

# VIVIENDO LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA

## El camino de la atención plena en la vida cotidiana

**Dra. Thynn Thynn\***

**Traducido por Patricia Burckle y Patricia Rivera**

**Edición por Alina Morales Troncoso**

**Este libro está dedicado a mis maestros y a mi familia:**

**Dr. San Lin, Win y Tet**

---

\* Copyright © Dr. Thynn Thynn 1995. Este libro puede ser copiado y distribuido solamente para distribución gratuita sin necesidad de un permiso de la autora; de lo contrario todos los derechos reservados. Email de la autora: [puma7988@ix.netcom.com](mailto:puma7988@ix.netcom.com) o [stw2@sonic.net](mailto:stw2@sonic.net).

# CONTENIDO

<a href="#">Preámbulo</a>	iii
<a href="#">Introducción</a>	iv
<a href="#">Prefacio a la Tercera Edición</a>	vi
<a href="#">Agradecimientos</a>	vii
<a href="#">Prólogo</a>	viii
<a href="#">Solapa del libro</a>	x
<a href="#">Contraportada</a>	xi
<a href="#">Viviendo la meditación en la vida diaria</a>	xi
<a href="#">EL CAMINO DEL SUKKHAVIPASSAKA</a>	1
<a href="#">Para comenzar, Libertad</a>	2
<a href="#">VIVIENDO MEDITACIÓN</a>	4
<a href="#">Viviendo la meditación</a>	5
<a href="#">Permanecer en el ahora</a>	7
<a href="#">Permaneciendo en más momentos</a>	10
<a href="#">Meditación en acción</a>	13
<a href="#">Dejando ir y recogiendo</a>	17
<a href="#">Una mente en paz</a>	19
<a href="#">Sin paz</a>	21
<a href="#">Meditación con una mente en paz</a>	23
<a href="#">Una mente en silencio</a>	26
<a href="#">Las cuatro nobles verdades en la vida diaria</a>	29
<a href="#">La unidad del Noble Óctuple Camino</a>	33
<a href="#">Dinámicas de meditación</a>	36
<a href="#">Retiro interior</a>	38
<a href="#">REFLEXIONES SOBRE MEDITACIÓN</a>	
<a href="#">Concentración y meditación</a>	40
<a href="#">La atención plena y la conciencia</a>	42
<a href="#">En el momento presente</a>	45
<a href="#">Meditación sin meditación</a>	46
<a href="#">Vivir creativamente</a>	50
<a href="#">Amor y odio</a>	52
<a href="#">Felicidad</a>	54
<a href="#">Amor y compasión</a>	56

<a href="#">Ecuanimidad e indiferencia</a>	59
<a href="#">Placeres de los sentidos</a>	63
<a href="#">Forma externa</a>	65
<a href="#">Conciencia ordinaria</a>	66
<a href="#">Apéndice</a>	69
<a href="#">Glosario</a>	71

## Preámbulo

Estoy muy impresionado por la forma completa y cuidadosa con la que la Dra. Thynn Thyn explica en su libro el camino de la Atención Plena en la vida diaria. Esto no ha sido subrayado tan enfáticamente en las enseñanzas monásticas y meditativas del buddhismo que han echado raíces en el Occidente. De hecho, gran parte de la práctica buddhista en Asia ha seguido el modelo intensivo, pero es claro que eso no funciona para aquellos de nosotros que somos amas de casa en Occidente. Y de cualquier forma, las maravillosas experiencias de una práctica intensiva, pocas veces nos llevan a una transformación verdadera en nuestras vidas, así es que después de una práctica intensiva regresamos otra vez al sopor de nuestra rutina con la pregunta de cómo aplicar el *Dhamma* para enfrentar lo que pasa en nuestro diario vivir. Me da mucho gusto cuando veo un libro como el de la Dra. Thynn Thynn que habla directamente de esta situación.

Aplaudo su claridad y coraje para enseñar del modo sencillo como ella lo hace.

Jack Kornfield,  
Spirit Rock Center,  
Woodcare, California,  
Julio 1992

# Introducción

Cuando llegué hace años al pequeño grupo de *Dhamma* en Bangkok, yo era un novato en buddhismo. Thynn-Thynn abrió la puerta de su casa y me dio la bienvenida con ojos cálidos y una risa contagiosa. Varios de sus amigos nos acompañaron y empezaron a preguntarle sobre buddhismo. Sonriendo, ella les contestó de una manera casual, y por lo general usando anécdotas personales.

Cuando los años pasaron, el grupo creció. Los amigos invitaron a sus amigos curiosos a que vinieran. Thynn-Thynn respondió, ofreciendo sesiones más estructuradas. Literalmente nos sentábamos a sus pies mientras daba su discurso, dibujaba diagramas y definía términos en Pali. Después de un almuerzo lleno de risas y plática nos reuníamos otra vez a discutir muy vívidamente. Cualquiera podía pedir que se clarificara algún tema. La discusión podía llegar al punto de: ¿Cómo puedo aplicar esto en mi vida? ¿Cómo me ayudará a estar consciente con mis niños chiquitos alrededor? ¿Cómo puedo practicar ecuanimidad con mis adolescentes rebeldes? ¿Cómo puedo compartir esto con un esposo de mente cerrada? ¿Cómo puedo ser más compasiva con una amiga que lo necesita?

Thynn-Thynn gentilmente ofrecía, con una suave voz, sus ideas. En vez de sugerir soluciones específicas, ella proponía un modo de ver el problema. La persona que preguntaba, regresaba a casa y trataba de “pararse y mirar” y “dejar ir”. Esa era nuestra práctica. Ir a casa y tratar de hacerlo.

A través de los años llegamos a ser un grupo de soporte, pero con una diferencia. El *Dhamma* ya se había adentrado en nuestra vida diaria: manteniéndonos juntos como grupo. No siempre fue fácil. Éramos muy distintos, o así lo pensábamos al principio. Veníamos de diferentes países, Birmania, Tailandia, Sri Lanka, México, Suiza y los Estados Unidos. Éramos una mezcla ecléctica de religiones, budhista, católica, protestante, judía, islámica y atea. También teníamos muy diferentes personalidades: devocionales, intelectuales, artísticas, contemplativos, sociables. Podríamos decir que hablábamos diferentes idiomas: la lógica del intelectual dejaba a los devocionales inmóviles; ideas dramáticas abrumaban a aquellos con temperamento más reservado. Algunas veces volaban chispas en nuestras sesiones. Pero Thynn-Thynn manejaba estas delicadas situaciones con su humor y conciencia perceptiva. La interacción dentro del grupo en sí también vino a ser parte de nuestra práctica.

Yendo un paso más adelante, Thynn-Thynn personalizó la práctica para cada uno de nosotros. Ella reunió, punto por punto, los fuertes argumentos de los intelectuales. Les pidió a los artistas que se deleitaran con la belleza del momento. Nutriendo a cada persona con sus tendencias naturales, las ayudó a que se abrieran y florecieran, siendo extremadamente sensible con las necesidades de cada persona, Thynn-Thynn buscó cómo balancear nuestra rígida condición. Ella apuró al flojo, sorprendió al arrogante y relajó a los compulsivos. Ella señaló, de esta manera, diferentes caminos de comprensión.

Cada uno de nosotros nos adentramos en el buddhismo gradualmente. Encontramos que sonreíamos más, nos reíamos más y amábamos más. Nos desaceleramos, y tuvimos, al menos, destellos de las cosas tal como eran.

Recientemente Thynn-Thynn se mudó a los Estados Unidos: nuevos amigos se reunieron, ansiosos de aprender el *Dhamma* y aplicarlo a su vida diaria. El grupo de Bangkok aún continúa. Aquellos de nosotros que estábamos en el grupo original seguimos siendo amigos y continuamos la práctica, aunque estemos separados por años y millas. A pesar de nuestras diferencias, encontramos que tenemos un compromiso duradero de vivir el *Dhamma*, y un permanente amor por la mujer que nos mostró que esto se puede lograr.

Pam Taylor

# Prefacio a la Tercera Edición (1998)

Cuando me acerqué al Sr. Hor de Sukhi Hotu, Malaysia, para pedir el permiso y reimprimir el libro, yo estaba inmensamente feliz y agradecida. “The Corporate Body” de la Fundación Educacional del Buddha, en Taiwan, había editado la tercera reimpresión de mi libro en octubre de 1996, y esta edición se había agotado a finales de 1997. Se habían distribuido 30,000 copias gratuitamente por todo el mundo.

Cuando yo escribí los fragmentos de los discursos de nuestro grupo de *Dhamma* en Bangkok nunca preví una aceptación tan amplia, pero parece ser que el pequeño libro tiene vida por sí mismo y ha sido impreso y reimpresso sin implicar ningún esfuerzo serio de mi parte. Por esto estoy profundamente agradecida con toda la gente y organizaciones involucradas en los Estados Unidos y en el extranjero que han mantenido este pequeño texto vivo, el cual ha estado saliendo por más de seis años. Si tuviera que hacer una lista de toda la gente que ha estado involucrada, probablemente llenaría toda una hoja y más. Pero simplemente me inclino y hago una reverencia a todos ellos por su compromiso para lograr que el pequeño libro siga saliendo. Yo nunca he puesto un precio al libro ya que nuestra tradición es compartir las enseñanzas gratuitamente. Pero en este momento estoy en el proceso de establecer el Centro del *Dhamma* en Estados Unidos, en donde vivo. Parece que el libro es un conducto para aquellos que desean contribuir con mi esfuerzo para empezar la comunidad residencial de buddhismo en Occidente.

Cuando me mudé a los Estados Unidos, en 1990, lo primero que me llamó la atención fue la soledad y la falta de comunicación. Aquí se ha forjado mucha gente con mucha devastación y sufrimiento debido a la falta de vida familiar y de apoyo comunitario; por lo tanto, cuando yo empecé a enseñar aquí, decidí que me gustaría traer el buddhismo, no sólo la práctica de *vipassanā*, y ver si el buddhismo podía ser el vehículo para la construcción de la comunidad. Esa es la razón por la que empecé a planear un centro residencial del *Dhamma*.

Muchos me han pedido que publique más libros pero mi corazón está encausado ahora a formar una comunidad buddhista donde traigamos nuestra parte espiritual y humana a dar frutos, en vez de practicar *vipassanā* solos. Estoy agradecida a todos aquellos que han apoyado mi visión, especialmente a mi esposo, que ha compartido nuestra vida familiar con la gran comunidad del *Dhamma*.

Quiero disculparme con mis lectores por no continuar escribiendo, pero una vez que la comunidad fructifique, buscaré sentarme a hacerlo desde mi corazón y compartir con ustedes mis experiencias y reflexiones. Hasta entonces únense a mis esfuerzos para formar familias y comunidad en el *Dhamma*.

Thynn-Thynn  
Sebastopol, California, 1998

# Agradecimientos

Estoy profundamente en deuda con mi queridísima amiga en el *Dhamma*, Pam Taylor, quien fue la primera persona que sugirió que yo debía publicar mis escritos, e incluso organizó mis variados escritos, estructurando un manuscrito. Sin sus valientes esfuerzos y soberbia edición mi manuscrito estaría todavía en un cajón en el sótano de mi casa. Mi agradecimiento también a Maricia Hamilton, quien realizó la primera edición del manuscrito y a Ashin U Tay Zaw Batha, quien editó la prueba. Después fue mi ilustre esposo, Dr. San Lin, quien me impulsó con éxito a completar el manuscrito y quien fue de enorme ayuda para preparar la versión final.

No fue sólo mi esposo sino mis maravillosos hijos Win y Tet, a quienes les debo haber profundizado en mí misma, en la naturaleza humana y en la vida en familia. Muchos amigos me preguntaron qué era la meditación que yo practico y siempre respondí “mi familia es mi meditación”. Es primordialmente a través de mi familia que afiné mi ingenio para entrenar y reentrenar mi atención plena. De hecho, mi familia es mi más grande reto y espacio de entrenamiento.

Estoy muy agradecida con mis viejos amigos en el *Dhamma* en Bangkok, por los momentos memorables y gozosos que tuve con ellos, por sus cándidas y retadoras preguntas que se plasman en este libro.

Mi aprecio va también a Jane Hein of Scarsdale, N.Y. y Dagmar Annabelle Zinser de Alemania por sus generosos donativos para realizar la segunda edición completa. Gracias también al Dr. Hila Myint y Becky Mying de Australia por su amable contribución y a todos los que han contribuido en el tiempo.

Muchas gracias a John Hein and Charlotte Richardson por su cuidadosa edición y revisión, a Nee Nee Myint por reescribir y a David Babski for formatear el manuscrito.

Por último quisiera agradecer a Sukhi Hotu de Malasia por publicar esta edición.

**Thynn Thynn**

# Prólogo

Hace diez años, cuando nuestro pequeño grupo de *Dhamma* empezó a reunirse en Bangkok, me inspiré para escribir acerca de las muchas preguntas que surgieron. Los artículos recopilados en este libro salieron de esas discusiones. Mientras escribía, distribuía estos artículos entre amigos del *Dhamma* para ayudarlos a digerir el punto de vista desde nuestra práctica y alentarlos en su búsqueda espiritual.

Escribí los artículos para alentar a los practicantes a meditar en la vida diaria. En este sentido, los artículos son presentados como un manual de entrenamiento de “manos a la obra”, o más específicamente, “mente a la obra”. Aunque yo hablo de meditación en general, el foco central es cómo el *Dhamma* nos lleva hacia una vida espontánea, saludable y creativa.

Este libro es básicamente para principiantes en meditación. Usé poco la teoría y los conceptos en pali. El énfasis está puesto en descubrir la naturaleza de la mente y sus procesos. Mi objetivo es que un aspirante pueda construir un sólido fundamento en la atención plena como un medio de vida, más que una práctica de meditación separada de la vida diaria. Para aquellos que han estado meditando de una manera formal, este acercamiento los puede ayudar a incorporar su práctica de atención plena hacia sus experiencias en la vida diaria. El proceso de atención plena es el mismo, exceptuando un importante aspecto: en vez de sentarse, cerrando los ojos y observando la mente, la práctica se hace mientras estás atendiendo los asuntos de cada día.

Después de la primera edición del libro en 1992, recibí comentarios acerca de que mi estilo de enseñar es similar al de Krishnamurti y el zen. Cuando alguien lo mencionó a mi amiga, la monja theravada Shinma Dhammadinnā, ella comentó “que era así porque las enseñanzas de mis maestros eran como las de Krishnamurti y el zen”.

Mis maestros eran abades de Birmania, Sayadaw U Eindasara de Rangoon y Sayadaw U Awthada de Henzada. Ellos son monjes theravada, pero enseñan el *Dhamma* en una forma no ortodoxa y de manera dinámica. No enfatizaron la meditación tradicional “sentados”, y en vez de eso, trabajaron arduamente en “mirar directamente adentro de uno mismo y practicar atención plena en la vida diaria”.

A mí me atrajo mucho este acercamiento debido a su simplicidad y sentido práctico dirigido a la vida diaria. Justo antes de conocer a mis maestros en 1973, yo había meditado algún tiempo en forma tradicional, sentándome con el monje Sayadaw U Sawana en el Centro de Meditación Mahasi en Rangon. Después de algunas sesiones con él, empecé a darme cuenta de que me estaba volviendo más consciente de mis sentimientos en la vida diaria, me estaba volviendo mucho más tranquila aun sin la meditación formal, “meditación sentada”. Descubrí que tan pronto me enfocaba en mis sentimientos, estos cesaban inmediatamente. Entonces, gracias a unos buenos amigos del *Dhamma*, descubrí el método para tener la mente en paz y “parar y mirar la mente” momento a momento en la vida diaria, como una forma de practicar la meditación. Inmediatamente cambié a este estilo de enseñanza ya que yo estaba experimentando exactamente lo que estos maestros enseñaban.



Cuando conocí a mis maestros, me encantó su sabiduría profunda y su estilo innovador de enseñar. Su interpretación liberal del buddhismo theravada difícilmente se encuentra en Myanmar. Sus enseñanzas pueden sonar similares a las de Krishnamurti, en un intento por romper la mente de todos los condicionamientos para llegar a su libertad última, pero lo que más me sorprendió de este acercamiento con los Sayadaws es que proporcionan los medios para reasimilar esto con una nueva e interesante perspectiva. También son excepcionalmente hábiles en proveer entrenamiento “obra en mano”, que es similar a la transmisión directa en la tradición zen.

Es probable que por esto, cuando salió mi libro, les pareció a muchos como una integración de theravada, Krishnamurti y zen. Mis maestros no fueron educados a la manera occidental, y no sabían nada de Krishnamurti, ni del zen hasta que nosotros, sus estudiantes, los introdujimos a estas enseñanzas. Es entonces interesante ver la confluencia de estos enfoques aparentemente diferentes en una sola verdad espiritual.

Con frecuencia me preguntan cómo eran mis maestros. Ellos son de hecho bastante diferentes entre sí. Sayadaw U Eindasara es un místico profundo y un poeta y el más tranquilo de los dos. Le decimos de cariño el “Buddha sonriente”. Difícilmente se presenta en pláticas públicas pero tiene una energía extraordinaria trabajando con sus alumnos. Sayadaw U Osadha es brillante y perspicaz y le llamamos “el maestro zen birmano”, por su habilidad para confundir a sus estudiantes y llevarlos más allá del intelecto.

Estos maestros se parecen a Krishnamurti en la forma de vida tan simple que llevan, sin buscar seguidores, sin formar institución u organización alguna y manteniéndose lejos de la publicidad y de la fama. Ellos todavía viven y enseñan de acuerdo a su carácter de monjes, aunque mantienen una integridad y apertura raramente encontrada en el buddhismo de Asia.

Tuve la buena fortuna de estudiar cerca de estos dos sobresalientes maestros y recuerdo con afecto y gratitud el tiempo que pasé practicando con ellos. Ellos pensaban que yo era un poco tramposa, ya que continuamente les traía gente de todo tipo para que los escucharan. Entre ellos están los miembros de mi grupo de *Dhamma*, y también, a través de este libro, con muchos otros. Ante estos dos maestros me inclino con gran reverencia; y también me inclino con reverencia ante mi gurú, Shwe Baw Byun Sayadaw, por su apoyo en este libro y por mi trabajo del *Dhamma* en Occidente.

# Solapa del libro

La Dra. Thyn Thynn es una doctora retirada y una maestra del *Dhamma* originaria de Myanmar. Ella es la madre de dos hijos ya mayores y vive en Sebastopol, en el norte de California.

A principios de los setentas la Dra. Thynn Thynn conoció a dos abades de Birmania en Myanmar y le atrajeron sus enseñanzas prácticas de *Vipassanā* (meditación desde nuestro interior) en la vida diaria. Ella estudió con ellos por varios años. Ha estado enseñando atención plena en la vida diaria y Buddhismo clásico cerca de doce años, primero en Tailandia y luego en los Estados Unidos. Ella dirige retiros en Sebastopol, Nevada en Estados Unidos y en Australia.

Dhamma Dana para el Centro de la Dra. Thynn Thynn

La Dra, Thynn Thynn está planeando establecer un centro para practicar en forma residencial el Dhamma en una comunidad cerca de Sebastopol. Su meta es implantar una tradición yogui theravada para preservar las enseñanzas (buddhistas y no buddhistas) bajo las mismas premisas. El Centro tendrá instalaciones para retiros residenciales, así como programas para quienes quieran entrenarse en estas enseñanzas y no puedan desplazarse al centro. Si usted quiere aportar dinero para esto puede enviarlo:

Malaysia, Australia, Estados Unidos de América.

# Contraportada

“Experimentar la paz es como mirar nuestras manos. Por lo general solamente vemos los dedos, no el espacio que hay entre ellos. De manera similar, cuando observamos nuestra mente, nos damos cuenta de los estados de actividad, tales como nuestros pensamientos pasando y los mil y un sentimientos que están asociados con ellos, pero tendemos a pasar por alto los intervalos de paz entre ellos.”

Dra. Thynn Thyn

## VIVIENDO LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA

Para los practicantes occidentales de buddhismo, la aplicación de la atención plena en la vida diaria, en vez de ser una teoría abstracta, es lo que más los conecta a las enseñanzas. Este libro habla muy elocuentemente de cómo el sendero de la atención plena puede estar disponible para las cabezas de familia y amas de casa, llenos de responsabilidades, de trabajo y requerimientos familiares. La mercancía más preciada en nuestra vida diaria tan ocupada son el tiempo y la complejidad de esa vida, ambos tan demandantes, así que encontrar un sentido de equilibrio y cordura parece una cuestión de mucha presión.

El enfoque de la Dra. Thynn Thynn está en ganar espiritualidad interior a través de mantener viva la atención plena en medio de nuestra ocupada vida diaria. Su libro es una presentación única de las enseñanzas tradicionales theravada para personas laicas y muestra un fuerte sabor del zen y de Krishnamurti.

# El Camino de *Sukkhavipassaka*

Las prácticas de *Samatha*, como es la meditación *ānāpānassati*, (meditación en la respiración), no son particularmente necesarias en el sendero de *Sukkhavipassaka*.

Junto con la observancia de los tres preceptos morales (*sīla*), *paññā* (sabiduría) se puede desarrollar. Cuando los dos factores de *paññā* se desarrollan, los tres factores de *samādhi* (concentración) se desarrollan conjuntamente. Esto se conoce como *pañcāṅgika-magga*.

Estos cinco factores del camino están desarrollados integralmente. En conjunción con los tres factores de *sīla*, se compone el Noble Óctuple Sendero.

Practicando este camino o sendero también se alivian las aflicciones mentales.

Para practicar este sendero se requiere de un alto nivel de inteligencia, esfuerzo y perseverancia.

**Ledi Sayadaw**  
(Maggaṅga Dīpanī)

## Para comenzar, Libertad

¿Qué es ser libre?

En el sentido budhista, “libre” quiere decir estar libre de todo sufrimiento, alcanzar la libertad interior cuando el sufrimiento cesa. Esto es, desde luego, un estado mental ideal pero, ¿cómo lo alcanzamos? Para alcanzar la libertad interior debemos buscar la libertad con una “mente libre”. Es como el refrán: “para atrapar al ladrón uno debe pensar como ladrón”. La clase de libertad que uno está tratando de encontrar no es en absoluto un estado infinito, sin fronteras ni limitaciones. Estamos arrancando con una mente que es finita, destinada al intelecto y que está limitada en sí misma. Si llenamos esto con toda clase de ideales, conceptos, doctrinas y juicios, la mente – que ya trae un lastre con su propia carga – nunca puede ser lo suficientemente libre como para experimentar la Verdad en su totalidad. Solamente puede aceptar la verdad o experiencia dentro de los límites de sus doctrinas, creencias y conceptos, que son producto del intelecto. La mente nunca puede salirse de su condición intelectual, que es lo que tratamos de trascender. Por medio de nuestro apego a un sistema específico o marco en la búsqueda de libertad interior, solamente seremos capaces de experimentar eso que el sistema o marco nos permita. Pero la verdad es infinita, no procesada, no tiene fronteras. No pertenece a ninguna religión, secta o sistema. Todas las religiones, todos los métodos, todos los sistemas improvisados por la humanidad son intentos para guiarnos en el camino de la Verdad, aunque a veces, el “camino” está equivocado en cuanto al significado de “Verdad”.

La mente en busca de su propia libertad, debe asumir, antes que nada, una actitud impersonal, que la deje libre para explorar, investigar, examinar y, lo más importante, para “experimentar”. La mayoría de nosotros empezamos con una necesidad *personal* de encontrar libertad interior. En este estado es más bien difícil acercarnos a tener un enfoque *impersonal*, pero así es la paradoja del camino interior. Tan pronto como lo volvemos personal, tendemos a juzgar y opinar. Los juicios y discriminaciones surgen de una mente intelectual y condicionada. Tan pronto como uno hace un juicio y discrimina, el intelecto está trabajando. En cuanto el intelecto permanece en primer plano en la mente de uno, siempre obstruye la habilidad de experimentar completamente la propia profundidad y esencia. Ésta es la razón por la que todos los caminos y medios para la liberación – los caminos interiores- trascienden el intelecto y se mueven hacia el reino de lo intuitivo o espiritual, porque solamente el aspecto intuitivo de nuestra mente puede experimentar y darse cuenta de lo que verdaderamente es la Verdad y la libertad. Diferentes sistemas religiosos han desarrollado métodos y estilos de acuerdo a su particular visión, tanto histórica, como cultural y emocional. Cada uno de nosotros tiene los medios para encontrar lo que es correcto para nosotros mismos.

Cualquiera que sea el camino que podamos adoptar, el mayor peligro es la acumulación de posesiones emocionales. Éste es “mi” gurú, éste es “mi” progreso, ésta es “mi” experiencia. Aquí

de nuevo uno se enfrenta a una paradoja. La guía de un maestro es indispensable para emprender apropiadamente el camino, pero presenta un obstáculo si uno no es cuidadoso. El problema más común es apegarse a gurús y maestros. De hecho, éste es uno de los más difíciles obstáculos para superar en todas las búsquedas de libertad interior. Dejar ir todas las creencias, doctrinas, gurús, ideales y juicios es extremadamente difícil, debido a que uno los mantiene como cosas queridas por siempre. Estos se convierten en nuestras posesiones, como la riqueza material y el poder, y entonces uno no es libre y no va más allá.

Así es que, ¿qué debemos hacer? El único camino apropiado es ver todo con ecuanimidad, ya sean gurús, doctrinas, ideales, y cualquier práctica y progreso. Solamente entonces puede uno ver todo con objetividad.

La libertad no es sólo el final o un resultado. No es algo que nos espera al final de nuestro esfuerzo. La libertad es instantánea, se tiene ahora mismo, desde el comienzo. Podemos ser “libres” en el mismo proceso de buscar, al experimentar cada paso a lo largo del camino.

Para tener libertad solamente se requieren dos cosas: una mente silenciosa y un corazón abierto.

# Viviendo la meditación

No es totalmente necesario que en la práctica de *vipassanā* uno logre un estado de tranquilidad a través de la práctica de *samatha*.

Lo que sí es crucial es lograr *paññā-pāramitā* (la cualidad de la sabiduría).

Si una persona tiene suficiente *paññā-pāramitā* y está lista, puede lograr la iluminación aunque escuche tan solo un discurso.

Por lo tanto, con *paññā-pāramitā* una persona llega a la iluminación en medio de su vida familiar y contemplando *anicca* (impermanencia).

**Ledi Sayadaw**  
(*Vipassanā Dīpanī*)

## Viviendo la Meditación

A: Yo tengo muchas preocupaciones y estrés. Trato de meditar para relajarme, pero no me sirve de nada.

T: En este mundo que se mueve aprisa, la meditación es vista como un remedio instantáneo para los males de la vida. Si consideras la meditación solamente como un tranquilizante, no estás estimándola en su verdadero valor. Sí es cierto que la relajación ocurre a través de la meditación, pero ese es solamente uno de sus muchos resultados. La meditación en el buddhismo no es una cura instantánea, ni sólo una forma de aliviar el estrés.

La meditación en el buddhismo quiere decir “cultivo de la mente” para poder lograr sabiduría interior o *paññā*, y en última instancia conduce a la liberación o *Nibbāna*.

D: Poniendo el *Nibbāna* aparte, yo quiero meditar, pero no puedo encontrar el momento para hacerlo.

T: Cuando hablas de meditación puedes pensar en el tipo de meditación que es popular en estos días, la forma de meditar sentado. Pero esa forma es solamente una ayuda, un apoyo para desarrollar disciplina mental, en atención plena y ecuanimidad. La forma no debe confundirse con el camino.

La noción popular es que necesites fijar un tiempo especial o un lugar para meditar. En la actualidad, si la meditación es para ayudarte a obtener una mente en paz mientras funcionas en tu vida, entonces tiene que ser una actividad dinámica, parte integral de tu experiencia diaria. La meditación está aquí y ahora, momento a momento, en medio de las altas y bajas de la vida, en medio de los conflictos, desilusiones y dolores de cabeza – en medio del éxito y del estrés. Si quieres entender y resolver la ira, los deseos, los apegos y toda la cantidad de emociones y conflictos, ¿necesitas ir a otro lado para encontrar la solución? Si tu casa se estuviera quemando, no irías a ningún otro lado para apagar el fuego, ¿verdad?

Si verdaderamente quieres entender tu mente, debes observarla mientras sientes ira, mientras estás deseando cosas, mientras estás en conflicto. Debes ponerle atención a la mente mientras mil y un pensamientos y emociones están surgiendo y desapareciendo. En el momento que pongas atención a tus emociones, te darás cuenta que han perdido fuerza y que eventualmente llegan a desaparecer. Sin embargo, cuando no estás atento, esas emociones surgen una y otra vez. Te das cuenta de que estuviste enojado sólo después de que la ira ha disminuido. Para entonces habrás cometido errores involuntarios o estarás agotado.

R: ¿Cómo manejas estas emociones? Cuando estoy enojado, quiero gritar y lanzar cosas, ¿debo controlar estas emociones o expresarlas?



T: La inclinación natural es tratar de controlar las emociones, pero cuando tratas de mantenerlas controladas bajo una tapa tratan de escapar, ya sea que salgan precipitadamente con cualquier provocación o que se conviertan en enfermedad o neurosis.

R: ¿Qué debería hacer? ¿Dejo que mis emociones se desaten?

T: Por supuesto que no. Eso es exactamente lo que no queremos hacer. Ese es el otro extremo, soltar tus emociones impulsivamente. Lo importante es ni controlarlas ni no controlarlas. Ninguna de las dos situaciones es sostenible; así es que mientras este deseo ocupe tu mente, no estará libre para ver la ira tal y como es. Por lo tanto, surge otra paradoja: mientras más quieras librarte de la ira, menos te librarás de ella.

Para entender la mente tienes que observar y poner atención con una mente ordenada y silenciosa. Cuando tu mente está parlotando todo el tiempo haciendo preguntas, se pierde la capacidad de mirar. Está demasiado ocupada preguntando, contestando, pidiendo...

Trata de experimentar observándote en silencio. Ese silencio es el silencio de la mente libre de discriminaciones, libre de gustos y aversiones, libre de apegos.

***Los pensamientos y las emociones en sí mismos son solamente momentáneos y no poseen vida propia. Si nos apegamos a ellos se prologa su existencia.***

Solamente cuando tu mente está libre de apego y rechazo puede ver la ira como ira, el deseo como deseo. Tan pronto como tú “ves” que tu proceso mental está completamente ocupado con el “ver”, en esa fracción de segundo la ira muere de muerte natural. Este estar viendo o penetrando hacia el interior, llamado *paññā*, surge como un darse cuenta espontáneo que ni puede practicarse ni ser entrenado. Esta conciencia trae una nueva visión a la vida, nueva claridad y nueva espontaneidad al actuar.

Como ves, la meditación no necesita separarse de la vida y sus diarias subidas y bajadas. Si quieres experimentar paz en este mundo todos los días, necesitas observar, entender y lidiar con tu ira, deseo e ignorancia, como vayan surgiendo. Solamente cuando ceses de estar involucrado con tus emociones puede surgir la naturaleza pacífica de tu mente. Esta paz natural permite que vivas cada momento de tu vida completamente. Con esta nueva comprensión y conciencia tú puedes vivir como un individuo completo con mayor sensibilidad. Llegarás a ver la vida con una percepción nueva y fresca. Te parecerá extraño que lo que antes veías como problemas, ya no lo son más.

## Permanecer en el Ahora (Momento a Momento)

R: Dices que yo puedo meditar en la vida diaria cultivando *sati* (atención) en mi mente. Pero yo encuentro que esto es demasiado difícil; mi mente está demasiado distraída.

T: Eso no es inusual. Como ves, para enfocarte en tu mente como funcionas en la vida diaria, necesitas volcar tu mente de adentro hacia afuera. En efecto, tu mente debe ser fuerte y estar enfocada para que pueda estar atenta en sí misma. Así es que claro que es difícil enfocarte en tu mente si estás agitado o distraído.

R: ¿Entonces cómo puedo empezar?

T: Trata de estar consciente de cualquier cosa que estés haciendo en el momento – caminar, sentarte, bañarte, mirar una flor, etc. Puedes hacer esto en cualquier tiempo y en cualquier lugar. Mientras entrenas tu mente a enfocar, encontrarás que cada vez estarás menos distraído. Más adelante, continuando así, puedes llegar a estar consciente de tus pensamientos y emociones conforme vayan surgiendo.

Supongamos que vas manejando. Tienes que poner atención mientras manejas, ¿no es así? Tu mente tiene que estar ahí, a la hora y en el lugar por donde vas, concentrándote en la carretera, viendo a otros conductores. No te puedes permitir estar distraído mucho tiempo por otros pensamientos. Es algo así como meditar con la tarea del momento. Pero por lo general no llevamos a cabo otras tareas concentrándonos de esta manera.

D: ¿Por qué no?

T: Probablemente porque son menos peligrosas que manejar. Pero se puede aplicar el mismo principio a todas las actividades. Supón que estás distraído; si tu mente está distraída, puede que no te des cuenta del sabor de tu comida y ni siquiera la estés saboreando. Solamente cuando te enfocas en comer, es cuando disfrutas lo que comes.

Lo mismo es verdad aún en actividades pasivas. Supón que vas sentado en un autobús, trata simplemente de estar donde estás, en vez de que dejes vagar tu mente. Entrénala a enfocarse en los alrededores, sé consciente de las demás personas que van en el autobús, en qué tan rápido va el autobús y por donde va. Ésta es una buena manera de comenzar con la meditación. Simplemente, estar donde estás en lugar de dejar vagar a tu mente.

P: Yo he tratado de estar consciente del momento, pero es agotador y me siento confundido o enredado.

T: Santo cielo, permanecer en el momento es solamente una manera figurativa de hablar. No es un mandamiento que se tenga que seguir rígidamente. Ésta no es una prueba de eficiencia. Debes entender esto desde el principio; de otra manera estarás atorado en los nudos, intentando arduamente cada segundo del día.

***Si estás demasiado involucrado en permanecer en el momento, pierdes el arte de vivir, de fluir libremente.***

Debes darte cuenta de que permanecer en el momento es solamente un medio de romper los viejos hábitos de la mente. Por lo general, la mente se filtra entre pensamientos y sentimientos acerca del pasado, presente y futuro. Permanecer en el momento es solamente una manera de entrenar la mente a que deje de estar revoloteando.

***No es importante que estés en el momento cada instante del día. Lo que importa es que aprendas a salirte del constante volar de la mente y estar más enfocado a poner los pies sobre la tierra.***

Una vez que rompas el hábito de vagar con la mente, encontrarás que estás más enfocado y más en el momento presente.

SD: ¿Qué es lo que se gana con esto?

T: Ésta es una pregunta muy pertinente. Desde luego, tendrás mayor concentración, pero puedes adquirir concentración sin aprender el arte de la meditación. Muchas actividades como el golf, el ajedrez, leer, mejoran la concentración.

SD: ¿Cuál es la diferencia entre esas actividades y la meditación momento a momento?

T: Si miras el proceso involucrado en esas actividades, verás el elemento del deseo – el deseo de lograr perfección, de ganar un juego, de sentirte mejor, o lo que sea. Tú estás más motivado por el deseo. Por otro lado se llega al final de la actividad y entonces también se termina la concentración. La concentración también es muy importante en la meditación, pero no lo es todo. Si solamente nos concentramos, no obtendremos ningún beneficio posterior.

Para meditar es crucial estar consciente sin el deseo, sin aversión, sin gustos y aversión, y sin metas.

***Si puedes tener una conciencia sin juicios y sin gusto ni aversión, entonces practicas con un silencio interior o ecuanimidad, llamada upekkhā en pali***

Esto es verdad en ambas formas de meditación, ya sea sentados (formal) o con la manera informal de meditación sin instrucciones, que es de la que aquí estamos hablando. Se involucran dos elementos: estar en el momento y ver todo sin gusto ni aversión.

R: Pero no es tan fácil. Tenemos que hacer más que solamente notar nuestro alrededor.

T: No, no es fácil. Por eso, lo mejor es comenzar poco a poco, focalizando un momento en particular. Tú no puedes ser bueno todo el tiempo. Pero encontrarás que la práctica de estar consciente en el momento facilita el silencio interior. Si te concentras en el momento, y si tu concentración es buena, entonces los pensamientos extraviados no entrarán a tu mente. Mientras practicas, no solamente estarás más enfocado, sino que también estarás más alerta y sensible a lo que está pasando alrededor tuyo. Cuando tu atención plena es grande, puedes dirigir tu atención interior a tu mente, tus emociones y tus pensamientos.

SD: Así que no es suficiente estar consciente.

T: Correcto, estar consciente no es suficiente, es solamente un medio. Lo que es crucial es ir incorporando ecuanimidad o *upekkhā* a tu atención plena.

SD: ¿*Upekkhā* te llevará al silencio interno?

T: Si, la única manera de llevar a la mente al silencio es *upekkhā*. No es solamente un producto del entrenamiento de la mente, es en sí misma una herramienta de la meditación. Cuando ya te volviste eficiente en mirar con ecuanimidad tu propia mente, tus pensamientos y tus emociones, entonces el enfoque de *upekkhā* también entrará a otras áreas de tu vida. Comenzarás a escuchar, mirar, sentir y relacionarte con todo, con *upekkhā*.

***Sólo la atención plena y la concentración no constituyen la meditación; la ecuanimidad debe ser un ingrediente constante***

S: ¿*Upekkhā* no significa desapego?

T: Algunas veces se traduce como desapego, pero no es una traducción adecuada. Tienes que entender que *upekkhā* trasciende tanto el apego como el desapego. Cuando estás desapegado también te vuelves indiferente si no tienes cuidado. Esta indiferencia puede llevarte a una disociación y a un sutil rechazo. *Upekkhā* trasciende no sólo el desapego sino también el rechazo.

La mente es muy difícil y tiene muchos matices de los que tienes que estar muy consciente.

***La esencia de upekkhā está más lejos del apego y desapego, más allá de los gustos y la aversión, implica relacionarse con las cosas tal como son***

Así que es crucial que empieces con la atención plena desde el principio con la base de *upekkhā*, lo no dualidad, el Camino Medio. Cuando puedas ver el mundo y tu misma mente con *upekkhā*, entonces estás en el camino correcto de la meditación.

## Permaneciendo en más momentos

P: Algunas veces es un lujo estar totalmente consciente de una tarea sin tener la atención dividida. Yo me frustró cuando mis niños pequeños me impiden estar atenta a un momento. Al parecer lo único que puedo hacer es volver mi atención hacia mis hijos y dejar la otra tarea en piloto automático.

T: ¡Me gusta tu frase “en piloto automático”! Otra vez tengo que enfatizar que estar consciente es solamente un medio para practicar el enfocarse. No compitas contigo misma. El objeto que eliges para aplicar tu atención es totalmente circunstancial. Si los niños te necesitan, enfócate en ellos.

### *La única guía es evitar un condicionamiento rígido*

Esto no quiere decir que si estás cocinando vegetales debes estar totalmente consciente del color y olor de los vegetales e ignorar las preguntas de los niños. Si haces eso, lo que hay es apego al acto de cocinar.

P: Ah, ¿por eso es que me siento frustrado?

T: Sí, debido a que hay apego. Debes entender que *upekkhā* debería estar en cada actividad. Si puedes ver el cocinar con *upekkhā*, entonces no tendrás ningún problema en dejar la atención plena al cocinar y puedes reorientar tu atención a los niños. Algunas veces puedes cocinar - en piloto automático- y contestar al niño. Otras veces, si el niño necesita tu atención, es mejor parar de cocinar y poner verdaderamente toda tu atención al niño. No hay reglas.

### *Puedes desarrollar apego incluso a la atención plena del momento, tal y como hay apego a cualquier otro objeto*

En este caso se trata de un apego muy sutil, pero hay que entender desde el principio que puedes estar condicionado por tu propia atención plena.

P: Si una situación se vuelve muy agitada, ni siquiera puedo reorientar mi atención hacia otra actividad y me doy cuenta que solamente puedo vivir en el caos.

T: Bueno, dejar de poner atención plena puede ser lo apropiado. Pero debemos hablar también acerca de vivir en el caos. ¿Cómo puedes lidiar con el caos?

P: Algunas veces me dejo envolver por el caos y me dejo llevar por él.

T: Si tu atención plena no es lo suficientemente fuerte, te puedes involucrar muy fácilmente en el caos. La atención plena de la que estoy hablando es la atención plena de tu propia mente. Si no estás consciente de tus pensamientos y tus sentimientos acerca del caos, fácilmente puedes caer e interactuar con la situación de caos. Antes de que te des cuenta de lo que está pasando, ya estarás metido dentro del caos, y de esta manera se crea más confusión.

Si estás consciente de tus propios sentimientos, al notar el caos puedes elegir cómo actuar en esa situación.

*En vez de estar solamente consciente del caos exterior, detente y mira directamente dentro de ti para ver qué es lo que tienes ahí*

D: Pero eso no es fácil.

T: Claro que no, pero tienes que empezar por algún lado. Mientras no tengas silencio interior, siempre estarás en una “montaña rusa” con el caos exterior.

*Ver dentro de ti directamente es regresar a tu propia fuente y encontrar equilibrio y silencio. Es solamente desde el equilibrio interior que puedes ver el caos exterior objetivamente*

Cuando esto pasa, puedes ver el caos como caos, solamente como una situación circunstancial. Y pronto, cuando penetras el centro del caos, espontáneamente lo resolverás de la mejor manera posible según las circunstancias. Esto es lo que llamamos penetrar la sabiduría interior, o *paññā*.

P: ¿Quiere decir que debería uno mantenerse pasivo en un conflicto caótico?

T: No, recuerda que no hay nada rígido acerca de esto. Una situación puede requerir una mano firme que corte por el medio, exactamente en el centro de la cuestión. Otra situación puede requerir que te quedes callado y no generar más confusión. Si te detienes y miras, sabrás qué hacer en cada situación. Si miras ambas cosas, el caos y tu mente, con ecuanimidad, sabrás qué hacer y el caos no te molestará.

P: Si nos detenemos a mirar, ¿cómo podemos reaccionar con las otras personas en forma correcta? Nosotros no tendríamos tiempo de pensar en lo que tenemos que hacer.

T: Ésta es la parte más difícil de explicar. Estamos tan acostumbrados a funcionar con el intelecto, que al parecer nada funciona sin conceptualizar. Ya ves que ahora mismo estamos aquí hablando acerca de la sabiduría interior o *paññā*, lo que es una paradoja, pues el conocimiento no surge a menos que detengamos cualquier conceptualización. En una situación caótica **la sabiduría** surge solamente cuando dejamos de racionalizar acerca del caos. La atención plena detendrá la forma usual en la que trabaja nuestra mente. Cuando la atención plena se fortalece y existe un silencio total en la mente, el conocimiento o sabiduría interior surgirá de manera espontánea para indicarnos cómo lidiar con la situación que tenemos en ese momento.

D: Tengo otra pregunta. Sé que puedo evitar dejarme llevar por la emoción justo en medio de una dificultad, pero luego ya no sé cómo continuar. Como estoy estudiando buddhismo y aprendiendo el camino buddhista, siento que debería reaccionar con más compasión, pero a veces no siento ninguna, y no sé cómo evitar regresar a mi viejo patrón de resentimiento y agresividad.

T: Se trata sólo de una fase de tu propio progreso. Ya has llegado bastante lejos, pero es posible ir más allá, poniendo atención a tu mente a la mitad de tu reacción y observando el proceso involucrado. Cuando eres capaz de parar la reacción que ya conoces, lo estás haciendo bastante bien.

Pero cuando empiezas a intelectualizar otra vez es cuando te metes en problemas. Si tienes la noción de que como practicante de buddhismo deberías ser compasivo, entonces creas una imagen de ti mismo de lo que deberías ser. Tan pronto como ese pensamiento tiene acceso a tu mente, ya no eres una persona libre. En ese momento tu mente se llena con el deseo de cumplir con la imagen de lo que debe ser un practicante de buddhismo.

***Cuando la mente no es libre, no hay oportunidad para que surja la verdadera compasión***

Es tan simple como eso. Solamente cuando te liberas de percepciones preconcebidas de ti mismo, la verdadera compasión puede surgir. Cuando estás libre de conceptos, actuarás espontánea y compasivamente, así como creativamente.

## Meditación en Acción

D: Usted dice que podemos trabajar con la meditación en nuestras vidas de todos los días. ¿Cuál es el mejor modo de empezar?

T: En términos generales, tu mente está atrapada por el mundo exterior y reacciona a él de una manera automática y habitual. Cuando estás preocupado por el mundo exterior, niegas tu mente. Lo crucial aquí es darte cuenta de que debes redireccionar tu enfoque hacia adentro, hacia tu propia mente. En otras palabras, aprende a estar atento a tu mente en el contexto del diario vivir, cuando comes, trabajas, atiendes a los niños, cocinas, limpias, o lo que sea.

R: ¿Quiere decir que tengo que tomar nota de todo lo que viene a mi mente? Eso sería sumamente difícil. Suponga que estoy manejando. ¿Cómo voy a poner atención al camino si estoy atendiendo a mi mente?

T: Ésta es una pregunta importante. Es imposible tomar nota de tu mente todo el tiempo. Te harías bolas y te saldrías de la carretera. No te vayas al extremo, empieza por concentrarte en una emoción en particular. Escoge la emoción que más te molesta, o la más frecuente en ti. Por ejemplo, si eres una persona temperamental, empieza por observar tu ira. Si te lastiman fácilmente, entonces trabaja con tus cambios de humor. Pon atención a cualquier emoción que sea más notoria y problemática para ti.

Para mucha gente la ira es un buen comienzo debido a que se puede observar con más facilidad y se disuelve más rápido que la mayoría de las emociones. Una vez que empieces a observar tu ira, harás un descubrimiento interesante. Te darás cuenta que en cuanto notas que estás enojado, la ira se disuelve por sí misma. Mientras más capacitado estés para observar tu propia ira sin hacer juicios, sin ser crítico, será más fácil que la ira se disipe.

Al principio notarás la ira cuando ya esté de salida. Eso no es importante, lo que sí es importante es decidir enfocar tu ira. Gradualmente el observarla se volverá más y más natural. Pronto notarás que en medio de un arrebato o enojo tu ira se desvanece imperceptiblemente. Notarás que solamente estás consciente y ya no enredado en el enojo.

A: ¿Eso realmente puede pasar?

T: Claro. Verás que cuando haces un esfuerzo para enfocar tu atención hacia tu interior estás re-  
acondicionándote. Antes solamente estabas mirando hacia afuera. Ahora te estás acostumbrando a mirar hacia dentro parte del tiempo y este mirar hacia adentro puede volverse habitual; se convierte en un condicionamiento en el que tu mente se enfoca automáticamente en sí misma todo el tiempo. Al principio tal vez no sea frecuente, pero no te desanimes. Conforme pase el tiempo te sorprenderás al ver que tomas conciencia de tu enojo más rápidamente que antes.



Este estar consciente, cuando se vuelva más fuerte, se desbordará hacia otras emociones. Puedes encontrarte observando tu deseo, y en ese observar, el deseo se disolverá y te dejará solamente con la conciencia. O puedes observar la tristeza, ésta se tarda más en surgir y se disuelve antes que otras emociones. La emoción más difícil de observar es la depresión. Pero ésta también se puede deshacer con una atención plena más fuerte.

Al entrar al ritmo de tu conciencia, ella se volverá más nítida. Al mismo tiempo, los episodios de ira se volverán más cortos y menos frecuentes. Mientras la intensidad de la ira se minimiza, estarás lidiando menos y menos con tus emociones. Al final te sorprenderás de que ya puedes ser amigo de tus emociones como nunca antes.

R: ¿Qué quiere decir? No puedo imaginar que me sienta confortable con mi ira.

Debido a que ya no estás peleando con tus emociones, puedes aprender a mirarlas sin juzgarlas, sin apegarte a ellas ni rechazarlas. Ya no te amenazarán más; aprenderás a relacionarte con tus emociones más naturalmente, como si fueras solamente testigo de ellas. Aún cuando te enfrentes a conflictos llenos de emociones, puedes permanecer ecuánime. Conforme te vuelvas más estable podrás lidiar con los conflictos sin perder tu balance emocional.

D: ¿Si mi conciencia se vuelve más sensible, es posible que mi mente reconozca la ira en cuanto surja?

T: Claro, conforme tu atención plena se fortalece y está más alerta, tu mente se vuelve más consciente de su propio trabajo. Cuando la atención plena se vuelva completa y dinámica, sabrás que estás enojado tan pronto surja la ira y te darás cuenta cómo comienza a disolverse.

D: Yo he tratado de observar mi ira y puedo darme cuenta cuando se extingue por un momento, pero regresa una y otra vez. ¿Por qué?

T: En las etapas iniciales, cuando el estar atento plenamente es todavía débil e incompleto, la ira puede desaparecer un momento mientras la observas, para volverse a presentar después de un rato en su estado habitual. El condicionamiento es aún fuerte y tienes que dominar el arte de la atención plena. Estás muy habituado a intelectualizar acerca de la causa de la ira – quién es el culpable, por qué el conflicto va creciendo, y así por el estilo. De hecho, ésta es la mente yendo hacia atrás, donde reacciona como en los viejos tiempos.

Tú mismo comienzas con el ciclo de crear la ira, pensando acerca de ella, reaccionado de acuerdo a ella, intelectualizando y reaccionando siempre en un círculo vicioso.

***El propósito de aprender a poner atención a la ira con una mente silenciosa es romper este círculo que va de la ira a la intelectualización de la ira***

La única solución lógica es parar de intelectualizar sobre el conflicto y simplemente observar tu mente en medio de la confusión.

R: ¿Quiere usted decir que debería detener mi pensamiento sobre la situación y no hacer nada más que observar mi mente?

T: Eso es exactamente lo que quiero decir.

SD: Suponga que me es difícil enfocarme en la ira. ¿Qué debería hacer?

T: Si ese es el caso, enfócate en emociones más débiles como la aversión y el deseo. Lo mismo pasará cuando hagas eso. Tan pronto como estés consciente de la aversión, verás que su intensidad decrece; y cuando tu atención plena se fortalezca, la aversión o el deseo se disolverán. A medida que avanzas hacia la atención plena, encontrarás que eres capaz de trabajar con emociones más fuertes como la ira, el anhelo, la codicia, etc.

SD: ¿Qué hay de la solución de problemas? ¿Qué debo hacer en situaciones complicadas en las que la ira y el juicio interfieren con la atención plena?

T: Sucede lo mismo en situaciones complicadas. Seamos muy claros: estemos conscientes y no juzguemos. La atención plena por sí sola nos entrena hacia una mente pura y simple, vacía de juicios y discriminaciones. Estar en atención plena es un acto trascendente, implica estar por encima de la ira y del juicio. Entonces, si dominas esto ya no reaccionarás con ira o juzgarás, ya que al poner atención, trasciendes cualquier acto.

M: ¿Qué pasa con el resto de la gente? ¿Cómo debo reaccionar ante otras personas? Necesito reaccionar para salir a flote de una situación de conflicto.

T: Ese es exactamente el punto, la mayoría de las veces estás solamente reaccionando en vez de actuar. Estás reaccionando en la forma en que has sido condicionado. La manera de parar la reacción es romper ese condicionamiento.

***Ya no racionalices. Detén la mente pensante y entrénala para que se experimente a través de la observación de sí misma***

Cuando la mente abandona el pensamiento disperso, puede ver una situación tal como es. Esto es crucial, ver y estar en conciencia total.

Tienes que empezar por ti. Decídate a observar primero tu mente y luego revisa el proceso completo: aunque comienzas a partir de ti mismo, la visión plena abarca la situación total. Te detienes y te ves en el contexto de la situación completa, en lugar de verte sólo a ti.

***Entonces ya no habrá más afuera o adentro. Eres parte del todo. El “tú” ahora ya no es tan importante como el “tú” de antes***

Antes solías estar en una situación que requería darte la importancia necesaria para protegerte y controlar el momento. Ahora, cuando ya no eres ni más ni menos importante que los otros, estás capacitado para comprender esa situación tal y como es. Ya puedes ver claramente en dónde está el problema y en vez de reaccionar, simplemente actúas.

D: ¿Puede darnos un ejemplo para la vida cotidiana?

T: ¿Alguno de ustedes quiere dar un ejemplo?

P: Digamos que mi niño pequeño está llorando porque no le permito tener algo que él quiere. Si me detengo y miro mi propia molestia y frustración, aún me siento enojada, porque no puedo razonar con el niño. En el momento en que veo mi ira, ésta se disuelve – y en vez de responder a mi hijo enojada, soy capaz de comprenderlo y mantenerme con firmeza en mi propósito. Es extraño debido a que, sin esperarlo, yo sé cómo lidiar con el problema. No me involucro en su ira y frustración, ni con las mías. Parece que él se da cuenta de lo que está pasando y puede calmarse también.

T: Sí, así es. En el momento de ver tu ira, trasciendes tus propios sentimientos de ira y frustración y te vuelves más centrada, sin generar conflicto, y debido a esto, te encuentras más calmada, y naturalmente el niño responde con el mismo estado.

Con frecuencia tus acciones serán tan buenas que lograrán que no continúen los conflictos, tu mente no generará más razones para continuar. Al hecho de no generar acciones en el buddhismo se le llama “estar en la acción correcta”, *sammā-kammanta* en pali. Esta acción correcta es lo que yo llamo meditación en acción. Haciéndolo así, ya estás dentro del Noble Óctuple Sendero.

## Dejar ir y recoger

J: ¿Por qué es tan importante dejar ir en el buddhismo?

T: El término “dejar ir” ha llegado a ser un lema en los círculos buddhistas. Es verdad que “dejar ir” es crucial para llegar a la propia realización de la libertad interior, pero tienes que comprender cómo se deja ir.

J: ¿Qué es lo que se supone que debemos dejar ir?

T: Dejar de apegarse, dejar ir el deseo que motiva todo lo que estás haciendo. Puede ser el deseo de tener éxito, de ser perfecto, de controlar a los demás, o glorificarte. No importa lo que es específicamente; lo que importa es el deseo que está detrás de tus acciones. Es fácil confundir las acciones a causa del deseo.

*Dejar ir es no aferrarse al deseo, no quiere decir dejar de actuar*

Hemos estado hablando acerca de detenerse y mirar las emociones. Trata de parar y mirar una acción, a ver si puedes identificar el deseo que la está impulsando. Cuando ves el deseo, también puedes detectar el apego al deseo. Cuando ves el apego, ves cómo se disuelve y lo dejas ir espontáneamente.

R: Hay tantas cosas en la vida a las que no quiero renunciar o dejarlas ir.

T: Por supuesto que no, no dejamos ir solamente por dejar ir. Hay una parábola acerca de un maestro zen al que se aproximó un discípulo preguntándole: “no tengo nada en mi mente ahora; ¿qué sigue después?” El maestro le dijo: “ahora recógelos”. Éste es un excelente ejemplo de la negación que viene con el entendimiento apropiado, como lo opuesto al nihilismo puro.

Si estamos determinados por el concepto de dejar ir, no somos libres. Cuando no somos libres, el entendimiento *–paññā* – no surge, pero si verdaderamente vemos cómo nos aferramos al deseo y lo dejamos ir, nuestra acción se vuelve pura, sin ningún tipo de tensiones o de frustraciones. Cuando la acción es pura y simple, podemos lograr más con menos estrés. En ese punto estás “recogiendo” así como “dejando ir”.

D: ¿Por qué es tan difícil dejar ir? Puedo ver mis otras emociones como la ira y el odio, pero es más difícil de ver el deseo y el apego.

T: Es porque el deseo y el apego preceden a la ira y al odio. En un arranque emocional, nuestras formaciones mentales ocurren muy aprisa; solamente podemos identificar emociones fuertes como

la ira y el odio. El deseo y el apego son mucho más sutiles, así es que se necesita mayor concentración para poderlos ver.

Has sido condicionado desde que eras muy joven a relacionar todo contigo. Tan pronto como aprendes a reconocer a las personas y las cosas, te enseñan como relacionarte con ellas con el “yo” y “mío” – mi mamá, mi papá, mi juguete, etc. Cuando creces, te enseñan cómo relacionar ideas y conceptos a ti mismo. Tienes que aprender eso para poder funcionar apropiadamente en sociedad.

Pero al mismo tiempo, lenta e inconscientemente, este proceso va creando un concepto de individualidad que construye el ego. Esta construcción se fortalece por medio de los valores de la sociedad. Aprendes a competir, a lograr, a acumular conocimiento, riqueza y poder. En otras palabras, te entrenas a poseer y a apegarte.

Cuando ya has madurado, el concepto ego - yo mismo ha llegado a ser tan real que es difícil decir qué es una ilusión y qué es la realidad. Es difícil darse cuenta que “yo” y “mío” son temporales, relativos y cambiantes. Lo mismo es verdad con todo lo relacionado con “yo” y “mío”. No entender que “yo” y “mío” son temporales, hace que empieces a luchar para que sean permanentes; te apegas a ellos. Este deseo de tratar de mantener que todo sea permanente es lo que hace tan difícil aprender a dejar ir.

M: Tengo dificultad en aceptar la idea budhista del yo como una ilusión.

T: Has llegado a acostumbrarte tanto a funcionar con el “yo” y “mío”, a pensar que el “yo” es real, que es naturalmente difícil entender la manera budhista de pensar. El “yo” y “mío”, siendo ambos una ilusión, sobreviven solamente apegándose a su propio hacer. Se aferran a toda clase de posesiones –poder, riqueza, status o cualquier otra cosa – que son creaciones conceptuales de la mente sin una realidad substancial. Pronto esas posesiones serán también ilusiones.

R: Si “yo” es una ilusión y no la realidad, ¿cómo puedes deshacerte del “yo”? ¿Cómo puedes deshacerte de algo que nunca fue?

M: Siento que si dejo ir el “yo” y “mío”, perdería mi identidad. ¿Cómo puedo existir si dejo ir todo? ¿No llegaré a ser frío y sin sentimientos? Me asusta pensarlo, sería como vivir en el vacío.

T: Tienes que comprender que lo que pierdes es meramente una ilusión. Nunca fue. Vacías la mente de ilusiones acerca del yo. Solamente dejas ir la ilusión.

De hecho, no estás perdiendo nada, solamente remueves una pantalla imaginaria que está ante tus ojos. En el proceso ganas sabiduría, o *paññā*. De esta sabiduría se despliegan las cuatro virtudes: amor incondicional, compasión, alegría empática y ecuanimidad. Estas virtudes se manifiestan como interés, calidez, humanidad y sensibilidad hacia los demás. Cuando tienes *paññā* o sabiduría interior, puedes experimentar verdaderamente la belleza y el calor que está dentro de todas las relaciones humanas.

Es por esto que dejar ir no es perder tu ego ilusorio. En realidad estás descubriendo un gran tesoro.

## Una mente en paz

Si pudieras dejar de pensar un rato y te sentaras a observar tu propia mente, te sorprenderías al darte cuenta de que estás en paz. Y aunque estuvieras de acuerdo conmigo podrías argumentar que esta paz es impermanente, y así es. Pero miremos este estado de paz y tranquilidad, ya sea temporal o no y veamos que está ahí dentro de nosotros sin que tengamos que hacer ningún esfuerzo para lograrla.

Naces con esta paz natural en la mente; de otra manera no serías lo que eres ahora. No estuviste meditando para traer esta paz en ti; no aprendiste de alguien o de algún libro cómo hacer posible este estado de paz en ti. En otras palabras, “tú” no tuviste que hacer nada para tenerla. La paz es un estado natural de la mente de cada uno de nosotros. La paz ha estado ahí desde el día en que nacimos y estará ahí hasta el día en que muramos. ¿Por qué entonces pensamos que no tenemos paz en nuestra mente?

Experimentar la paz es como ver nuestras manos. Por lo general vemos nuestros dedos, no vemos el espacio que hay entre ellos. De una manera similar, cuando miramos la mente, nos damos cuenta de los estados activos, tales como nuestros pensamientos que corren por ella y las mil y una cosas que sentimos que están asociados a ellos, pero difícilmente vemos los intervalos de paz que hay entre ellos. Si uno se sintiera infeliz o triste cada minuto de las veinticuatro horas del día, ¿qué nos pasaría? Creo que todos nos volveríamos locos. ¿Por qué entonces suponemos que nunca estamos en paz?

Se debe simplemente a que no nos lo permitimos.

Disfrutamos tanto de la lucha de nuestras emociones, que la batalla llega a ser una segunda naturaleza para nosotros. Y nos quejamos de que no tenemos una mente en paz.

¿Por qué no dejamos de lado todas estas complicadas ideas por un momento y simplemente contemplamos la naturaleza de la paz que tenemos y nos damos cuenta de lo afortunados que somos por tenerla, en vez de estar tratando frenéticamente de encontrar la paz en otro lado? ¿Cómo podemos encontrar algo fuera cuando ya lo tenemos en nosotros? Probablemente esa es la razón por la que no encontramos la paz dentro de nosotros tan a menudo. No tenemos que hacer nada para encontrar la paz, ¿verdad? La mente la tiene dentro de sí.

### *Pero sí necesitamos hacer algo en nuestra mente para estar enojados o tristes*

Imagínate que estás disfrutando un momento de silencio. De repente algo interrumpe tu disfrute. Inmediatamente te molestas por la perturbación. ¿Por qué? Debido a que no te gusta que te interrumpan. Tu mente “actúa”. Se disgusta y empiezas a pensar en lo que te disgusta, seguido por molestia, ira y una serie de reacciones.

En ese momento los pensamientos se suceden extremadamente rápido, así es que no te das cuenta cómo la mente crea pensamientos de disgusto. Por lo general creemos que la situación externa es la responsable de nuestro estado, pero aún cuando estamos viviendo una de las experiencias más duraderas y miserables de nuestra vida, tenemos momentos en que nuestra mente está distraída y

olvidó la causa que originó el devastador estado emocional en el que nos encontramos. Y cuando volvemos a enfocar el evento, los sentimientos insatisfactorios regresan inmediatamente a la carga. ¿Qué les pasa a estas emociones que han subsistido? Creemos que se terminarán o se eliminarán en algún sitio fuera de nosotros, pero si tuvieron su origen en la mente, seguramente terminarán en la mente. Si tuvieron su origen en un estado de paz, podrían terminar también en ese estado de paz. Es lo lógico.

Contemplemos ese estado de paz. Lo reconocimos antes de que las emociones se dispararan y hubieran desaparecido. ¿Qué sucede en los tiempos intermedios? ¿Se destruye la paz mientras estamos enojados o tristes? Estamos tan acostumbrados a aceptar que esto o aquello destruye nuestra paz mental, que asumimos que la paz mental es un estado artificial que puede surgir y desaparecer de acuerdo a nuestra voluntad.

Pero esto no es así. La paz y la tranquilidad son parte de nuestra propia estructura mental; si se destruyeran durante algún trastorno emocional, nuestra mente también sería destruida. La paz es la esencia de nuestra naturaleza innata y no puede ser abatida.

La paz está con nosotros cada instante de nuestra vida, pero no la reconocemos. Esto se debe a que ignoramos mucho acerca de la paz; la mayor parte del tiempo estamos tan preocupados con el mundo externo y nuestros pensamientos y emociones acelerados, que no podemos estar conscientes de ella. Hemos perdido el contacto con nuestro interior, con lo mejor que tenemos. Tratamos de encontrar, frenéticamente, la respuesta afuera, cuando la paz ha estado ahí todo el tiempo, esperando silenciosamente hasta que llegemos a casa.

## Sin paz

Si estamos de acuerdo en que tenemos una paz innata, ¿qué será lo que no nos da paz? Visto desde la paz de la mente, los pensamientos en sí no son ni buenos ni malos. Solamente cuando el concepto del “yo” y “lo mío” surgen, es cuando la mente se siente en conflicto. Los gustos y aversiones siguen estos conceptos del yo rápidamente y aquí es donde el verdadero problema comienza.

Un pensamiento en sí mismo está bien. Pero imaginemos que has perdido las llaves. El problema empieza cuando comienzas a enjuiciar el hecho de que dejaste las llaves en otro lado. “Me choca perder mis llaves...necesito saber dónde están y poder continuar con este día tan ocupado”. Y puedes seguir con este tipo de pensamientos: ¿Por qué soy tan descuidada? Debe haber sido porque los niños estuvieron tan ruidosos...” Y después puedes poner los pensamientos en palabras: “Miren lo que me hicieron- estaba tan ocupada con ustedes que perdí mis llaves”. Y puedes poner esos pensamientos y emociones en acciones físicas y correr de un lado para otro buscando las llaves.

Toda esta conmoción deriva de tu reacción por un par de llaves fuera de su lugar. Regresemos a la conmoción. Cuando tuviste el pensamiento “perdí mis llaves”, no fuiste capaz de soltarlo. En vez de eso, inmediatamente brincaste a los gustos y aversiones. Y los sentimientos, conflictos y emociones nacieron de esta dicotomía. Y permites que esos juicios, sentimientos, y frustraciones te hagan perder el equilibrio.

Pero miremos los pensamientos por un momento. Ellos surgen, y por su propia voluntad, se desvanecen, siempre y cuando no nos aferramos a ellos. Si dejamos que los pensamientos sigan su propia dinámica, en forma natural se desvanecen. Todos los pensamientos están sujetos a la ley universal de la impermanencia, llamada *anicca*.

Los que están familiarizados con el buddhismo conocen esta ley del cambio. Lo aceptan en muchos aspectos de su vida. Pero ¿lo pueden aplicar en el área más importante de todas – su mente? ¿Pueden mirar los pensamientos y emociones en el momento que surgen en su mente? ¿Los dejan que vayan desapareciendo naturalmente sin aferrarse a ellos? ¿O se dan el gusto de permitir que el “yo” se aferre a un pensamiento, una emoción?

Por su naturaleza, los pensamientos y las emociones son transitorios, a menos que el “yo” interfiera y se rehuse a dejarlos ir. Al aferrarse a los pensamientos y a las emociones, el “yo” prolonga la duración de la emoción una y otra vez. Es el “yo” que insiste en aferrarse a los pensamientos y a las emociones lo que deja de crear paz.

La paz no tiene nada que ver con el “yo”. No es “mi” paz. Mientras sigas pensando en tu propia paz – mientras sigas pensando, “me gusta mi paz” – no experimentarás la paz.

Un maestro espiritual, amigo mío, platicó una metáfora que puede ayudar a explicar este proceso.

Tomemos la frase, “yo quiero paz”. Si eliminamos el “yo” quedamos solamente con “me gusta la paz”, y si más adelante eliminamos “me gusta”, entonces todo lo que queda es la paz. La paz es



algo que se puede sentir pero no poseer. La paz se puede experimentar cuando eliminamos la aceptación o el rechazo acerca de ella.

P: Suena como si pudiéramos hacer algo para darnos cuenta de este estado de paz...que deliberadamente podemos eliminar los conceptos de “yo”, de gusto y aversión.

T: No, este ejemplo es sólo una metáfora. La realización de la paz no viene de “hacer algo” con la mente, ni tampoco de “no hacer nada”. Estos son solamente conceptos a los que uno se aferra.

Cuando puedan dejar ir las ideas de cómo obtener paz, qué hacer y qué no hacer, entonces su mente estará en silencio y podrán experimentar la paz. Mientras su mente esté corriendo de un lado a otro entre gustos y aversiones, la mente estará demasiado ocupada en esa tarea como para experimentar paz. Cuando la mente se calme y esté en silencio, entonces te puedes dar cuenta de su naturaleza pacífica y silenciosa.

## Meditación en una mente en paz

Muchos han preguntado cómo se llega a encontrar paz interior. Esto sucede una vez que te des cuenta de que

*La paz no es un estado inducido, sino un estado natural e innato*

Sabes exactamente por dónde empezar. No hay absolutamente nada que hacer, sino mirar hacia adentro de uno mismo y reconocer que la paz está ahí en ese preciso momento. Cuando puedas reconocer la paz en tu mente, de hecho ya estás experimentando paz.

Si algunas veces puedes reconocer tus propios momentos de paz, ya has comenzado. No importa si este reconocimiento es muy breve. Puedes hacer de estos momentos de paz la base para investigar tu mente. Esto puede ser el punto focal desde donde puedes empezar tu investigación, y sorpresivamente encontrarás el hogar que es la base a la cual regresas.

Encontrarás que no es fácil regresar a este momento de paz, pero eso no es importante; es más importante tomar la decisión de querer poner atención a tu mente. Estamos tan condicionados a mirar hacia el exterior, que nuestras mentes han caído en una especie de surco mental y es muy difícil levantarnos y dejar el surco, porque es fácil y confortable estar ahí. Volver la atención del exterior al interior es difícil, a menos que uno tenga “la voluntad” de hacerlo.

Tus intentos iniciales para ver los momentos de paz pueden ser muy breves y no tan frecuentes, pero eso está bien. Puede ser también que mientras más intentas, más difícil se vuelve a identificar la paz. Si ese es el caso, simplemente déjalo ir; la conciencia de los momentos de paz son imprevisibles y vienen cuando menos los esperas.

Querrás saber si existe un método específico para “ver” esos momentos de paz; y te diría que nada tienen que ver con “la voluntad” de poner atención a la mente. Poner atención no requiere un tiempo o un lugar específico. Sucede mientras estás en tus asuntos diarios, como jugar y hacer una y mil tareas de lo que se llama vida. No hay nada que hacer fuera de esto. Solamente existe algo que específicamente no debes hacer, que es dejar que las opiniones, los juicios y la discriminación llenen tu mente. La mente, viéndose a sí misma, necesita estar libre de todo esto para poner atención.

Cuando empiezas a discriminar, tu mente está ocupada haciendo juicios. Tu mente cesa de estar libre, y entonces no puedes ver o experimentar la paz que está dentro de ti.

Para poder entender cómo se mueven las cosas en el espacio, debes ser capaz de ver el panorama completo: el espacio y los objetos que hay en él. Sin espacio, los objetos no pueden tener movimiento; los objetos pueden ser afectados, pero el espacio nunca. Los objetos se pueden desintegrar, pero el espacio siempre está ahí.

Dentro de tu mente hay un espacio de conciencia donde los pensamientos y las emociones surgen y cesan libremente. Al igual que con un espacio exterior, si tu mente ya está repleta, nada puede surgir y no puedes sentir tu paz natural.

Si puedes “ver” este espacio claramente en ti, también ves lo que está surgiendo y desapareciendo más claramente. Al principio notarás solamente la desaparición – debido a que es más obvia. Te verás menos involucrado con tus propias emociones. Y mientras más y más tiempo estés en el hogar, más en paz estarás dentro de ti y con el mundo.

Puede ser que todavía no hayas encontrado la paz perfecta, pero al menos encontrarás un espacio para tener un respiro. Es el momento en que puedes aprender a ser amigo de tu mente y de tus emociones. Ya no tendrás que luchar más con ellas como antes. La parte hermosa es que te encontrarás soltándote desde dentro. Este aflojarse puede no parecer importante para ti, pero este primer paso es siempre el más significativo. Cuando no estás fuertemente ligado a una maraña auto infligida, puedes mirarte más objetivamente.

No importa si todavía no alcanzas a ver el surgimiento de las emociones y sentimientos. Hay tiempo para todo; y aunque sólo veas la desaparición, notarás un cambio; estarás experimentando paz. Quédate “experimentando” esta paz mientras disfrutas una buena taza de café o un cono de helado. Después de un tiempo encontrarás que puedes “experimentar” tus emociones sin involucrarte con ellas. Puesto que estarás más en el hogar, te darás cuenta de que tus sentimientos son, en sí mismos, fugaces.

Por ejemplo, te puede sorprender darte cuenta de que tus sentimientos no se quedan mucho tiempo sin tu invitación y tu apego a ellos. También verás que son parte del fenómeno natural de la mente. En el buddhismo, todos los fenómenos son impermanentes, no pertenecen al yo, y son la base del sufrimiento.

Estar consciente de tus sentimientos de esta manera es como descubrir un nuevo amigo. Cuando ves que los sentimientos que trasciendes no tienen poder por sí mismos, ellos cesan de amenazarte. Darte cuenta de esto te da un sentimiento positivo, debido a que ya no te encontrarás tan abrumado.

Mientras más te conozcas, te darás cuenta de que resides más y más en tu propio hogar en el que radica la paz. También sabrás que esta paz siempre ha estado dentro de ti. Era solamente que estabas tan absorto tratando de deshacerte de tus frustraciones, que no tenías el tiempo o la habilidad de ver esta paz que ya estaba ahí. De hecho, la mente en paz ha estado ahí desde siempre, esperando que la descubras.

El camino hacia la paz interior es bastante simple. Lo has complicado pensando que el método sería difícil. Estás condicionado a lograr esto y a cumplir con lo otro. Tu mente está en un perpetuo movimiento. Desde luego que tú debes ganar dinero para vivir, alimentar a tu familia, hacer amigos, llevar a tus niños a la escuela. Ese es el asunto de vivir. Pero si perpetúas el modo frenético de buscar la paz que has usado hasta ahora, no la encontrarás.

Lo que nos interesa es desacelerarte...para que puedas comprenderte y experimentar lo que ya está ahí. Cuando estás ya en el hogar, ¿necesitas hacer algo para permanecer ahí?

Necesitas, solamente, despertar y darte cuenta de que siempre has estado en el hogar.

Debemos estar conscientes de que esta clase de meditación es una manera de investigar y entendernos a nosotros mismos, despertar al estado real de nuestra mente y darnos cuenta de todas las formaciones mentales que surgen y se van. Es una entrada hacia nosotros mismos. Descubriremos las cosas malas y las buenas, pero al final de la investigación podremos tener una recompensa. Porque ahora podemos encontrar una oportunidad de descubrir nuestras maravillosas profundidades y aprovechar la esencia de lo mejor de nosotros.

## Una mente en silencio

J: Todavía no entiendo cómo podemos hacer para que la mente esté en silencio.

T: Debes darte cuenta de que no es posible lograr que la mente esté en silencio. Mientras más trates de hacerlo a propósito, más te harás bolas. Mientras más trates de acallar la mente, más actividad tendrá. Si quieres vencer a tu mente, encontrarás que la acción de someterla la vuelve más inquieta. Porque una mente que ya está inquieta no puede lidiar con una mente quieta. Este círculo vicioso perpetúa un estado constante de frenesí.

M: ¿Qué quiere usted decir con una mente en silencio? ¿No nos paralizamos si no hay acción en la mente? ¿Cómo podríamos funcionar?

T: Una mente en silencio no es una mente muerta o estática. Una mente está muerta o estática cuando está embotada por la ignorancia. En el buddhismo esta ignorancia se llama *avijjā*. La autosuficiencia, la ira, la codicia y la confusión hacen que la mente se encuentre nublada. La mente puede estar activa con codicia, odio e ira, pero se encuentra muerta para el mundo y para los otros. Totalmente envuelta en sus propias confusiones, esa mente es insensible a las necesidades de los otros. Esta constituye una verdadera parálisis de la mente, que se rinde, incapaz de abrirse a los demás. Una mente verdaderamente en silencio, por otro lado, está alerta y sensible a lo que le rodea. Esto se debe a que una mente en silencio está vacía de juicios, apegos o rechazos. La mente en silencio está libre de odios, ira, celos, confusión y conflicto.

J: ¡Suenan tan hermoso! ¿Cómo podemos lograr este silencio en la mente?

T: La mente está en silencio cuando trasciende la dualidad de gustos y aversiones. Generalmente percibimos el mundo a través de un marco conceptual basado en una forma dualista de pensar. En cuanto percibimos algo, lo juzgamos, digamos que decidimos que es bueno. Tan pronto como calificamos algo como bueno, cualquier cosa que se oponga se vuelve malo automáticamente. Siempre dividimos nuestro mundo conceptual de esta manera polarizada; hemos creado el bien y el mal, lo bello y lo feo, lo correcto y lo incorrecto, de acuerdo a nuestros propios estándares.

M: Pero nosotros tenemos que hacer esta discriminación para poder funcionar en la vida de todos los días. Yo no me voy a comer una manzana podrida. Me enfermaría. Tengo que juzgar que esta manzana está podrida, y que esta otra está madura y buena para comer.

T: Desde luego necesitamos hacer juicios para funcionar en este mundo. Necesitas reconocer una manzana buena de una mala. Esto es juzgar racionalmente, no emocionalmente. Pero, por lo general, no nos detenemos al hacer juicios racionales, seguimos imponiendo nuestros juicios emocionales de gustos y aversiones según nuestra percepción. No nos gusta una manzana podrida, ¿verdad? Y por lo tanto, nos apegamos a que no nos gusta.

Supónete que alguien te ofrece una manzana podrida, ¿cómo te sentirías?

M: Me sentiría molesta.

T: Sí, claro, ¿y si te dieran una hermosa manzana grande?

M: Estaría encantada.

T: ¿Te das cuenta de cómo tus emociones se construyen alrededor de tus propios gustos y aversiones? Cuando encuentras algo que te atrae – una idea, una persona, o una cosa – entonces quieres apegarte a ellas, poseer la idea, la persona o la cosa. Estás atrapada en la dualidad de la belleza contra la fealdad, lo bueno contra lo malo, y así podríamos seguir y seguir.

Volvamos a tu hermosa manzana, supónete que alguien te la arrebatara.

M: Me enojaría.

T: ¿Ahora puedes ver dónde está el problema?

M: Ah, quieres decir que la manzana no es el problema, sino nosotros.

T: Exactamente, la manzana es sólo una manzana, buena o podrida. Tú puedes tomarla o dejarla, puedes hacer un juicio racional acerca de ella. Pero nuestro problema es que en vez de eso, hacemos juicios emocionales. En esto es en lo que necesitamos ser muy claros.

Cuando hacemos juicios emocionales, hemos creado olas en nuestra mente y estas olas hacen olas más grandes y pronto una tormenta se avecina. Esta tormenta perturba la mente, y en todo este proceso, perdemos el contacto con el silencio de la mente, la paz interior. Y no es sino hasta que estas olas se calman que la mente puede residir en su propio silencio, en su propio estado de ecuanimidad. Cuando la mente puede descansar en su propia quietud es cuando puede ver las cosas tal y como son, esto es a lo que yo llamo “la paz de la mente”.

Si no permitimos que la mente esté en silencio, juzgaremos emocionalmente, y luego nos metemos en problemas. Aquí es donde la batalla empieza, dentro de nosotros y afuera de nosotros.

J: Ahora veo, nos apegamos a lo que juzgamos como bueno, correcto o hermoso, y rechazamos lo que es lo opuesto.

T: Si, ya entendiste.

J: ¿Pero cómo salimos de esta dualidad?

Estando conscientes. Cuando estás consciente de tu propio juicio en el momento, el juicio se detendrá. Una vez que hayas detenido tu juicio, lo que naturalmente sigue es “ver las cosas como son”. Al final te volverás más ecuanime, y tu mente se detendrá, y mirará en lugar de estar corriendo alrededor en círculos. Cuando la mente está ocupada juzgando, apegándose y rechazando, no tiene espacio para nada más. Solamente cuando detienes la discriminación puedes ver las cosas como

son, y no como tú piensas que son o como quieres que sean. Ésta es la única manera de trascender la dualidad de gustos y aversiones.

Una vez que trascendemos la dualidad, una vez que salimos de las limitaciones de nuestro marco conceptual, el mundo se muestra expandido. Ya no está limitado por el túnel de nuestra visión. Cuando se rompe la esclavitud, entonces cualquier cosa que haya estado reprimida dentro de nosotros todos estos años, tiene una oportunidad de emerger. El amor – que trae consigo la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad – que al salir trae sensibilidad a los otros.

En el pasado, nuestra energía estaba minada por el conflicto, la frustración, la ira, el rechazo, etc. Este conflicto nos agotaba. Ahora que estamos libres del conflicto podemos dirigirnos hacia una forma armoniosa de vivir y a tener relaciones significativas con otros. Solamente así la vida puede vivirse, ya que ahora podemos experimentar completamente la frescura de cada momento. También podemos ver nuestras relaciones con los otros bajo una nueva luz. Ahora verdaderamente podemos vivir en armonía.

## Las cuatro nobles verdades en la vida diaria

T: Las cuatro nobles verdades son la piedra angular del buddhismo. Comprenderlas nos ayuda en la vida diaria. La primera noble verdad es *dukkha*, que significa que la vida es sufrimiento. La segunda noble verdad es *samudaya*, el origen de *dukkha*, *éste es el deseo*. La tercera noble verdad es *nirodha*, o la cesación del sufrimiento. La cuarta noble verdad es *magga*, el noble óctuple sendero, que conduce a que cese el sufrimiento.

M: Cuando escucho la primera noble verdad, que la vida es sufrimiento, pienso que el buddhismo es una filosofía pesimista y negativa.

T: Si, algunas personas entienden incorrectamente su significado. Esto es debido a que las enseñanzas no han sido cabalmente comprendidas. Cuando *dukkha* se traduce como sufrimiento, se entiende como un *sufrimiento* físico grave, pero la verdad es que *dukkha* puede ser experimentado en diferentes niveles; su significado abarca toda la gama del sufrimiento humano, desde la más sutil insatisfacción hasta la peor miseria. *Dukkha* implica el hecho insoslayable de la vejez, la enfermedad y la muerte, estar separado de lo que a uno le gusta, y tener que soportar lo que no le gusta.

En un nivel más profundo, *dukkha* representa el fracaso para entender la insubstancialidad de las cosas. Todas las cosas son insustanciales; nada es concreto, nada es tangible. Ignorar esto o ir en contra del estado natural de impermanencia de todas las cosas implica, por sí mismo, sufrimiento.

Pareciera que el buddhismo es negativo, pero sólo si uno mira la primera noble verdad separada del contexto. Si atiendes las cuatro nobles verdades en conjunto encontrarás que no hay pesimismo en ellas, ya que después de la primera noble verdad que es el sufrimiento, las otras tres nobles verdades muestran el camino para salir de él.

M: ¿Pero cómo incorporamos las cuatro noble verdades en nuestra vida diaria?

T: Eso no es difícil. Para empezar uno tiene que ver *dukkha* integralmente antes de poder ver el camino para salir de él. No es necesario estar en agonía física o mental para entender *dukkha*; está a tu alrededor, en todos lados. En este preciso momento, ¿cómo te sientes con el ruido que oyes en la otra puerta? (Hay un trabajo de construcción que es muy ruidoso en la casa de los vecinos)

M: Me siento irritado debido a que yo quiero tener un ambiente tranquilo para escucharla y aprender acerca de lo que está hablando. De hecho, estoy tratando de eliminar el ruido de mi conciencia, pero no puedo.

T: Porque esa no es la manera de resolver el problema.

M: El ruido me molesta y quiero que pare, quiero que los trabajadores dejen de trabajar.



T: Bueno, entonces, ya habías formulado el deseo de que el ruido parara. ¿Cómo surgió el deseo? Salió de tu insatisfacción con la situación actual. En otras palabras, deseas unas circunstancias favorables en este momento, y como no las tienes, te molestan. Ya existe aversión en tu mente.

Supón que estabas haciendo algo que era muy importante para ti. Entonces la aversión puede estallar en ira manifiesta, odio o aun violencia. La aversión ya es un estado estresante; la ira, el odio y la violencia traen todavía más estrés y sufrimiento, tanto para uno como para los demás. Éstas son las verdades que tenemos que enfrentar en cada momento de nuestra vida diaria. Pero no estamos conscientes de esta aversión y sufrimiento. Culpamos a otros de nuestro sufrimiento.

Esta falta de conciencia se llama *avijjā* o ignorancia, la ignorancia de las cuatro nobles verdades. Esta ignorancia se describe como un estado en el que uno no está despierto. Si despiertas al estado de tu mente en este momento, verás lo que está pasando ahí. ¿Puedes mirar en tu propia mente en este preciso momento y ver qué está pasando ahí?

M: ¿Ver qué?

T: Qué pasa con tu molestia.

M: Cuando estoy consciente de la molestia, de alguna manera disminuye.

T: Tan pronto como eres consciente de la molestia, la aversión se desvanece. Se resuelve en la mente.

M: Sí, un poquito.

T: ¿Todavía está ahí?

M: ¿Quiere decir, la molestia? Es mucho menor, está aquí todavía pero es mucho menor ahora. Ya veo, no es una cuestión de sacar la irritación fuera de mi mente. Es una cuestión de aceptar el hecho de que mi mente está irritada o molesta.

T: Estás en lo correcto. La cuestión no es el ruido, sino la reacción al ruido. Tienes que lidiar con el ruido, y ¿cómo le vas a hacer?

M: Esa es mi siguiente pregunta. Tenemos numerosas opciones: nos podemos alejar de donde está el ruido, pedirles a los trabajadores que paren de martillar o podemos continuar sentados aquí y mantener la conciencia del ruido para poder minimizar la irritación.

T: Tienes que ser claro, ¿se trata de estar conscientes del ruido o conscientes del estado de nuestra mente?

M: Consciente del estado de mi mente respecto al ruido.

T: Correcto. Existen muchas situaciones en la vida en que no podrás eliminar los factores externos. No podemos eliminar o controlar la mayoría de los factores externos en nuestras vidas, pero podemos hacer algo respecto a nosotros. Empieza por ti mismo; ya que naciste con una voluntad libre, depende absolutamente de ti lo que quieras hacer contigo.

M: ¿Está diciendo que ya que no puedo hacer que el ruido se vaya, sólo puedo elegir aceptarlo?

T: Debes entender la diferencia entre aceptar las cosas a ciegas y aceptarlas inteligentemente. La aceptación puede ser total cuando no albergas ningún tipo de juicio.

Ahora regresemos a las cuatro nobles verdades. Tu insatisfacción con la circunstancia del ruido es la primera noble verdad, el sufrimiento, *dukkha*. Tu deseo de paz es la segunda noble verdad, *samudaya*, la causa de *dukkha*. Ahora, tan pronto como mires dentro de ti y se resuelva la molestia, estarás libre del círculo deseo-aversión-deseo. ¿No es así? Ahora mira dentro de ti otra vez.

M: ¡La molestia ya se fue! Es sorprendente que tenga que regresar el ruido otra vez a mi conciencia.

T: Miremos lo que hemos estado haciendo. Has visto que es posible romper el círculo de sufrimiento simplemente con mirar el estado en el que está tu mente. Esto es, de hecho, atención plena de la mente, que es la base de la meditación *satipaṭṭhāna* en el buddhismo. ¿Puedes ver ahora cómo practicando la atención plena, ésta te lleva al fin del sufrimiento?

M: No, todavía no. ¿Cómo se relaciona la atención plena con la aceptación del ruido?

T: La aceptación es el resultado de la atención plena. El acto de poner atención plena es un acto de trascendencia. Trasciende el gusto y la aversión y purifica nuestra visión, vemos las cosas como son. Cuando vemos u oímos las cosas como son, la aceptación viene de manera natural.

M: Uno está consciente del ruido. Abandonas tu apego por el silencio y aceptas el ruido. Aceptas que el ruido es parte de la experiencia.

T: Ni siquiera existe el tú, sólo hay aceptación.

M: ¡Ah!

T: La aceptación viene de la libertad de la mente en el momento. Tan pronto como ese ciclo se rompe, ya no te sientes molesto. Cuando emocionalmente tu mente se libera a sí misma del ruido, entra en un estado de ecuanimidad y aceptación.

M: Así que uno no espera que pare el ruido ni que se vuelva más alto.

T: Correcto. Estás libre de cualquier conceptualización referente al ruido. Llegas a un punto donde puedes oírlo como es. Escuchando el ruido, la aceptación ya es parte de la situación. No te puedes forzar a aceptarlo; por eso soy muy cuidadosa al usar estas palabras. Cuando dices, “yo acepto”, generalmente eso quiere decir...

M: Que estoy controlando la situación.

T: Sí, así es y eso realmente no resuelve el problema. El tipo de aceptación de la que estamos hablando es natural, espontánea y se absorbe del ambiente, y somos uno con ella.

M: Oh, ya veo. Deja de existir una división entre el ruido y mi experiencia sobre el mismo. Así es que no hay nada que debamos aceptar o por lo cual estar molestos.

T: Correcto. Ahora volvamos a tu experiencia en este preciso momento. ¿Sigues aún irritada por el ruido?

M: No, ya no. Estoy completamente libre de él. Mencionó que la atención plena es el fundamento de la meditación. ¿Cómo funciona eso?

T: Si, la atención plena de la mente en todo momento es parte de la práctica de *satipaṭṭhāna*. En este ejemplo la atención plena de tu molestia es la contemplación de la primera noble verdad – *dukkha*. La atención plena de tu deseo de paz y tu apego al silencio, que es la causa de *dukkha*, es la contemplación de la segunda noble verdad, *samudaya*. En el momento en que te encuentras libre de la molestia, estás en *nirodha*, la tercera noble verdad. En este caso, la cesación del sufrimiento es momentáneo y se puede llamar *tadaṅga-nirodha*.

M: ¿Y la cuarta noble verdad?

T: Cuando estás practicando la atención plena, de hecho estás practicando *magga*, el Noble Óctuple Sendero. Estás haciendo el esfuerzo correcto, llamado *sammā-vāyāma*. Estás consciente de tu malestar, lo que se llama *sammā-sati*. Como resultado, tu mente se recoge, lo que se llama *sammā-samādhi*. Cuando trasciendes tu aversión al ruido y tu irritación cesa, en ese momento eres capaz de considerar el ruido como es; esto se llama *sammā-diṭṭhi* o visión correcta. *Sammā-saṅkappa* es el pensamiento correcto, cuando ya no estás esperando que el ruido sea más fuerte. Eres capaz de verbalizar la situación con una visión interior adecuada, lo que sería *sammā-vācā*. ¿Sigues sintiendo todavía que quieres correr del ruido?

M: No, ya no. Al principio sí quería, pude haber dicho algo feo si hubiera tenido la oportunidad.

T: Pero no lo hiciste, y eso es *sammā-kammanta*, acción correcta.

M: ¿Quiere decir que ninguna acción en este contexto es acción correcta?

T: Si; como puedes ver, practicando la atención plena y la ecuanimidad en la vida diaria, uno ya está aplicando las cuatro nobles verdades e integra el noble óctuple sendero como una meditación viva.

## La Unidad del Noble Óctuple Sendero

En buddhismo el noble óctuple sendero es la guía para lograr la liberación. Se debe entender e incorporar en nuestra vida diaria y debe observarse en términos de mente, palabra y acción. El sendero puede ser explorado con tal detalle que uno podría perderse en digresiones. Para evitar eso, tomamos una visión práctica, precisa y holística del Camino. Lo observamos en términos de sabiduría, conducta ética y concentración, o, en pali, *paññā*, *sīla* y *samādhi*.

### SABIDURÍA (*Paññā*)

1. Recto entendimiento (*sammā-diṭṭhi*)
2. Recto pensamiento (*sammā-saṅkappa*)

### RECTA ACCIÓN

3. Recta palabra (*sammā-vācā*)
4. Recta acción (*sammā-kammanta*)
5. Recto modo de vida (*sammā-ājīva*)

### CONCENTRACIÓN

6. Recto esfuerzo (*sammā-vāyāma*)
7. Recta atención (*sammā-sati*)
8. Recta concentración (*sammā-samādhi*)

A pesar de que estos tres aspectos del Sendero se definen por separado para clarificarlos, no están aislados. En la práctica actual, con correcto entendimiento, *sīla*, *samādhi* y *paññā* son asimilados en cada momento, en cada pensamiento, palabra o acción.

Tomemos por ejemplo, *sīla*, o conducta ética. ¿Cómo se abstiene uno de hablar y tener acciones incorrectas?

Antes que nada, debemos saber qué es hablar correctamente y qué no lo es. ¿No son esos términos relativos al tiempo, lugar y persona? ¿Existe una cosa como absolutamente correcta o absolutamente incorrecta? Podemos seguir y seguir sin llegar a una conclusión definitiva, y haciendo eso nos alejamos de nosotros mismos, de nuestra mente.

El propósito de *sīla* es abstenerse de lastimar a otros, ya sea a través de palabras o de acciones dañinas, pero ¿qué tanto podemos restringirnos a nosotros mismos todo el tiempo? Reaccionamos habitualmente a lo que nos rodea de tal forma que podemos herir a otros antes de darnos cuenta de lo que está pasando en nuestra mente. Esto es porque estamos condicionados a no poner atención a nuestra mente en la vida diaria. Nuestra atención está dirigida casi siempre al exterior. Esta preocupación con respecto al mundo exterior es lo que tenemos que trascender.

Aunque lidiamos con actos verbales y físicos, estos se originan en la propia mente. Las acciones de la mente, de la palabra y del cuerpo se suceden en una forma tan rápida que pareciera que no hay un intervalo entre ellos. Tan pronto surge un pensamiento nos vemos a nosotros hablando o haciendo algo. Vemos que no podemos controlar nuestro comportamiento verbal y corporal lo suficientemente rápido para abstenernos de hacer daño con la palabra y con la acción. Pero *sati*

(atención plena) hace que la mente se ponga en alerta sobre sus propias acciones, del habla y del cuerpo.

¿Cómo re-direccionamos nuestra atención a nuestra propia mente? Éste fue el propósito de Buddha al mostrar el propósito del sendero de la atención plena. El objetivo de cultivar la mente es aprender a romper la preocupación habitual respecto al mundo externo para volvernos más conscientes de lo que está pasando en nosotros, en nuestra mente, mientras vamos por la vida. Tan pronto como la atención plena, *sammā-sati*, aparece, vemos que nuestra mente ya no actúa, se detiene como un testigo a observar nuestro estado interior. Cuando esta observación se convierte en un hábito constante, en una segunda naturaleza, se rompe el ciclo de reaccionar a lo que nos rodea. En ese momento de avance, “observar” o “ser consciente” nos da una percepción clara de las cosas como ellas son, de las personas, situaciones y las cosas puestas en perspectiva, libres de discriminación, de aceptación o rechazo. De esta nueva introspección, por lo tanto, sigue el recto pensamiento, recta palabra y recta acción; relativos y apropiados a cada circunstancia e instancia específica. Entonces, la pregunta sobre qué es absolutamente correcto o absolutamente incorrecto, no surge más.

De esta manera, desde el noble óctuple sendero, tan pronto como prestamos atención a nuestra mente, existe ya *sammā-vāyāma* (esfuerzo) y *sammā-sati* (atención plena). Cuando *sammā-sati* es total y completa, la mente entra instantáneamente a *khaṇika-samādhi* (concentración momentánea), que trae con ella *paññā* (sabiduría). La sabiduría permite ver las cosas desde una perspectiva correcta, *sammā-diṭṭhi*. La sabiduría trae *sammā-saṅkappa* (recto pensamiento); y por lo tanto *sammā-vācā* (recta palabra), *sammā-kammanta* (recta acción) y *sammā-ājīva* (recto modo de vida).

De aquí que es posible, en cada momento consciente, que *sīla*, *samādhi* y *paññā* estén incorporados en nuestra vida diaria, mientras comemos, trabajamos, jugamos y peleamos. Resumiendo, nuestra vida se convierte en el noble óctuple sendero.

M.S.: Usted ha traducido *sammā-samādhi* como “mente concentrada” o “recta concentración”. Si hablamos literalmente, ¿no es *sammā-samādhi* una absorción en las cuatro *jhānas*? Una mente concentrada puede estar bien o mal concentrada, y por lo tanto, no puede encajar en un entendimiento verdadero de *sammā-samādhi*. Esta distinción se vuelve importante cuando hablamos de meditación y concentración en la vida diaria.

T: Bueno, *sammā-samādhi* se traduce generalmente como mente concentrada en un solo punto o recta concentración. Pero cuando se interpreta textualmente se describe en dos categorías: absorción en *jhāna* como en la meditación *samatha*, y *khaṇika-samādhi* (concentración momentánea) como en la meditación *vipassanā* de visión árida (*sukka-vipasaka*) camino de la vida diaria\*. Yo personalmente pienso que no debería traducirse sólo como absorción de las cuatro *jhānas*. En esto yo estoy siguiendo los comentarios en vez de la tradición canónica.

Estás en lo cierto, aunque esa mente concentrada en un solo punto puede ser de la clase correcta o incorrecta, porque el poder de la mente concentrada es enorme y se puede dirigir hacia actividades dañinas si no es gobernada por la sabiduría. Es por esto que el camino debería ser entendido y practicado en forma holística. Si sacas la meditación fuera de contexto del noble óctuple sendero, sin moralidad o sin buscar la sabiduría, *paññā*, naturalmente no puede ser llamado *sammā-samādhi*. En el caso de la meditación en la vida diaria, lo que es importante es el surgimiento de la sabiduría, *paññā*, como consecuencia de la atención plena en el momento, como preventivo de pensamientos dañinos, palabras, acciones o modo de vida.

\* Ver Jayasuriya. W.F.: “La Psicología y Filosofía del Buddhismo”, págs. 162-164

Una presentación tradicional del noble óctuple sendero se presenta al final de este libro (ver página 104)

## Dinámicas de Meditación

M: Lo que verdaderamente me asusta es la idea de que meditación significa llegar a estar completamente sin pensamientos, completamente sin mente.

T: Déjame clarificar el uso que le das a “atención plena” y a “completamente sin pensamiento”. Sin sentido, en tu contexto, significaría que la mente está completamente ausente, sin ningún conocimiento, con un vacío. Esto no es posible, sin conciencia estaríamos muertos. “Completamente sin pensamientos” quiere decir que la conciencia existe, pero ningún pensamiento está presente. Esto es posible en la meditación, pero solamente bajo ciertas condiciones. En algunas formas de meditación sentados es posible alcanzar un estado donde la mente está absolutamente quieta, con gran agudeza y con absorción en sí misma. Esto se llama *concentración en jhāna*. En este estado de meditación, la persona no puede funcionar como normalmente lo hace.

M: Yo no creo que pudiera estar completamente sin pensamientos. Me suena a que podría volverme como un zombi.

T: Es solamente un estado temporal, del cual uno puede salirse. Pero nosotros estamos hablando de otra forma de meditación, una manera que deja de lado los problemas de *la concentración en jhāna*. Si practicas la atención plena en la vida cotidiana, como lo has experimentado justamente ahora, no llegas a tener estados de absorción.

M: Suena como que la meditación en la vida diaria es un proceso más activo de lo que yo había pensado. ¿Cómo se relaciona el proceso de la atención plena con esta clase de meditación?

T: Seamos claros. El proceso es activo ya sea que meditemos de la manera formal o en situación de la vida diaria. En la práctica de la meditación sentados, aunque el cuerpo está quieto, la mente está observando activamente; está con atención plena en el cuerpo o la mente. La meditación es una disciplina mental que en última instancia lleva a un estado de purificación de la mente.

M: ¿En la meditación en la vida diaria la mente está observándose activamente a sí misma sin pensamientos?

T: Sí, cuando tu atención plena está al máximo, puedes experimentar momentos en que los pensamientos cesan. Pero el no pensar dura solamente una fracción de segundo. Tú experimentas que la conciencia se enfoca sólo en un punto y está absolutamente quieta. Esta unificación momentánea de la mente se llama *khaṇika-samādhi*. Y aunque no es tan prolongada como estar en *samādhi* en la meditación sentados, con *khaṇika-samādhi* tienes la misma intensidad y calidad. En *khaṇika-samādhi* los pensamientos se van y la mente llega a su estado más puro.

M: Si los pensamientos se van, ¿no quiere decir que el “yo” deja de existir en ese momento?

T: Sí, pero sólo momentáneamente.

M: Sí el “yo” no existe en ese momento, ¿Qué es lo que existe? ¿Qué pasa en ese momento sin pensamientos?

T: Cuando ocurre *samādhi* en una fracción de segundo, en ese momento no hay pensamientos, solamente se amplía el conocimiento o conciencia y es absolutamente puro. Es en ese momento que *paññā* o penetración de la conciencia surge. La persona experimenta una visión pura, *diṭṭhi visuddhi*, que en pali significa: *diṭṭhi*, visión y *visuddhi*, pureza.

Aunque esta experiencia puede ser breve, es atemporal e infinita; es el momento de la transformación. Es el momento en el que el “yo” y “mío” se disuelven. Después de ese breve momento sin pensamiento, la visión pura es seguida por un pensamiento, pero los pensamientos, las emociones y las acciones no son como en la rutina habitual. En el momento de calma absoluta y quietud de la mente, la visión pura (*paññā* o penetración), el amor y la compasión surgen de nuestras profundidades internas. Subsecuentemente, los pensamientos y las acciones están templados con el amor y la compasión.

Como ves, la meditación no te convierte en una persona inerte, sin pensamientos, insensible. De hecho, la meditación saca lo mejor de ti, el amor, la calidez y la sensibilidad, y la de todos los seres.

La práctica de la atención plena, ya sea dentro de la meditación sentados o en la meditación de la vida cotidiana, es un proceso activo en curso. En la práctica de la meditación sentados, aunque el cuerpo esté quieto, la mente está mirando activamente y consciente del cuerpo o la mente. Igualmente, en la meditación de la vida diaria la mente está activa observándose a sí misma sin tener en cuenta la postura ni el tiempo. La disciplina mental involucrada en cada forma es lo más importante y lo que en última instancia lleva a la mente a un estado puro. No es la postura la que nos lleva a iluminarnos, aunque las posturas son útiles ayudando a la mente a que se aquiete. Sí entiendes esto claramente, puedes meditar en cualquier lado y a cualquier hora.



## Retiro Interior

L: Acabo de terminar un retiro en un centro de meditación y estoy teniendo algunas dificultades para reintegrarme al mundo exterior. Todo era tan tranquilo en el Centro que encuentro muy difícil hacer frente a las vistas, sonidos y toda la confusión. ¿Cómo puede uno hacer frente a esta transición?

T: Tu experiencia no es poco común. Mucha gente se encuentra en la misma situación cuando sale de un centro de meditación. En el retiro las condiciones de paz y tranquilidad están establecidas y la meditación puede practicarse sin ninguna perturbación. Mientras estás en el retiro temporal, te acostumbras a estas condiciones de tranquilidad. Pero cuando sales, te encuentras con que el bombardeo visual y de sonidos es difícil de manejar.

L: ¿Cuál es la mejor manera de enfrentar la transición?

T: Veamos cómo funciona la mente, dentro y fuera del retiro. Cuando estabas en el retiro estabas practicando la atención plena intensivamente. Tu atención plena estaba en un engranaje muy alto. Es probable que cuando salgas, dejes la atención plena a un lado, ¿no es así?

L: ¡Ah sí! de hecho, así fue.

T: Ya ves, tan pronto como dejaste el retiro, cambiaste el engranaje de la mente. Dejaste que tu atención plena se fuera y regresaste al viejo estado mental de inconsciencia. Cuando de pronto te encuentras con la confusión del mundo, no la puedes manejar. Esta dificultad surge debido a que separas la meditación de la experiencia diaria. En realidad, la atención plena que ya tenías en el retiro debería haberte equipado mejor para enfrentar al mundo.

L: ¿Cómo es eso?

T: Bueno, primero tienes que superar la impresión que tienes de que la atención plena solamente se puede practicar en el retiro y a una hora y en un lugar en particular. Esta condición hace que sea difícil para cualquiera reducir la brecha entre el retiro y el mundo de afuera. En el retiro debes haber aprendido a estar en conciencia sentado con las piernas cruzadas y con los ojos cerrados. Ahora que ya estás fuera del retiro puedes practicar la misma atención plena, pero tienes que ser capaz de hacerlo con los ojos abiertos, cuando estás tratando con un montón de problemas y bombardeos.

L: ¿No es eso difícil?

T: Nada es muy difícil si sabes cómo hacerlo. Probablemente lo primero que aprendiste en el retiro de meditación fue como estar en el momento presente. Y puedes practicarlo también afuera; puedes estar consciente de todo lo que hagas – cocinar, lavar, bañarte, manejar, caminar, etc. Puedes estar consciente de casi cualquier cosa.

Y no solo eso, en el retiro invariablemente aprendes a mirar tu mente como un testigo, sin gustos ni aversiones. En la vida diaria puedes observar tu mente como un testigo en la misma forma. Puedes mirar tus aversiones, lo que ves y los sonidos tan pronto te llegan; viéndolos llegar e irse. Y también estar ecuánime con los sentimientos acerca del mundo.

Mientras eres testigo de tus propias reacciones al mundo, también te vuelves testigo de lo que ves y de lo que oyes, y no estás tan perturbado por ello. Cuando te vuelves bastante bueno en esto, de hecho estarás viviendo en un retiro interior en cualquier circunstancia, ya sea en silencio o no. Todo el mundo puede dar vueltas y vueltas, pero tu mundo interior estará quieto y encontrarás que no necesitas una hora y un lugar especial para meditar.

L: ¿Qué pasa con la habilitación de un tiempo para practicar en casa durante el día?

T: Está bien si puedes mantener la ecuanimidad en ese periodo de práctica. Lo que pasa con la mayoría de la gente es que se vuelve dependiente de esa práctica meditativa y encuentra que no puede funcionar apropiadamente el resto del día si no tienen la oportunidad de sentarse y meditar en la mañana.

L: ¿Por qué pasa eso?

T: Es una forma de condicionamiento, como todo lo demás. Es como ser adicto a la taza de café o té de la mañana. Te puedes volver adicto a la meditación también. Aunque esto, definitivamente, no es un condicionamiento malo en sí, hay sutilezas de las que uno debe estar consciente en la meditación. La mente es muy difícil y uno siempre tiene que estar consciente de cómo la mente puede quedar atrapada por pensamientos.

L: ¿Entonces qué debe hacerse en tales circunstancias?

T: Lo más importante es desarrollar la ecuanimidad hacia tu propia práctica. Puede ser lo más difícil de hacer debido a que, como en cualquier otra cosa, uno se apega a las prácticas meditativas. Nosotros aprendemos a ser ecuánimes con otras cosas, pero olvidamos serlo con nuestra propia práctica.

L: Si podemos ser ecuánimes con nuestra práctica, ¿sería posible tener un tiempo para la meditación y aún así mantener el equilibrio durante el día?

T: Eso sería posible si puedes ser ecuánime y al mismo tiempo consciente fuera de la sesión de práctica. Entonces puedes ser bueno al meditar, ya sea dentro o fuera del periodo establecido.

## REFLEXIONES SOBRE MEDITACIÓN

### Concentración y Meditación

Para mucha gente el acto de concentrarse es sinónimo de meditar. Probablemente ésa es la razón por la que tantos budhistas están más o menos satisfechos con la noción de que cuando están haciendo algo de una manera concentrada – tal como leer, trabajar, jugar golf – ya están meditando. En parte tienen razón y en parte no.

De hecho, la concentración es solo una parte de la meditación. La esencia de la meditación es lograr una forma más elevada de comprensión o sabiduría, *paññā*, para llevar la mente más allá de las fronteras del intelecto, hacia el reino de lo intuitivo, de la sabiduría interior. En la mayoría de los casos, en las primeras etapas, las disciplinas meditativas requieren que la mente se unifique en un solo punto. El primer método que se utiliza es entrenar la mente para que se concentre en un solo objeto.

Sí uno considera el acto puro de la concentración, el que usamos en el trabajo o al practicar un hobby, uno ve que el objetivo de tal hazaña es bastante diferente a la meditación. Generalmente en nuestro trabajo o hobby estamos simplemente preocupados por lograr algo que está fuera de nosotros, como el éxito en el trabajo, ganar un juego de golf, terminar un experimento científico, etc. En la meditación, sin embargo, el logro es interior, lograr el conocimiento de uno mismo y una penetración espiritual. En las etapas iniciales de meditación puede ser necesario concentrarse en objetos que son externos a la mente, como sería poner la atención en nuestras fosas nasales cuando respiramos o en el movimiento del abdomen, hasta que la mente se unifica en un solo punto. Este tipo de unificación en un solo punto también ocurre mientras estamos trabajando o jugando, pero es ahí donde termina la similitud entre concentración y meditación.

La concentración es pura y simplemente la focalización de la mente en un solo objeto, mientras que la meditación es la mente concentrada moviéndose más allá, hacia el desarrollo de la sabiduría, o *vipassanā*. Durante la meditación la mente consciente pasa automáticamente de la mente en sí al proceso que está enfocando, lo que la lleva hacia el verdadero conocimiento de sí misma.

Aunque podamos llegar a algún conocimiento mientras nos concentramos en el trabajo o en el juego, este tipo de comprensión es intelecto unido, mientras que el conocimiento meditativo es intuitivo y espiritual. Por lo tanto, las dos clases de comprensión son completamente diferentes en naturaleza y sirven a propósitos totalmente distintos.

En la concentración pura, siempre existe una dualidad en la mente – “yo” y “qué es lo que estoy haciendo”. Existe un sujeto, un objeto y el proceso de hacer algo. En otras palabras, no existe el

conocedor, lo conocido y el conocer. La meditación también empieza con estos tres conceptos, pero eventualmente la mente trasciende esta separación volviéndose hacia el interior de uno mismo. La experiencia de la iluminación última es el estado donde la diferenciación entre el conocedor, lo conocido y el conocer cesa.

Confundir la concentración con la meditación nos lleva a estados de apatía y auto insatisfacción difíciles de superar. Así que la noción de que la concentración y la meditación son lo mismo es un mal entendido que no nos ayuda en el camino de la liberación y puede estorbar a los aspirantes en su proceso interno.

MS: Usted dice que en las actividades de la vida diaria con concentración, tales como leer o trabajar, siempre existe una dualidad en la mente – esto es, que existe el conocedor, lo conocido y el conocer. Me parece que hay una diferencia entre concentración en una actividad ordinaria y la absorción en una actividad como pintar, o hacer música o cualquier otra labor artística donde el conocedor, lo que se está conociendo y lo conocido parece que desaparecen.

T: De hecho, durante la absorción en actividades artísticas como pintar o hacer música, etc. el conocedor, lo que está conociendo y lo conocido no desaparece completamente. Lo que pasa es que en esos momentos de elevada actividad artística, la persona experimenta una especie de éxtasis donde el sentido del “yo” se desvanece casi por completo. La persona también está consciente del objeto al estar pintando o haciendo música o lo que sea. Por lo tanto, lo conocido tampoco desaparece completamente. Yo llamo a esta clase de experiencias “incidencias pseudo-espirituales”, porque llegan a ser casi una absorción *en jhāna*. Por otro lado, el éxtasis en este tipo de actos permiten al artista volverse más flexible y espiritual que la mayoría de la gente.

## Atención plena y Conciencia

T: Generalmente nuestra conciencia está muy preocupada con la situación externa y con cualquier cosa que contactemos con nuestros seis sentidos. Invariablemente reaccionamos a estas sensaciones en nuestra forma habitual. Repetimos nuestro comportamiento una y otra vez, sin estar conscientes de lo que está pasando en nuestra mente. Esto se conoce en buddhismo como *avijjā*, o ignorancia, lo que no se refiere a ignorancia intelectual, sino específicamente a la falta de penetración en uno mismo.

E: Pero pareciera que nosotros conocemos nuestra propia mente, ¿verdad?

T: En cierto sentido sí, pero nos damos cuenta de las cosas en forma desfasada. Por ejemplo, cuando atravesamos por un trastorno emocional, somos conscientes de ello solamente cuando el incidente ya terminó. En el momento de la confusión estamos perdidos.

Por lo general nos centramos en los factores externos que creemos que son los que nos están afectando. Si estamos comiendo, por ejemplo, nuestra atención está enfocada en la comida: su sabor, su olor y apariencia. Si la comida no llena nuestras expectativas, inmediatamente reaccionamos con enojo o hasta con ira, y estamos listos para desahogarla con cualquier persona o con cualquier cosa con la que tengamos contacto.

Pero si analizamos la situación, veremos que el problema no está fuera de nosotros. Cualquier otra persona que no está preocupada por esa comida, o a la que incluso le gusta, la disfrutará sin hacer un escándalo. Así vemos que la raíz del problema no es la comida sino nuestra mente que juzga y discrimina. En el momento en que empezamos a pensar, “no me gusta”, calificamos la situación y la rechazamos por inaceptable. Este rechazo siempre termina en enojo o tensión de una forma u otra.

E: Entonces ¿cómo practicamos ser conscientes?

T: No se puede practicar.

E: Pero si en el buddhismo hemos leído y oído tanto acerca de la práctica de estar en conciencia.

T: Ha habido alguna confusión entre abrir la conciencia y estar en atención plena.

E: Pero yo siempre pensé que eran lo mismo.

T. Están relacionadas, pero son distintas. *Sati* o atención plena, implica que hay acción en la mente. Nosotros deliberadamente ponemos atención a nuestra mente, hacemos un esfuerzo. La conciencia es diferente.

***La conciencia está vacía de cualquier acción***

La mente “consciente” simplemente es. No hay acción ahí, es solamente una conciencia unificada y espontánea que solamente “ve”. Aquí la atención plena es la causa, y la conciencia es el efecto. No se puede practicar o entrenar el efecto. Solamente puedes practicar algo que cause el efecto. Tenemos que empezar con la atención plena para que la conciencia pueda surgir en nosotros.

E: ¿Cómo practicamos la atención plena?

T: Nuestra mente normalmente está en constante movimiento, pensando o sintiendo sin fin, revoloteando de una cosa a otra. Debido a su movimiento perpetuo, hay poco espacio para que la conciencia surja. Puede ser que la conciencia se cuele y eche un vistazo algunas veces, pero es demasiado tímida, lenta e inactiva. La mente debe salir de ese ciclo interminable para que la conciencia surja.

E: ¿Cómo sucede esto?

T: La mente tiene que ajustarse volcando su atención hacia sí misma. Cuando nosotros la reorientamos de esta manera, reemplazamos el resto de las actividades mentales y nos quedamos solamente con “poner atención”. La mente sólo puede acomodar un solo estado mental en cada momento. Por ejemplo, no podemos estar enojados y felices al mismo tiempo, ¿verdad?

E: Por dios, no.

T: Cuando hay ira en nuestra mente, no hay espacio para la felicidad. Cuando la atención plena ocupa nuestra mente en su totalidad, no hay lugar para que surja ningún pensamiento o emoción en ese momento específico. Cuando esta atención es total, la “montaña rusa” en la que nuestra mente se encuentra siempre, se rompe: la mente encuentra equilibrio en sí misma y así la conciencia puede surgir sin obstáculo.

### ***Cuando hay equilibrio hay conciencia***

E: ¿Puedes relacionar esto con el incidente de la comida?

T: Bueno, supongamos que estás acostumbrada a enfocar tu atención a tu mente. Tan pronto como ves la comida y los pensamientos de gusto o aversión entran en ella, te darás cuenta de lo que está pasando en ti. Cuando observas estas sensaciones de gusto o aversión sin juzgarlos, estarás únicamente observando, así que no hay oportunidad para que surjan pensamientos subsecuentes, y pronto tus emociones se detendrán en vez de volverse más grandes. Quizá no puedas eliminar el gusto o aversión por alguna comida, pero eso no es lo importante. Lo que es crucial es detener tus pensamientos y observar la situación “tal y como es” y no “como yo la quiero ver”. Este “ver” es la conciencia: en vez de reaccionar con ira, te ubicas en el momento en una forma relativamente tranquila y la tratas racionalmente y con armonía. Esto te lleva a tu propia satisfacción y a la de los demás.

E: ¿Quiere decir que la conciencia disipa toda la confusión que hay en ti?

T: Sí, así es.

E: ¿Pero cómo?

T: La conciencia despierta pone a la mente en un estado en donde “todo se ve”, lo que en buddhismo se conoce como *paññā* (sabiduría interior). Aunque nosotros la llamamos conciencia, no se trata sólo de “estar” consciente. No es un estado pasivo, trae consigo una percepción dinámica, libre de toda confusión en la mente.

La situación externa se revela con toda claridad. Cuando vemos el mundo desde nuestra propia confusión, la escena aparece muy distorsionada. Mientras más confundidos estamos, más desfigurada es nuestra visión del mundo. Por lo tanto, nuestras reacciones también se salen de control y creamos confusión a nuestro alrededor. Sólo cuando la confusión se trasciende con *paññā*, podemos tener claridad. Con esta claridad podemos hacer frente a la situación externa de una forma saludable y creativa.

## En el Momento Presente

P: ¿Por qué será que cuando vamos a un lugar totalmente diferente a lo que estamos acostumbrados nos parece tan refrescante? Ocasionalmente yo necesito salirme de mi vida normal y tomar un descanso para encontrar una escena y un ambiente diferente. ¿Es eso normal?

T: No sé si es normal o anormal, pero es bastante usual. Por lo general, es común que nos sintamos sofocados y acorralados por nuestra vida. Uno siente la necesidad de escapar de todo para tomar un descanso y encontrar nuevas experiencias que nos sostengan.

Pero deben entender también que no es una situación sofocante la causa más importante que nos lleva a buscar un alivio temporal, aunque ésta ayuda en alguna medida. La razón principal es que no nos sentimos libres en el momento presente, y si uno no es libre, no puede experimentar el momento presente en forma total y completa.

P: De hecho, uno está buscando una diversión porque no encuentra satisfacción en el presente. Pero aunque vayamos a un nuevo lugar y consigamos tener una experiencia emocionante, la satisfacción no dura por mucho tiempo, porque solamente satisface los sentidos y no el espíritu.

T: Sí, es verdad. Cuando regresas a la situación original, encuentras que estás dando vueltas en círculo como siempre lo has hecho. Pero ¿qué es lo que nos permitiría sentirnos contentos y satisfechos? Una mente libre de deseos y de apegos, que vive sólo el momento en forma total.

Para una mente libre de deseos, libre de conflictos y frustraciones, cada momento es refrescante y nuevo. Si tu mente está siempre cargada de conflictos y frustraciones, no puedes experimentar el momento completamente. No hay claridad ni espacio para experimentarlo. En esta clase de situación, estás viviendo en el pasado o en el futuro; la experiencia del presente es solamente parcial. Estás sólo un poco consciente del presente, por así decirlo. No experimentas la novedad del momento que estás viviendo, la alegría de cada cosa con la que entras en contacto. Así es que sales a buscar frescura en otros lugares, en otras personas, en nuevas relaciones. Sin embargo, el ciclo continúa, debido a que la raíz del problema no está afuera sino dentro de ti mismo. Hasta que esa verdad no sea entendida apropiadamente y la hayas experimentado, continuarás en busca de la satisfacción en todos lados sin encontrarla en ningún sitio.



## Meditación sin Meditación

R: ¿Qué es meditar sentado?

T: Es tratar de tranquilizar la mente con el propósito de adentrarse más y más profundamente en uno mismo.

R: Entonces, ¿por qué no nos enseña a meditar sentados?

T: La meditación budhista *vipassanā* (meditación de penetración) implica cuatro métodos: el primero, *kāyānupassanā*, meditar en el cuerpo sintiendo, por ejemplo, el aire que entra y sale por la nariz, caminando, sentados y parados. Segundo *vedanānupassanā*, contemplación de las sensaciones y sentimientos. Tercero, *cittānupassanā*, contemplación de la mente, y cuarto, *dhammānupassanā*, contemplación de objetos mentales e intelectuales.

R: ¿Quiere decir que todo el tiempo hemos estado meditando con los últimos tres métodos?

T: Claro que sí, han estado meditando en los tres últimos métodos.

R: ¿Quiere decir que con toda la lucha que realizo para ver mis sentimientos y confusiones, discutiendo en las reuniones del grupo y con mis lecturas, he estado meditando todo el tiempo sin saberlo?

T: Es una buena manera de ponerlo. Sí, has estado meditando sin saber que estabas meditando. A esto yo lo llamo “meditación sin meditación”.

R: ¿Pero por qué estamos tan acostumbrados a la idea de que para meditar tenemos que sentarnos de cierta manera y a cierta hora?

T: Las formas institucionales de la meditación *vipassanā* han llegado a ser en extremo populares en los países de Asia budhista y en Occidente. Cualquier método que utilizan los maestros y fundadores de estas instituciones, tienen una característica en común: un sistema estructurado con el que el estudiante aprende a meditar. De de esta manera, la meditación ha llegado a ser sinónimo de meditación formal sentados.

R: ¿Pero cómo funciona la meditación sin meditación? Quiero decir ¿cómo es que se tienen logros sin que tengamos que trabajar a través de una rigurosa disciplina?

T: Me imagino que te refieres al rigor de meditar de la manera formal, o sea, sentados, como una disciplina.

Mira, el sentarse es solamente una ayuda para que la mente adquiera una mayor e importante disciplina. El sentarse no es para entrenar el cuerpo en sí, sino para entrenar a la mente en el arte de la atención plena e ir a más profundidad. En la meditación formal, concentras tu cuerpo en un punto, ya sea en la respiración o en las sensaciones, para poder renunciar a cualquier pensamiento,

sentimiento o actividad intelectual, para ayudar a que la mente se unifique en un sólo punto. En el proceso aprendes a ver la mente sin ningún juicio o discriminación y también aprendes a dejarla ir.

R: Pero, usted nos ha estado diciendo la misma cosa: vean su mente, déjenla ir, etc.

T: En la postura de meditación sentado, renuncias intencionalmente a la intelectualización por medio de la concentración en un sólo punto – por ejemplo, en la respiración. Sin embargo, con este enfoque menos formal que yo les estoy enseñando, ustedes usan su intelecto como una herramienta para desarrollar la penetración. Las lecturas, las entrevistas y el *dhamma* agudizan el intelecto y la penetración. Pero aquí hay un punto muy importante, si sus esfuerzos son solamente a un nivel intelectual, sólo tendrán conocimiento racional y esto es muy diferente a tener una experiencia vivencial de penetración. En nuestras entrevistas siempre hemos ido más allá de la intelectualización, hacia el meollo de la vida como la vivimos y la batalla que siempre enfrentamos con ella. Recuerden que muchas veces han dicho: “es imposible; no puedo entenderlo”. No puedo dejar ir mis opiniones y mis apegos”.

R: Sí, así es.

T: Y muchas veces han dicho “si yo lo entendiera, lo dejaría ir”, pero se dan cuenta de que:

***Pueden entender solamente cuando dejan de intelectualizar***

R: Es correcto.

T: Usan su intelecto solamente cuando trabaja. El intelecto tiene un límite; no puede ir más lejos. Cuando está exhausto, solamente se va. Es entonces cuando experimentan “ver”, y el entendimiento nos llega.

R: Pero hay un precio para eso. ¡Dios mío, yo he tenido que pagar tanto: todo mi orgullo, mis gustos y aversiones, mis apegos! ¡Cómo he amado mis apegos! Tuve que intentar soltar todo eso, y no fue fácil. De hecho, fue una enorme lucha, a veces angustiante.

T: Sí, uno no obtiene algo por nada. Pero depende de cuánto perseveremos, qué tan deseosos estemos de mirar dentro de nosotros mismos. Necesitamos ser lo suficientemente valientes para enfrentarnos a nosotros mismos. Ésta es una gran lucha y requiere mucho esfuerzo, pero de hecho, es un esfuerzo sin esfuerzo.

R: ¿Cómo?

T: Sí, tú estás haciendo un esfuerzo sin que verdaderamente seas consciente de “tratar” de hacer un esfuerzo. En buddhismo se llama *viriyā*, y puede pasar en la vida diaria o al meditar sentados.

R: ¿Quieres decir que estamos trascendiéndonos a nosotros mismos durante esta lucha?

T: Exactamente. Tú has estado haciendo eso sin saber que estás trascendiéndote a ti mismo. Al meditar sentado aprendes cómo dejar ir en cada momento y a lo largo del camino. La diferencia

aquí es que dejas ir sin saberlo. Tu intelecto simplemente no puede ir más allá; solamente se va por sí mismo.

R: Es por eso que cuando yo trato de pensar acerca del *Dhamma* en nuestras entrevistas, verdaderamente no entiendo. Pero más tarde, o cuando dejo de pensar en ello, el “entendimiento” me llega sin pensar. No es que yo lo haga, solamente viene como relámpago desde el cielo. En un momento pensé que nuestras entrevistas eran demasiado intelectuales, especialmente las enseñanzas del *Abhidhamma*.

T: ¡Si, incluso puedes hacer uso del tratado intelectual más aburrido en el Canon Pali para trascenderte a ti mismo!

R: Bueno, eso es algo nuevo.

T: Aunque no del todo. Nada se desperdicia si sabes hacer uso de ello. Todas nuestras sesiones, aún con las enseñanzas del *Abhidhamma*, ayudaron a que tu mente se expandiera. Estabas haciendo tu mente más y más flexible sin saberlo. Fuiste más lejos de lo que nunca habías ido antes. Tu mente tuvo que expandirse más allá de tu órbita rígida anterior. Mientras más difíciles las entrevistas, tu mente se ejercitaba más. Pudiste no haber entendido nada durante esas sesiones, pero te ayudaron a adquirir la plasticidad de la mente que es lo esencial para ir más allá de lo mundano.

R: Sí, quizá muchas veces me sentí perdido y confundido.

T: Eso era porque tu intelecto estaba trabajando. Pero cuando el intelecto llega a su límite, simplemente se desvanece. Muchos de ustedes han estado preguntando: ¿cuál es el método? Están tan condicionados a tener sistemas y métodos y a aprender con una estructura que no pueden ver que exista un enfoque sin forma o estructura. ¿Qué han estado haciendo en todas nuestras sesiones? Toda la lucha que han sostenido con ustedes mismos es el medio para la auto comprensión. Ya sea que lo llamen método o sin método, eso es irrelevante.

R: Ahora veo. Nos dejó muchas veces solos para que arregláramos las cosas por nosotros mismos. Sin métodos ni gurús.

T: Sí, esa es la forma. Cuando tienes un gurú, te apegas a tu gurú. Cuando trabajas con un método, te apegas al método y te vuelves dependiente de él. De esta manera se pierde el ímpetu por investigar libremente y aprender por uno mismo. Nuestro enfoque no tiene una forma estricta o una estructura para practicar, pero todas las cualidades del *Bojjhaṅga* – los siete factores de la iluminación – ya están integradas en el proceso que llevamos.

R: ¿Cuáles son los siete factores de la iluminación?

T: Son: atención plena, investigación, energía, alegría, tranquilidad, concentración y ecuanimidad. Ustedes han estado practicando la atención plena con perseverancia dentro del contexto de la vida diaria, lo que de hecho ha estado construyendo lentamente la concentración o *samādhi*. No solamente eso, el vivir diariamente con atención plena implica también un proceso de investigación dentro de la naturaleza de la mente con ecuanimidad.

La investigación se lleva a cabo también cuando ustedes leen, estudian o discuten en grupo. Recuerden que nuestras entrevistas no son solamente teóricas, tienen que ver con la forma de incorporar las enseñanzas en nuestra vida y ver a través de nuestros problemas cómo aplicar el *Dhamma*. También hemos visto que necesitamos mucho esfuerzo y energía para observar nuestra mente, para estudiarla e investigarla y hemos encontrado que la búsqueda en sí, aunque es difícil, nos trae paz y alegría. De esta manera, nuestro camino en la vida se vuelve el Camino hacia la iluminación. Ésta es la práctica del *dhammānupassanā*.

## Vivir Creativamente

H: Tengo la impresión de que el buddhismo es muy individualista en sus enseñanzas.

T: Podría ser así, pero no somos seres aislados. Vivimos en sociedad y por lo tanto, lo que afecta a un individuo, invariablemente afecta a aquellos que están alrededor de él. El buddhismo, en gran medida, se enfoca en la iluminación personal. Aunque no niega a la comunidad, empieza con el individuo, y cuando un individuo está centrado y en perfecto equilibrio consigo mismo, atrae a otros de manera natural, y consecuentemente, a la comunidad. En otras palabras, el equilibrio se crea espontáneamente dentro de cualquier situación a partir de uno mismo.

H: ¿Cómo es que esto ocurre?

T: No existe una fórmula mágica para ello, pero sí dos ingredientes, que son la paciencia y la sabiduría, *paññā*, con lo que se hace posible la armonía.

H: ¿No es la paciencia una forma de pasividad?

T: Si uno es paciente y tolerante pero carece de *paññā*, esa paciencia y tolerancia pueden adoptar una forma de pasividad. En tal caso, uno puede permitir, incluso, ser abusado de muchas maneras. Ésta no es una forma inteligente de vivir. Una forma inteligente de vivir evita ambos extremos: la pasividad y la impulsividad.

En estos días la gente está todo el tiempo de prisa y hay una tendencia a estar afligidos por la enfermedad de la impaciencia. Estamos impelidos a “actuar” urgente e instantáneamente, de “ir”, de “movernos”, y hacer algo “aprisa”. No dejamos tiempo para reflexionar, para detenernos y absorber, y dejar que las cosas se desarrollen o emerjan por sí mismas. Tendemos a reaccionar de acuerdo a nuestra mente condicionada y caótica, creando así más caos, en vez de actuar en una forma tranquila y unificada.

Cualquier acción sin inteligencia es destructiva. Vivir inteligentemente quiere decir “observar” y “ver” el momento correcto, la oportunidad correcta, la situación apropiada, dónde actuar. En el buddhismo esto se conoce como *sammā-kammanta* (acción completa y hábil). En pocas palabras, vivir inteligentemente quiere decir vivir hábil y creativamente.

H: Si la inteligencia y la paciencia son ambas relevantes para vivir con habilidad ¿cómo se relacionan y se conjugan?

T: *Paññā* (sabiduría) y paciencia son las dos caras de una moneda. Si hay inteligencia, aparece la paciencia por sí sola, y ésta sin inteligencia, es solamente benevolencia artificial; no dura mucho. Tarde o temprano uno la pierde. La verdadera tolerancia emerge solamente a través de la sabiduría, *paññā*. Como pueden ver, *paññā* trae consigo las cuatro *Brahma-vihāra* o estados sublimes que son

*mettā* (amor incondicional), *karuṇā* (compasión), *muditā* (alegría empática) y *Upekkhā* (ecuanimidad). Solamente amor, compasión y ecuanimidad proveen a una persona de verdadera benevolencia. La ecuanimidad mantiene a la persona alejada del apego; el amor y la compasión ayudan a la persona a identificarse con los demás y *paññā* dirige a la persona a tomar la acción correcta. Todos estos componentes juntos llevan a la verdadera benevolencia.

H: Bueno, entonces, ¿cómo vive uno en armonía con los demás?

T: Ésta es una pregunta extremadamente importante. Se trata de conservar el equilibrio, ésta es la cuestión fundamental. Debemos enfocar cualquier situación que estemos enfrentando, ya sea personal, social, o que tenga que ver con nuestra carrera, familia, amigos, etc., a partir del equilibrio, exactamente ahí... en nosotros mismos. Si uno se está tambaleando, ¿cómo puede uno equilibrar a los demás? El equilibrio debe empezar aquí, dentro de cada uno; de otra manera estaremos solamente hundiendo el barco con nuestra inestabilidad.

Sólo cuando estamos completamente estables y bien centrados, podemos llegar al interior de los demás. No podemos cambiarlos a partir de un firme propósito. El cambio, antes que nada, debe venir de adentro de uno mismo. El equilibrio debe empezar precisamente ahí, y cuando éste se ha conseguido en forma adecuada en nuestro interior, este equilibrio afectará toda la situación y a los demás. Esto ocurre espontáneamente, nuestra propia tranquilidad logra que otras personas, y también las situaciones, respondan en forma muy natural. Necesitamos mantener nuestro corazón abierto, para que cuando hagamos cualquier cosa, nuestra acción sea con amor y compasión, y nada más. Esta manera de vivir y amar generará una colosal energía para llevar una vida armónica y alegre.

## Amor y Odio

T: Una chica acababa de salir de la universidad, conocerla fue como un respiro de aire fresco. Estaba llena de vida, era inteligente y agradable, tenía una mente joven e inquisitiva y se fue convirtiendo en una amiga espiritual. Me contó acerca de una persona que había odiado desde los días de la universidad. Esto la atribulaba tanto, que aún en sus sueños él la molestaba, así que ella quería saber acerca del amor y el odio.

S: ¿Me puede hablar acerca del amor y el odio?

T: Bueno, si te fijas, el amor y el odio no son tan diferentes. Son dos aspectos de nuestra mente discriminativa, como las dos caras de una moneda.

S: Pero se sienten muy diferente.

T: Si, en principio son diferentes, pero ambos surgen de nuestro hábito de discriminar y ambos nos llevan al sufrimiento. Ya sea que amemos u odiamos a alguien, estos sentimientos se basan en nuestra apreciación de “me gusta” o “no me gusta”. Categorizamos a la gente en forma automática de acuerdo con nuestras propias pre-concepciones. Si nos identificamos con alguien por la afinidad que apreciamos, creamos un lazo de apego, pero si entra en la categoría del “no me gusta”, nuestra mente empieza a rechazarlo. De esta manera o amamos u odiamos.

S: ¿Pero cómo podemos evitar amar u odiar? Veo que ambas situaciones son igualmente frustrantes.

T: Pensemos acerca de la situación en la que amas a una persona un tiempo y llegas a odiarlo en otro. Se trata de la misma persona, entonces ¿por qué cambian tus sentimientos en relación a él?

S: Probablemente se debe a que los dos hemos cambiado.

T: Eso es verdad. Quiere decir que nuestro amor cambia en cada situación y que nuestros sentimientos no son permanentes, sino relativos al tiempo y al lugar.

S: ¿No son permanentes los sentimientos?

T: Exactamente. Esto es lo que el Buddha llamó *māyā*, la ilusión de la mente. Nuestros sentimientos son una ilusión que nace de nuestra mente conceptual; surgen de nuestro ego. De acuerdo con el buddhismo, ya que nuestro ego es una ilusión, cualquier cosa que nazca de la mente conceptual es también una ilusión. No tiene sustancia, permanencia o paz. Eso es por lo que el amor mundano es voluble y por eso puede cambiarse a odio.

La estudiante de la que les hablaba vino una semana después a verme, y ahora, con gran excitación, me dijo: ¡Ahora entiendo perfectamente bien lo que dijo acerca del amor y el odio! El otro día me encontré con la persona de la que le hablé y para mi gran sorpresa, fui hacia él y lo saludé sin ninguna vacilación. No sé porque, pero no sentí ningún rechazo hacía él. Antes odiaba verlo. Ha sido verdaderamente un gran alivio para mí. ¡Me siento libre ahora!

T: Déjame preguntarte algo: ¿antes de conocer a esta persona, tenías este sentimiento de odio en ti?

S: No, no lo tenía.

T: Y ahora, ¿lo tienes?

S: No.

T: Entonces, ¿cuál es la diferencia, entre antes y después?

Se empezó a reír, diciendo:

S: ¡Muy cierto! ¡Ninguna!

T: Bueno, tú eras libre de ese odio o amor antes de conocerlo, ¿no es cierto?

S: Sí, así es.

T: ¿Que tenías que hacer para estar libre de eso?

S: Bueno, yo no tenía que hacer nada, era libre.

T: Correcto. Nosotros mismos somos libres de amar u odiar. Solamente cuando empezamos a pensar “me gusta”, “no me gusta”, llegamos a enredarnos con nuestras propias emociones. Tan pronto como nos damos cuenta de que son ilusiones que nosotros mismos creamos, nos volvemos libres. Regresamos a nuestra situación original donde no hay ni amor ni odio. Solamente cuando la mente empieza a trabajar con las calificaciones de gusto o aversión es que empezamos a sentir amor u odio y así perdemos temporalmente la libertad.

Éste es un ejemplo real de que cuando se levanta la nube del engaño (*moha*), somos libres y podemos realizarnos en ese momento.



## Felicidad

Un día un amigo me encontró leyendo sobre buddhismo y me preguntó si estaba tratando de encontrar la felicidad.

T: Sí, le respondí.

R: ¿Y la has encontrado?

T: Sí, lo he hecho.

R: ¿Cómo?

T: Dándome cuenta que no la puedo encontrar.

R: ¿Pero cómo puede ser eso?

T: No hay tal cosa, no existe un sentimiento de felicidad permanente, que dure para siempre. Esos sentimientos de euforia y placer que surgen cuando nos encontramos con cosas, personas o eventos que nos satisfacen y nos gustan, no son sino momentáneos.

Vamos detrás de los sentimientos de placer, pensando que si obtenemos todo lo que queremos, seremos felices. Cuando tratamos de encontrar satisfacción afuera de nosotros, terminamos corriendo en círculos. Nunca podemos obtener una satisfacción total de los demás, así como nosotros tampoco podemos proveerlos de ella. Simplemente olvidamos que los demás están en la misma posición que nosotros. Ellos esperan la misma clase de satisfacción que nosotros, pero tan pronto como tratamos de encontrar la felicidad, estamos ya en el camino de la infelicidad.

R: ¿No hay manera de salir?

T: Sí, hay una manera de salir. Encontraremos la felicidad solamente cuando paremos de buscarla.

R: Pero eso es difícil.

T: Ésa es la paradoja. En el momento que deseamos felicidad empezamos a apegarnos a ella con nuestra mente. Primero nos apegamos a la idea de felicidad. Nos relacionamos con el mundo de afuera como una fuente de satisfacción y miramos hacia el exterior buscando las cosas que normalmente asociamos con la felicidad, como riqueza, éxito, fama o poder. Pero tan pronto como nos aferramos a cualquier idea – felicidad, éxito o lo que sea – existe ya algún estrés.

Apegarse es en sí un estado estresante y cualquier cosa que derive de eso es también estresante. Por ejemplo, trata de apretar tu mano para hacer un puño. Tan pronto como empiezas a apretarla tienes que usar energía para mantener tus dedos apretados fuertemente. Cuando aflojas tu mano, es libre otra vez.

Así pasa con la mente. Cuando está sujeta a una idea, no puede ser libre. No puede experimentar paz o felicidad, aunque tenga riqueza, fama o poder.

R: ¿Entonces cómo salimos de esto?

T: La única manera es soltar.

R: ¿Soltar qué?

T: Tu deseo de ser feliz.

## Amor y Compasión

A: ¿Qué es la verdadera compasión?

T: La compasión (*karuṇā* en pali), como se enseña en el buddhismo, es uno de los estados sublimes (*Brahma-vihāra*), cualidades inherentes a la sabiduría (*paññā*). Las otras tres son amor incondicional (*mettā*), alegría empática (*muditā*) y ecuanimidad (*upekkhā*). Un acto de compasión no está aislado sino que es también una expresión de aquellas cualidades de la sabiduría.

A: Supongamos que tenemos una amiga que es alcohólica y la queremos ayudar. ¿Qué sería lo mejor que podríamos hacer si ella rechazara nuestro consejo?

B: Aún si mi propio hijo fuera una víctima, yo le sugeriría que fuera al hospital. Lo ayudaría todo lo que yo pudiera si él quisiera ir. Pero si no quiere ir no me sentiría enojado y lo aceptaría.

T: Sí, lo que estás diciendo es que no podemos ayudar a alguien que no está aún listo para ser ayudado, eso es verdad. Pero tenemos que ser muy cuidadosos aquí. Tenemos que examinar nuestra mente muy cuidadosamente. Hay una línea muy fina entre la ecuanimidad y la indiferencia. Si tratamos de realizar un acto de compasión de una forma desapegada sin que la sabiduría gobierne el acto, ahí hay un peligro.

B: ¿Por qué?

T: Porque solamente la sabiduría puede diferenciar entre la ecuanimidad y la indiferencia. Para una persona puede ser muy fácil dissociarse emocionalmente de una situación o de una persona, pero ese tipo de alejamiento pudiera ser engañoso y no representar ecuanimidad, pudiendo llevarnos a la indiferencia y la negligencia. Puedes llegar a pensar que mientras tu deber esté cumplido se acaba todo y que el resto ya no tiene nada que ver contigo. También debes diferenciar entre cumplir un deber con indiferencia y actuar con amor y compasión. Existe una línea muy fina también entre los dos.

B: ¿Entonces qué es *upekkhā* o ecuanimidad si no hay desapego?

T: El desapego significa desengancharse o desasociarse de algo o de alguien, es lo opuesto al apego.

***La ecuanimidad es lo que trasciende a ambos, apego y desapego***

Quiere decir ver las cosas como son, sin apegarse a ellas ni rechazarlas. Va más allá del apego y el desapego.

B: ¿Cuál es la diferencia entre ecuanimidad e indiferencia?

T: La indiferencia es el resultado de la falta de preocupación, de la falta de amor.

***La ecuanimidad nace de la sabiduría y del amor. No es una cualidad aislada***

La ecuanimidad es parte de la sabiduría, del amor, la compasión y la alegría. La compasión tampoco es un sentimiento aislado. Si fuera aislado, probablemente podría inducirse a través de un comportamiento condicionado, aparente, basado en la mera idea de la compasión.

A: ¿Entonces cuál es la verdadera compasión?

T: La verdadera compasión y el amor son manifestaciones espontáneas de *paññā* (sabiduría). Si hay sabiduría, ya existe el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Ellos están presentes en un solo acto de compasión; ese acto abarca todas estas cualidades.

Por ejemplo, en el caso del hijo alcohólico, la sabiduría te daría la posibilidad de ver la situación completa, lo que el alcoholismo le está haciendo a tu hijo y cómo está afectando a otros, a toda la familia, y el sufrimiento mental, social y económico que resulta. Tú puedes estar desapegado y no molestarte por la negativa de tu hijo para atenderse, pero tu ecuanimidad no se debe volver indiferencia.

***Existe una gran y crucial diferencia entre desapegarte de tus emociones y desapegarte de la situación.***

Tú puedes estar genuinamente preocupado y activamente involucrado en cualquier situación pero sin gastar tus recursos emocionales. La visión de la situación total y tu amor por toda la familia te conduce a la acción correcta en esa situación particular.

B: Así es que podemos decir que la sabiduría y el amor sirven como freno y contrapeso a la ecuanimidad.

T: Sí, eso es correcto. El amor te mantiene involucrado en la situación; la compasión te lleva a identificarte con los demás; la ecuanimidad te ayuda a trascender tu implicación emocional y ver las cosas objetivamente y la sabiduría te ayuda a identificar la solución correcta al problema, que servirá para el beneficio tuyo y de los demás.

A: ¿Qué hay acerca de la alegría empática? ¿Cómo vendría la alegría a integrarse en la acción?

T: Una acción no es gozosa si se realiza sólo sobre la base del deber; hay carencia de alegría si ayudas a alguien por lástima. El deber y la lástima no son suficientes para que haya una compasión verdadera. La alegría está presente solamente cuando una acción nace de la sabiduría, del amor, de la compasión y de la ecuanimidad. Tal acción es gozosa porque no está restringida por el apego y no tiene una carga de preocupación y ansiedad.

El amor y la alegría proporcionan perseverancia a la compasión. Uno no se da por vencido fácilmente hasta que algo bueno sale de la situación adversa. Un acto de alegría sin apego emocional hace la participación completa. Éste es un acto que nace de una mente libre.

B: ¿Qué quiere decir con una mente libre?

T: Una mente libre es una mente que no tiene ataduras, que es libre aún del concepto de compasión.

B: ¿Qué quiere decir con eso?

T: Una mente libre vive únicamente el momento presente. Debido a que no tiene ninguna fijación, puede ver la situación total y adaptarse a las circunstancias imperantes; es entonces cuando puede actuar en consecuencia.

T: Supongamos que el alcohólico es tu amigo. La manera como actuarías sería ligeramente diferente a como actuarías con tu hijo. Por este último sientes una responsabilidad moral mucho más grande que por un amigo. Más aún, tu comportamiento estaría determinado por tu relación con ese amigo, su actitud, receptividad, etc. Muchos factores determinarían el grado de involucramiento. Por otro lado, si tienes un hijo enfermo, no dudarías en llevarlo al hospital, ya sea que el niño aprecie tu decisión o no. Cada situación es única y no una regla fija que se pueda aplicar en todas las situaciones por igual. El único criterio que el Buddha marcó, fue que uno debería actuar para beneficiarse a uno mismo y a la otra persona.

B: ¿Así es que no hay reglas estrictas y rápidas para la compasión?

T: La verdadera razón por la que entramos en esta discusión es que me preocupa que cualquier generalización que yo haga pueda ser tomada como una pauta para la acción, aún en el nombre de la compasión. Una idea fija o una pauta para la acción, pudiera no servir para todas las situaciones.

Una idea fija conduce al condicionamiento y te llevaría a actuar de la misma forma condicionada en todos los casos, aunque hubiera mucha diferencia entre ellos. La mente debe estar libre de ideas fijas pues sólo así puede surgir una verdadera compasión. Cada situación con la que lidiamos es única y diferente de otras. Cada situación tiene que ser tratada de manera única, de acuerdo a las necesidades y al beneficio de cada caso en particular. Sin una visión clara, tu acción puede ser desastrosa, y tú y otros pueden sufrir innecesariamente.

## Ecuanimidad e Indiferencia

Un amigo viene a visitarme siempre que está en la ciudad para hablar conmigo sobre el *Dhamma*. Él es un devoto budhista que ha estado estudiando y practicando el *Dhamma* en Sri Lanka durante muchos años con el Abad, que es su maestro. Mi amigo me había escrito que quería hablar de mi artículo sobre el amor y la compasión y se lanzó sobre el tema tan pronto como llegó.

G: Yo estaba muy impresionado por el tema “Amor y Compasión” y me alegró que hubieras escrito acerca de ello, porque es uno de los problemas a los que actualmente me estoy enfrentando con mi hijo adolescente. Es verdad que cuando uno ha estudiado el *Dhamma*, aprende a desapegarse de los demás, pero como tú dices, es muy difícil diferenciar entre ecuanimidad e indiferencia. Y muchas veces confundo los dos. Encuentro que cuando me desapego de mí mismo, también me retiro de la demás gente.

T: Sí, cuando comenzamos a estudiar el *Dhamma* y aprendemos a aplicarlo en nuestra vida, empezamos por aprender a desapegarnos de nosotros mismos, o sea, a dejar ir. Esto se debe a que estamos muy condicionados mental y emocionalmente a “aferrarnos” a todo lo que se relaciona con nosotros, así que empezamos a aprender a distanciarnos de cada situación para que así, en vez de sumergirnos y ser atrapados por ella, podamos verla más objetivamente.

G: ¿Como si nos volviéramos testigos?

T: Sí, inicialmente debemos aprender a ser testigos y a no involucrarnos emocionalmente. Necesitamos ser objetivos para ver la situación imparcialmente, como es.

Pero al hacerlo – a menos que tengamos una guía muy sagaz - podríamos terminar con un desapego total hacia todo. El desapego también puede llevarse consigo otros sentimientos, como la preocupación e interés en el bienestar y beneficio de los demás. Esto puede conducir a una disociación psicológica de la persona porque podemos falsear nuestra situación y creer que hemos cumplido nuestro deber y no hay nada más que hacer.

G: Eso es muy cierto. Para mí es muy difícil hacerle entender a mi hijo que lo que yo pienso es lo que más le conviene. He logrado cierta distancia emocional de él, porque en realidad no me está respondiendo. Yo pienso que yo ya cumplí con mi deber y lo demás depende de él. Pero si no hace lo correcto, ¿qué puedo hacer? Así pensaba yo pero ahora creo que no está bien.

T: Sí. Cuando nos desprendemos en un sentido, tendemos a desprendernos en otros sentidos también.

G: ¿Por qué pasa así?

T: Esto también es una clase de condicionamiento. Antes estábamos condicionados a apegarnos a todo. Cuando estudiamos el *Dhamma* nos enseñaron a “desapegarnos” o a dejar ir; sin embargo, en vez de apegarnos a toda clase de cosas, ahora nos apegamos a la idea en sí de dejar ir o soltar. Así es que hemos llegado al extremo opuesto. Soltamos todo virtualmente. Entonces, cuando nos enfrentamos con una situación, tendemos a reaccionar dejando ir a ambos, la situación y la persona. Por eso es que aún el soltar se puede volver un hábito.

G: ¿Un hábito?

T: Sí, la mente es muy peculiar. La usamos para mantenernos en experiencias pasadas y recuerdos, enseñanzas del pasado, ideas etc. Por ello no podemos experimentar un momento sin apegarnos a algo. Nos apegamos aún a las mejores ideas del *Dhamma*.

La idea de soltar es también un concepto. Este concepto es de utilidad cuando empezamos a estudiar el *Dhamma* o cuando practicamos meditación. Pero eventualmente nos volvemos tan competentes en el desapego que no nos damos cuenta que nos estamos apegando incluso a otro concepto. Vamos del concepto del yo al concepto de no-yo, a la idea de que “esto no tiene que ver nada conmigo”. Esto nos lleva al desinterés y a la falta de preocupación por los demás. El resultado puede consistir en que cierres tu mente y tu corazón aún a aquellos que están más cerca de ti. Esto crea una barrera entre tú y ellos.

G: ¿Esto es lo que tú llamas indiferencia?

T: Sí, eso es. Del desapego nos movemos involuntariamente hacia la indiferencia. Y ésta no es una indiferencia deliberada, no hay ninguna intención detrás de ella. Es simple condicionamiento. Cuando la mente responde a la gente y a las situaciones en forma condicionada, no hay espacio para que evolucionen el amor y la compasión.

G: ¿Entonces cómo evoluciona el amor?

El amor solamente evoluciona en una mente que está totalmente libre, libre de fijaciones a cualquier idea, aún a la idea de dejar ir. También tenemos que aprender a liberarnos de la idea de dejar ir.

G: ¿Pero cómo nos libramos de este concepto?

Mediante la atención plena del momento. Déjame hacer hincapié en esto. Tan pronto como te das cuenta de que te estás apegando a la idea de dejar ir, la abandonas. En ese momento de “abandono”, tú eres libre.

Hay una parábola zen acerca de un estudiante que estaba sosteniendo una olla en cada mano y cuando un Maestro lo vio, le gritó: “suéltalo”, y el estudiante soltó una de las ollas. El Maestro le dijo de nuevo: “suéltalo” y el estudiante soltó la otra olla. De nuevo gritó: “suéltalo” y el estudiante se iluminó, soltando todo lo que tenía en la mente; se volvió completamente libre. En ese momento de absoluta libertad, el discípulo experimentó la verdad.

Cuando nos damos cuenta de que estamos condicionados por el dejar ir, espontáneamente trascendemos el condicionamiento. Dejamos de apegarnos a la idea de soltar nuestra preocupación por los demás.

***Solamente en momentos de completa libertad, ya sea de apego o desapego, puede la ecuanimidad (upekkhā) trascender ambos estados de la mente.***

Sólo entonces puede surgir de nuestro interior, espontáneamente, la claridad para acercarnos a la situación. Si ésta requiere de nuestra preocupación, la atendemos; si necesita nuestro interés, la enfocamos; si nuestra acción o intervención es necesaria, no dudamos en otorgarla. Soltamos y aprehendemos al mismo tiempo.

G: ¿Puede explicar un poco más?

T: Es importante dejar de apegarse a ideas fijas como el yo o como el deseo de cambiar a otros, por ejemplo, pero al mismo tiempo, no perder el hilo de tu vida. En poco tiempo, tus acciones se volverán actos puros, directamente del corazón.

Por ejemplo, en el caso de un niño que no ha madurado lo suficiente, la indiferencia por parte de sus padres no es buena y puede ser hasta peligrosa. Los niños que no tienen suficiente conocimiento y madurez para decidir muchas cosas por sí solos, necesitan nuestro interés y atención constante. Sólo si nuestros actos no surgen del egoísmo y tenemos una visión amplia de las necesidades de nuestros hijos, podemos acercarnos a ellos. Pero si la idea de “dejar ir” crea una barrera dentro de nosotros, nos paralizaremos. Tenemos que trabajar, antes que nada, con nuestros propios problemas internos, nuestro deseo de control. Sólo entonces podemos hacer frente efectivamente a los de afuera.

G: ¿Pero cómo puedo ser sólo un testigo y estar preocupado o involucrado al mismo tiempo?

T: Bien. Inicialmente necesitas aprender a ser un testigo, desapegándote emocionalmente de las situaciones. Pero ser un testigo es solamente una fase del aprendizaje para llegar a ser objetivos. Cuando hemos aprendido esto correctamente, tenemos que regresar al drama de la vida otra vez.

G: ¿Pero no estaremos atrapados otra vez en el mismo ciclo de problemas?

T: Sí, ése es el peligro. Si no has logrado interiorizar verdaderamente la distancia emocional, puedes retornar al mismo ciclo vicioso. Pero si has entendido de verdad cómo “dejar ir y aprehender al mismo tiempo”, no quedarás enredado otra vez.

Mira, cuando das un paso atrás y llegas al drama otra vez, ese paso atrás lo das de diferente manera. Ahora actúas con claro entendimiento, en lugar de con miedo o ignorancia. Antes veías la situación a través de tu ego, veías todas las cosas a través de filtros. Era imposible ver la situación completa cuando querías controlarla. Antes era más importante justificar tu egoísmo. Ahora, después dar un paso atrás y remover los filtros, puedes ver claramente todo el panorama de lo que está pasando a tu alrededor.

Mientras más libertad tengas en el momento, mayor claridad tendrás de la situación. Esta claridad te da más sensibilidad y compasión por los demás y te mantienes involucrado, aunque no encuentres



respuesta inmediatamente. Puedes perseverar en tu búsqueda del camino para beneficiar a los demás, porque ya no tiene ninguna carga emocional. El acto de involucrarse uno mismo se vuelve gozoso debido a que es un acto libre, un acto de amor puro y espontáneo. Tú eres parte del todo; ya no te sientes aislado de los demás. Estás conectado a ellos sin perderte en sus problemas. Permaneces libre, pero no estás separado. Ésa es la verdadera ecuanimidad.

## Placeres de los Sentidos

SDD: Acabo de leer algo de un conocido maestro budhista sobre los placeres de los sentidos y cómo son el azote de los seres humanos. El maestro habla acerca de que apegarse a los placeres crea problemas en la sociedad.

T: Es verdad que existe excesiva permisividad en los placeres. Sin duda la civilización moderna se ha volcado hacia ellos y se ha dejado dominar. Pero veamos objetivamente la raíz de este problema, o caeremos en la trampa y rechazaremos el mundo de los sentidos tratando de escapar de él, lo que resultaría igual que ser su esclavo. Es posible que estemos absorbidos por la idea de rechazar el mundo de los sentidos.

SDD: ¿Cómo es eso?

T: Si crees que el mundo de los sentidos es la causa del problema humano, podrías sentirte culpable por tener placeres sensoriales. Puedes, incluso, tener miedo de experimentarlos. Esto podría obligarte a tratar de escapar de ellos y tener fobias si no eres cuidadoso.

SDD: ¿Entonces cuál es la solución?

T: El ansia de buscar los placeres sensoriales se debe principalmente a la inseguridad y a que no reconocemos el deseo que hay dentro de nosotros. No sabemos qué es lo que nos falta, así es que buscamos afuera de nosotros. Tratamos de llenar nuestro vacío emocional con toda clase de diversiones, y con toda la oferta de experiencias que existen en el mundo para satisfacer los sentidos. Pero invariablemente nos damos cuenta de que la búsqueda de satisfacciones y placeres no termina, debido a que no hay una satisfacción absoluta y duradera, porque nos volvemos esclavos en el momento presente.

SDD: ¿Por qué es así?

T: La mente, en su estado de inseguridad, necesita apegarse a algo – posesiones materiales, placeres sensoriales, distracciones, dinero, fama, éxito o cualquier cosa que haya en la tierra para llenar el vacío emocional. En realidad todo esto nos da un falso sentido de seguridad o una satisfacción temporal.

SDD: ¿Cómo puede uno trabajar con la inseguridad?

T: Solamente hay una manera de trabajar con la inseguridad y es llegando a entender que la seguridad no se puede encontrar en cualquier lado o con cualquier cosa.

SDD: ¿Por qué es así?

T: Es la necesidad de seguridad en sí lo que hace a la mente insegura; la mente está tan ligada con la búsqueda, que no es libre de experimentar lo que tiene en el momento presente. Tendemos a proyectarnos hacia el futuro, así es que no vivimos completamente en el presente; experimentamos el presente sólo en forma parcial. De esta manera no experimentamos la frescura de cada momento. Pero si cada momento se experimenta en su totalidad con cada encuentro, la belleza y la alegría que el día a día trae, se vuelven tan obvios que no hay necesidad de buscar satisfacción en otro lado.

SDD: ¿Pero cómo aprendemos a vivir en el momento presente?

T: Teniendo atención plena en cada momento.

SDD: ¿Atención plena a qué? ¿En el cuerpo o en lo que estás haciendo?

T: La atención plena en el cuerpo ayuda a mantenerte en el momento presente, pero lo más importante es darte cuenta de la libertad que gozas en el momento. Si empiezas a querer esto y esto otro, pensando en el pasado o pensando en cómo vas a disfrutar el futuro, no eres libre. En el momento presente estás preocupado por lo que quieres, y como resultado tu libertad natural, en ese momento, se pierde.

SDD: ¿Quiere decir que somos naturalmente libres pero nosotros mismos logramos perder nuestra libertad”?

T: Sí, es como si estuviéramos atados por una cuerda invisible creada por nosotros mismos.

SDD: ¡Lo que quiere decir es que cuando uno se da cuenta que no hay tal cosa como una cuerda que te ate, ya eres libre!

T: Eso es exactamente. Vuelves a tu libertad natural en el momento y puedes experimentar relaciones de nuevo, en el vivir ordinario. Aún las cosas más mundanas llegan a ser tan satisfactorias, que no hay necesidad de buscar la libertad en ningún lado o ser dependiente de nuevas experiencias y placeres de los sentidos. Si te das cuenta, esta libertad natural en nosotros es la única cosa permanente, debido a que es la esencia innata de nuestro ser; es el regalo natural de la vida. Todo lo exterior a nosotros es artificial e insatisfactorio.

Así que estar libre de los placeres de los sentidos no quiere decir que te apegues a ellos ni que huyas de ellos, sino aprender a ser libre contigo mismo. Desde esta premisa de libertad interior, el mundo de los sentidos no te amenaza ni te ataca. Entonces podrás experimentar los placeres de los sentidos sin volverte esclavo de ellos.

De hecho no estudiamos el *Dhamma* para excluir el mundo exterior o para que nos esclavice, sino para experimentar nuestra libertad natural. Entonces podemos percatarnos del mundo tal como es, en su belleza y su fealdad, en lo mundano y en lo extraordinario, sin tener las manos arriba o ser atrapados por las trampas de la vida.

## Forma externa

D: Usted dice que no debemos apegarnos ni rechazar la forma. ¿Cómo sabemos si nos estamos apegando o no?

T: Depende de si estamos teniendo conflictos o no con nosotros mismos respecto a la forma. La sociedad requiere ciertas formas. Se espera que uno se comporte de cierta manera, vestir de cierta manera. Esta verdad convencional se llama *paññatti*, que quiere decir saber cuál es la forma apropiada para cada situación. Pero si te apegas a una forma, la mente será rígida y serás esclava de ella. Por otro lado, si rechazas la forma mientras estás en ella, entonces también te esclavizas.

D: ¿Por qué es así?

T: Cuando rechazas algo, te estás apegando al rechazo. La mente podría fijarse en el rechazo. Apegarse o rechazar, cualquiera de las dos, implican que tu mente fija está atrapada por el conflicto, perpetuamente en lucha.

D: ¿Cómo salimos de esta fijación?

T: Tienes que trascender el dualismo de la forma y de la no-forma. Te apegas a la forma o al rechazo debido a que has establecido tus gustos y aversiones en tu mente. Quizás rechazas una verdad convencional. Aunque esta verdad sea relativa, es todavía la norma establecida en ese momento. Cuando te revelas en contra de una forma, no estás aceptando las cosas como son.

D: ¿Pero cómo podemos aceptar una forma si está en contra de nuestro juicio?

T: Ese es exactamente el punto. Es precisamente debido a nuestros juicios de valor que somos incapaces de ver las cosas tal como son. Vemos las cosas de acuerdo a nuestra propia manera de pensar. Nuestros gustos y aversiones se vuelven nuestro marco de referencia. Rechazamos totalmente lo que no encaja en nuestra estructura. A la inversa, si algo encaja en ella, lo aceptamos como nuestra posesión. Nuestra mente siempre revolotea entre estos dos extremos, apegándose o rechazando. Tan pronto como nuestra mente se polariza de esta manera, nos volvemos esclavos. ¿Cómo puede nuestra mente ser libre de ver objetivamente la forma si estamos tan apegados a nuestros gustos y aversiones?

D: Entonces, ¿qué hacemos?

No hay nada que hacer sino aprender a estar en silencio, a no juzgar la forma. Tan pronto como paramos de juzgar, nuestros gustos y aversiones también cesarán, así como nuestros apegos y rechazos. Una vez que dejes de criticar, verás la forma como es, ni más ni menos, y podrás relacionarte con ella libremente. Sin los obstáculos del rechazo o del apego podemos funcionar dentro de la forma o la no-forma.

## Conciencia ordinaria

Ser un amigo cercano, y todavía más cercano en espíritu, hace posible una comunicación abierta y libre, sin tener ninguna restricción en ningún sentido.

E: Experimento una paz tan hermosa y exquisita en mí que me siento como si estuviera viviendo en un capullo.

T: Ésta es solamente una fase que pasará y se convertirá en algo común. No hay nada extraordinario acerca de la paz.

E: ¡Pero esto no es ordinario o común! Sentí esta paz cuando yo era muy pequeña, pero cuando crecí, me llené de emociones, conflictos y frustraciones, y perdí esta quietud. ¡Solamente ahora, a través de la meditación y el estudio del *Dhamma*, soy capaz de experimentarla otra vez! Esto es algo maravilloso y definitivamente no es ordinario. Lo que para mí es ordinario son los enojos y frustraciones por los que pasaba antes. Ahora no los tengo. Eso es lo que quiero decir cuando digo que no es ordinario.

T: Es verdad que el sentimiento de asombro y gozo hace que uno piense que está envuelto en un capullo, pero es solamente el principio. Este sentimiento de exquisitez o como queramos llamarlo, se desvanecerá como cualquier otra cosa. Por el momento te sientes separado de los otros y puedes llegar a pensar que estás por encima de ellos. En realidad no hay encima o abajo, todos somos lo mismo como seres humanos. Todos nosotros poseemos esta quietud interior, cada uno de nosotros.

***No somos ni mejores ni peores que los demás.***

Es simplemente que somos más afortunados que otros debido a que se nos han presentado una serie de circunstancias para poder experimentar esta cualidad interior inherente.

E: ¿Quiere decir que todos la tienen en su interior?

T: Claro. La mayoría de la gente no se da cuenta de esta paz porque están atrapados en sus emociones y todo lo que hay fuera de ellos. A esto se le llama *moha* en buddhismo. El poder mirar dentro de nosotros no nos hace diferentes, y estamos formando un enorme abismo entre nosotros y los demás, una división mental que nos impedirá ser uno con ellos.

E: ¿Pero por qué dice que esta conciencia de paz es ordinaria?

T: Bueno, puede ser extraordinaria para ti por el tiempo que has funcionado con una mente semejante a una montaña rusa. Pero la novedad se desgastará y esta conciencia de paz se convertirá en una segunda naturaleza. Una vez que te acostumbras a este estado relativamente nuevo de la mente, se convertirá en un camino ordinario del ser, una conciencia de todos los días. La única diferencia es que antes tu conciencia estaba atada al mundo exterior y a tus emociones y confusiones. Ahora has aprendido a estar con tu propia paz.

E: ¿Pero cómo perdemos nuestra paz?

T: Nosotros nunca perdemos la paz; siempre está ahí. Nosotros estábamos demasiado preocupados con nuestras emociones y no nos dábamos cuenta de nuestro estado de paz. Este estado no es extraordinario. Pero uno tiene que ser muy cuidadoso porque mientras pensemos que esta quietud es extraordinaria, nos apegamos a ella. Este apego es tan sutil que es difícil reconocerlo. No nos damos cuenta de que estamos todavía en un viaje muy refinado del ego. Así es que mientras éste sea el caso, aún cuando experimentemos quietud a través de *samādhi* (concentración), no hay oportunidad para que *paññā* (sabiduría) surja.

E: ¿Por qué es esto?

Incluso una mente concentrada, si no es completamente libre, impide que se despliegue la sabiduría. El lograr *samādhi* no extingue por completo las impurezas. *Samādhi* le permite a la mente lograr una agudeza y sensibilidad más grande que lo ordinario. Esta sensibilidad es la que permite experimentar paz y quietud muy claramente, pero esa sensibilidad tiene sus inconvenientes, ya que nos apegamos a esa quietud única y exquisita. Surge entonces la vanidad, y muchos quedan atrapados en este camino y son incapaces de continuar.

E: ¿No se necesita hacer *samādhi* para lograr *paññā*?

T: Seguro, pero seamos claros, hay dos clases de *samādhi*: además de *samādhi de jhāna*, está también lo que se llama *khaṇika-samādhi*, de naturaleza momentánea, aunque penetra lo suficiente para darse cuenta de la Verdad. *Khaṇika-Samādhi* puede ocurrir aún sin un esfuerzo agotador de meditación, dándose las circunstancias y el estado mental correctos. Aún en *samādhi de jhāna*, la realización de la Verdad o *anatta* (no-yo) es solamente momentánea. Después de eso, uno está de regreso a la conciencia ordinaria. El despliegue de la sabiduría interior con *khaṇika-samādhi* ocurre con pocas o ninguna experiencia mística o sensación de dicha que generalmente se encuentra en *el samādhi de jhāna*, así que la persona no tiene oportunidad de apegarse a la sensación de dicha. Antes de darse cuenta, está de regreso a la conciencia ordinaria.

E: ¿Pero no acumula algo de experiencia a la que se puede apegar la gente que experimenta *khaṇika-samādhi*?

T: Claro que si, y es por eso que en todos los casos debería haber una guía para ayudar a las personas a que se liberen ellos mismos de sus propios logros. Como acabo de decir, apegarse al progreso por el camino espiritual puede ser tan sutil que no es fácil detectarlo en nosotros mismos.

E: ¿Un maestro lo sabría?

T: Depende de la sensibilidad del maestro y de su propia experiencia. Un maestro verdaderamente sabio debería detectar dónde está el apego o el problema y ayudar con base en esto. Aún recuerdo claramente que hace dieciocho años mis maestros me castigaban sin piedad por ser engreída. Pensándolo ahora, me doy cuenta de lo afortunada que fui por experimentar la gran compasión de mis maestros.

E: ¿No era doloroso para usted en ese tiempo?

T: Claro que era doloroso. Yo tenía solamente treinta y tres años entonces y era la única mujer en el círculo de *Dhamma*. Se pueden imaginar lo engreída que me volví con todas las alabanzas y atenciones que estaba recibiendo. Mis maestros vieron lo que estaba pasando y me pusieron en mi lugar. Ellos me enseñaron la esencia y la virtud de la humildad. De ellos aprendí que el logro espiritual sin sabiduría y humildad es inútil para uno mismo y para la humanidad.

**Esta esencia del camino espiritual se encuentra solamente en la belleza de lo ordinario, en lo mundano y en la libertad de la separación de lo espiritual y lo ordinario.**

# Apéndice

## Elaboración del

### NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

#### 1. Recto entendimiento (*sammā-diṭṭhi*)

Conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades:

- a La noble verdad del sufrimiento;
- b La noble verdad de la causa del sufrimiento;
- c La noble verdad de la cesación del sufrimiento;
- d La noble verdad del Sendero que lleva a la cesación del sufrimiento.

#### 2. Recto pensamiento (*sammā-saṅkappa*)

Pensamientos libres de:

- a Lujuria, libres de apego;
- b Libres de mala voluntad y
- c Libres de crueldad.

#### 3. Recta manera de hablar (*sammā-vācā*)

Abstenerse de:

- a Falsedad;
- b Calumnia;
- b Palabras ásperas;
- d Discurso frívolo.

#### 4. Recta acción (*sammā-kammanta*)

Abstenerse de

- a Matar;
- b Robar; y
- c Mala conducta sexual.

#### 5. Recto modo de vida (*sammā-ājīva*)

Abstenerse del comercio de:

- a Armas;
- b Seres humanos (esclavitud, prostitución, etc.);
- c Carne (criar animales para matarlos);



**d** Intoxicantes y veneno.

**6. Recto esfuerzo** (*sammā-vāyāma*)

- a** Descartar el mal que ya apareció;
- b** Prevenir la aparición del mal que no ha surgido;
- c** Desarrollar el bien que no ha aparecido y
- d** Promover el bien que ya ha surgido.

**7. Recta atención** (*sammā-sati*)

Atención plena concerniente a:

- a** Cuerpo;
- b** Sentimientos;
- c** Formaciones mentales, e
- d** Ideas, pensamientos, concepciones y cosas (*dhammas*).

**8. Recta concentración** (*sammā-samādhi*)

Unificación de la mente.

# Glosario de Términos Pali

*Ānāpānassati*: atención a la respiración; una forma de meditación.

*Anicca*: impermanencia, flujo, cambio.

*Avijjā*: ignorancia de las Cuatro Nobles Verdades

*Brahma-vihāra*: morada sublime de: amor universal, compasión, alegría empática y ecuanimidad.

*Bojḅhaᅅga*: siete factores de iluminación, entre los que la atención plena es el primero.

*Cittānupassanā*: contemplación de la mente.

*Dhamma*: verdad, enseñanza, rectitud, doctrina, naturaleza, todas las cosas y estados, condicionados y no condicionados.

*Dhammānupassanā*: contemplación de la mente/objetos mentales.

*Dukkha*: sufrimiento, conflicto, insatisfacción.

*Jhānic samādhī*: estado de trance en el que la mente se absorbe en un objeto mental.

*Karuᅅā*: compasión.

*Kāyānupassanā*: contemplación del cuerpo.

*Khaᅅᅅika-samādhī*: una fracción de segundo en que la mente no está dispersa

*Magga*: sendero o camino.

*Māyā*: ilusiones.

*Mettā*: amor universal.

*Moha*: ignorancia.

*Muditā*: alegría empática

*Nibbāna* : realidad última, verdad absoluta, lo no condicionado.

*Nirodha*: cesación del sufrimiento.

*Paᅅᅅā*: penetración, sabiduría

*Samādhī*: concentración alcanzada en meditación profunda.

*Samatha*: meditación de concentración

*Sammā-Kammanta*: recta acción

*Samudaya*: surgimiento, origen del sufrimiento.

*Satīpaᅅᅅhāna*: disposición u organización de la atención plena.

*Tadaᅅga-nirodha*: cesación momentánea del sufrimiento.

*Theravada*: literalmente, “la escuela de los viejos”, ortodoxos, forma original del buddhismo seguida en Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Laos y Camboya.

*Upekkhā*: ecuanimidad.

*Vipassanā*: meditación de penetración

