes de que cuanto más sutil sea nuestra negación de la verdadera existencia más intensa será nuestra convicción del mundo relativo, de la naturaleza interdependiente de las entidades y de los

fenómenos y al mismo tiempo de su vacuidad, sin caer en el extremo del nihilismo.

🌐 **Análisis del tiempo.** El tiempo está dividido en pasado, presente y futuro. Al dividir el tiempo en pequeñas parcelas encontramos al presente verdaderamente insignificante, minúsculo, ya que prácticamente todo el tiempo se localiza antes o después del momento presente que es verdaderamente difícil de calibrar, es simplemente instantáneo y fugaz. Entonces si nos resulta difícil postular el presente, ¿cómo se puede postular el pasado y el futuro que por si fuera poco dependen del momento presente?, para poder definirlos nos vemos obligados a reconocer la existencia del presente por pequeño e insignificante que sea, pero no de manera objetiva. Esto es una demostración de originación dependiente, un tipo de causalidad por la que se rigen todos los fenómenos, su comprensión nos aparta de caer en el nihilismo.

UNA ACTITUD Y UN MODO DE VIDA ALTRUISTAS

El término altruista procede etimológicamente del latín: *alter, ra, rum* que significa *otro*.

LOS BENEFICIOS DEL ALTRUISMO

Uno de los principales **objetivos** del budismo es transformar nuestra habitual visión egoísta de la vida en otra más altruista, una visión que considere al menos el bienestar de los demás tan importante como el nuestro, e idealmente, mucho más importante. Es conveniente aplicar esta práctica en la mayor medida posible tanto como intentar explicársela a los demás.

La **causa** de este comportamiento es la innegable evidencia de que un buen corazón es fuente de felicidad, sobra explicar que somos animales gregarios por nuestra propia naturaleza, y como deduce Kant *seres socialmente antisociales*, es decir, que aunque no lo queramos ni lo deseemos somos seres que subsisten por las relaciones que mantenemos con los otros miembros de nuestra especie. Con ello se demuestra que nuestra felicidad depende también de los otros, incluso la comisión de actos inmorales está en relación con los demás, todo es relativo, y es con los otros con quienes apreciamos el afecto, el amor, el ridículo y tantas otras experiencias fuente o no de felicidad y satisfacción. Por ello, a causa de nuestra naturaleza, tenemos una natural tendencia a apreciar el afecto de los demás y de esta tendencia la importancia en nuestras vidas que supone la amistad, tener buenos amigos y buenos compañeros que nos aporten felicidad. Una auténtica amistad sólo puede surgir de la honradez y de la sinceridad, lo que nos obliga a tener una mente abierta y un corazón bondadoso.

El altruismo **es la clave del futuro y del presente**, al basarse en la compasión, y el amor, da lugar a sentimientos y pensamientos positivos como la esperanza y el valor. Es fácil echar la culpa a los políticos y a los grandes responsables de los males de nuestro mundo, pero en realidad somos nosotros los que padecemos la inacción, cuando el individuo empieza a tomar alguna iniciativa es porque ha aceptado su responsabilidad personal, por tanto, *los libres nacen cuando se atreven a comenzar*. Es necesario una transformación radical del individuo para que se lance más adelante a hacer alguna positiva contribución al mundo.

Sólo cabe preguntarnos la forma para incrementar este espíritu y reducir el odio y la envidia. **La fórmula** consiste en un entrenamiento, que sirva para tal

finalidad. Alcanzar las seis perfecciones no puede hacerse sin el contacto ni la colaboración de los demás, la base para conseguirlo, nuestra transformación, es la adopción de un espíritu de bondad y de un buen corazón, algo necesario para conseguir la plena iluminación. Este buen corazón sólo se obtiene mediante un esfuerzo constante y consciente de todas nuestras acciones, reconocer quienes son nuestros enemigos interiores que nos alejan de la virtud y cuales son nuestros logros y nuestros aliados. Sólo así, con el tiempo, seremos capaces de intuir aquello que nos obstruye y reconocer lo que nos da paz fomentando nuestro buen corazón.

Una de las oraciones de **Shantideva**, traducida aproximadamente, dice: *En tanto que el espacio exista, permaneceré con los seres sintientes para servirles y ayudarles.* Para Shantideva el verdadero propósito de la vida humana es ayudar a los demás, no obstante, Shantideva da por obvio que nuestra naturaleza busca la salvación individual como paso previo a la del resto de los demás, difícilmente podremos ayudarles si nosotros necesitamos de la ayuda de otras personas. Pero el altruismo es algo que está también dentro de nuestra naturaleza humana como animales gregarios. Y es por ello la más alta satisfacción a la que podamos aspirar, la satisfacción que se obtiene ayudando a aquellos que necesitan de todo. La acción de ayudar a los demás que surge de una motivación sincera produce dos resultados: la satisfacción personal y el beneficio de los demás. Es lo más precioso.

Es bueno recordar aquí que la actitud y motivación altruista se ha expresado no sólo en el campo de la religión, también en **la política**, el trabajo social... se producen buenas acciones cuando se tiene una motivación hacia los demás, cuando hoy leemos esos hechos de la historia nos reconforta el modelo a seguir de esos hombres que lucharon por los demás. Si analizamos el fondo de los hechos históricos que han ocasionado muerte y destrucción en ellos hay envidia, odio y codicia. *La historia del mundo es el registro de los efectos de los pensamientos negativos y positivos de los seres humanos* dice el Dalai Lama. Es por lo tanto obvio que si queremos tener un futuro mejor, es el momento de examinar la mentalidad de nuestra generación y contar con su forma de vida.

RECONOCER AL ENEMIGO INTERIOR

Cuando vimos la **Segunda Noble Verdad**, *verdad de que hay una causa del sufrimiento, la ignorancia vinculada al deseo y al apego*, hablamos de nuestros enemigos interiores que son los *cinco obstáculos*: *Apetito sensual; Ira y odio; Apatía y pereza; Inquietud y preocupación; La duda.*

El mayor obstáculo para el cultivo del buen corazón es el **egoísmo**: la actitud del que se desvive por su propio bienestar sin tener en cuenta el bienestar de los demás, y digo que se desvive porque el egoísmo no es una buena forma de vida. Esta actitud subyace en la mayoría de los estados de existencia del *samsara*, siendo la raíz de todas las ilusiones. El practicante del buen corazón debe comprender la naturaleza destructiva de las ilusiones y cómo estas dan lugar a consecuencias indeseables. Estas ilusiones son nuestros verdaderos enemigos que residen en nuestro interior, nos controlan y nos hacen sus esclavos.

Lo normal es que **no nos demos cuenta** de que estas ilusiones son nuestros enemigos, y por ello no nos enfrentamos a ellas para destruirlas. Por ejemplo, el deseo aparece frecuentemente como algo bello, e incluso la ira nos proporciona fuerza cuando alguien nos amenaza, nos da una falsa sensación de poder y energía. Es por todos comprobado que cuando hablamos con cólera a alguien no tardamos en arrepentirnos por el daño ocasionado, y no tardamos en pedir perdón por ello, si hay un gran sufrimiento en nosotros, también lo existe en las personas blanco de nuestra cólera. Estas actitudes son muy negativas. Cuando nuestra mente está adiestrada en la autodisciplina, aunque estéis rodeados de fuerzas hostiles vuestra calma difícilmente se verá turbada.

El único medio para vencer a nuestro enemigo interior es una captación profunda y clara de la naturaleza de la mente. De hecho en la práctica del Dharma nuestra máxima preocupación es aniquilar a los enemigos interiores. Para evitar el sufrimiento debemos tener en cuenta que estas ilusiones con siempre dañinas, y cuanto más relación tengamos con ellas más dañinas se vuelven. El camino para conseguirlo es el entrenamiento de nuestra mente y la creación de una disciplina interior flexible que cada cual puede moldear modificando así su conducta. Ante las muertes y desapariciones, ante lo que obviamente es triste, no debemos dejarnos abrumar por la tristeza, aunque sea innegable reconocer que esa tristeza la padecemos.

Cuando uno permanece bajo el dominio de las ilusiones es imposible que acceda a la paz genuina y duradera. Aunque uno no pueda entregarse al Sangha, y dedicar toda su vida a analizar su mente y buscar la iluminación, es muy benéfico reflexionar sobre las enseñanzas lo más a menudo posible y considerar transitorias todas las circunstancias adversas. Los problemas van y vienen sin cesar, pero el continuo de nuestra conciencia no tiene principio, la esencia nunca cambia, esa es la naturaleza de nuestra existencia condicionada, el hecho de darme cuenta de ello hace que me resulte fácil relacionarme con la realidad.

Recordar estas palabras para vencer a nuestros enemigos interiores: *Mantengo mi calma y mi paz*. Para derrotarles confianza en la sabiduría: la captación de la naturaleza de la mente, una naturaleza que es de vacuidad.

Así pues, un practicante es un verdadero **soldado** de combate, un soldado que no lucha contra el enemigo externo sino contra las fuerzas enemigas que se encuentran en su interior: el odio, el apetito sensual... estos son nuestros verdaderos enemigos. En el momento en que caemos bajo el dominio de estos pensamientos, acumulamos karma negativo, y sufrimiento como resultado. Por tanto, debemos organizar el lado positivo de nuestra mente y ocuparnos en el combate, luchar verdaderamente utilizando nuestra sabiduría como munición y la meditación en un solo punto como arma. Todo ello, a su vez, tiene como fundamento una conducta diaria positiva, y una ética adecuada.

VENCER LA IRA Y EL ODIO

Estos son los **mayores obstáculos** del practicante de la bodhicitta, y para ello emplean la práctica de la paciencia y tolerancia.

La **causa** de la cólera y el odio son la insatisfacción y la infelicidad, cuando no somos felices y estamos insatisfechos nos sentimos frustrados fácilmente y esto nos lleva al odio y la ira. Es por lo tanto crucial evitar la infelicidad mental ocasionada por distintas circunstancias, es crucial que nada quebrante nuestra paz de espíritu. La **clave** está en mantener este espíritu equilibrado y feliz ante la adversidad, para ello debemos ser conscientes que en las circunstancias adversas la aparición del odio agrava la ansiedad y provoca un estado de insatisfacción profunda, que mina nuestra salud comiéndonos por dentro. Tratar de vengarse de nuestro enemigo no sirve sino para empeorar la situación. Si el problema puede resolverse es innecesario preocuparse, si de lo contrario no tiene solución preocuparse resulta inútil.

En **líneas generales** existe una ira y un odio provocado por el daño que alguien nos provoca, y aquel que sentimos ante el éxito de nuestros enemigos. El daño puede ser directo, hacia nosotros, o indirecto, provocado hacia nuestras posesiones materiales. En esos momentos es difícil mantener la mente clara, pero si lo conseguimos simplificamos bastante los hechos, por ejemplo, si alguien nos pega con un palo, no sentimos odio al palo sino a la persona, de igual forma deberíamos odiar no a la persona sino a aquello que le ha llevado a golpearnos con un palo, de forma general no hacemos estas distinciones. El hecho de que sintamos dolor físico se debe a nuestra propia naturaleza. Y algunas personas causan dolor a los demás porque tal es su naturaleza, y nada podemos hacer para

cambiar la naturaleza de aquel. Si hacer daño resulta meramente circunstancial en esa persona, resulta inútil irritarse contra ella porque el problema se debe a determinadas circunstancias, es muy posible que no quisiese actuar de tal modo. Ante otras personas que obstaculizan nuestro acceso a una posición, ganancias materiales... deberíamos analizar lo que perdemos, algo como la fama, es en esencia insignificante, si lo meditamos no nos preocuparíamos por esas cosas. Si nos irritamos cuando nuestros enemigos prosperan podríamos emplear el mismo razonamiento, es más nuestras sensaciones no van a evitar su éxito. Un verdadero practicante de la bodhicitta transforma su vida hasta el punto de alegrarse de las alegrías de los demás, deseando transformar el pensamiento universal con su ejemplo, hacer por uno mismo y por los demás.

Incluso podemos aprovechar el daño ocasionado por nuestros enemigos para **poner a prueba nuestra paciencia**, mientras el enemigo no hace sino empobrecerse más. Y podemos ir más allá, observando la bondad del enemigo por ponernos a prueba, aunque él no tenga esa intención, es bueno, porque el resultado es bueno para nosotros, la práctica por nuestra parte de las Nobles Verdades. Estas personas nos hacen bien porque ni Buda puede ponernos a prueba, sólo ellos. Una vez uno ha adquirido respeto a su enemigo ya puede eliminar la mayoría de los obstáculos que le impiden desarrollar un altruismo infinito. De esta manera tenemos cada vez menos enemigos, porque respetamos los deseos de los que eran nuestros enemigos, y respetamos su pensamiento. La práctica de la paciencia nos proporciona una vida dichosa, es en el fondo la práctica del esfuerzo gozoso.

Veamos un **ejemplo**, vamos a analizar una situación de enfado, si yo me enfadara, ello podría servir como fuerza motivante que me condujera a una actitud desagradable, una palabra desagradable y unos movimientos físicos desagradables. Dado que el enfado es un engaño - una emoción aflictiva, una vez relativizada mediante el análisis de la vacuidad -, las acciones físicas y verbales realizadas por medio de esta fuerza motivante son karmas negativos, acciones negativas. A través de ellas, la atmósfera se torna instantáneamente tensa. Puede ser que no sienta los efectos de esa acción de un modo inmediato, es posible que sienta incluso que ha vencido a alguien. No obstante, más adelante sentiré arrepentimiento y vergüenza y experimentaré en lo más profundo una conciencia culpable. Del mismo modo, los que se encuentran a mi alrededor perderán inmediatamente su tranquilidad y su paz. Estos son los dolorosos resultados de las acciones impulsadas por una mala motivación. Es la ley del karma: motivación, acción, resultado.

Por el contrario, una motivación buena, abierta y sincera como la de la compasión, dotada de un profundo respeto hacia los demás, me impulsa a la realización de acciones verbales y físicas que crean inmediatamente una atmósfera pacífica, armoniosa y agradable. Debido a ello, me siento feliz y apacible, disfrutando de esa atmósfera, de la cual disfrutaban también los que se encuentran a mi alrededor. Así pues, una motivación negativa crea problemas, sufrimiento y dolor, mientras que una motivación positiva produce paz y felicidad, algo bueno.

Por propia experiencia si intentamos controlar nuestra mente con autodisciplina y autoatención, a pesar de que al principio sigamos teniendo mal carácter, con el tiempo, a medida que pasen los años, mejoraremos, el grado de odio disminuye. Por supuesto, al principio no es nada fácil, pero con determinación, comprensión y voluntad, la situación cambia gradualmente si trabajamos no sólo con la obstinación sino también con sabiduría. La naturaleza de la mente es tal que se nos trazamos un plan " en los próximos cinco años debo alcanzar tal y tal estadio" y lo llevamos a cabo con una fuerte determinación, nuestra mente sin duda cambiará.

UNO MISMO Y LOS DEMÁS: INTERCAMBIO DE LUGARES

El practicante de la Bodhicitta persigue la iluminación por el bien de todos los seres vivientes. **Igualar a uno mismo y los demás** quiere decir tal como yo deseo la felicidad y eludir el sufrimiento, el resto de los seres vivos persiguen lo mismo. Para ello sirve el análisis de uno mismo y los demás como una misma cosa, y esto es tan cierto como que nuestro bienestar está relacionado con el de los demás por el simple hecho de que vivimos con ellos. El egoísmo y egocentrismo son perjudiciales porque van en contra de nuestra propia naturaleza humana como animales gregarios que somos, pues dependemos de los otros para sobrevivir. Es un hecho observable que cuanto más trabajamos por el bienestar de los demás, más bienestar obtenemos nosotros, en cambio, cuánto más egoísta y egocéntrico se vuelve uno más solitario y desgraciado se convierte. De ahí que muchos Budas recomienden considerar el bienestar de los demás mucho más importante que el propio.

Además, desde el punto de vista de la naturaleza de uno mismo y los demás, todos tenemos una naturaleza de sufrimiento y una naturaleza de impermanencia. Por ello **no tiene sentido que seamos beligerantes con los demás**; no vale la pena. Tomemos, por ejemplo, a un grupo de prisioneros que van a ser ejecutados. Durante su estancia en grupo, todos ellos se enfrentarán a su fin; así pues, durante sus últimos días, discutir con los demás carecerá de

sentido. Del mismo modo, todos nosotros estamos atrapados dentro de la misma naturaleza de sufrimiento e impermanencia, conquistada por la ignorancia; en tales circunstancias, queda claro que tanto uno mismo como los demás se encuentran en las mismas condiciones básicas; por tanto, no hay razón para enfadarse con los demás, si uno fuera totalmente puro y todos los demás seres fueran impuros, entonces quizá existiría una razón para despreciar a los demás. Pero este no es el caso, he aquí otra razón para considerarse igual a los demás.

En cualquier caso, podéis ver que los budistas creen que el mundo es interminable y que el número de seres sintientes es infinito; por lo cual, algunos se preguntarán: si existe un número infinito de seres sintientes, ¿no carece de sentido despertar la intención de alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres?, la respuesta es que **la intención es muy importante**. Cuando provocamos una buena intención, el hecho de que logremos nuestro propósito o no es otra cuestión. Por ejemplo, si un médico alienta la gran determinación de liberar al mundo de cierta enfermedad y a partir de ahí se consagra a la investigación, sería algo bueno, ¿no es cierto? En cuanto a la determinación, el poder de la voluntad, no existen límites. Tanto si resulta realizable como si no, la decisión proporcionará resultados buenos. Si se logra o no es otra cuestión.

En general, aquellos que han practicado enérgicamente la virtud durante su vida experimentan una **muerte** fácil y apacible, mientras que los que se han empleado en numerosas actividades no virtuosas tienen una muerte más difícil y agitada. Si durante la mayor parte de la vida se tiene una buena motivación, tratando sinceramente de ayudar a los demás tanto como sea posible, entonces no habrá arrepentimiento cuando llegue el último día. Cualquiera sentirá que ha hecho lo que ha podido y que ha vivido su vida de un modo significativo y fructífero. Esta es una de las mejores protecciones para evitar el temor al acercarse el momento de la muerte. No obstante, las personas que dedican la mayor parte de su tiempo a engañar, defraudar e insultar a los demás tienden a desarrollar un profundo sentimiento de culpabilidad, una conciencia culpable. Puede que ni siquiera sus propios amigos conozcan sus sentimientos íntimos pero cuando llegue el último día, emergerán sus propios sentimientos de desasosiego profundamente arraigados.

Pensando y meditando, manteniendo una actitud de compasión y altruismo en nuestro día a día veremos un cambio en nuestra mente. El cambio se transformará en milagro de la bondad y de la felicidad, alcanzará todo nuestro ser: nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Y así cultivándonos a nosotros mismo sembraremos la semilla de nuestra propia felicidad y por consiguiente la felicidad de todos los demás.

SOBRE LA NATURALEZA HUMANA

Desde el **punto de vista antropológico** el hombre es un animal mamífero, un primate, un homínido. Siempre estamos hablando de la superioridad de los humanos respecto a los animales, es cierto que el hombre disfruta de una capacidad de la que carecen el resto de los animales ya que ellos no pueden pensar como nosotros.

Nuestro cerebro humano es superior en términos de capacidades si lo comparamos con el cerebro de los demás seres vivos, es por tanto, un don. Pero recordemos que los animales son capaces de practicar muy bien el odio y el apego. No obstante son muchas las cosas que nos diferencian de ellos, y es que **el hombre es potencialmente** tanto muy bueno como muy malo, y todo está en nuestra propia naturaleza humana. El hombre extermina, roba, viola, destruye, incendia, arrasa... y lo hace conscientemente, disfruta con el sufrimiento de otros hombres y de otros animales, algo que ellos no hacen. Pero el hombre es capaz de desarrollar, en contrapartida, un amor infinito, mientras que los animales, como los perros y los gatos, pueden desarrollar únicamente una forma limitada de afecto y amor a los seres con los que conviven.

No obstante, cuando nos enfadamos perdemos todas estas excelentes cualidades, así pues, el enfado es el verdadero destructor de todas las buenas cualidades humanas. La **ira** es nuestro verdadero enemigo.

Además, si odiamos a otros seres, el resultado no es bueno ni para los demás ni para uno mismo. Nada beneficioso surge de ello. El enfado, en última instancia, no perjudica a los demás; de hecho, nos perjudica a nosotros mismos. Cuando estamos muy enfadados, los alimentos nos resultarán insípidos, nuestros seres queridos: marido, mujer o hijos, nos producen irritación, no porque ellos sean malos, sino porque algo anda mal en nuestra propia actitud. Está muy claro. Utilizando el sentido común, consideremos cuál es la utilidad del enfado o el odio.

Si reflexionamos sobre estas líneas de actuación, no existe ninguna razón en absoluto para enfadarse, afrontamos y manejamos un problema o una tragedia de un modo más efectivo si no nos enfadamos. La utilidad del enfado es prácticamente nula.

Si consideramos la otra parte: **el amor**, la compasión y el interés por otros seres, éstas son las fuentes verdaderas de la felicidad. Si sentimos amor o compasión, aunque estemos viviendo en un lugar muy incómodo, las circunstancias

externas no nos perturbarán. Sin embargo, si sentimos odio, aunque dispongamos de las mejores facilidades, no seremos felices. Así pues, dado que todos deseamos la felicidad, si realmente la deseamos, debemos seguir un método correcto para alcanzarla. Este tipo de pensamiento no es exclusivo de los budistas o del pensamiento religioso, es de sentido común.

Si nos peleamos, matamos, robamos o decimos palabras desagradables, olvidando el bienestar de los demás seres, siempre pensando en nosotros mismos, el resultado será nuestra propia perdición; nos convertiremos en perdedores. Puede que los demás hablen bien de nosotros, pero será algo limitado, dependiente de nuestro éxito, y finalmente conducirá al sufrimiento. Así pues, la práctica del altruismo no es religiosa, sino que es el auténtico camino de la vida humana, la verdadera cualidad humana. Ser creyente o no creyente, budista o no budista, o importa, es secundario. Lo importante es que, como seres humanos vivamos una vida significativa y útil. La finalidad más elevada de nuestra vida es desarrollar un corazón bueno y cálido, de este modo nos convertimos en buenos seres humanos. Con esta cualidad toda nuestra vida será útil y significativa, sirviendo de utilidad a todo el mundo, tanto de animales como de hombres. Con la motivación altruista, nuestra gran comunidad humana se tornará armoniosa y bondadosa, como una verdadera familia. Esta es nuestra meta. Si la alcanzamos en esta vida o no es una cuestión diferente, en cualquier caso, el intento merece el esfuerzo. Al menos esto es lo que yo creo. No hace falta teorías muy complicadas, pensemos con sentido común. Pensando correctamente, podemos convencernos de que la práctica del altruismo, del amor y la compasión, es válida, necesaria y muy importante.

PALABRAS DEL DALAI LAMA

Según mis propias experiencias, ciertas enseñanzas nos ayudan cuando debemos enfrentarnos con grandes dificultades y numerosos problemas y tragedias. Es muy útil, por ejemplo, la comprensión de la impermanencia, puesto que ella percibe la naturaleza del sufrimiento de este tipo de vida. También nos será útil comprender que dicho suceso ha ocurrido debido a nuestro propio karma. Cuando experimentamos dificultades y sufrimientos tremendos, es importante tener en cuenta que éstos se deben básicamente a nuestros propios errores del pasado. Así disminuirémos nuestra ansiedad e inquietud. Examinemos seguidamente el problema en sí, su naturaleza es impermanente: ha venido y se irá. Esto también nos ayudará.

Además, después de todo, nos encontramos en la existencia cíclica; por lo cual, tarde o temprano tendrán que aparecer los problemas. Esta perspectiva nos aporta una mayor fuerza. Una vez más, como dice Shantideva, si se trata de algo que puede ser solucionado, no hay necesidad de preocuparse, y si es algo que no puede ser resuelto, ¿de qué servirá preocuparse? Es muy alentador reflexionar sobre estas líneas.

También nos ayudará pensar: Por mi propia experiencia sé que tengo enfados, tengo deseos, tengo celos, tengo orgullo; todas estas cosas se encuentran en mi mente. Desde un tiempo inmemorial, he permanecido demasiado acostumbrado a estas actitudes. Ahora, puesto que ciertamente las causas se encuentran en mi mente, tienen que aparecer los resultados negativos. Por esta razón debo afrontar como tal el problema, este sufrimiento.

Después, nos ayudará pensar: Que el sufrimiento que estoy experimentando en este momento sirva de actualización de muchos karmas que he acumulado en el pasado.

Si pensamos en esta línea, no percibiremos nuestro sufrimiento como algo desafortunado, sino como una oportunidad afortunada para practicar estas enseñanzas. Incluso llegaremos a pensar: "Ojalá vinieran más problemas, porque de ese modo dispondría de más oportunidades para practicar". Con ello obtenemos una determinación interior, la determinación de Bodisatva, firme como el acero, que antepone el bienestar de los demás al suyo propio.

Estas enseñanzas son de gran utilidad. La determinación mental y el poder de la voluntad se encuentran entre los mejores métodos para superar el

sufrimiento mental. Debemos adiestrarnos en estas actitudes de modo que cuando nos suceda algo ya estemos preparados. En general, simplemente nos olvidamos de practicar; y después, cuando surge algún problema, nos resulta difícil tratar de utilizar, en ese momento, una técnica con la que no estamos familiarizados. Esta es la razón por la que los practicantes eligen reflexionar acerca de la muerte. En mi práctica diaria pienso en mi muerte y en los estadios del proceso de la muerte más de seis veces al día. Practicar, practicar, practicar; pensar, pensar, pensar. Con ello quiero decir que, aunque de hecho no estoy muriendo, me estoy preparando para ello. Aún así, cuando llegue mi hora no sé si tendré éxito, pero de todos modos me estoy preparando. Supongo que es posible estar preparándose durante toda la vida y a pesar de ello fracasar completamente.

Así pues, la preparación mental, no externa, sino interna, es muy importante y útil ya desde el principio. Normalmente, cuando hablo con los tibetanos o con otros amigos, les digo que mi estrategia es confiar en lo mejor estando preparado para lo peor. esta es mi perspectiva habitual.

Otra técnica consiste en investigar: ¿Cuál es el significado de la vida? ¿Qué significado tiene el dinero? ¿Qué es nuestro cuerpo? Investigad más; pensad más. De esta forma desarrollaréis la convicción de que todas esas cosas físicas, al igual que vuestra vida, tienen un fin y, en un momento dado, os producirán tristeza. Si reflexionamos detenidamente, en última instancia, el dinero, la riqueza o la fama no proporcionan una felicidad permanente, por lo cual no son válidos para ser considerados como objeto final de nuestro logro.

El nirvana puede ser objeto final, pero por el momento resulta difícil alcanzarlo. Así pues, la meta práctica y realista es la compasión, un corazón cálido, sirviendo a otras personas, ayudando a los demás, respetando a los demás, siendo menos egoísta. Practicando de este modo obtendremos un beneficio y una felicidad más duraderos. Si investigamos el propósito de la vida y, con la motivación que resulta de ese análisis, desarrollamos un buen corazón -amor y compasión-, viviendo toda nuestra vida de este modo, entonces cada día será útil y significativo.

En lo que a mi motivación respecta, soy sincero; voy a hacer todo cuanto pueda. Si consigo algo o no, es otra cuestión; así pues, no tengo de qué arrepentirme. Es mejor centrarse en grandes asuntos que en pequeños. Una vida es muy corta; aunque dure cien años, no es importante. Ahora tengo cuarenta y seis años; si sigo vivo durante cuarenta o incluso cincuenta años más, todo ese tiempo no tendrá importancia en comparación con el futuro infinito. Igualmente,

comparados con los problemas de los infinitos seres sintientes, los míos no son nada.

Si observamos los problemas, los sufrimientos, muy de cerca, parecen muy grandes, muy complicados e insoportables. Pero si los miramos desde la distancia, parecen pequeños, no vale la pena preocuparse demasiado por ellos. Cuando nos concentramos en los grandes asuntos, los pequeños van y vienen, van y vienen; esa es su naturaleza; no nos causan demasiada preocupación.

Mi última palabra es que los practicantes budistas debemos practicar sinceramente tanto como podamos. Si no podemos es otra cuestión, pero dentro de nuestras propias posibilidades es necesario y útil aplicar las enseñanzas. Si las enseñanzas permanecen en los libros, carecen de valor; pero cuando son asimiladas y practicadas, podemos saber, por ejemplo, qué es realmente la vacuidad.

Para mí personalmente, cuando empecé a estudiar la vacuidad, a pesar de que repetía la palabra mil veces, era simplemente una palabra. Pero cuando practicamos, pensando, pensando, pensando, la palabra se vuelve más consistente; también influye completamente en nuestra perspectiva respecto a los problemas, en nuestra visión de la felicidad y del sufrimiento.

En palabras simples, todos nosotros somos humanos y podemos y debemos ser buenos, y no malos. Si tomamos la segunda opción, nosotros mismos perderemos la paz totalmente, al igual que les ocurrirá a los que se encuentran a nuestro alrededor debido a nuestra propia falta, nuestra propia maldad. Tal situación sería muy desgraciada; así pues, debemos intentar ser buenos seres humanos, buenos miembros de la familia humana.

ANEXO II: BUDISMO TIBETANO (VAJRAYANA)

El budismo tibetano, también llamado Vajrayana, o "vehículo del diamante" se divide en **cuatro escuelas** principales: Kagyu, Guelug, Sakya y Qingma. No hay entre ellas diferencias doctrinales de importancia. Se trata tan solo de diferentes tradiciones, que hacen hincapié en determinados aspectos de la práctica y que descienden de maestros diferentes.

~~El budismo tibetano es el producto de la confluencia entre Budismo, Yoga,~~ y la religión tradicional **Bon**. Los dos primeros llegaron al Tíbet desde la India a fines del siglo VIII de la era y, con más fuerza y continuidad, desde el siglo XIII. El Budismo indio había incorporado para ese tiempo las prácticas hindúes de yoga y tantra a las enseñanzas clásicas del Buddha histórico. Reconocía la existencia de dos vías hacia la iluminación. La religión Bon es de origen muy antiguo en el Tíbet y tiene vínculos con antiguas prácticas espirituales chamánicas.

El **primer camino** era el enseñado en los sutras y concorde con las enseñanzas históricas de Sakyamuni. El centro de la práctica basada en los sutras se fundaba en la moralidad, la concentración y la sabiduría.

El **segundo camino**, convertido en la clave de las variantes tibetanas, era el tántrico. Esta práctica incorporaba técnicas adaptadas de los sistemas hindúes de yoga y tantra a las enseñanzas de las sutras.

Los sistemas tántricos transforman las pasiones humanas básicas de deseo o aversión hacia un objetivo en desarrollo espiritual. En vez de negar estos impulsos primarios, el tantra los purifica convirtiéndolos en fuerzas sanas y útiles. El tantra es como tratar con un caballo salvaje que galopa contra nosotros. Una forma sería la negación: se levantan las manos y se grita "¡para! ¡para!", en tal caso lo más probable es que fuéramos pisoteados por el animal. Otro modo más inteligente de tratar el problema es el de apartarse cuando nos embiste para luego saltar sobre su lomo. En este caso se tiene una posibilidad de estimularle para que se desplace en direcciones determinadas y, con el tiempo, se puede ser capaz de llevarlo hasta un establo. Ciertamente se necesita cierta habilidad y autocontrol si se quiere tener éxito con el método tántrico.

El tantrismo tibetano incorpora los aspectos más importantes de las doctrinas **hinayana** y **mahayana** y es básicamente una prolongación esotérica de estas escuelas.

MANUAL DE MEDITACIÓN

PORQUÉ MEDITAR

La práctica de la meditación surge para tratar de encontrar **respuesta a los grandes interrogantes** que se nos plantean en relación con nuestra naturaleza mas profunda: ¿quién o qué soy?, ¿de dónde vengo y a dónde voy?, ¿porqué existo?, etc.

Además de buscar respuestas lógicas en la ciencia y la filosofía, o de fe en la religión, con la meditación **se pretende trascender** el estado ordinario de conciencia y traspasar de algún modo la realidad ordinaria, despertando a otra visión de las cosas que nos llena y da sentido a nuestra existencia.

En el **Yoga**, la meditación es un ejercicio superior que nos lleva -por el camino del dominio de la mente- a la percepción de lo trascendente. Sin embargo, aunque parezca una tarea psicológica, sin una buena condición física, para relajarnos en la postura idónea, no estaremos preparados para entrar a fondo y sin perturbaciones en la experiencia meditativa. El Yoga fue definido por Patanjali como el aquietamiento de los remolinos de la conciencia ("*yoga chitta vritti nirodhd*"), entonces el individuo puede ver en el fondo de sus propias aguas o Ser.

Paradójicamente, la meditación debe practicarse **sin un objetivo concreto**, sin esperar un logro determinado, ni siquiera el más elevado.

EL MAESTRO

La meditación es "contemplación". En este sentido no se precisarían grandes o complicados conocimientos que aprender para poder meditar, y **la función del Maestro** podría llegar a considerarse como la de un mero instructor que nos proporciona una técnica concreta. Sin embargo, el Maestro de meditación es mucho más que un instructor puesto que él mismo debe dominar esta ciencia y disponer de una agudeza psicológica que sólo la práctica proporciona.

El Maestro **es básico** al principio y recomendable mas adelante, para corregir y guiar al discípulo por la sutil senda de la meditación. Finalmente, no hay que olvidar que el mejor Maestro lo llevamos en nuestro interior.

TIPOS DE MEDITACIÓN

De forma muy general, la meditación se puede englobar en **dos tipos**: con objeto y sin objeto de concentración.

La meditación con objeto es la más divulgada y consiste en concentrar el pensamiento en un único objeto, excluyendo cualquier pensamiento que distraiga la atención. El objeto puede ser algo físico, tangible, como un punto del cuerpo, el sol, la luna, una flor, un paisaje, un mantra, etc; y también puede ser algo más sutil, como un chakra, una sensación, un pensamiento filosófico, un koan (frase profunda, sin sentido lógico, propia del zen), samatha, etc. Con este tipo de meditación se persigue excluir cualquier pensamiento, salvo el referido al objeto de concentración para, finalmente, trascender también dicho objeto.

La meditación sin objeto (propia del yoga en su fase más avanzada, del *soto zen* y de alguna escuela tibetana *vipassana*) consiste en apartarse de todo objeto, de todo pensamiento, de toda sensación y experimentar el "descentramiento" volviéndose un puro observador.

En el budismo la meditación se conoce como segundo adiestramiento superior. La meditación budista se divide en meditación *samatha* que desarrolla la calma y la concentración y la meditación *vipassana* que desarrolla la comprensión.

Meditación samatha. Como hemos visto arriba consiste en una meditación con objeto. Los objetos externos más conocidos de la meditación samatha son los cuatro colores *kasinas*, la práctica de esta meditación requiere un disco kasina que es un disco de color rojo, blanco, amarillo o azul (su fabricación viene explicada en los antiguos manuales de meditación), se coloca a una distancia razonable del meditador y a una altura horizontal del ojo del meditador, se concentra la mirada en el disco sin forzar la visión de ningún modo, luego se cierran los ojos conservando la atención en el disco hasta que se desvanezca, y se repite el proceso el tiempo estimado para la meditación (en el mundo del Yoga esta técnica recibe el nombre de *Tratak*). Otro objeto que se utiliza en la meditación es un *mandala*, los mandalas son dibujos simbólicos o mitológicos de muchos colores.

Otra meditación samatha es la que utiliza la repetición de una palabra o una frase llamada *mantra*, generalmente el mantra se utiliza como paso previo a la meditación, una vez concentrados puede aparecer una imagen (*nimitta*) un signo que bien puede ser la imagen de la palabra y que también puede aparecer en las meditaciones anteriores en forma de mandala, de nubecilla de aire... este nimitta puede llegar tras años de meditación entonces uno abandona el tema de

meditación y se concentra en su nimitta, no debemos obsesionarnos con él, y es fácil que desaparezca, pero tranquilos ya volverá. Si continúa es preciso concentrarnos en él, su color exacto, su forma.

Meditación vipassana. La meditación vipassana, meditación sin objeto, se basa en los principios de atención, de ahí que se necesite practicar con la recta atención (séptimo factor del sendero), los temas que sirven a esta meditación son todos los objetos que se mueven ya sean internos o externos. Sirve de ejemplo la respiración, empezamos concentrándonos en las fosas nasales, pero pronto nos concentramos no en el paso de la respiración sino en su movimiento, exige una concentración más profunda y analítica que la samatha, se anima a la mente a profundizar más: fases de la respiración, si existen pausas o no, en la práctica samatha la mente descansa, pero aquí no, se la asedia con preguntas continuas, si apareciese un nimitta no debemos mutar ante su aparición, con el tiempo desaparece, si apareciesen perturbaciones externas (picor, ruidos...) en la samatha se ignoran, ahora simplemente no pueden aparecer, porque lo que llegue a ser percibido enseguida se convierte en objeto de meditación como puede ser el ladrido de un perro, se anota y se continúa con la atención a la respiración, llega la sensación de hambre se anota como tal y se continúa. Es muy difícil y sólo se consigue con un maestro. Exige la total seguridad de que este es el camino, sin esa convicción (*saddha*) es imposible reunir tanta concentración, su objetivo es la comprensión y de la comprensión nace la libertad. En realidad es algo más que pensamiento, esta meditación es una vivencia, una experiencia.

¿Cuál es el mejor momento para meditar?. Cualquier momento es bueno para meditar aunque los momentos más favorables son el amanecer y el anochecer, pues en estas horas se relaja el ritmo frenético de la vida ordinaria.

EFFECTOS DE LA MEDITACIÓN

En el **aspecto puramente físico**, la meditación tiene efectos relajantes, combatiendo la hipertensión y el estrés, refuerzo del sistema inmunológico, armonización y sincronización de todas las funciones orgánicas, homeostasis cuerpo-mente, sedación neurológica, estabilización de la tensión arterial correcta, incremento de la vitalidad, agilidad, flexibilidad y perfección postural cotidiana, defensa del corazón, capacidad de descanso, longevidad, peristaltismo intestinal y eliminación perfecta.

En el **plano emocional**: equilibrio y serenidad, presencia de ánimo, coraje, tolerancia y paz interior, autoconfianza, satisfacción, paciencia y sencillez, estabilidad, buen humor.

En **el plano mental**: capacidad de atención y concentración, memoria, claridad de pensamiento, lucidez, energía psíquica, mejora en la comunicación, incremento de la inteligencia, capacidad de programación mental.

En **el plano espiritual**: conciencia de unidad, corazón, nobleza, habilidad para la acción compasiva, espaciosidad, amplitud de criterio, intuición, percepción directa, poder de resolución y realización, creatividad, trascendencia de límites personales, libertad interior.

El meditador observará que **parte de la calma y concentración** conseguidas en la meditación le acompañarán el resto del día. Por supuesto sus problemas continuarán siendo los mismos pero seremos capaces de hacerles frente con más serenidad.

LA POSTURA

Espalda derecha, piernas cruzadas (si es posible) con las rodillas tocando el suelo. Vientre relajado y levemente sobresalido. Manos juntas en el regazo, con los pulgares en contacto, o reposando cada una sobre una pierna. Hombros suavemente hacia atrás, con el pecho abierto, codos despegados del cuerpo. Mentón metido y cabeza equilibrada, sin caer adelante o atrás. Ojos entreabiertos, con la mirada en reposo hacia el suelo, sin fijarse, o cerrados. Labios sin apretar, lengua hacia el paladar, relajadamente.

Al sentarnos, vamos repasando estos puntos, y tratando de ejecutarlos sin tensión. Si algo no podemos hacerlo, encontramos una variante.

DURACIÓN

Partiendo de la base de la regularidad en la práctica, el tiempo de la misma se irá incrementando progresivamente pudiendo oscilar entre 10 minutos y 1 ó 2 horas (o más) para cada sesión.

La progresión en el tiempo de práctica debe ser muy lenta pero constante, dado que es fácil rendirse al aburrimiento, la falta de concentración, la desgana, la dispersión mental, etc. Generalmente, a partir de la media hora o los 45 minutos, la práctica se torna más fácil y "especial" (aunque al principio también puede que duelan más las piernas).

LA PRACTICA

Siempre hay que ir encontrando **el equilibrio** entre la agitación y dispersión, por un lado, y la lasitud y la somnolencia, por otro. Si nos fijamos en exceso en nuestro objeto de concentración, vamos a crearnos crispación. Si somos demasiado flojos en las riendas de nuestra atención, nos perderemos en sueños y fantasías. De vez en cuando, durante la sesión, nos observaremos, y trataremos de situarnos en un punto medio, de atención consciente, sin rigidez ni abandono, a partir de nuestro método elegido de meditación.

El sentido del humor y la espaciosidad de espíritu, la tolerancia, siempre son **esenciales**. Cuando perdemos nuestro rumbo, no hay que consumir energías en auto-reproches ni en pensamientos comentario, sino volver sencillamente a retomarlo.

Al ir **terminando**, es aconsejable, de nuevo, generar un pensamiento consciente, con el objeto de recoger nuestras energías y comprensiones (quizás sean sólo semillas imperceptibles ahora) y darles una finalidad. Es decir, nos detendremos a tomar conciencia de los efectos de la práctica, y decidiremos su utilidad última. En la enseñanza de Dharma se dice que practicando hemos generado un potencial de bonanzas, unos méritos, en el campo energético de nuestro ser, y entonces depende de nuestro pensamiento el dirigir esta fuerza a un resultado u otro, dedicando a él nuestros merecimientos.

La estabilización meditativa se obtiene mediante la liberación de las cinco faltas por medio de ocho antídotos.

¿Cuáles son las **cinco faltas**?

1. Pereza.
2. Olvidar la instrucción, que significa olvidar el objeto.
3. Sopor y excitación.
4. No aplicación de los antídotos cuando surge el sopor o la excitación.
5. Excesiva aplicación de los antídotos cuando el sopor y la excitación ya no están presentes.

¿Cuáles son los **ocho antídotos**?

1. Fe contra la pereza.
2. Aspiración contra la pereza.
3. Entusiasmo contra la pereza.

4. Flexibilidad contra la pereza.
5. Memoria contra el olvido del objeto.
6. Introspección contra el sopor y la excitación.
7. Aplicación del antídoto contra la no aplicación de los antídotos.
8. Ecuanimidad contra la excesiva aplicación del antídoto.

En la práctica de la meditación es usual padecer con mayor o menor intensidad la inestabilidad que nos producen los malos pensamientos. Pues bien, existen **cinco modos** de alejar los malos pensamientos cuando uno está meditando, estos cinco modos están relacionados con el Recto Esfuerzo del Camino Óctuple que encontramos en la Cuarta Noble Verdad en el budismo. Si al contemplar un determinado objeto de meditación surgen en él pensamientos de deseo, de odio, de ofuscación, el monje se aparta de aquel objeto y se pone a contemplar otro que le sea más propicio. También puede considerar atentamente los peligros que entrañan los pensamientos malos y perjudiciales. Otra opción es hacer caso omiso de aquellos pensamientos. O se puede poner a considerar la naturaleza y constitución de aquellos pensamientos. O bien, con los dientes apretados, hace un esfuerzo de voluntad por dominar el estado mental indeseable y permanece en lo bueno. Y una vez desaparecen todos los pensamientos malos y perjudiciales de deseo, ira y odio, el monje queda tranquilo, recogido en su fuero interno.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

CRANEAL

Al inspirar, visualiza una corriente de energía que entra por tu frente y ojos, en forma de luz dorada, y alcanza el centro de tu cerebro. Al espirar, siente que la corriente de luz sale al espacio por tu coronilla y parte superior de la cabeza. Entre la inspiración y la espiración, relájate un instante, dejando la respiración suavemente en suspenso, y notando cómo la energía vibrante baña todo tu cerebro. La mirada se dirige hacia el interior o entrecejo, sin esfuerzo alguno, en cuya pantalla mental surgen, en ocasiones, imágenes, formas, colores. Esta meditación regenera el tejido neuronal del cráneo, y lleva a estados de conciencia superiores.

ZEN-HARA

Al respirar, mantén tu atención en la zona abdominal, dejándote llevar por su movimiento de flujo y reflujo constante, natural. Otra posibilidad es recibir la inspiración de aire desde la nariz hasta el pecho; y en la espiración, haces

descender la energía hasta el vientre, donde irás sintiendo que se acumula como calor, conforme continuas. Esta meditación proporciona paz emocional, equilibrio y estabilidad, además de darte mucha fortaleza física y aumentar tus defensas para la salud.

PURIFICACIÓN DE CHAKRAS

Los chakras son centros de transformación de la energía que existen en nuestro cuerpo sutil o aura. Son como llaves de paso entre la mente y el cuerpo. Al practicar esta técnica, trabajas para poner armonía entre los 5 chakras principales, con resultados positivos sobre tu fuerza vital, capacidad mental, estados psíquicos y comunicabilidad. Debes tan solo visualizar cada chakra y su símbolo, en su ubicación en tu cuerpo, desde arriba hasta abajo, como formas de luz y color específicas, dedicando el mismo tiempo a cada uno. El chakra superior está en el centro de la cabeza, con la forma de una esfera de luz blanca. El segundo está en la garganta, con la forma de un tetraedro (poliedro de 4 triángulos) de luz roja o rubí. El tercero está en el pecho y se visualiza como un cielo de luz azul sin límites. El cuarto está a nivel del ombligo, como un luminoso cubo amarillo o dorado. El quinto está en la zona genital, con la forma de una media esfera de luz verde esmeralda, con la cúpula hacia arriba.

MAITRI

Maitri significa amor hacia todo lo que vive. Es una meditación para generar este sentimiento y desarrollar la benevolencia, la sensibilidad. Centra tu conciencia en el pecho y, mientras respiras lo más relajadamente posible, visualiza un punto de luz en medio del corazón. Momento a momento, lentamente, la luz va extendiéndose y abarcando más área. Primero alcanzará tu cuerpo, llenándote de calidez, luego la sala y a todos los que están en ella. El sentimiento de estima, como una sonrisa serena, deja que se comunique con tu conciencia. Luego la luz del corazón abarca el edificio, la manzana, la ciudad... y sigue extendiéndola todo lo que quieras, llegando a muchos seres vivos de la tierra.

LA ROSA

Visualiza frente a ti una rosa preciosa y perfecta, del color que prefieras, roja, rosa, amarilla,... Mientras la contemplas, piensa que tiene el poder de absorber cualquier energía que se le envíe, transformándola en belleza y perfume, siempre fresca. Ahora, cada vez que espiras, mándale los pensamientos que tengas, preocupaciones, molestias, cansancio, estrés o sentimientos de inseguridad, dispersión, hundimiento... lo que sea que estés experimentando. La

rosa lo toma y lo convierte en un aroma delicioso que tú inspiras, llegando a sentirte más y más liberado dentro de ti mismo, tranquilo y feliz. Esta meditación te descarga y renueva tu estado mental rápidamente.

ANAPANA

Esta meditación milenaria se traduce como "calma mental", y se practica haciéndote consciente del roce del aire al pasar por las fosas nasales cuando respiras. Procura estar presente en cada aliento hacia dentro y hacia fuera, permitiendo que los pensamientos y sensaciones cambiantes de tu cuerpo-mente se pongan en un segundo plano. Sobre todo encontrarás tranquilidad interior y mejorarás tu poder de concentración.

Ânâpaâsati es la atención a la respiración, que cultivada con asiduidad conduce a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención, y estos a la liberación. Consiste en mantener la atención en torno a la respiración de este modo, cuando se hace una aspiración larga, se sabe: hago una aspiración larga, cuando se hace una aspiración corta, se sabe: hago una aspiración corta, consciente de todo el cuerpo dice: consciente de todo el cuerpo aspiraré, consciente de todo el cuerpo espiraré, aspiraré sintiendo gozo, aspiraré sintiendo felicidad, aspiraré percibiendo la actividad de la mente, aspiraré alegrando la mente, aspiraré concentrando la mente, aspiraré liberando la mente, aspiraré contemplando la impermanencia, aspiraré contemplando la cesación, aspiraré contemplando la renunciación... (recordar que la renunciación no es la mortificación del asceta, sino el término medio, de la entrega a los placeres y de las mortificaciones excesivas... pero siempre sin apego) y así con la espiración. Esta atención calma los procesos corporales, manteniéndole lúcido y atento y deshechando la codicia y la aflicción del mundo, calma la actividad de la mente, las percepciones y los objetos de la mente. Y así se observa siempre con perfecta ecuanimidad.

AFIRMACION "YO SOY"

En esta práctica utilizas una frase positiva en primera persona, o un mantra de yoga, y lo repites como un eco o reverberación, cada vez que inspiras y que espiras, de forma natural. La afirmación que elijas es importante, porque su significado se interioriza e imprime en tu subconsciente, activando las energías mentales y físicas que la harán realidad a su debido momento de maduración. Por ejemplo: "Yo soy la paz en mí y en ti", "Yo soy la salud en este cuerpo y en todas sus células", "Yo soy la inteligencia que comprende inmediatamente", "Yo soy la memoria que me trae el conocimiento"... o lo que deseas. Puedes crear tus

fórmulas y trabajar a fondo con una de ellas, hasta encontrar un progreso. Como ejemplo de mantra de yoga, es decir, de sonido de poder que actúa sobre el cuerpo y la mente, tienes los siguientes: "So Ham" (Yo soy Eso, Yo soy uno con la vida y el universo), "So" al inspirar y "Ham" al espirar; *Om Mani Padme Hum*, mantra que despierta la compasividad, la actitud de altruismo, volviéndote más sencillo (Yo soy la verdad del corazón).

CUERPO DE LUZ

Toma conciencia de tu postura yóguica, encuéntrate cómodo y estable en ella. Y date cuenta del cuerpo como si fuera una central de energía. Conforme respiras, siente que se va purificando en todos sus elementos y componentes, volviéndose cada vez más ligero y sutil. Percibe la continuidad entre la forma física y el campo de luz-energías que la rodea. Tu cuerpo es un óvalo de vibraciones, brillante y resplandeciente. Visualízate por dentro y mira los distintos órganos como formas de luz sin densidad material. Mientras respiras, siente que todo tu cuerpo y aura transpiran, y son permeables a las fuerzas del cosmos, como la solar y la telúrica, beneficiándose con ellas. Al mismo tiempo, permite que tus pensamientos positivos se difundan por el espacio, alcanzando los campos de energía y auras receptivas de los demás seres vivos. Emplea esta meditación como un refuerzo muy eficaz para cualquier proceso terapéutico, así como para sentirte comunicado con todos los reinos de la naturaleza y seres humanos. Sus efectos se incrementan experimentándola al aire libre, en contacto con la luz solar, la brisa marina o el ambiente de la montaña.

CANAL CENTRAL

Concéntrate en la vertical de tu columna vertebral o médula espinal, y visualízala como un tubo vacío por el que circula la fuerza vital de tu organismo, distribuyéndose por el sistema nervioso y los plexos glandulares, a cada órgano y función de tu cuerpo. Este canal central se ha llamado en la tradición yoga antigua el "árbol de la vida", "el eje del mundo" y el "monte Meru en el centro del universo", como metáforas que indican su importancia en nuestro desarrollo biológico, salud y evolución espiritual. Al inspirar, siente que el prana (energía vital del cuerpo) asciende desde la raíz de la columna, por todo el canal central, hasta alcanzar el cerebro, con una sensación de frescor. Al espirar, hazla descender en sentido inverso, con una sensación de calor. Esta meditación limpiará el meridiano principal de tu cuerpo sutil y tu mente experimentará grandes beneficios, como la lucidez, la memoria y la inspiración.

SUPRAMENTAL

En esta meditación se actualiza la relación que tienes con el Principio Superior de la existencia, como sea que lo denomines y lo concibas. Por ello, se trata de una técnica eminentemente espiritual. Simplemente imagina, justo por encima de tu cabeza, una presencia de bondad e inteligencia supremas. Puedes verla con la forma que desees, según tu inclinación: una luz divina, un gran maestro realizado, como Jesús o Buda, un ser cósmico, como Kuan-Yin, o tu propio Yo Soy. Cualquiera de estos símbolos tiene el poder de mantenerte conectado con las facultades superiores de tu ser. Mientras lo contemplas, traza un haz o rayo de luz que une su chakra del corazón con tu cabeza y con tu pecho, envolviéndote a la vez en claridad todo el cuerpo. Sólo permanece en esta presencia, sintiéndote parte de ella, mientras tu respiración fluye con naturalidad. Con esta práctica, tu confianza y potenciales se incrementan enormemente. Cuando te levantes de meditar, sigue sintiendo la presencia superior conectada contigo, y experimentarás seguridad y serenidad en todo momento.

VACIAR LAS AGUAS DEL PENSAMIENTO

En esta meditación, considera que todo lo que piensas y que percibes es como el agua en el recipiente de tu ser. Ahora, abandona todo acto voluntario de recordar, imaginar o proyectar hacia el futuro, así como otras reflexiones. No remueves el agua de la mente, ni entra más conocimiento en ella; pues la mantienes recogida en tu interior. Mientras la observas, lo que captas es la salida de las aguas del pensamiento por el desagüe en el centro de tu ser; totalmente abierto por tu desapego y pasividad mental. Estás justo en el agujero donde el contenido de la mente se hace consciente, para desaparecer. Instante a instante, permite el cambio de sensaciones y pensamientos que van pasando por tu centro de conciencia, en el momento de vaciarse en la nada. Con esta práctica obtienes una comprensión de la impermanencia de todos los fenómenos, un acercamiento a la no dualidad de sujeto y objeto, trascendiendo el dentro-fuera interdependientes. Te liberas de la presión del pensamiento, con el desapego hacia su curso natural; superas la ilusión de una realidad absoluta o categórica, y eres más feliz, creativo y sabio.

EL TESTIGO

Esta meditación es otra variante de las descritas en "Observar la mente". Considera que todos los pensamientos, sensaciones y estados psíquicos son escenas proyectadas en una pantalla de cine. Y que tú eres el espectador, sentado en la última fila de la sala. Date cuenta de tu condición de testigo,

contemplando una función. Si te implicas en las situaciones que observas, sufrirás y gozarás con ellas, olvidándote de quién eres realmente. Si estás presente en ti mismo, recordándote como el observador, percibirás los cambios de ánimo y el argumento, sin que te sientas parte de ello, sin que te afecte. Identifícate con el yo profundo, que no se puede limitar ni física ni mentalmente; pues todo lo que puedas experimentar es impermanente, no tu ser esencial. Entonces, ante los movimientos psíquicos y sensoriales, mantente desapegado, sin darles crédito, sin responderles con juicios u opiniones, sin reaccionar a ellos. Aquíétate en ti mismo y contempla todo; eres el testigo de una proyección.

COLORES CURATIVOS

Esta sencilla técnica consiste en respirar luz de color. Es decir, visualizar que el aire está formado por partículas luminosas que tienen un color específico. Al inspirar, recibimos en nuestro cuerpo esta luz de color que actúa sobre nuestra mente y sobre nuestro cuerpo físico. Cada color posee propiedades especiales y una determinada vibración energética. Al respirar conscientemente, extraes de la luz blanca, en la carga electrónica del aire que contiene todos los colores, la particular frecuencia que deseas, pudiendo enfocarla hacia cualquier órgano o parte del cuerpo. Utiliza los colores intuitivamente, según sientas su atracción; o consulta una tabla de correspondencias con los órganos y trastornos en la salud.

CONTEMPLACIÓN FÍSICA

Con esta técnica puedes mejorar tu capacidad de visualizar y tu concentración, para sostener la atención en la dirección que desees. Sitúa ante ti un objeto al que puedas mirar cómodamente durante unos minutos. Puede ser la llama de una vela, una imagen dibujada o una foto significativa para ti, una pieza de fruta o lo que desees. Los ojos están abiertos, descansando en el objeto la mirada, sin tensión. Al cabo de unos minutos, puedes cerrarlos y tratar de recordar la forma mentalmente. Luego ábrelos otra vez, y vé alternando ambas acciones cada varios minutos. Experimentarás un sentimiento de familiaridad con lo que estas mirando, y te llegará una comprensión acerca de ello, sin que te pongas a analizarlo. La función de la vista también mejora con el ejercicio de fijar la mirada, procurando no parpadear.

VIPASANA CORPORAL

Esta meditación es más compleja que otras, pues hay que aprenderse una determinada forma de pasear la atención por cada zona del cuerpo. Con ella, sin

embargo, se producen extraordinarios efectos sanadores, y se desarrolla una claridad mental muy notable. Siente cada parte de tu cuerpo en el orden que te indico seguidamente, llevando tu conciencia en un recorrido sistemático y repetido, una y otra vez.

Parte superior de la cabeza, lado derecho de la cabeza, hombro y brazo derecho. Lado izquierdo de la cabeza, hombro y brazo izquierdo. Cara, cuello, pecho y vientre, hasta los genitales. Nuca, espalda, cintura, pelvis y nalgas. Pierna derecha descendiendo hasta el pie. Pierna izquierda descendiendo hasta el pie. Ahora invierte el recorrido, justo lo mismo, en orden de último a primero. Pie-pierna izquierda. Pie-pierna derecha. Parte de atrás del cuerpo, subiendo. Parte delantera, subiendo. Lado izquierdo desde la mano, hacia arriba. Lado derecho desde la mano, subiendo. Parte alta de la cabeza. Como ves, primero bajas, parte a parte; luego subes hasta el principio.

Tienes que ir recorriendo el cuerpo así, sin hacer paradas en sitio alguno, tan solo notando las sensaciones que haya en cada lugar, si las hay. La velocidad es como la del aceite corriendo por la piel, ni rápida ni lenta. Cuando termines un recorrido completo, bajar y subir, siente el cuerpo globalmente, relajado, sin hacer técnica alguna, dos o tres respiraciones. Y repite toda la secuencia. Así toda la sesión de meditación. Conseguirás desapegarte de los conceptos mentales que califican las sensaciones como buenas o malas, agradables o desagradables, llegando a estados de energía pura, flexibilidad, ligereza y fuerza interior.

EL LOTO DE MIL PETALOS

Este es el nombre que se da en yoga al chakra superior de la cabeza, gobernador de todos los demás. Solamente mantén en este lugar tu concentración, como si hubiera una claraboya o fontanela abierta en la parte alta del cuerpo, unos centímetros por encima del cráneo físico. Aumentarás tu capacidad de atención y tu fuerza vital, haciendo que las glándulas hipófisis y epífisis del cerebro se reactiven y controlen las funciones del organismo. Tu postura mejorará, al tener una mejor conciencia de proyección hacia arriba del eje vertebral.

CUENTA DE RESPIRACIONES

Este es el sistema más empleado para comenzar a meditar y a desarrollar la atención sin distracciones. Cada vez que el aire sale de tu cuerpo al espirar, cuenta mentalmente: "uno", luego "dos", "tres"... hasta cinco, y volviendo a uno en la siguiente. Cuando pierdas la cuenta, es que has perdido tu concentración.

Vuelve a comenzar desde uno. Poco a poco, conseguirás mantenerte varios minutos sin descontarte. Entonces puedes alargar tu cuenta hasta diez. Con cada progreso, en que la atención se sostenga varios minutos, aumenta tu cuenta otra temporada. Una fase avanzada es 21 respiraciones, y un ciclo muy avanzado es de 108, para entrenados practicantes. Cuando los consigas, sin pérdidas ni interrupciones, tu mente será una joya, capaz de concederte cualquier objetivo que te plantees. Tu memoria habrá crecido como un elefante.

En el budismo la meditación más apreciada es la que realizó Buda en la noche de la iluminación, se llama anapanasati, observación de la inspiración y de la expiración, se encuentra dentro de los temas de meditación vipassana aunque también se puede usar como tema samatha. Se concentra la atención en las fosas nasales, observamos como entra el aire, a veces para concentrarse es conveniente contar las respiraciones sin pasar de diez, nos concentramos en el aire siendo conscientes de todo lo que atañe a este proceso que es la respiración, incluso si es más fuerte antes que después de la meditación para sacar la máxima información del proceso igual que en todas las meditaciones.

OBSERVACIÓN DE LA MENTE

En esta meditación lo que miras es la mente misma, con sus pensamientos, sensaciones y estados cambiantes. No tratas de reprimir nada en ella, ni de provocar o producir nada. Sólo de darte cuenta en cada momento de lo que hay en ella, y sobre todo de ser consciente, de estar aquí y ahora, observando, presente.

a) El pensamiento, los cambios mentales son como olas en el mar de la conciencia. Y tu ser, tu estado natural, en el que estás presente, es el fondo inmóvil de ese mar. Estás consciente en ti mismo, experimentando la unidad de fondo y superficie, pensamientos y tranquilidad profunda.

b) También puedes decir que eres espacio vacío, y los contenidos de tu mente son como aires que se mueven en ese espacio, sin alterarlo realmente. Permanece en esta conciencia, observando esos aires cuando se presenten, sin sentirte alterado por ellos, abarcándolos en ese marco de conciencia inmutable que tú eres.

c) Otro símil es considerar que tu conciencia es un espejo, que en sí misma no tiene ningún contenido, ninguna forma, ninguna inscripción, y que los pensamientos y demás percepciones o experiencias son como los reflejos, que en realidad no están pegados al espejo, sino que sólo son captados fielmente por él, tal cual son, sin cambiarlo o modificar su naturaleza en ningún momento. Todo lo que

experimentos, tómalos como un reflejo pasajero en el espejo de tu conciencia o ser, permaneciendo siempre igual, sin forma, libre.

Esta técnica superior de meditación te llevará a saber quién eres, más allá de las apariencias y conceptos sobreimpuestos a tu verdadera naturaleza. Por tanto, a la sabiduría que libera de todos los condicionamientos y a la gran felicidad.

KRISHNAMURTI Y LA MEDITACIÓN

Comentarios de Krishnamurti sobre meditación extractados literalmente de sus libros.

- ॐ *Si durante el día está usted alerta, si está atento a todo el movimiento del pensar, a lo que usted dice, a sus gestos -cómo se sienta, cómo camina, cómo habla- si está atento a sus respuestas, entonces todas las cosas ocultas salen a la luz muy fácilmente. En ese estado de atención lúcida, despierta, todo es puesto al descubierto.*
- ॐ *La meditación no es una fragmentación de la vida; no consiste en retirarse a un monasterio o encerrarse en una habitación sentándose quietamente por diez minutos o una hora en un intento de concentrarse para aprender a meditar, mientras que por el resto del tiempo uno continúa siendo un feísimo, desagradable ser humano.*
- ॐ *Para percibir la verdad, uno debe poseer una mente muy aguda, clara y precisa —no una mente astuta, torturada, sino una mente capaz de mirar sin distorsión alguna, una mente inocente y vulnerable. Tampoco puede percibir la verdad una mente llena de conocimientos; sólo puede hacerlo una mente que posee completa capacidad de aprender. Y también es necesario que la mente y el cuerpo sean altamente sensibles —con un cuerpo torpe, pesado, cargado de vino y comida, no se puede tratar de meditar. Por lo tanto, la mente debe estar muy despierta, sensible e inteligente.*
- ॐ *Las necesidades básicas para descubrir aquello que está más allá de la medida del pensamiento, para descubrir algo que el pensamiento no ha producido son tres: 1) se debe producir un estado de altísima sensibilidad e inteligencia en la mente; 2) ésta debe ser capaz de percibir con lógica y orden; 3) finalmente, la mente debe estar disciplinada en alto grado.*

- ॐ *Una mente que ve las cosas con total claridad, sin distorsión alguna, sin prejuicios personales, ha comprendido el desorden y está libre de él; una mente así es virtuosa, ordenada. Sólo una mente muy ordenada puede ser sensible, inteligente.*
- ॐ *Es preciso estar atento al desorden que hay dentro de uno mismo, atento a las contradicciones, a las luchas dualísticas, a los deseos opuestos, atento a las actividades ideológicas y a su irrealidad. Uno ha de observar "lo que es" sin condenar, sin juzgar, sin evaluar en absoluto.*
- ॐ *La mayor parte del tiempo está uno inatento. Si usted sabe que está inatento, y presta atención en el momento de advertir la inatención, entonces ya está atento.*
- ॐ *La percepción alerta, la comprensión, es un estado de la mente de completo silencio, silencio en el cual no existe opinión, juicio ni evaluación alguna. Es realmente un escuchar desde el silencio. Y es sólo entonces que comprendemos algo en lo cual no está en absoluto envuelto el pensamiento. Esa atención, ese silencio, es un estado de meditación.*
- ॐ *Comprender el ahora es un inmenso problema de la meditación —ello es meditación. Comprender el pasado totalmente, ver dónde radica su importancia, ver la naturaleza del tiempo, todo eso forma parte de la meditación.*
- ॐ *En la meditación existe una gran belleza. Es una cosa extraordinaria. La meditación, no "cómo meditar".*
- ॐ *La meditación es la comprensión de uno mismo y, por lo tanto, significa echar los cimientos del orden —que es virtud— en el cual existe esa cualidad de disciplina que no es represión ni imitación ni control. Una mente así, se halla, entonces, en un estado de meditación.*
- ॐ *Meditar implica ver muy claramente, y no es posible ver claramente ni estar por completo involucrado en lo que uno ve, cuando hay un espacio entre el observador y la cosa observada. Cuando no hay pensamiento, cuando no hay información sobre el objeto, cuando no hay agrado ni desagrado sino tan sólo atención completa, entonces el espacio desaparece y, por lo tanto, está uno en relación completa con esa flor, con ese pájaro que vuela, con la nube o con ese rostro.*

- ☞ *Es sólo la mente inatenta que ha conocido lo que es estar atenta, la que dice: "¿Puedo estar atenta todo el tiempo?" A lo que uno debe estar atento, pues, es a la inatención. Estar alerta a la inatención, no a cómo mantener la atención. Cuando la mente se da cuenta de la inatención, ya está atenta —no hay que hacer nada más.*
- ☞ *La meditación es algo que requiere una formidable base de rectitud, virtud y orden. No se trata de algún estado místico o visionario inducido por el pensamiento, sino de algo que adviene natural y fácilmente cuando uno ha establecido las bases de una recta conducta. Sin tales bases, la meditación se vuelve meramente un escape, una fantasía. De modo que uno ha de asentar esas bases; en realidad, esta misma manera de asentar las bases, es la meditación.*
- ☞ *Los meditadores profesionales nos dicen que es necesario ejercer el control. Cuando prestamos atención a la mente, vemos que el pensamiento vaga sin rumbo, por lo que tiramos de él hacia atrás tratando de sujetarlo; entonces el pensamiento vuelve a descarriarse y nosotros volvemos a sujetarlo, y de ese modo el juego continúa interminablemente. Y si podemos llegar a controlar la mente de manera tan completa que ya no divague en absoluto, entonces —se dice— habremos alcanzado el más extraordinario de los estados. Pero en realidad, es todo lo contrario: no habremos alcanzado absolutamente nada. El control implica resistencia. La concentración es una forma de resistencia que consiste en reducir el pensamiento a un punto en particular. Y cuando la mente se adiestra para concentrarse por completo en una sola cosa, pierde su elasticidad, su sensibilidad, y se vuelve incapaz de captar el campo total de la vida.*
- ☞ *El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de la conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundas. Para ello, la mente consciente debe estar serena, calma, a fin de recibir la proyección del inconsciente. La mente superficial sólo puede lograr tranquilidad, paz y serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observándolas, dándose cuenta de ellas; cuando la mente se da plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión se queda en silencio espontáneamente; entonces el inconsciente puede proyectarse y aflorar. Cuando la totalidad de la conciencia se ha liberado, sólo entonces está en condiciones de recibir lo eterno.*

- ॐ *Entre dos pensamientos hay un periodo de silencio que no está relacionado con el proceso del pensamiento. Si observas, verás que ese período de silencio, ese intervalo, no es de tiempo, y el descubrimiento de ese intervalo, la total experimentación del mismo, te libera del condicionamiento.*

- ॐ *La meditación no es un medio para algo. Descubrir en todos los momentos de la vida cotidiana qué es verdadero y qué es falso, es meditación. La meditación no es algo por cuyo medio escapáis. Algo en lo que conseguís visiones y toda clase de grandes emociones. Mas el vigilar todos los momentos del día, ver cómo opera vuestro pensamiento, ver funcionar el mecanismo de la defensa, ver los temores, las ambiciones, las codicias y envidias, vigilar todo esto, indagarlo todo el tiempo, eso es meditación, o parte de la meditación. No tenéis que acudir a nadie para que os diga qué es meditación o para que os dé un método. Lo puedo descubrir muy sencillamente vigilándome. No me lo tiene que decir otro; lo sé. Queremos llegar muy lejos sin dar el primer paso. Y hallaréis que si dais el primer paso, ese es el último. No hay otro paso.*

LA PERFECCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN

Por el Geshe Rabten Rinpoché.

La concentración es importante tanto en la práctica del Dharma como en la vida diaria. La palabra tibetana para la práctica de la concentración es shi-né, donde shi significa paz y ne significa habitar, luego shi-né es, morar en la paz o no estar atareado.

Mientras no observemos la mente en detalle tenderemos a pensar que ella está tranquila. Sin embargo, cuando de verdad miramos en su interior, nos damos cuenta que no lo está. La mente no permanece en un sólo objeto ni siquiera por un segundo. Se agita en rededor como una bandera batiendo en el viento; no acaba de fijarse la mente sobre un objeto cuando ya es arrastrada por otro. Aun cuando vivamos en una cueva en lo alto de una montaña la mente se mueve sin cesar.

Cuando nos situamos en lo alto de un gran edificio podemos mirar hacia abajo y ver cuan agitada está la ciudad, pero si estamos caminando por sus calles somos conscientes tan solo de una fracción de dicho ajetreo. De forma similar, si no investigamos en forma apropiada nunca seremos conscientes de cuan ocupada está la mente.

La conciencia primaria per sé es pura e inmaculada, pero reuniéndose en torno suyo hay 51 elementos mentales secundarios, algunos positivos, otros negativos y otros neutros. En los seres ordinarios estos elementos secundarios negativos son más fuertes que los positivos. La mayoría de las personas nunca intentan ganar control de estos elementos mentales secundarios; si lo hicieran estarían admirados de cuán difícil es dicha tarea. Dado que los elementos negativos han dominado la mente durante un número incontable de vidas, superarlos requerirá un tremendo esfuerzo. Ahora bien, no es posible experimentar el shi-né si estos no han sido dominados por completo.

Pero el atareamiento de la mente es producido por la mente, lo cual significa que el esfuerzo requerido para eliminarlas es de tipo mental y no de tipo físico. Sin embargo, cuando nos entregamos a un esfuerzo intenso para desarrollar shi-né es importante hacer uso de ciertos factores secundarios de naturaleza física. Por ejemplo, el sitio donde uno practica debe ser limpio, silencioso, cerrado a la naturaleza y placentero a la mente. Además, los amigos que nos visiten han de ser pacíficos y virtuosos. Nuestro cuerpo debe estar fuerte y libre de enfermedades.

La práctica de la concentración requiere sentarse en la postura apropiada la cual tiene siete puntos:

- 1. Las piernas cruzadas y los pies apoyados sobre los muslos con las plantas dirigidas hacia arriba. Si esta postura es muy dolorosa la persona se distraerá de su concentración, en cuyo caso deberá sentarse con la pierna izquierda doblada debajo del muslo derecho y el pie derecho descansando sobre el muslo izquierdo*
- 2. El tronco estará tan derecho y recto como sea posible*
- 3. Los brazos forman una especie de arco sin que los codos se recuesten sobre los lados o sobre el cuerpo, ni que tampoco estén exageradamente separados. La mano derecha descansa en la palma izquierda, con los dedos pulgares tocándose suavemente formando un óvalo*
- 4. El cuello está derecho pero ligeramente curvado con el mentón dirigido hacia dentro*
- 5. Los ojos están dirigidos hacia abajo con el mismo ángulo que forma la línea de la nariz*
- 6. La boca y los labios están relajados sin que estén abiertos ni cerrados apretadamente*
- 7. La lengua suavemente apoyada contra el paladar*

Estos son los siete puntos para la correcta postura meditativa cada uno de los cuales simboliza una etapa diferente del sendero. Además, existe un fin práctico en cada uno de los siete:

- 1. Tener los pies cruzados mantiene el cuerpo en una posición de aseguramiento. Uno eventualmente podría sentarse en meditación por un período largo de tiempo, incluso por semanas o por meses en una sola sentada. Con las piernas así aseguradas uno no se caería.*
- 2. Mantener el tronco derecho, permite el máximo funcionamiento de los canales que portan las energías vitales a lo largo de todo el cuerpo. La mente viaja sobre estas corriente de energía, luego mantener los canales en buen funcionamiento es muy importante para una meditación exitosa.*
- 3. La posición de los brazos también contribuye al flujo de las corrientes de energía.*
- 4. La postura del cuerpo mantiene abiertos los canales de energía que van a la cabeza y evita que se generen calambres.*
- 5. Si los ojos están dirigidos en un ángulo muy alto la mente fácilmente se agita; pero si el ángulo es muy bajo la mente rápidamente se siente adormilada.*
- 6. La boca y los labios se sostienen así para estabilizar la respiración. Si la boca está cerrada muy fuertemente la respiración se obstruye siempre que la nariz se congestiona. Si la boca se mantiene muy abierta, la respiración se vuelve muy fuerte aumentando el elemento fuego y elevando la presión sanguínea.*
- 7. Mantener la lengua contra el paladar evita un exceso de salivación y hace que la garganta no se seque. Además de esto los insectos no podrán meterse ni en la boca ni en la garganta.*

Estos son sólo las razones más obvias para adoptar la postura meditacional de los siete puntos. Las razones secundarias son demasiadas para que las estudiemos ahora. Debe anotarse que la naturaleza de las corrientes de energía de algunas personas no les permite usar esta posición y debe dárseles una posición alternativa. Esto, sin embargo, es muy raro.

Aun cuando con solo sentarse en la postura vajra se produce un buen marco de referencia para la mente, esto no es suficiente. El principal trabajo, aquel que es hecho por la mente, ni siquiera ha comenzado. La forma para sacar a un ladrón que se ha metido en una habitación es entrar a la casa y echarlo afuera y no sentarse afuera y gritarle. Si nos sentamos en la cima de una montaña y nuestra mente constantemente está pendiente del pueblo situado en su base, poco logramos.

La concentración tiene dos enemigos, la agitación mental o atareamiento y el entumecimiento mental o letargo.

Por lo general, la agitación surge del deseo; un objeto atractivo aparece en la mente y ésta deja de atender al objeto de meditación siguiendo al otro.

El letargo surge de una apatía sutil que se desarrolla en la mente.

Con el fin de obtener una firme concentración estos dos obstáculos tienen que ser eliminados. Un hombre necesita una vela para poder ver en la oscuridad la pintura que aparece en la pared de una habitación. Si hay una corriente de aire la vela ondeará mucho impidiendo que el hombre vea en forma apropiada y si la vela es muy pequeña, su nombre será muy débil. Cuando la llama de la mente no es obstruida por el viento de la agitación mental y no es debilitada por la pequeñez del letargo, se puede concentrar en forma apropiada sobre la pintura del objeto de meditación.

En los estados iniciales de la práctica de la concentración, la agitación mental es mayor obstáculo que el letargo. La mente continuamente vuela alejándose del objeto de concentración. Esto puede verse al tratar de mantenerse fija en el recuerdo de un rostro. La imagen del rostro es rápidamente reemplazada por alguna otra cosa.

Detener este proceso es difícil, puesto que hemos construido el hábito de sucumbir en él durante un largo período de tiempo y no estamos acostumbrados a concentrarnos. Tomar lo nuevo y dejar atrás lo viejo es siempre difícil. No obstante, puesto que la concentración es fundamental para todas las formas de alta meditación así como para toda alta actividad mental, uno debe hacer el esfuerzo. La agitación es superada principalmente por la fuerza de la atención y el letargo por la aplicación atenta.

En el diagrama que representa el desarrollo del shi-né, hay un elefante que simboliza la mente del meditador. Una vez que el elefante es domado, nunca vuelve a desobedecer a su maestro volviéndose útil para desarrollar numerosos trabajos. Lo mismo se aplica a la mente. Más aún, un elefante salvaje y sin domar es peligroso causando a menudo una terrible destrucción. De la misma manera, una mente que no ha sido entrenada puede causar cualquiera de los sufrimientos de los seis reinos.

En la base del diagrama, el desarrollo de la concentración del elefante es totalmente negro. Esto se debe a que en la etapa inicial de desarrollo del shi-né el letargo mental permea la mente. En frente al elefante hay un mico que representa la agitación mental. El mico no puede quedarse quieto ni siquiera un momento y siempre está charlando y con alguien, siendo atraído por cualquier cosa.

El mico conduce al elefante. En este estado de la práctica la agitación mental guía a la mente hacia todos lados.

Detrás del elefante sigue el meditador, quien trata de obtener control de la mente. En una de sus manos sostiene un lazo simbolizando la atención y en la otra un garfio simbolizando el estado de alerta. En este estado el meditador no tiene control sobre su mente. El elefante sigue al mico sin prestar la más mínima atención al meditador.

En la segunda etapa el meditador casi ha alcanzado al elefante.

En la tercera etapa el meditador lanza el lazo sobre el cuello del elefante. El elefante mira hacia atrás, simbolizando que aquí la mente está un poco controlada por el poder de la atención. En esta etapa un conejo aparece sobre el lomo del elefante. Este es el conejo del letargo mental sutil, el cual antes era muy sutil como para ser reconocido pero que ahora es obvio para el meditador. En estas etapas tempranas tenemos que aplicar la fuerza de la atención más que la fuerza de la aplicación atenta puesto que la agitación tiene que ser eliminada, antes de poderse eliminar el letargo.

En la cuarta etapa el elefante está bastante más obediente. Muy raramente tiene que recibir el lazo de la atención.

En la quinta etapa el mico va detrás del elefante quien en forma sumisa sigue el lazo y el garfio del meditador. La agitación mental no perturbará más la mente en forma pesada.

En la sexta etapa, tanto el elefante como el mico siguen mansamente al meditador. Ahora el meditador no necesita ni siquiera voltearse para mirarles. El ya no tiene más que enfocar la atención para poder controlar la mente. El conejo ha desaparecido.

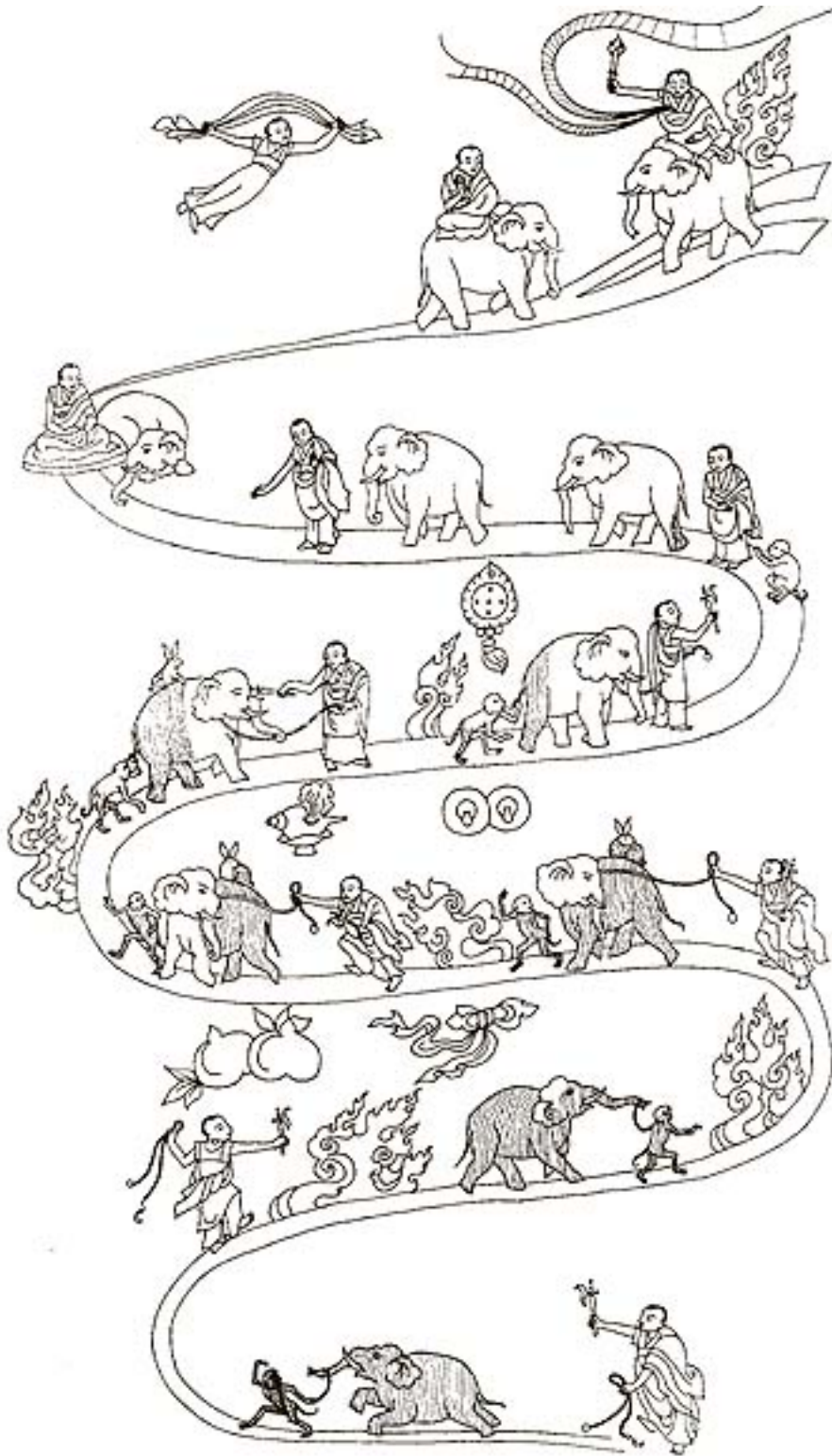
En la séptima etapa se deja que el elefante siga a su propia voluntad. El meditador ya no necesita darle ni el lazo de la atención ni el garfio de la

aplicación atenta. El mico de la agitación ha desaparecido completamente de la escena. La agitación y el letargo nunca más se presentarán en forma burda e incluso, solo ocasionalmente, en forma sutil.

En la etapa octava el elefante se ha vuelto completamente blanco. El sigue detrás del hombre puesto que ahora la mente es completamente obediente. Sin embargo, un poco de energía es todavía requerida para poder mantener la concentración.

En la novena etapa el meditador se sienta en meditación y el elefante se duerme a sus pies. La mente ahora puede permanecer concentrada sin ningún esfuerzo por períodos largos de tiempo, incluso días, semanas o meses.

Estas son las nueve etapas del desarrollo de shiné. La décima etapa es el logro del shi-né real representado por el meditador montando calmadamente sobre el lomo del elefante.



La mayoría de las personas toman como su objeto de concentración para desarrollar el shi-né la imagen mental de la forma de un Buda. Primero, uno debe familiarizarse ampliamente con el objeto sobre el cual va a enfocarse. Esto se hace sentándose enfrente a la estatua o al dibujo escogido y observándolo durante unas pocas sesiones. Luego se ensaya sentándose en meditación y manteniendo en la mente la imagen de la forma sin la ayuda de la estatua o el

dibujo. Al comienzo la visualización que se haga de este no va a ser muy clara, ni tampoco podrá uno mantenerla, por más de unos pocos segundos. Sin embargo, traten de mantener la imagen en forma clara y por el mayor tiempo que les sea posible. Así persistiendo, pronto podrán mantener la imagen por un minuto, luego por dos minutos y así sucesivamente. Cada vez que la mente abandone el objeto apliquen la atención y tráiganla de nuevo. Mientras tanto, mantengan una aplicación atenta continua para ver si surgen perturbaciones que no habían notado

Tal como un hombre que carga un recipiente lleno de agua, descendiendo por un camino sinuoso, tiene que mantener una parte de su mente en el agua y otra en el camino, en la práctica del shi-né, una parte de la mente tiene que aplicar la atención para mantener una concentración firme y otra parte tiene que utilizar la aplicación atenta para hacer guardia en contra de las perturbaciones. Más tarde, cuando la agitación mental se haya disminuido un poco, la atención no tendrá que ser aplicada tan a menudo. No obstante, la mente entonces se fatiga al haber estado peleando por tan largo tiempo contra la agitación y consecuentemente el letargo hace su aparición.

Con el tiempo, vendrá una etapa en la cual el meditador sentirá un tremendo gozo y paz. Esto es tan solo letargo, en extremo sutil, pero a menudo se le confunde con el verdadero shi-né. Con persistencia, esto también desaparecerá. Gradualmente la mente se volverá más clara y fresca y la duración de cada sesión de meditación aumentará correspondientemente. En este punto el cuerpo podrá ser por completo sostenido por la mente. Uno deja de desear comida o bebida. El meditador puede ahora meditar por meses, sin ningún descanso. Eventualmente alcanzará la etapa novena del shi-né en la cual, según dicen las escrituras, el meditador no podrá ser perturbado ni siquiera si una pared se cayera detrás suyo. El continuará meditando y sentirá un placer físico y mental más allá de cualquier descripción, el cual está representado en el diagrama por un hombre volando. Aquí su cuerpo se suaviza inagotable y sorprendentemente. Su mente, en profunda paz, puede ser dirigida a cualquier objeto de meditación, justo como un delgado alambre de cobre puede doblarse hacia cualquier dirección sin que este se rompa. La décima etapa del shi-né - o el verdadero shi-né- es obtenida. Cuando él medita es como que la mente y el objeto de meditación se vuelvan uno.

Ahora el meditador puede mirar profundamente en la naturaleza de su objeto de meditación mientras que mantiene todos los detalles del objeto en su mente. Esto le produce un gozo extraordinario.

Aquí, mirar en la naturaleza de su objeto de meditación, significa que él lo examina para ver si es o no puro, si es o no permanente, cuál es su verdad última, etc. Esta es la meditación conocida como vipasana, o intuición profunda. A través de ésta, la mente obtiene una percepción más profunda del objeto, que la obtenida con la sola concentración.

El solo hecho de tener shi-né produce una tremenda satisfacción espiritual; pero no continuar, para todavía obtener mejores cosas, es como haber construido un aeroplano y luego nunca volarlo. Una vez que se obtiene la concentración, la mente debe ser aplicada a prácticas más altas. Por un lado, debe ser aplicada para superar el karma y la distorsión mental y por el otro, para cultivar las cualidades de un Buda. Con el fin de obtener estos objetivos, el objeto de meditación tomado debe ser vacío él mismo. Las otras formas de meditación se utilizan solo para preparar la mente para aproximarse a la vacuidad. Si usted tiene una antorcha con la capacidad de iluminar todas las cosas debe utilizarla para encontrar algo importante. La antorcha del shi-né debe ser dirigida a la realización de la vacuidad porque es solo la experiencia directa de la vacuidad la que saca las raíces del sufrimiento.

En la undécima etapa del diagrama dos líneas negras salen del corazón del meditador. Una de estas representa klesavarana, los oscurecimientos del karma y las distorsiones mentales. La otra representa a jneyavarana, el oscurecimiento de los instintos de la distorsión mental. El meditador sostiene la espada de la sabiduría de la meditación vipasana con la cual él planea separar estas dos líneas.

Una vez que el practicante ha comprendido de cerca la vacuidad, estará en el camino de la perfección de la sabiduría. Prajna-paramita, el último objetivo del desarrollo de la concentración.

EN LA BÚSQUEDA DE UNA VIDA CON SENTIDO

Por el Lama Thubten Zopa Rinpoché.

Es en extremo importante que hagamos algunos esfuerzos espirituales mientras que, como seres humanos que somos, tengamos la oportunidad de dedicarnos a métodos internos que den paz a la mente.

Es una experiencia conocida que la felicidad no surge sólo de factores externos. Si revisamos cuidadosamente nuestra vida diaria, fácilmente veremos que esto es verdad. Nuestra felicidad requiere de la intervención de ciertos factores internos para que se produzca. Si el sólo desarrollo externo pudiese producir una paz duradera en los seres vivientes, entonces todos los que tienen mayor cantidad de posesiones materiales deberían tener más paz, al tiempo que, todos los que tienen menos deberían tener menos paz y felicidad. Pero la vida no siempre es así.

Hay mucha gente que es feliz y tiene pocas riquezas y muchas personas ricas que son muy infelices. Aquí en la India, por ejemplo, hay muchos panditas, yoguis de altas realizaciones e incluso simples practicantes del Dharma que viven vidas humildes y, sin embargo, tienen gran paz en sus mentes. Entre más han renunciado a una mente sin control mayor es su paz. Entre más han renunciado a la actitud de estar centrados en sí mismos, a la ira, a la ignorancia, al apego y a otros similares, mayor es su felicidad.

Grandes yoguis tales como los maestros indios Naropa y el yogui tibetano Jetsun Milarepa no poseían nada y sin embargo tenía una increíble paz en sus mentes. Ellos eran capaces de renunciar a una mente descontrolada, la fuente de todos los problemas y así trascendieron todo sufrimiento. Realizando el sendero hacia la iluminación obtuvieron una felicidad de orden superior. Entonces, aun cuando tuvieron que pasar días enteros sin comer, -el gran yogui Milarepa vivió por muchos años en una cueva subsistiendo únicamente de ortigas silvestres- están considerados entre los más felices hombres del planeta. Puesto que abandonaron las tres mentes venenosas de la ignorancia, la ira y el apego, su paz y felicidad fueron en verdad grandes. Entre más pudieron controlar sus mentes mayor fue su paz.

Si la felicidad dependiera únicamente del logro de factores externos, entonces países ricos como los Estados Unidos serían felices. Muchas personas

imitan a los Estados Unidos pensando que así encontrarán la felicidad. Personalmente siento más paz en países espirituales como son la India y el Nepal. Estos son países mucho más felices, más pacíficos para la mente. Cuando después de estar en gira por el occidente vuelvo a la India, es como volver a casa. Son tantas las diferencias. La India es en verdad un país muy dhármico; genera grandes cambios a la mente. Cuando miras una sociedad materialista y ves la gente y su forma de vivir, tu propia mente se perturba. El progreso material es increíble y seguirá aumentando pero como resultado, la gente se vuelve más y más ocupada y surgen muchos problemas. La gente no tiene tiempo para relajarse y se vuelve nerviosa, muy nerviosa. Aquí en la India uno ve gente relajada por todas partes pero allá, uno mismo se siente nervioso, uno coge la vibración de sus mentes agitadas. Si la felicidad dependiese exclusivamente del desarrollo externo, entonces lugares como Suiza y los Estados Unidos tendrían la mayor paz. Tendrían menos peleas, menos luchas, menos violencia, pero no es así.

Esto muestra que algo está haciendo falta. Nos indica que algo está faltando en su método de búsqueda de la felicidad. Materialmente podrán estar en la cima del mundo pero muchos problemas continúan destruyendo su paz y su felicidad. ¿Qué hace falta? El desenvolvimiento interior. Ellos van tras del desarrollo externo pero ignoran el desenvolvimiento de la mente, el desarrollo interior. Esa parte del método está faltando. En el ámbito material el mundo occidental ha progresado enormemente, pero no se está volviendo más grande. Su gran error es estar mirando hacia fuera olvidando por completo el desenvolvimiento de la mente, el desarrollo del buen corazón. El progreso material en sí mismo no es malo; el factor material ha de desarrollarse pero el interior es mucho más importante. No hay forma de compararlos. El desenvolvimiento interior es un millón de veces más efectivo en la producción de una felicidad verdadera que el desarrollo externo. No encuentras paz si olvidas el desarrollo mental. A través del desarrollo del buen corazón uno obtiene paz en su mente. Debemos pues, desarrollarnos en lo externo pero al mismo tiempo también hemos de desarrollar la mente. Si comparamos el valor de la paz producida por una cosa externa con la producida por el buen corazón, por la compasión, por el amor, por la paciencia, por la eliminación de la violencia, el valor superior que ofrece el desarrollo interior es abrumador. Incluso, si uno tiene una pila de diamantes que equiparan el peso de la tierra, no existe forma de comparar la paz que estos proveen con la paz obtenida a través del desarrollo interior. El dueño de la pila sigue siendo molestado por problemas mentales como la rabia, el apego y otros por el estilo. Si alguien le insulta, la rabia comienza a formarse seguida de pensamientos de causarle daño, de insultarle y de herirlo. El hombre del desenvolvimiento interior reacciona diferentemente y piensa: "si él se pone bravo conmigo, si me insulta y hiere mi mente, que indispuesto me sentiría, que infeliz

yo me sentiría, luego no debo hacerle cosas negativas. Si me pongo bravo con él y le insulto, se sentiría terriblemente contrariado e infeliz. Me siento triste cuando él es negativo conmigo, luego igualmente, él se sentirá muy infeliz y su paz será perturbada si soy negativo con él. ¿Cómo podría yo atreverme a hacerle esto? Debemos tratar de pensar de esta forma.

Cuando mi amigo dice o hace cosas que me disgustan y la rabia y la incomodidad empiezan a surgir de mi corazón, yo querré decirle muchas cosas que le dolerían, pero debo mantenerme consciente y ser hábil y valeroso pensando: "¿cómo enfurecerme con él? ¿Cómo puedo decirle cosas hirientes? ¿Cómo puedo causarle daño? Debo esforzarme por pensar de esa forma. Si él fuese violento conmigo, ¡qué infeliz yo me sentiría, como perturbaría mi mente, cómo me dañaría! En consecuencia, qué innoble yo sería si daño a este amigo quien al igual que yo quiere ser feliz y no tener sufrimientos. ¿Cómo podría yo atreverme a seguir semejante acción? Cuando piensas de esta forma la rabia desaparece como estalla una burbuja de agua. Al comienzo la burbuja se ve tan sólida como una piedra, pero de un momento a otro desaparece. Al comienzo nos parece que no vamos a poder cambiar nuestra mente; sin embargo, si utilizamos el método apropiado, cuando meditamos de esta forma, la ira se va como una burbuja de agua. No le ves sentido a volverte rabioso; simplemente practicas la paciencia tratando que la ira no surja, recordando que lo que perturba tu mente y destruye tu felicidad también destruye la felicidad de los otros sin que sea de ninguna utilidad. Entonces, ¡qué bello se torna tu rostro! La ira nos afea por completo. Cuando la rabia entra en un rostro hermoso ni el mejor de los maquillajes podría esconder la completa fealdad y el terror que manifiesta. Tú puedes ver esto en las caras de las personas, puedes reconocer la rabia. Puedes sentir temor de la rabia por la sola cara de quien está rabioso; está reflejando la rabia, es una muy mala vibración de la cual hay que deshacerse. Hace que todos sean infelices.

La verdadera práctica del Dharma, la verdadera meditación, es nunca dañar a los demás. Ésta protege tanto tu propia paz mental como la de los otros. Este es el Dharma real, una verdadera acción religiosa que te trae beneficios a ti y a los demás. Como ya lo mencioné anteriormente, ser capaz de practicar esta clase de paciencia -aun cuando sea tan solo una vez- vale más que un arrume de diamantes tan grande como esta tierra. ¿Qué paz interior puedes extraer de los diamantes? Sólo estás corriendo el riesgo de que alguien te mate para quedarse con ellos. No hay forma de comparar el valor de un buen corazón con las posesiones materiales. Puesto que queremos felicidad y no queremos sufrimiento es en extremo importante que practiquemos el Dharma. Dharma no es hacer cantos, hacer rituales o vestir uniformes. Es desenvolver la mente, el factor

interno. Tenemos muchos factores internos: la mente descontrolada, los engaños, factores positivos como el amor y la compasión y factores negativos como la ignorancia. Todos tenemos tendencias mentales positivas y negativas. Practicar el Dharma significa cultivar la buena mente la cual ha de ser desarrollada. En un contexto el Dharma implica todos los fenómenos existentes, pero cuando digo, "la práctica del Dharma" o "el Dharma sagrado", el significado es, protegerse a uno mismo del sufrimiento. Ese es el significado del Dharma sagrado, el Dharma que hemos de practicar.

Existen muchos niveles diferentes de sufrimientos de los cuales necesitamos protegernos. El Dharma es como una cuerda que se le lanza a alguien que está a punto de caer por un precipicio. Esta le protege y sostiene para no caer en los reinos del sufrimiento -el mundo del ser infernal, del fantasma o del animal-. Un segundo significado de la práctica del Dharma sagrado es que uno encuentra protección de la totalidad del samsara, de todo el sufrimiento samsárico. Nos protege de todas las mentes incontroladas tales como la ignorancia, el apego y la ira; de actitudes ego centradas y de todos los factores mentales que hacen que uno no reciba la iluminación, el estado de la budeidad, el estado de la más alta y sublime felicidad.

Mientras exista el pensamiento del egocentrismo no habrá forma de alcanzar la budeidad; nuestro sendero hacia la felicidad suprema está bloqueado. Estar centrado en sí mismo es la más grande molestia para la felicidad y la iluminación. Si uno practica el Dharma encuentra protección al disturbio de la actitud centrada en uno mismo y rápidamente recibe la iluminación.

La muerte es seguida por un estado denominado intermedio (en tibetano: bar-do), luego del cual renacemos en uno de los seis reinos. El renacimiento, la vida, la muerte, el estado intermedio, de nuevo renacimiento: viajamos constantemente en este círculo, experimentando repetidamente la confusión y el sufrimiento debidos a concepciones y a visiones impuras. Cuando practicamos el Dharma sagrado este nos guía y nos protege de las concepciones y visiones impuras que hacen que siempre permanezcamos atados al sufrimiento cíclico. Existen muchos niveles a través de los cuales el Dharma guía y protege a quienes lo practican. El problema está en que nuestro cuerpo y mente están en la naturaleza del sufrimiento, ellos no están más allá del sufrimiento. Este es todo el problema. Puesto que existen en la naturaleza del sufrimiento siempre permanecemos ocupados. ¿Por qué está el cuerpo en la naturaleza del sufrimiento? Porque la mente está en la naturaleza del pensamiento. La mente no está liberada del sufrimiento; no está liberada de las mentes descontroladas de la ignorancia, la ira, el apego y sus acciones, karma; en consecuencia, su

naturaleza es la del sufrimiento y a su turno hace que el cuerpo sufra. Es por esta razón que sin opción alguna el cuerpo está sujeto a los sufrimientos del calor, el frío, el hambre, la sed, el nacimiento, la vejez, la enfermedad y así sucesivamente. No necesitamos buscar estos sufrimientos, ellos vienen a nosotros en forma natural y tenemos que experimentarlos. Todo esto es debido a que no hemos liberado nuestra mente del sufrimiento. Delhi no es samsara, el mercado no es samsara. El samsara son este cuerpo y mente que están en la naturaleza del sufrimiento, este cuerpo y mente que permanentemente hacen que nos preocupemos y nos mantienen ocupados. Samsara es que tengamos un cuerpo y una mente atados por la mente que no ha sido amansada y sus acciones kármicas.

El samsara es un ciclo, como las ruedas de una bicicleta. Su función es girar en círculo. ¿Como gira? Los agregados (en sánscrito: skandas), nuestro cuerpo y mente continúan de esta vida a una vida futura. Ellos unen la vida pasada con la presente y ésta con la futura. Ellos continúan siempre, por siempre unen una vida con la siguiente. Ellos crean un círculo que por siempre permanece como las ruedas de una bicicleta, siempre yendo a lugares diferentes. Tú eres el sujeto que gira en círculos, como la persona que maneja la bicicleta. El ser es como eso. Hacemos círculos de vida en vida renaciendo de acuerdo a la forma como hemos vivido nuestras vidas, el karma que hayamos creado y el estado general de nuestra mente. Dependiendo de estos factores renacemos como animal, como humano, como dios, en el infierno, etc. Nuestros agregados nos llevan consigo tal como un caballo lleva a su jinete.

El problema radica en que a lo largo de todas nuestras vidas anteriores y desde tiempos sin fin, no trabajamos ni intentamos liberar nuestra mente de pensamientos descontrolados y del karma. Consecuentemente nuestra mente y cuerpo están todavía viviendo en la naturaleza del sufrimiento experimentando los mismos problemas una y otra vez. Si ya nos hubiésemos liberado de este karma y de estas mentes sin control, sería para nosotros imposible experimentar de nuevo el sufrimiento. Una vez te has liberado del sufrimiento del samsara, del cautiverio del karma y de la mente que no ha sido entrenada, nunca más se vuelve a sufrir; no quedaría en ti una causa que te hiciese caer en el sufrimiento. Si ya antes te hubieses liberado no habría razón para que ahora sufrieses, tu cuerpo y mente no estarían viviendo en la naturaleza del sufrimiento. Si no tenemos un cuerpo samsárico no hay razón para tener una casa, ropa, comida y otras necesidades temporales. No sería necesario que nos preocupásemos, ni tampoco hacer planes ni coleccionar muchas posesiones materiales, andar a la caza del dinero, tener cientos de prendas diferentes para vestirnos según la estación, tener cientos de pares de zapatos, hacer negocios y así sucesivamente. No

existiría ninguno de estos problemas. Pero nosotros sí tenemos un cuerpo samsárico lo que hace que toda nuestra vida desde el renacimiento hasta la muerte se mantenga ocupada cuidándole.

El Lama Tsong Khapa, un muy alto yogui tibetano reconocido como la personificación de Manyushri el Buda de la Sabiduría, escribió sobre el Sendero desde su propia experiencia personal: "si uno no piensa en la evolución del samsara uno no sabrá cómo cortar la raíz del samsara". Para dar un ejemplo digamos que hay una persona que permanentemente está enferma porque come la comida equivocada. Mientras no reconozca el error que está cometiendo en su dieta -la causa de su enfermedad- continuará estando enfermo no importando cuantas medicinas tome. Similarmente, si no comprendemos los patrones evolucionistas del samsara no tendremos la posibilidad de recibir la paz del nirvana que estamos buscando. Para esto hemos de cortar la raíz del samsara y para hacerlo hemos de conocer los métodos apropiados. Esto significa que debemos reconocer el proceso samsárico, las causas para que nuestro ser se mantenga atado a este. Tenemos que darnos cuenta de lo que nos ata al samsara y luego, generar aversión a este y renunciar a las causas de la existencia samsárica. El Lama Tsong Khapa concluyó el verso anterior diciendo: "Yo, el yogui, así lo he practicado. Te pido a ti, que buscas liberarte que hagas lo mismo". Fue así como nos dio sus consejos este gran yogui que realizando el sendero alcanzó la iluminación. Es muy importante que primero, queramos liberarnos del samsara luego, tenemos que reconocer las leyes de evolución del samsara, finalmente, tendremos que cortar su raíz.

Para comprender la evolución del samsara tenemos que comprender los doce eslabones del origen interdependiente, o surgimiento dependiente. Estos doce eslabones explican con claridad cómo es que damos vueltas en el samsara. ¿Cómo fue que se originó nuestro presente samsara (estos agregados que viven en la naturaleza del sufrimiento)? En una vida pasada, llenos de ignorancia, acumulamos el karma para nacer con este cuerpo humano. En nuestra vida anterior, justo en el momento en que íbamos a morir, un segundo antes de que muriésemos y no queriendo dejar el cuerpo ni queriendo tener que separarnos de esta vida, surgió en nosotros el ansia y el aferramiento. Luego nacimos en el estado intermedio y enseguida de este, nuestra conciencia entró en el vientre de nuestra madre. El óvulo fertilizado creció y los demás sentidos se fueron desarrollando gradualmente. Luego llegaron el contacto y las sensaciones consecuentes. Luego ocurrió nuestro renacimiento, envejecimos y todo lo que queda en nosotros es la experiencia de la muerte.

En esta vida, desde el momento de nuestro nacimiento hasta el momento de nuestra muerte no existe paz. Como seres humanos que somos, continuamente vivimos muchos sufrimientos: el sufrimiento de nacer; no estar satisfechos con nuestra situación; tener que encontrarnos con experiencias no deseables; tener preocupaciones; estar temerosos de perder objetos que nos atraen; perder nuestros amigos, parientes y posesiones materiales; la enfermedad; la vejez y la muerte. Todos estos problemas provienen del karma y el karma viene de la ignorancia. Por lo tanto, la raíz una del samsara es la ignorancia, la ignorancia de confundir la naturaleza del "yo", el ser, el cual está vacío de existencia verdadera. Aun cuando este "yo" está vacío de existencia verdadera, nosotros por completo creemos que de verdad existe. La ignorancia es la causa de todo sufrimiento. Recibimos el nirvana cortando esta ignorancia, la raíz del samsara. Sin hacer esto no hay modo de lograr el nirvana.

Con el objeto de remover completamente la raíz del sufrimiento samsárico y recibir el nirvana tenemos que seguir un sendero verdadero. Si no queremos experimentar sufrimiento verdadero deberemos cortar la causa verdadera del sufrimiento. Una vez que hemos cortado y removido esta raíz se logra el nirvana. Sin embargo, esto no es suficiente pues tan solo un individuo ha sido beneficiado. Existe un número infinito de seres sensibles y todos ellos han sido nuestra madre, padre, hermana y hermano en incontables vidas anteriores. No existe ni un solo ser sensible que en una u otra vida, no haya sido amable con nosotros. Incluso en esta vida mucha de nuestra felicidad nos llega dependiendo de la bondad de otros. No sólo de humanos; muchas criaturas trabajan fuertemente y sufren por nuestra felicidad; muchos mueren o son asesinados por nosotros. Por ejemplo, con el fin de producir arroz en el campo, muchas criaturas son muertas, muchas personas trabajan y sufren bajo el sol y así sucesivamente. La felicidad de cada día de nuestra vida depende por completo de la bondad de otros seres que sienten. En nuestra condición de seres humanos tenemos la oportunidad de devolverles su bondad. Ellos son ignorantes y están ciegos a la sabiduría del Dharma. Tenemos las oportunidades dadas por el Dharma sagrado, la oportunidad de comprender la naturaleza de la realidad y de ayudar a todos los seres que tienen conciencia. Tenemos la oportunidad de alcanzar la iluminación y de liberarlos del sufrimiento.

Pensemos así: "debo alcanzar la iluminación con el objeto de beneficiarlos. Los seres sensibles han sido extremadamente bondadosos conmigo y me han beneficiado muchísimo. Ellos están sufriendo. Estos seres que sienten, quienes todos han sido mis madres en muchas vidas anteriores, están sufriendo. Yo, su hijo, debo ayudarles. Si no les ayudo ¿quién lo hará? ¿Quiénes les ayudarán a alcanzar la iluminación y a liberarse del sufrimiento? Para hacer esto, debo yo

primero recibir la iluminación, debo volverme un Buda. Debo realizar la mente omnisciente; luego mi cuerpo, palabra y mente sagrados se volverán más efectivos. Cada rayo de luz proveniente del aura de un cuerpo sagrado puede liberar muchos seres sensibles e inspirarles en el sendero hacia la felicidad, el nirvana y la plena iluminación. Debo volverme un Buda para liberar a todos los seres sensibles".

El sendero es el Dharma sagrado. La esencia del sendero es el buen corazón. El más grande, el más alto buen corazón es la bodichita, el pensamiento de querer convertirse en un Buda con el fin de liberar del sufrimiento a todos los seres sensibles. Este es el buen corazón supremo. Esto es lo que nosotros debemos generar.

DESPERTANDO EL CORAZON BONDADOSO

La Práctica de los Cuatro Inconmensurables.
Por la venerable monja Sangye Khadro.

- ॐ Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas
- ॐ Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas
- ॐ Que ningún ser sea separado del gozo que no tiene aflicción
- ॐ Que todos los seres vivan en ecuanimidad, libres de preferencias, apego y enojo.

CÓMO DESARROLLAR UN CORAZÓN BONDADOSO

Introducción

¿Quieres ser feliz? ¿Quisieras tener una vida sana y satisfactoria? Esta no es una propaganda de un nuevo y maravilloso producto para la salud sino un estímulo para que seamos más bondadosos y amorosos.

Todos quieren ser felices y tener buena salud, pero nadie se da cuenta que la bondad amorosa es un ingrediente esencial para lograrlos. ¿El motivo? La bondad amorosa nos libera del estar centrados en nosotros mismos y de nuestra importancia personal, los que perturban nuestra paz mental. El egocentrismo es la causa de problemas tales como el odio hacia los enemigos, la envidia por los rivales y el apego aferrado a familiares y amigos. Si estas actitudes mentales perturbadoras no son tratadas pueden conducir incluso a enfermedades físicas. La bondad amorosa nos ayuda a superar estos problemas y sienta las bases para tener buenas relaciones tanto con los amigos como con los enemigos.

Un corazón que es bondadoso y amoroso valora más a las personas que a las cosas. En lugar de estar buscando la felicidad solamente a través del trabajo, el conocimiento, los bienes de consumo, el sexo, los viajes, los entretenimiento o los deportes, dedicamos más energía de nuestras vidas a las personas. Gastamos nuestro tiempo con ellas, escuchándolas cuando quieren hablarnos y compartiendo con ellas nuestros propios pensamientos y sentimientos. De esa manera nuestras relaciones se hacen más cercanas y profundas. Por otro lado, sean cuales sean los títulos que tengamos, lo ricos que seamos o lo que sea que hayamos subido en la escala social, no podremos ser felices de verdad si no sabemos como dar y recibir amor.

Uno podría decir, "sí, sé todo eso, quiero ser bondadoso y amoroso pero es tan difícil". Esto es cierto, el egoísmo, el enojo y otras emociones de este tipo surgen tan fácilmente como corre el agua descendiendo por una colina. Pero ser una buena persona resulta tan difícil como empujar una roca colina arriba. Bueno ¿y quién dijo que esto tuviera que ser fácil?

La bondad amorosa es difícil pero no imposible. Podemos cambiarnos a nosotros mismos. Cuando joven yo no sabía como entenderme con las demás personas. Era malgeniada, actuaba egoístamente y sufría mucho porque tenía pocos amigos. Hubiera querido ser como mis compañeras de colegio que eran alegres, amistosas y amables, pero parecía que yo estaba condenada a ser intratable y a estar siempre quejándome.

Más tarde descubrí el Budismo el cual no sólo decía que debíamos ser amables, sino que también enseñaba cómo llegar a serlo. Las enseñanzas de Buda dan a conocer un rico arreglo de métodos (diferentes tipos de meditación, prácticas de purificación y oraciones devocionales) los cuales pueden ser utilizados para liberarnos de actitudes negativas como la ira y el egoísmo, desarrollando a cambio, posturas positivas como son la bondad amorosa y la compasión. Mi experiencia me ha demostrado que estos métodos son efectivos. No es que mi ira o mi egoísmo hayan desaparecido del todo! Ellos siguen apareciendo, pero con mucha menos frecuencia que antes y más a menudo se manifiesta el buen corazón.

Algunas personas nacen con abundancia de buenas cualidades: son amables, pacíficas, respetuosas, consideradas con las demás y se deleitan realizando buenas acciones. Ellas son así porque en sus vidas anteriores se familiarizaron con estas cualidades. En la actualidad todos tenemos muchas cualidades positivas pero en algunos de nosotros no están tan desarrolladas. Esta es la razón por la cual en el Budismo nos entrenamos en pensar y actuar de manera amable y considerada. Entre más practiquemos ser buenas personas y ser de utilidad a los otros con mayor naturalidad surgirán espontáneamente en nosotros estas buenas cualidades. Es como aprender a tocar el piano, entre más practiques mejor lo tocas.

Una de las maneras más efectivas para desarrollar un buen corazón es la contemplación de los Cuatro Pensamientos Inconmensurables, a saber: el amor, la compasión, el gozo compasivo y la ecuanimidad. Se les llaman "inconmensurables" porque se extienden hacia todos los seres los cuales son incontables y porque además, cuando los desarrollamos creamos una vasta energía positiva purificando una cantidad inmensa de energía negativa. Son también llamados los "Cuatro

Estados Sublimes" porque al desarrollarlos en nuestras mentes nos hacen similares a los sublimes Budas, a los Bodisatvas y a los Arhats que están por encima del apego y de la aversión. Los cuatro pensamientos inconmensurables están expresados en la siguiente oración:

- ॐ *Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas.*
- ॐ *Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.*
- ॐ *Que ningún ser sea separado del gozo que no tiene aflicción.*
- ॐ *Que todos los seres vivan en ecuanimidad, libres de preferencias, apego y enojo.*

Si recitamos despacio y con sinceridad esta oración una o varias veces en el día y reflexionamos sobre su significado, podremos desarrollar un corazón amable hacia todos los seres. Vamos pues enseguida a mirar, qué significan cada uno de estos Pensamientos Inconmensurables.

1. EL AMOR INCONMENSURABLE

Que todos los seres
tengan la felicidad
y sus causas

¿Cómo es que llegamos a amar a otra persona? ¿Qué se requiere para que el amor surja en nuestro corazón? No me estoy refiriendo a esa clase de amor en la cual caemos cuando conocemos a una persona atractiva, simpática o sensual. Esa clase de amor podría no llegar lejos ni durar por mucho tiempo, de hecho podría desaparecer con el primer desacuerdo!

La clase de amor que supone el Amor Inconmensurable es el genuino sentimiento de cuidar y respetar a los demás. Deseamos que ellos sean felices y que puedan obtener todo lo necesario para que sus vidas sean saludables y plenas. También puede ser llamado bondad amorosa.

Son varios los factores que hacen surgir dicho amor. Uno es darnos cuenta del papel importante que las personas desempeñan en nuestras vidas. A manera de ejemplo, amamos a nuestros padres porque nos dieron la vida y nos dieron el alimento, el abrigo, el amor y la protección que nosotros necesitábamos. Ellos nos consuelan cuando nos sentimos tristes o asustados y si estamos enfermos nos brindan sus cuidados. También amamos a otros miembros de nuestra familia y a nuestros amigos porque con ellos compartimos las alegrías y las tristezas de la

vida. Amamos a nuestros maestros porque de ellos aprendemos el conocimiento y las habilidades para poder vivir y manejar los desafíos de la vida.

Pero, ¿amamos al chofer del autobús que nos lleva todos los días al trabajo o al colegio? Ustedes podrían decir que estoy bromeando, "no le conozco, él es un extraño!" Pero recordemos que el amor es un sentimiento de ser amables y cuidar a los otros. Amar a alguien no necesariamente implica tener una relación cercana. Significa que esa persona nos importa, que apreciamos lo que ella hace por nosotros y que le deseamos felicidad.

Son muchas las personas que contribuyen a nuestro bienestar sin que nosotros seamos conscientes de ello. Si pensamos acerca de lo que han hecho por nosotros, podremos sentir bondad amorosa hacia ellos. Por ejemplo, la comida y la bebida que consumimos cada día nos llegan gracias al esfuerzo de los campesinos, de los transportadores, de los trabajadores en las empresas y de quienes laboran en las tiendas. Las casas, los colegios, las oficinas, los centros comerciales y las carreteras fueron construidos por obreros. Son muchas las personas que trabajan para proveernos de agua, luz eléctrica y servicios públicos. Otros confeccionan nuestra ropa y hacen nuestros muebles, los libros, la música y los cines que nos divierten, así como todos los aparatos que simplifican nuestra vida. En síntesis, todo lo que tenemos, usamos o gozamos, llega a nosotros por otras personas.

Otros seres nos son también importantes desde el punto de vista de nuestro desarrollo espiritual. ¿Cómo podemos practicar la ética (dejar de matar, robar, etc.) sin la existencia de seres a quienes podríamos matar o robar? ¿Cómo cultivar la generosidad si no hubiesen personas necesitadas? Incluso los enemigos son importantes porque incitan nuestra ira dándonos así la oportunidad de trabajar la paciencia, una de las más valiosas cualidades del sendero espiritual. Estas ideas provienen de una meditación conocida como, "Recordando la Bondad de los Demás" y ésta es uno de los mejores métodos para desarrollar el amor inconmensurable.

Otro lugar que da lugar al amor inconmensurable, es darnos cuenta que todos los seres son lo mismo, en cuanto que quieren la felicidad y no quieren el sufrimiento. Para esto existe una meditación llamada "La igualdad de uno y los demás". Uno piensa, "de la misma manera como yo quiero permanecer vivo y ser feliz, igualmente todos los otros quieren lo mismo. Así como yo no deseo tener dolor ni tener problemas, nadie tampoco quiere tenerlos". Este pensamiento puede utilizarse para superar el miedo o la aversión hacia personas que nos

parecen extrañas o que se compartan mal. Nos ayuda a comprender que en esencia, ellos son tal cual como somos nosotros.

Más aún, todo ser tiene la naturaleza del Buda, el potencial para ser libre e iluminarse. Incluso aquellos que no viven éticamente y hacen muchas acciones malas tienen una naturaleza pura y buena y les llegará el día (tal vez luego de muchas vidas) en que obtendrán la iluminación. Si podemos aceptar esas ideas y las mantenemos presentes siempre que nos encontremos a otro ser viviente, entonces en lugar de sentir, "tú eres diferente a mí" sentiremos "tú eres como yo soy" y la bondad amorosa emergerá en forma natural.

El amor también incluye desear que todos tengan las causas de la felicidad. Esto significa que deseamos que ellos cultiven actitudes sanas y positivas y un comportamiento acorde. Si les damos dinero, comida y somos amables, éstos satisfarán sus necesidades del momento, pero no asegurarán su felicidad futura. Una persona podrá tener aquí y ahora, todo lo que necesita para ser feliz, pero si no vive en forma ética y a cambio actúa haciéndose daño a sí mismo y a los demás, lo que le esperará en el futuro será sufrimiento y ausencia de felicidad. De allí que también necesitemos ayudar a las personas para que creen las causas de la felicidad y eviten las causas del sufrimiento.

El amor que desarrollamos debe ser puro y libre de egoísmo, sin que esperemos nada a cambio. El amor puro es similar al amor que una madre siente por su hijo. Cuando el niño es joven la madre se siente feliz de poder ayudarle en todas sus necesidades aun cuando el niño no pueda darle mucho a cambio. Por otro lado, si amamos a las personas sólo mientras ellas son amables con nosotros, pero dejamos de amarlas cuando dejamos de obtener lo que queremos, nuestro amor no será puro sino que estará mezclado de apego y egoísmo. Este amor se llama "amor condicionado" porque supone exigencias y expectativas. Entre menos centrados estamos en nosotros mismos, más puro e incondicional será nuestro amor.

El amor puro también trasciende barreras. No está bien pensar, "amo a mis hijos pero no a los otros niños" como tampoco, "amo a la gente de mi país pero no a los de otros". No será bueno pensar, "soy un budista y por consiguiente amo a los budistas mas no a los cristianos o a los musulmanes" como tampoco, "seré amable con los humanos pero no con los animales ni los insectos". Amar y ayudar sólo a los de nuestra raza, religión, sexo o país es limitarnos. Si le negamos así sea a un solo ser nuestro amor, este no se ha desarrollado del todo, no es inconmensurable amor.

Nos puede preocupar que tengamos suficiente amor para nuestra familia y amigos pero no tenerlo para cada uno de los seres vivientes! Si trato de amarlos a todo quedaré exhausto! Pero no es necesario que nos preocupemos al respecto. El amor es una energía inagotable. Aprender a ser más amoroso es como descubrir en nosotros una fuente inagotable: no importa cuanto amor demos siempre brotará más. Son nuestro egoísmo y nuestras limitadas formas de pensar las que constriñen el flujo del amor. En la medida en que los vayamos disminuyendo nuestra habilidad para amar aumentará.

También debemos cuidarnos y evitar la situación opuesta: desarrollar la bondad amorosa hacia todos los seres y pasar por alto a los que tenemos cerca. A veces sucede que tenemos una meditación muy calmada sobre el amor hacia todos los seres pero tan pronto terminamos de meditar tratamos con rudeza a nuestros familiares, amigos o colegas. Para desarrollar nuestra práctica del amor en forma apropiada debemos comenzar con las personas con quienes vivimos y con quienes compartimos diariamente. Gradualmente iremos extendiéndonos a otros seres a lo largo y ancho del planeta, a seres de otros reinos y de galaxias distantes!

2. LA COMPASION INCONMENSURABLE

Que todos los seres
estén libres del sufrimiento
y de sus causas

La compasión y el amor difieren levemente. El amor quiere que los otros seres sean felices mientras que la compasión quiere que los demás no tengan dolor, ni problemas ni desdicha. El amor proviene de apreciar la bondad de los otros o simplemente de respetarlos como nuestros semejantes, mientras que la compasión proviene de darnos cuenta de su sufrimiento. Las bases de nuestra compasión son nuestras propias experiencias de sufrimiento. Sabemos qué es estar enfermo o sentir dolor; estar solo o que hayan herido nuestros sentimientos con un comentario duro; o también sentir temor a lo desconocido o estar en duelo por la muerte de un ser amado. Cuando más tarde, nos enteramos que otras personas están viviendo lo mismo, se abre nuestro corazón con un sentimiento de empatía y un deseo de ayudar. Esto es la compasión.

Debemos establecer la diferencia entre la compasión verdadera y la "compasión idiota". A veces reaccionamos exageradamente en forma emocional al ver el sufrimiento. Nos embargamos tanto que lloramos sin cesar, nos desmayamos o nos horrorizamos y salimos corriendo. Nuestro corazón puede haber sido tocado por la compasión, pero nuestras emociones están tan fuera de

nuestro control que no podemos hacer nada para ayudar. En otras ocasiones podríamos hacer algo al respecto, pero dado que no tenemos una comprensión correcta del problema o de la persona que lo está viviendo, nuestra "ayuda" sólo empeora las cosas. Estos son ejemplos de la "compasión idiota".

La compasión verdadera balancea la preocupación amorosa con la sabiduría clara. Esta sabiduría nos permite permanecer en calma y pensar con claridad cuál es la mejor forma de ayudar sin que seamos abrumados por nuestras emociones. Por ejemplo, si de repente se enferma algún familiar o tiene un accidente, necesitamos actuar rápidamente y con objetividad para poder aliviar su sufrimiento, sin que caigamos en nuestros propios temores, ansiedad o angustia.

Cuando se nos presenta la oportunidad de ayudar a alguien que está sufriendo mentalmente, necesitaremos todavía más sabiduría y habilidad. Digamos por ejemplo, que un amigo viene a nosotros contrariado porque su novia le ha rechazado. Compasivos, le escuchamos su sufrimiento y su enojo, simpatizamos con él y le ofrecemos palabras amables de consuelo. Pero no estaría bien pensar que vamos a resolver el problema por él, o que nos enojemos o que nos deprimamos tal cual él lo está. En cambio hemos de utilizar nuestra sabiduría y nuestros medios hábiles para que pueda arreglar sus problemas. Por ejemplo, podríamos explicarle que no sirve para nada enojarse y estar con ganas de vengarse y que estas actitudes sólo van a aumentar su sufrimiento. El puede intentar arreglar las cosas con su novia, pero si ve que es inevitable el rompimiento es mejor para él que acepte lo sucedido, que perdone, olvide y siga adelante con su vida. Durante nuestra conversación debemos tratar de estar calmados, mostrarle nuestro interés escuchándole con atención, evitar darle sermones o consejos no pedidos y pensar con claridad cual es la mejor forma para ayudarlo a que él encuentre la mejor solución para su problema. Si así podemos balancear compasión con sabiduría se sentirá mejor y podremos salir de allí sin llevar a cuestas su problema.

Es más fácil que sintamos compasión hacia unos que hacia otros. Esto se debe sólo a que nuestra idea de cómo sufren los seres es limitada. Por ejemplo, sentimos compasión natural al ver un mendigo o a una persona incapacitada pero si a quien vemos es a una señora muy bien vestida manejando un Mercedes lo que seguramente sentiremos será envidia y no compasión. Esto sucede porque no nos damos cuenta que ella también sufre. A nivel físico ella tiene un cuerpo que experimenta hambre, sed, calor, frío y cansancio; ella se enferma, envejece y algún día morirá. A nivel mental es probable que tenga más sufrimiento que alguien que es pobre. Tiene que preocuparse por como mantener su dinero, su posición y su encantadora imagen. Es posible también que tenga problemas con su

marido, con su novio, con sus padres o con otros miembros de su familia. Quizás tenga un jefe malgeniado o empleados que no colaboran y rivales celosos tratando de hacerle daño. ¿Sería sabio que envidiásemos a una persona así? Más aún, esta señora, como nos pasa a todos nosotros, está atrapada en el ciclo de la muerte y el renacimiento. La compasión desea no sólo que todo los seres se liberen del sufrimiento sino también de las causas del mismo, es decir, el karma y las actitudes perturbadoras que nos mantienen en este ciclo, el samsara.

Si queremos envidiar a alguno, ¿por qué no enviar más bien a los Budas y a los Arhats que están libres de la muerte y del renacimiento, libres de todo el sufrimiento y de sus causas? Todos los demás tienen problemas, incluso los más ricos, incluso los seres de los reinos celestiales más altos y por dicha razón todos merecen nuestra compasión.

La compasión hace que dejemos de dañar a otros. Cuando vemos una cucaracha en la cocina nuestro primer impulso será estriparla. Pero detengamos y pensemos, "este es un ser viviente que dado su karma poco afortunado ha nacido en el cuerpo de una cucaracha, viviendo en lugares sucios, comiendo basura y tratando de evitar ser aplastada de un zapatazo o de ser aniquilada con un insecticida. Ella quiere permanecer viva tanto como yo lo deseo. Además, yo podría ser como ella en mi próxima vida". Con esta comprensión es más posible que la dejemos vivir. Si no la queremos en nuestra cocina, atrapémosla en una vasija y saquémosla de la casa.

¿Cómo poder sentir compasión por alguien que nos hace daño a nosotros o que daña a alguien a quien nosotros amamos? La compasión requiere que comprendamos la situación en que se encuentran los demás. Nos pide que nos pongamos en los zapatos de los otros, ¿qué está pensando?, ¿qué está sintiendo?, ¿qué hace que se comporte de esa manera? Al hacerlo así, con nuestro corazón abierto, veremos que la otra persona es infeliz, que no controla su mente sino que está siendo dominada por sus propios engaños los que sólo le causan sufrimiento. Esto nos ayudará a comprender que es más apropiado responder con paciencia serena y no con ira y deseo de vengarse.

Ser compasivos no significa que tengamos que ser pasivos o débiles y decir, "sí" siempre que nos pidan algo o que nos pidan que hagamos algo. Si sentimos que lo que nos piden es irrazonable, que no lo podremos realizar, o si vemos que la persona quiere utilizarnos para sus propios fines egoístas estará bien decir "no". De igual manera estará bien que respondamos en voz alta o que tomemos alguna acción en contra cuando nos hacen daño a nosotros o a otros, siempre y cuando lo hagamos con compasión y no con ira o agresión.

Si pensamos que una actitud compasiva no vengativa es un signo de debilidad, pensemos que algunas de las grandes figuras espirituales del pasado nos mostraron lo contrario con su ejemplo. Es el caso de Shakyamuni Buda quien con su bondad amorosa superó las fuerzas negativas que trataban de perturbarle el día de su iluminación. Jesucristo lleno de compasión perdonó a los hombres que le habían torturado y asesinado. Mahatma Gandhi y sus seguidores, ganaron la independencia de la India con actividades no violentas aún a riesgo de ser asesinados o de ser llevados a prisión. Ellos nos mostraron con sus actos, que enfrentar el daño y la injusticia con una no violencia compasiva, es mucho más noble y valiente que devolver con pelea.

3. EL GOZO INCONMENSURABLE

Que ningún ser
sea separado del gozo
carente de aflicción

El gozo inconmensurable es desearle a todos los seres que tengan la felicidad pura no sólo en esta vida sino también en el futuro. Deseamos que mientras estén en la existencia cíclica tengan renacimiento en estados afortunados como humanos, como devas (seres celestiales) o en reinos puros. Más allá de esto, anhelamos que ellos obtengan la paz y la felicidad sublimes de la liberación, nunca más teniendo que sufrir la muerte y el renacimiento. Para poder obtener esto, ellos tienen necesariamente que seguir el Sendero de la Liberación consistente en la ética, la concentración y la sabiduría. De allí que deseemos que todos los seres aprendan, comprendan y practiquen el Dharma, el Sendero.

Gozo significa también deleitarse con los éxitos de los demás, con sus cualidades y sus acciones positivas. Por ejemplo, participamos de la felicidad de amigos y familiares cuando aprueban sus exámenes, ganan competencias, son promovidos en el trabajo o les nace un hijo. También admiramos aquellos que trabajan fuertemente para ayudar a los demás o a quienes avanzan en su práctica espiritual. Esta actitud se conoce como el "regocijo" y es el mejor antídoto contra la envidia.

La envidia (celos) es un sentimiento muy doloroso que nos pone tensos y nos cierra a los demás. No podemos estar felices cuando sentimos envidia. Por otro lado, regocijarse es un bello sentimiento de participación con la alegría y el éxito de los otros. Nos acerca a ellos. Mientras que los otros celebran los celos nos destruyen, nos hacen sentirnos miserables; pueden llevarnos a actuar de

manera infantil atrayendo hacia nosotros la crítica en lugar del respeto que buscamos.

¿Cómo podemos superar nuestros celos? Podemos razonar con nosotros mismos pensando de la siguiente manera: "todo lo que sucede es debido a causas y a condiciones. Si a fulanito de tal le fue mejor en el examen o en la prueba, fue quizás porque estaba mejor preparado o fue más disciplinado. Pudo ser también que tiene una mayor habilidad natural lo cual se debe a karma de vidas pasadas. Él antes debió haber creado las causas para su éxito de ahora".

El karma es el causante de las diferencias en inteligencia, belleza, salud, talento y personalidad. Si nos hacen falta ciertas cualidades es porque fallamos al no poder cultivarlas en vidas pasadas. Sentir envidia no cambiará nada. Pero si podemos aceptarnos a nosotros mismos con nuestras faltas y limitaciones y luego nos dedicamos a trabajar por el auto mejoramiento, las cosas cambiarán para nuestro bien. De hecho, regocijarse nos ayuda para que dicho cambio se dé. Apreciar las buenas cualidades y acciones de los otros es motivarnos a ser como ellos. Cuando sentimos, "qué maravilloso si yo pudiese hacer lo que él está haciendo" mentalmente nos estamos encaminando hacia dicha dirección. Pero todavía hay más, el regocijo es una actitud positiva que siembra semillas buenas en la mente y eso es precisamente lo que necesitamos para ganar cualidades y éxito en el futuro.

4. LA ECUANIMIDAD INCONMENSURABLE

Que todos los seres
vivan en la ecuanimidad,
libres de preferencias,
apego y enojo.

La ecuanimidad es una actitud que implica sentir un respeto y una preocupación iguales hacia cada uno de los seres, independientemente de la relación que ellos tengan con nosotros. Con esta oración deseamos que todos los seres desarrollen este estado de ecuanimidad, pero hablando en términos prácticos, tenemos que empezar por lograrlo en nosotros mismos. Esto requiere que vayamos superando en forma gradual las tres actitudes que corren en sentido contrario a la ecuanimidad y que son: el apego posesivo, la indiferencia que no toma en cuenta, y el enojo y el deseo de hacer daño.

Una de las mejores maneras de superar el apego posesivo hacia los que amamos es reflexionar acerca de la no permanencia; todo cambia, nada

permanece por siempre. Algún día la muerte nos separará de aquellos que amamos. La separación puede darse incluso antes de la muerte cuando por ejemplo, nos vemos forzados a irnos y vivir en el extranjero o cuando tenemos una pelea y terminamos uno y otro odiándonos.

Entre más apegados estemos, más dolor y tensión sufriremos cuando se dé la separación. Por esto es sabio dejar el apego lo cual no significa dejar de amar! Podemos amar a las personas sin estar apegados a ellas, si vivimos con la conciencia de nuestra inevitable separación. Podemos quererles y cuidarles en el presente, pero al mismo tiempo podemos estar preparados para despedirnos de ellas cuando el momento llegue.

Para superar la indiferencia que no toma en cuenta a los extraños (aquellos que no son nuestros amigos ni nuestros enemigos) podemos meditar en las mismas meditaciones utilizadas para generar el gozo inconmensurable como son pensar en la bondad de los otros. Podríamos considerarlo así: "sin los demás no tendríamos comida, ni vestido, ni abrigo ni servicios públicos. Sin los otros no podríamos desarrollar la ética, la generosidad, la paciencia y las demás cualidades positivas necesarias para el crecimiento espiritual. Sin los demás mi vida estaría vacía y carente de sentido".

Es también bueno reflexionar que el extraño no tiene que seguir siéndolo siempre. Cuando un desconocido nos ayuda o nos rescata de un peligro se convierte en amigo para toda la vida.

Para superar la ira y el deseo de hacer daño a los enemigos (el enemigo es alguien que nos daña o alguien que no nos gusta) podremos reflexionar en las posibles causas y condiciones del daño que nos están haciendo, "¿habré hecho algo para provocarle? ¿Será algún defecto en mi personalidad que a él le disgusta? Quizás le hice daño en mi vida pasada y ahora él me lo está devolviendo. Tal vez su mente esté siendo dominado por los engaños y en lugar de ayudar sólo pueda actuar de esta forma. Eso, también me pasa a mí, luego debo comprender lo que está sintiendo. Estará sufriendo mucho y en el futuro sufrirá aún más debido al mal karma que está creando ahora". Pensando así podremos generar compasión y aceptar tolerantemente a nuestros enemigos.

Otra forma de desarrollar ecuanimidad es recordarnos que nuestras relaciones actuales no durarán por siempre. De una vida a otra vida un amigo puede volverse un enemigo, un enemigo un amigo y un extraño cualquiera de estos dos. Incluso en esta vida nuestras relaciones pueden dar un giro de 180 grados. Esto sucede porque nuestras mentes están poseídas por el apego egoísta, por el

enojo y por la indiferencia en lugar de por la ecuanimidad. El darnos cuenta de esto nos lleva a generar un fuerte deseo para que tanto nosotros como los demás vivamos en ecuanimidad.

Conclusión

Esta ha sido una breve explicación de cómo despertar el buen corazón utilizando los Cuatro Pensamientos Inconmensurables: el amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad. Cada uno de estos versos es corto y puede ser fácilmente memorizado y recitado de vez en cuando en el día para que recordemos tener buenos pensamientos hacia las personas que nos encontremos.

Nuestra última palabra de consejo es: no olvides tener bondad amorosa para contigo. Tú también eres un ser viviente que merece y necesita amor y compasión. De hecho, no podrás amar de verdad a los demás hasta que aprendas a amarte a ti mismo. Esto no significa ser egoísta ni egotista. Significa ser un amigo de ti mismo, aceptándote como eres, con tus faltas y tus limitaciones, sabiendo que puedes cambiar y progresar.

No sirve de nada odiarnos a nosotros porque no somos de la manera que quisiésemos ser, como tampoco sirve golpearnos la cabeza contra las paredes cada vez que cometemos un error. Hacer esto sólo le añade más problemas a los que ya existen allí y no nos ayuda a mejorar. Pero si tenemos un buen corazón hacia nosotros esto alivia el dolor de los errores y las faltas, genera el espacio en el cual podremos crecer y sienta unas buenas bases para las relaciones amorosas con los demás.

BIBLIOGRAFIA

- ॐ *La palabra del Buda.* Nyânatiloka Mahâthera. Ediciones Indigo.
- ॐ *El mundo del budismo tibetano.* S.S. El Dalai Lama. Círculo de Lectores.
- ॐ *Introducción al Budismo.* H. Saddhatissa. Alianza Editorial.
- ॐ *El nuevo libro del YOGA.* Centro Sivananda Yoga. Integral.
- ॐ *El libro de YOGA.* Swami Vishnudevananda. Alianza Editorial.
- ॐ *Hacia la Paz Interior.* Dalai Lama. RBA.