

# **VIVIENDO EN EL PRESENTE**

Ensayos sobre la práctica budista  
de la atención plena

**Gil Fronsdal**

Nueva versión dedicada a la memoria de  
Andrew Wallace  
(1959 – 2016)



Nuestros mayores agradecimientos a las siguientes instituciones por autorizarnos a usar en este libro algunos textos impresos previamente:

Una versión de *Theravada - The Way of Liberation*, publicada originalmente en *The Complete Guide to Buddhist America*, editada por Don Morreale, 1988. Reimpresa en acuerdo con *Shambala Publications, Inc.*, Boston, [www.shambala.com](http://www.shambala.com)

Algunos apartes de los ensayos *Brief Instructions for Sitting Meditation*, *Brief Instructions for Loving-Kindness Meditation*, *Metta* y *Fear* fueron adaptados de textos previamente publicados en *Voices from Spirit Rock*, 1996, del Spirit Rock Meditation Center.

Una versión de *The Body at the Center* originalmente publicada en *Inquiring Mind* (Otoño de 1994, Vol. II, N° 1).

Una versión de *Mindfulness of Intentions* publicada originalmente en *Spirit Rock Newsletter* en un artículo titulado *Mindfulness with an Attitude* (March-August, 1999).

Una versión de *Questioning as Practice* publicada originalmente en *Tricycle Magazine* (Invierno, 2000, Vol. X, N° 2).

Copyright de Gil Fronsdal, 2001.  
Título del original en inglés: *The Issue at Hand*  
ISBN 978-958-99081-3-6

## Contenido

Reconocimientos del autor.....	9
Nota de los traductores .....	11
Introducción: El asunto al alcance de tu mano .....	13
Las cuatro nobles verdades .....	16
Intolerancia al sufrimiento.....	26
La práctica de la atención plena.....	30
Cómo funciona la atención plena cuando no funciona.....	33
Las tormentas de la vida espiritual .....	35
Practicando de corazón .....	38
Karma .....	40
La generosidad.....	43
La práctica de la generosidad.....	46
Virtud: los cinco preceptos.....	48
Instrucciones breves para la meditación .....	52
Atención plena de la respiración.....	55
El cuerpo como centro: instrucciones del buda para la práctica de la atención plena del cuerpo.....	58
La atención plena de las emociones.....	64
La atención plena de los pensamientos .....	68
La atención plena de las intenciones .....	71
Convirtiédonos en naturalistas .....	76
Vivir de acuerdo con la naturaleza.....	78
Trabajando con el enojo .....	82
Miedo .....	86
Metta.....	91

Instrucciones breves para la meditación de amor bondadoso .....	93
La compasión: enfrentando el sufrimiento sin resistencias.....	96
Paciencia .....	98
La perfección de la sabiduría.....	101
Concentración.....	104
La conciencia receptiva .....	108
El despertar–la conciencia liberada.....	110
Tomar refugio .....	112
La joya de la sangha.....	114
Cuestionar como parte de la práctica.....	117
Respondiendo a las tragedias.....	121
Apéndices.....	124
El centro de meditación introspectiva de la zona media de la península de san francisco.....	141
Metta sutta.....	147
Donaciones ( <i>dana</i> ).....	149





## RECONOCIMIENTOS DEL AUTOR

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que aportaron a este libro. Las primeras semillas germinaron como resultado del apoyo brindado a nuestros grupos de meditación por Elizabeth Adler y Bernice LaMar. Fueron las primeras en grabar, transcribir y editar mis pláticas, asentando así las bases para este proyecto. Allicin Rauzin también brindó un apoyo incalculable. Sus esfuerzos tan consagrados han sido indispensables para cimentar nuestro centro de meditación. Sus años de empeño en la grabación hicieron posible que las pláticas estuviesen disponibles para ser transcritas en la actualidad. También agradezco los años de grabación hechas por Louis Mendelowitz. Aprecio su ayuda tan constante y tan confiable y la manera en que sus esfuerzos silenciosos han servido de columna vertebral para nuestras reuniones ordinarias. Extiendo a la vez un reconocimiento a Jennifer Lemas y Glen Ingram por las magníficas grabaciones de las charlas.

A lo largo de los años, muchas personas han transcrito mis conferencias. Por ello extiendo las gracias a Terry Craven, Judy Windt, Cheryl Gasner, Andrea Fella, Nancy Van House, Rainbow, Ann Mallard, Melissa Saphir y Marge Martus.

La idea original de publicar este libro provino de Cheryl Hylton y es un ejemplo de las tantas ideas creativas que ella ha ofrecido para apoyar nuestra comunidad de meditación.

El tributo más grande lo merecen Nancy Van House y Andrea Fella por las horas incontables que dedicaron editando mis charlas y escritos. Sin sus esfuerzos este libro nunca hubiese sido publicado. Ha sido un verdadero privilegio trabajar con ellas y les rindo reverencia a ambas. Barbara Gates ayudó a corregir algunos de los ensayos originales publicados en las revistas budistas *Inquiring Mind* y *Tricycle*. Muchas gracias por su generosidad, atención y competencia. Andrea Fella fue la editora general de este libro. Su espíritu detallista y su atención minuciosa se hacen notar en cada página.

Los primeros borradores de este libro fueron revisados por Thanissaro Bhikkhu, Tamara Kan, David Milne, Denise Kaplan y Stephen Browning. ¡Muchísimas gracias!

Un reconocimiento especial lo merece Elena Silverman, quien dedicó su experiencia y amor a la elaboración del formato y el diseño. También agradezco a Stephen Browning por su trabajo artístico y el diseño de la portada.

Últimos en orden, más no en importancia, están todos aquellos que han practicado la meditación conmigo en Palo Alto y Redwood City por los últimos diecinueve años. Les extiendo mi profunda gratitud. Quizás por mi condición de profesor, algunas personas no comprenden que yo estoy practicando con la comunidad, a la que veo más como un lugar para mi práctica que para mi enseñanza. Mi gratitud por el privilegio de ser parte de esta comunidad de practicantes es infinita. También soy muy consciente de que mis enseñanzas surgen del intercambio con aquellos que las escuchan. Cualquier sabiduría o palabras benéficas que se encuentran en este libro no son mías, más bien surgen del esfuerzo colectivo por internalizar el Dharma. Sin embargo, sí me atribuyo todo lo que no es edificante en estas páginas. Como dijo alguien en alguna ocasión: “Toda la sabiduría es plagio, solamente la tontería es original”.

*Gil Fronsdal, 2009.*

Gil Fronsdal

## NOTA DE LOS TRADUCTORES

Esta segunda versión en español del libro *The Issue at Hand* del maestro Gil Fronsdal fue hecha por practicantes de Montaña de Silencio Comunidad Zen Insight de la ciudad de Medellín, Colombia, como parte de su estudio regular de la enseñanza budista.

Para realizar nuestro trabajo tuvimos en cuenta la primera versión hecha por Andrew Wallace (1959 – 2016). A pesar de la buena calidad de la misma, en algunos párrafos nos alejamos de ella para tratar de acercar el texto a las formas de expresión más corrientes del español en los países hispanoamericanos y, al mismo tiempo, preferimos ser más literales para conservar el estilo natural, directo y claro del autor.

Estamos profundamente agradecidos con el maestro Gil Fronsdal por la confianza que nos expresó al invitarnos a trabajar libremente en una nueva versión de su libro en español.

*Montaña de Silencio, Medellín, Colombia.*

*Diciembre de 2018.*



## **INTRODUCCIÓN: EL ASUNTO AL ALCANCE DE TU MANO**

*Érase una vez, en tiempos muy lejanos, cuando todo el mundo andaba descalzo. Un día, la Reina se cortó el pie al caminar sobre un terreno rocoso. Molesta, congregó a sus ministros y ordenó que todas sus tierras fuesen alfombradas con cuero. Un ministro muy sabio se levantó y sugirió una idea más sencilla. “En vez de cubrir el reino con cuero, más bien cubramos las plantas de los pies de todos los habitantes”. A la Reina le pareció magnífica propuesta, y éste fue el origen de los zapatos.*

Suena absurdo alfombrar todo un país con cuero para proteger los pies de sus habitantes. De igual manera, nuestra forma de lidiar con los problemas de la vida cotidiana frecuentemente consiste en tapar el mundo en que habitamos. Un método mucho más eficaz de vivir, igual que ponernos un par de zapatos, es aprender a ocuparnos solamente del punto de contacto directo que tenemos con el mundo.

Según las enseñanzas del Buda, la práctica de la “atención plena” (“sati”, en pali) nos trae al punto de contacto. Estar atentos plenamente implica estar conscientes de lo que está ocurriendo en el momento mientras está ocurriendo. Es un entrenamiento en cómo no perderse en pensamientos, opiniones o reacciones. También es un entrenamiento en cómo ver las cosas tal como son, en vez de filtrarlas por los lentes distorsionados de nuestras ideas preconcebidas e interpretaciones particulares.

De igual manera que un par de zapatos, la atención plena ofrece protección. Pero un par de zapatos sólo nos protege del mundo externo, del suelo rocoso. La atención plena protege tanto del mundo externo como del interno. Nos protege del mundo externo porque nos ayuda a verlo más claramen-

te. Nos protege tanto del mundo externo como del interno al estar atentos y discernir cómo reaccionamos. La atención plena fortalece nuestra capacidad para evitar impulsos dañinos y nos ayuda a actuar de maneras saludables.

El entrenamiento en atención plena es por lo tanto un entrenamiento en encontrar el punto de contacto. Otra forma de decirlo es que implica la búsqueda del “asunto al alcance de la mano”. Me gusta esta expresión porque la imagen de una mano da la idea de algo que se puede tocar, que se puede ver y sentir de forma directa.

Si pasamos mucho tiempo anticipando lo que va a ocurrir en el futuro, el asunto que está al alcance de la mano no es el evento futuro, sino más bien aquello que es palpable en el presente, la experiencia física y mental directa de sentirnos preocupados o emocionados por el futuro. Si pasamos mucho tiempo en un mundo interno de fantasías, el asunto que está al alcance de la mano podría ser la sensación física de aburrimiento que nos conduce a crear cuentos o fantasías mentales. Si nos encontramos en una conversación en que estamos enfadados, el asunto al alcance de la mano no lo encontramos al repasar las ocurrencias pasadas que nos enojan ni al juzgar a la otra persona. Más bien lo hallamos cuando basamos la conversación en lo que cada uno está sintiendo al hablar. No quiere decir que no podamos revisar el pasado; significa en cambio que no perdemos el contacto con nosotros mismos y con la persona con quien conversamos.

El buscar lo que está al alcance de la mano es la búsqueda de lo que está más cerca, aquello que se ve directamente, que se escucha, se huele, se saborea, se siente y que se conoce en el presente. A veces lo que está más a la mano es cómo estamos “sosteniendo” nuestra experiencia directa. Cuando doy charlas a los niños sobre este tema sostengo un pequeño cuenco en mi mano. Primero agarro el cuenco con fuerza y les demuestro a los niños que al golpearlo se produce un sonido sordo y pesado. Después coloco el cuenco delicadamente sobre la palma de mi mano, sin asirlo, y esta vez se produce un sonido hermoso.

Cuando el agarrar o asir con fuerza es el asunto que está al alcance de la mano, entonces la atención plena se enfoca en la experiencia de asir. Bajo dichas circunstancias la función primordial de la atención plena es ayudarnos a soltar o relajar la mano. Efectivamente, la relación que podríamos tener con nosotros mismos y con el mundo podría caracterizarse por la ausencia de aferramiento. La mano cerrada, la mano que agarra, la mano que resiste se puede relajar. Quizás podamos entonces tocar esta tierra nuestra con la misma ternura y suavidad con que el Buda la tocó en la noche de su iluminación.

El libro que tienes en tus manos es una compilación de ensayos y charlas sobre la práctica budista de la atención plena. Muchos de estos capítulos se originaron en las charlas ofrecidas en las sesiones de meditación de los domingos y lunes del Insight Meditation Center, ahora ubicado en Redwood City, California. Algunos de los capítulos fueron escritos con la intención de ser publicados en revistas y periódicos budistas.

Este libro es una ofrenda del *Dharma* (las enseñanzas del Buda). De la misma manera que el propósito de ir a un restaurante no es el de leer el menú, sino el de cenar, la finalidad de un libro sobre el *Dharma* no se halla meramente en leerlo, ni siquiera en comprenderlo. Mi esperanza es que las enseñanzas de este libro sirvan de estímulo para estudiar el asunto que está al alcance de tu mano.

Viviendo en el presente

*Sólo éste es el camino.  
No hay otro para purificar la visión.  
Seguid el camino,  
y confundirás a Mara.  
Seguid el camino,  
y pondréis fin al sufrimiento.*

Dhammapada 274-275

## **LAS CUATRO NOBLES VERDADES**

*En una ocasión, el Bendecido estaba viviendo en un bosque en Kosambi. Entonces, tomó un puñado de hojas en sus manos y le preguntó a sus bhikkus (monjes): “¿Qué opinión tienen bhikkus? ¿Cuáles son más numerosas, las pocas hojas en mi mano o las de los árboles del bosque?”*

*“Venerable Señor, las hojas que el Bendecido ha cogido en su mano son pocas, pero las del bosque son mucho más.”*

*“De igual manera, bhikkus, las cosas que he conocido directamente, pero que no os he enseñado, son más numerosas, más las que os he enseñado son pocas. ¿Por qué no os las he enseñado? Porque no son beneficiosas, son irrelevantes para la vida Santa y no conducen a la serenidad...”*

Samyutta Nikaya V. 437 - 438

Así como lo indica el *sutta* (discurso), el Buda nos brindó solamente una pequeña porción de su conocimiento espiritual. En otra ocasión, el Buda dijo: “Yo enseño una cosa y solo una, el sufrimiento y el fin del sufrimiento”. Esta es una de las definiciones más elementales de la práctica del Buda. Nos habla de nuestra capacidad de pasar de una vida de sufrimiento a una vida libre del sufrimiento. Cuando alcanzamos dicha li-

beración podemos enfrentar el mundo de una manera más receptiva y compasiva.

Nuestra tradición es sencilla. Algunos pensarán que es muy pobre pues sólo posee un puñado de hojas. No cuenta con todas las hojas que están en los árboles del bosque. Otros, al contrario, quedan deslumbrados cuando intentan enfocarse en la inmensidad de todas las hojas. Pero el enfoque de la tradición Theravada consiste simplemente en comprender el sufrimiento y en cómo liberarnos de él, en cómo lograr la felicidad. No hay que saber mucho para adquirir dicha liberación.

En su primer sermón, “Poniendo en movimiento la Rueda del Dharma”, el Buda enseñó acerca del sufrimiento y la cesación del sufrimiento al explicarnos las Cuatro Nobles Verdades. Después de 2500 años estas verdades nos han llegado como las enseñanzas centrales del budismo. Casi todas las tradiciones budistas les dan preeminencia. Son fáciles de entender intelectualmente, pero una comprensión profunda de su impacto es posible solamente para una persona cuya liberación está en plena madurez.

Cuando el Buda formuló las Cuatro Nobles Verdades utilizó el modelo médico. En esos tiempos los médicos identificaban una enfermedad, proponían su causa, formulaban un pronóstico y a la postre recetaban un tratamiento para el paciente. El Buda adoptó esta fórmula cuando expuso las Cuatro Nobles Verdades:

1. *El sufrimiento ocurre*
2. *La causa del sufrimiento son las ansias*
3. *La cesación del sufrimiento es posible*
4. *La cesación del sufrimiento se logra a través del Noble Óctuple Sendero.*

Considero importante que el Buda haya utilizado el modelo médico porque es práctico y evita los temas metafísicos. Las grandes religiones del mundo tienden a estar imbuidas de creencias metafísicas o cosmológicas que sus seguidores

deben aceptar para que el resto de las doctrinas tengan sentido. Pero el Buda consideró que la especulación metafísica no era benéfica para entender la liberación del sufrimiento. Él no postuló dogma, más bien ofreció ejercicios y prácticas introspectivas cuya utilidad podemos verificar por nuestra propia cuenta. Efectivamente, la genialidad de las Cuatro Nobles Verdades consiste en que ofrecen una guía para la vida espiritual sin exigir adherencia a creencias metafísicas.

### **La verdad del sufrimiento**

La primera Noble Verdad declara simplemente que el sufrimiento ocurre. No dice: “La vida es sufrimiento”. Que el sufrimiento ocurra quizás no suene como una frase muy profunda. El sufrimiento es algo obvio y natural en los seres humanos. El dolor es parte de la condición humana. Cuando nos damos un golpe en el dedo del pie, nos duele. La espalda se nos puede lesionar de por vida. Incluso el Buda estaba sujeto al sufrimiento físico. A veces rehusaba dar un discurso porque padecía de dolor en la espalda. También el dolor emocional es inevitable si estamos abiertos al mundo. Cuando otras personas sufren cerca de nosotros y estamos abiertos, podemos sentir su malestar a través de la empatía. Es propio del ser humano relacionarse con lo que está sucediendo a su alrededor y sentir empatía. Sin embargo, el dolor no es el tipo de sufrimiento del cual el Buda nos quería liberar.

Para entender las Cuatro Nobles Verdades es importante distinguir entre el sufrimiento inevitable y el sufrimiento opcional. El sufrimiento opcional lo creamos nosotros mismos cuando reaccionamos ante algo que nos ocurre, por ejemplo, al enojarnos por el sufrimiento que genera el dolor al aferrarnos a la alegría. A veces sufrimos a raíz del dolor físico o de alguna enfermedad. Esto es inevitable. Pero después empezamos a juzgarnos a nosotros mismos. “¿Qué hice para que esto me ocurriera?” Nos autocriticamos, o posiblemente culpamos a otros. O nos enojamos, entristecemos o deprimimos por el sufrimiento en el mundo. El sufrimiento opcional

se añade cuando reaccionamos con aversión, apego, justificación o condena. Estas reacciones añaden sufrimiento y complicaciones a nuestras vidas. Es posible experimentar el dolor inevitable de la vida de una forma directa y descomplicada. Si el dolor es inevitable, la vida es mucho más fácil si no nos resistimos a él.

Las Cuatro Nobles Verdades no prometen eliminar el sufrimiento inherente al ser humano. El sufrimiento al que se refieren las Cuatro Nobles Verdades es el sufrimiento o “estrés” que proviene de la forma en que escogemos relacionarnos con nuestra experiencia. Cuando nos aferramos, es doloroso. Cuando tratamos de mantener distancia o rechazamos la experiencia eso también es doloroso. Nosotros nos aferramos o alejamos de nuestras experiencias de una variedad infinita de formas.

La forma de practicar con las Cuatro Nobles Verdades es interesarnos en nuestro sufrimiento. Según los textos antiguos, sólo se llega al camino budista a través del sufrimiento. Desde la perspectiva budista, el reconocimiento del sufrimiento es sagrado, algo digno de respeto. Necesitamos estudiar nuestro sufrimiento para empezar a conocerlo de la misma manera que esperamos que los médicos se tomen en serio nuestras enfermedades. Si el sufrimiento es muy agobiante, mucho más poderoso será el aliciente para estudiarlo.

Pero no todo el sufrimiento es monumental. Lo que podemos aprender de sufrimientos más sutiles, nos ayuda a entender el sufrimiento más profundo de la vida. Entonces, también es importante estudiar los sufrimientos menores, tales como el enojo con el tráfico o nuestra irritación con algún colega del trabajo.

Podemos estudiar nuestro sufrimiento si ponemos atención a qué nos aferramos y de qué forma. El Buda enumeró cuatro clases de aferramientos para ayudarnos a comprender nuestro sufrimiento y qué es lo que nos hace sufrir. Uno de ellos, el que los occidentales pueden considerar el más fácil de soltar, es el aferrarse a prácticas espirituales y a la ética.

Podemos aferrarnos a nuestra práctica, porque nos apegamos a la esperanza de vernos libres del sufrimiento. Podemos apegarnos a las reglas de prácticas espirituales, pensando que todo lo que se requiere de nosotros es simplemente seguir las reglas. O podríamos usar nuestra práctica para crear una identidad espiritual. Podemos aferrarnos a nuestra práctica para huir de la vida, o podemos aferrarnos a los preceptos y a la ética por seguridad. A veces, sentimos que el camino budista es tan maravilloso que nos aferramos a la idea de que otras personas lo sigan también. Todos estos apegos pueden producir sufrimiento en nosotros y malestar en los demás.

El segundo tipo de aferramiento es el apegarse a los puntos de vista. Esto incluye todas las opiniones, historias o juicios que sostenemos. Todo esto puede ejercer una poderosa influencia sobre nosotros y la percepción del mundo que nos rodea. Confiar en nuestros puntos de vista y actuar con base en ellos es algo que pocos cuestionamos. Muchas de nuestras emociones surgen de opiniones, incluso nuestro sentido de identidad puede estar basado en ellas.

El siguiente es un ejemplo sencillo que ilustra cómo una historia que formulamos en nuestra mente crea una emoción. Supongamos que tienes una cita para encontrarte con alguien. Estás esperando en la esquina de la calle acordada y hace frío. El amigo no aparece. Eso es lo único que está pasando. Pero de pronto, ante este hecho, nuestra mente empieza a trabajar: “Esa persona ya no me respeta”. Con esa evaluación empezamos a enojarnos. El enojo en este caso no surge porque mi amigo no llegó a la cita prevista. Más bien se genera por la interpretación que le damos a la situación, que puede ser cierta o no. Posiblemente mi amigo pudo tener un accidente y estar en la sala de emergencia. Necesitamos saber cuáles son nuestras interpretaciones o suposiciones, y entonces tomarlas con calma, estando preparados para la posibilidad de que no sean ciertas. O, si resultan ciertas, debemos saber actuar con sabiduría, sin aferrarnos ni siquiera a la verdad.

El tercer tipo de aferramiento es el apego al sentido de identidad personal. Construimos una identidad y nos apegamos a ella. La construcción de una identidad o la definición de sí mismo es de hecho la construcción de un punto de vista. Esta es “mi historia”, y nos apegamos a ella más que simplemente dejar que las cosas sean tal como son. Mantener y defender una imagen de sí mismo implica mucho trabajo. Alimenta un montón de preocupaciones en cuanto a la manera en que hablamos, nos vestimos y nos comportamos. Evaluamos todo de acuerdo a la manera en que se relaciona con nosotros mismos, causándonos un sufrimiento interminable.

El cuarto tipo de aferramiento es el apego al placer sensual, el cual incluye la aversión a lo que nos molesta. En los textos budistas el apego al placer sensual es el primero en la lista, sin embargo, yo lo menciono de último porque desanima o aleja a algunas personas. El placer sensual por sí mismo no es el problema. La vida nos ofrece muchos placeres sensuales; el problema es que nos adherimos a ellos. William Blake lo expresa de una hermosa manera:

*Quien encadena una alegría a sí mismo  
Destruye la vida alada.  
Pero aquel que besa una alegría en vuelo  
Vive en la eternidad de la aurora.*

El apego al placer sensual es tan dominante que sentimos que algo está mal cuando nuestra experiencia no es placentera. Pero las sensaciones no placenteras son sólo sensaciones no placenteras hasta que les añadimos una historia a ellas. Confundir el placer con la felicidad es un estímulo poderoso para el aferramiento al placer. Una parte importante de la práctica espiritual budista es descubrir una felicidad que no esté ligada a los objetos de deseo y placer. Con este descubrimiento, el encanto seductor de los placeres sensuales se empieza a desvanecer.

## La verdad de la causa del sufrimiento

La palabra *dukkha* (proveniente del idioma pali) que se traduce como sufrimiento, está estrechamente ligada a *sukha* (también del idioma pali) que significa felicidad. Tienen la misma raíz: *kha* que significa el eje de una rueda. *Du* significa “mal” y *su* significa “bien”. Por lo tanto, *dukkha* significa etimológicamente una rueda fuera de su eje, una rueda no balanceada.

La segunda Noble Verdad declara que aquello que nos saca del centro, lo que causa nuestro sufrimiento son las “ansias”. En el idioma pali la palabra es *tanha* que literalmente significa “sed”. A veces se traduce como “deseo”, pero esa traducción da la idea errónea de que todos los deseos son problemáticos. Lo que causa el sufrimiento es aquel deseo (o aversión) que es compulsivo o acosador. El tener ansias puede significar que nos sentimos deseosos de tener alguna experiencia o de poseer algún objeto o, a la inversa, puede significar que sentimos repugnancia por algo y queremos rechazarlo a cualquier costo. Las ansias pueden ser sutiles o flagrantes y si no estamos atentos no seremos conscientes de cómo contribuyen a nuestro sufrimiento.

Parte de la razón por la que el budismo enseña a meditar y a enfocar la mente sobre lo que está pasando en el presente es que nuestro sufrimiento *sólo* ocurre en el presente. Además, las ansias, la *causa* de ese sufrimiento sólo ocurren en el momento presente. Aun cuando las condiciones para nuestro sufrimiento hayan ocurrido en tiempos pasados, el pensamiento o el recuerdo de esas condiciones sólo ocurren en el presente. Nosotros ponemos énfasis en el momento presente en nuestra práctica cómo un intento de entender claramente cómo funcionan las ansias en el momento presente, pues en él podemos encontrar tanto la causa como el alivio para nuestro sufrimiento.

Dicho sencillamente, cuando nos enfocamos en nuestra experiencia presente estamos en la mejor disposición para entender las Cuatro Nobles Verdades. Cuando practicamos, lo

primero que hacemos es estabilizar nuestro ser en el momento presente. Nos asentamos en nuestros cuerpos, escuchamos los sonidos y sentimos las sensaciones de nuestra respiración. Una vez que estamos en el momento presente podemos empezar a explorar nuestra experiencia: lo que nos atrapa, lo que rechazamos y cómo creamos nuestro sufrimiento.

### **La verdad de la cesación del sufrimiento**

La tercera Noble Verdad expresa la posibilidad de la liberación, de la cesación del sufrimiento. Cuando vemos nuestro sufrimiento y entendemos claramente cómo se origina de las ansias, sabemos que la liberación del sufrimiento es posible cuando las soltamos.

La palabra *nibbana* o *nirvana* se refiere a la liberación del sufrimiento. Aunque la tradición Theravada a veces describe *nibbana* como si fuera un estado de gran felicidad o paz, más comúnmente se define como si fuera el resultado de la completa ausencia de aferramiento o ansias. Una razón para esta definición negativa es que *nibbana* es tan radicalmente diferente de lo que podría ser descrito a través del lenguaje que es mejor no intentarlo. Otra razón es que la meta budista no sea oscurecida por especulaciones metafísicas acerca de su naturaleza.

Una razón más para la definición negativa de *nibbana* es evitar confundirlo con cualquier estado particular del ser. Fácilmente nos aferramos a estados como la calma, la paz, la alegría, la claridad o estados de luz radiante que a veces se originan durante la práctica de meditación, pero que no son su objetivo. Podemos creer que debemos experimentar ciertos estados mentales para realizar la tercera Noble Verdad. Pero si recordamos que el no apego es precisamente el medio para lograrlo, entonces perdemos la inclinación a aferrarnos a cualquier estado. No te aferres a tu felicidad. No te aferres a tu tristeza. No te aferres a ningún logro.

## **El camino que conduce a la cesación del sufrimiento**

Soltar todos nuestros apegos no es fácil. Desarrollar el entendimiento, compasión y atención para ver con suficiente claridad y soltar nuestro sufrimiento es demasiado difícil. La cuarta Noble Verdad es pragmática; describe en ocho pasos el camino que conduce a la liberación. El Noble Óctuple Sendero nos da los pasos que nos ayudan a crear las condiciones que hacen posible la madurez espiritual. Son los siguientes:

- 1. Comprensión Correcta*
- 2. Intención Correcta*
- 3. Habla Correcta*
- 4. Acción Correcta*
- 5. Forma de ganarse la vida Correcta*
- 6. Esfuerzo Correcto*
- 7. Atención Plena Correcta*
- 8. Concentración Correcta*

A veces los pasos se enseñan en forma consecutiva. Un practicante los desarrolla en orden. Primero, clarifica su entendimiento e intención para no desviarse del camino simple de las Cuatro Nobles Verdades. Luego, pone en orden su comportamiento en el mundo, de tal manera que esto apoye el desarrollo interno del Esfuerzo Correcto, la Atención Plena Correcta y la Meditación Correcta. En el acercamiento secuencial, un practicante no tiene que completar cada paso antes de pasar al siguiente. Más bien, la práctica sigue un recorrido en espiral en el que uno continuamente retorna al comienzo cada vez con mayor profundidad.

A veces la lista no se enseña como si fuera un camino que se tiene que seguir en secuencia. Sino que los pasos se presentan como ocho aspectos de un solo camino que se desarrollan juntos. Estos se apoyan y nutren entre sí. La lista es inclusiva y nos muestra cómo podemos traer todos los as-

pectos de nuestra vida al camino de la práctica. Podemos ver esto cuando lo dividimos en tres categorías: el cuerpo, el habla y la mente. La Conducta Correcta y la Forma de ganarse la vida Correcta pertenecen a las actividades del cuerpo, el Habla Correcta corresponde a la actividad verbal y el resto corresponde al campo de la mente y el corazón.

A veces se divide el Noble Óctuple Sendero en tres esferas: la ética, las prácticas interiores y sabiduría (*silā, samādhi y pañña*). En este caso, el Habla Correcta, la Acción Correcta y la Forma de ganarse la vida correcta se enseña al principio del camino, como aspectos de la ética. Después del desarrollo de la ética, las prácticas interiores del Esfuerzo, la Atención Plena y la Concentración conducen al desarrollo de la sabiduría (*Insight*).

El Noble Óctuple Sendero ofrece un mundo vasto de prácticas. Estudiar y familiarizarse con todos los ocho bien vale el esfuerzo y el tiempo.

De estos Ocho, la tradición *Vipassana* hace énfasis particular en la atención plena. Esto es, en parte, porque cuando la práctica de atención plena es completa, los otros aspectos del Noble Óctuple Sendero le siguen detrás.

La atención plena también es la clave para la transformación de la liberación. La práctica de la atención plena es el vehículo para realizar las Cuatro Nobles Verdades. En la práctica de la atención plena aprendemos cómo prestar atención en el momento presente, de tal manera que cuando se origine el sufrimiento seamos capaces de notarlo. Podemos interesarnos en él, en vez de huirle. Podemos aprender a sentirnos cómodos con el sufrimiento, de manera que no actuemos inapropiadamente debido a nuestro malestar. Entonces, podemos empezar a entender sus raíces y soltar el aferramiento.

Todas las enseñanzas del Buda son una elaboración de las Cuatro Nobles Verdades. Cuando comprendemos este puñado de hojas, nuestra vida espiritual puede ser honesta y práctica. Todos podemos experimentar la gran alegría y paz que resultan de la liberación de nuestros aferramientos.

*¿Por qué la risa, por qué el gozo  
cuando las llamas están ardiendo?  
rodeado de tinieblas,  
¿No deberíais buscar la luz?*

Dhammapada 146

## **INTOLERANCIA AL SUFRIMIENTO**

Al budismo a menudo se le conoce como una religión de tolerancia. Lo es de muchas maneras. Pero a medida que madura nuestra práctica espiritual desarrollamos una especie de intolerancia: la intolerancia al sufrimiento. Uso la palabra “intolerancia” de una manera deliberadamente provocadora, para incentivar la reflexión sobre el sufrimiento y los temas relacionados.

Tomar en serio el sufrimiento es un elemento importante de la práctica espiritual budista. Si tratamos de ignorarlo perdemos una magnífica oportunidad. La intolerancia al sufrimiento motivó al Buda a encontrar cómo liberarse de él. El sufrimiento, que definimos como un sentimiento de insatisfacción con la vida, motiva a las personas a comprometerse con la práctica espiritual. El desafío del Buda es precisamente que nos liberemos de nuestro sufrimiento.

Con frecuencia, la gente tolera el sufrimiento, en particular, el sufrimiento sutil de la vida cotidiana. Por ejemplo, muchas veces no nos fijamos en la tensión sutil que aparece al conducir un automóvil: vamos un poco más rápido de lo confortable, juzgamos a otros conductores o tal vez nos sentimos ansiosos por nuestro destino. A estos factores estresantes menores no les damos mucha importancia, pero el estrés se acumula con el transcurso del tiempo y empieza a afectar nuestro humor.

A veces toleramos también sufrimientos mayores. Por ejemplo, podemos tener miedo de que abordar ciertos asuntos en nuestras relaciones causará aún más sufrimiento y,

por lo tanto, escogemos no hacerlo. O podemos tolerar pasivamente una ansiedad existencial tan grande como el miedo a la muerte, sin mirar nunca profundamente dentro de ella, ni liberarnos nunca de su garra.

Tenemos muchas formas de tolerar el sufrimiento y muchos motivos para hacerlo. Nos angustiamos al pensar en las posibles consecuencias de confrontar algo que nos causa dolor. Nos entumecemos ante el sufrimiento o desviamos nuestra mirada. Podemos negar intencionalmente la existencia de algo que es completamente displacentero.

También es posible tolerar el sufrimiento debido a nuestra ambición o nuestros deseos. Es común aceptar cierto nivel de malestar con tal de alcanzar una meta superior. A veces esta tolerancia es un componente necesario de la vida. Por ejemplo, para recibir un título universitario muchos toleramos situaciones poco placenteras. Estábamos dispuestos a aceptar las dificultades porque valoramos la educación.

Pero tales intercambios no siempre se justifican. Cuando reflexionamos sobre nuestros valores más profundos, posiblemente concluyamos que lo que estamos persiguiendo no vale la pena. Por ejemplo, puede que no valga la pena tantos años de estrés para alcanzar la riqueza material.

Las crisis importantes y las tragedias personales pueden ser difíciles de manejar, pero son más fáciles cuando ya tenemos experiencia con asuntos menores. El sufrimiento sutil en nuestras vidas, como la manera de conducir un automóvil o la forma de dialogar con algún colega en el trabajo, puede parecer insignificante. Pero si ponemos atención a las maneras pequeñas como sufrimos, creamos un ambiente de tranquilidad, paz y responsabilidad que nos ayuda a manejar las dificultades mayores cuando se originan.

Ser intolerante con el sufrimiento, en el sentido budista no significa que lo rechazamos o que peleamos con él. Significa que paramos y lo observamos sin una curiosidad malsana, ya que confiamos en la posibilidad de tener una vida llena de alegría y paz, si podemos entender nuestro sufrimiento.

En la práctica budista investigamos la naturaleza del sufrimiento y una de las primeras cosas que podemos observar es nuestra relación con él. Podemos descubrir cómo lo toleramos, lo evitamos o lo aceptamos de maneras poco saludables.

Podemos observar nuestra aversión al sufrimiento. Tratar de sacar algo del corazón es otra forma de sufrimiento. La aversión al sufrimiento crea aún más sufrimiento.

También podemos observar cómo funciona el sufrimiento en nuestras vidas. Podríamos estar usándolo como una prueba o una justificación para juicios inapropiados sobre nosotros mismos: por ejemplo, que somos culpables, insuficientes o incapaces. Una fuerte identificación con nuestro sufrimiento puede convertirse en nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Ocasionalmente, algunas personas se identifican con “Yo soy una víctima”, y quieren ser tratadas por los otros como víctimas. Podemos usar nuestro sufrimiento para hacer que otras personas nos respondan de formas poco saludables.

Si estamos dispuestos a investigar el sufrimiento y observarlo detenidamente, sin reaccionar, entonces cambia nuestra relación con él. Involucramos una parte sana de nuestras psiquis en la experiencia del sufrimiento. En vez de estar envueltos en nuestro sufrimiento, o estar perdidos en la aversión hacia él, o desconectados de él, simplemente preguntamos: “¿Qué es esto?” Este movimiento hacia una relación diferente con nuestro sufrimiento es un aspecto importante de la práctica budista.

La práctica de la meditación nos ayuda a desarrollar la concentración. Cuando logramos concentrarnos sobre algo tan simple como la respiración contrarrestamos la fuerza de nuestros apegos con el poder de la concentración. Con frecuencia la concentración genera una sensación de calma, de fluidez e incluso de alegría que a su vez comienza a cambiar nuestra relación con el sufrimiento.

Pero la concentración es sólo una parte de la práctica de la atención plena. La atención plena fortalece nuestra habilidad

para observar las raíces de nuestro sufrimiento con honestidad y de forma constante. Nos ayuda a ver que las raíces de nuestros sufrimientos están de hecho en el momento presente. Las condiciones que generan el sufrimiento pueden estar en el pasado, y entenderlas puede ser muy útil. Pero el sufrimiento ocurre en este momento, y se mantiene en su lugar por las ansias, aversiones y temores que también ocurren en el presente. Si podemos soltar aquello que aferramos, el sufrimiento disminuye. La atención plena, junto con la concentración, nos permite ver en cada momento el aferramiento en el corazón de nuestro sufrimiento.

La intolerancia al sufrimiento puede coexistir con la alegría. Claro que no nos alegra el sufrimiento en sí, sino que sentimos la alegría de tener nuestra práctica para influir sobre él. A medida que nos volvemos intolerantes con el sufrimiento y lo encaramos con honestidad, empezamos a ver la posibilidad de vivir vidas llenas de alegría y paz.

*Atento entre los desatentos,  
bien despierto entre los dormidos.  
El sabio avanza de igual manera que un caballo  
veloz se le adelanta a un caballo lento.*

Dhammapada 29

## LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

En el *Mahaparinibbana Sutta*, la escritura que contiene las últimas enseñanzas del Buda, se sintetiza lo que descubrió con su despertar y lo que enseñó como maestro por 45 años. Es significativo que no nos proponga una serie de doctrinas o un sistema de creencias, sino una lista de prácticas y cualidades que crecen con la vida espiritual. Al enseñarnos prácticas en vez de “verdades”, el Buda brindó métodos para ayudarnos a descubrir nuestro potencial para tener unas vidas pacíficas, compasivas y liberadas. En cierto sentido, la práctica budista se interesa en descubrir cuál es la verdad máxima para cada uno en su propio cuerpo y corazón, más que en lo que las tradiciones, escrituras o maestros nos dicen que es verdad.

La meditación introspectiva (*Insight*) o *Vipassana* es una de las enseñanzas centrales del Buda. Ha continuado viva por 2500 años. En el corazón de la meditación introspectiva está la práctica de atención plena, el cultivo de una consciencia clara, estable y sin juicios. La práctica de la atención plena puede ser muy efectiva en propiciar la calma y claridad en medio de las presiones cotidianas, pero también representa una senda espiritual que gradualmente disuelve las barreras que impiden el desarrollo completo de la sabiduría, la compasión y la libertad.

La palabra *Vipassana* significa literalmente “visión clara”. Cultivar nuestra capacidad para ver claramente es fundamental para aprender a estar presentes con las cosas tal como son, en el momento en que aparecen. Es aprender a ver sin los filtros de los prejuicios, críticas, proyecciones o

reacciones emocionales. Esto también implica desarrollar la confianza y la fortaleza internas que nos permiten estar con las cosas tal como son y no como nosotros quisiéramos que fueran. La práctica de la atención plena no supone *tratar* de cambiar lo que somos; al contrario, es una práctica para ver claramente lo que somos, para ver lo que está ocurriendo en el momento en que ocurre, sin ninguna interferencia. En el proceso, aunque no lo intentemos, podemos transformarnos.

La atención plena se basa en una característica importante de la conciencia: la conciencia por sí sola no juzga, no resiste ni se apega a nada. Al enfocarnos en simplemente estar conscientes, aprendemos a deshacernos de nuestras reacciones habituales y empezamos a tener una relación más amigable y compasiva con nuestra experiencia, con nosotros mismos y con otras personas.

Sin embargo, muchas veces confundimos la conciencia con la autoconciencia, con la cual juzgamos lo que estamos experimentando con respecto a nuestras opiniones y a la imagen de nosotros mismos.

Por ejemplo, si nos enojamos durante un periodo de meditación, la autoconciencia podría responder: “¡Carajo!” ¡Me enojé otra vez! Me odio por estar siempre tan enojado”. Con la práctica de atención plena cultivamos una conciencia que reconoce la presencia del enojo sin juzgarlo, simplemente somos conscientes de que “hay enojo”.

Si observamos una flor hermosa, con la conciencia simplemente apreciamos la flor. Una respuesta desde la autoconciencia podría ser: “Qué hermosa flor, la quiero para mí para que las demás personas sepan que tengo muy buen gusto y me puedan admirar”.

Una piedra angular de la práctica y la enseñanza budista es el gran aprecio por el presente. Esto incluye el reconocimiento de que las cosas maravillosas que ocurren en la vida suceden solamente si estamos en el momento presente. La amistad, la alegría, la generosidad, la compasión y el disfrute

de la belleza sólo se originan si nos damos el tiempo y la presencia para estar conscientes.

Apreciar el momento presente implica aprender que el momento presente es confiable si estamos disponibles para él. Si de todo corazón y sin reactividad podemos permanecer atentos a lo que está pasando en el presente, entonces aprenderemos a responder adecuadamente.

Pero apreciar y confiar no siempre es fácil. Parte de la práctica budista consiste en averiguar qué es lo que nos impide confiar y apreciar el momento presente. ¿Cuál es nuestra verdadera frustración? ¿Cuál es nuestra resistencia? ¿Cuál es nuestro sufrimiento? ¿Cuál es nuestra desconfianza? Cuando todos estos impedimentos están operando, entonces la función de la atención plena consiste en reconocerlos claramente y mantenerlos en nuestra conciencia sin hacer juicios.

Las enseñanzas budistas sugieren que cuando descubrimos aquello que nos impide apreciar el presente, que nos impide confiar y que produce nuestro sufrimiento, eso es una puerta para la libertad, para el despertar. Aprendemos a vivir abiertos y confiados, mejor que con una autoimagen y todas las autocríticas, aversión y orgullo que la acompañan. En la práctica de la atención plena no se niega nada de nuestra humanidad. Estamos descubriendo una forma de estar presentes para todo —nuestra humanidad completa— y por eso, todo se convierte en una puerta hacia la libertad, hacia la compasión y hacia nosotros mismos.

Gil Fronsdal

*Igual que un pez fuera del agua,  
tirado sobre la arena,  
esta mente se revuelca  
intentando escapar al dominio de Mara.*

Dhammapada 34

## **CÓMO FUNCIONA LA ATENCIÓN PLENA CUANDO NO FUNCIONA**

Cuando se practica la atención plena, puede ser útil recordar que la práctica funciona aun cuando parece que no lo hace. Quizás esto se explique mejor con una analogía.

Imagínate un arroyo en las montañas de aguas muy claras, que parecen quietas y tranquilas. Pero si pones un palo dentro del agua, una pequeña estela a su alrededor te muestra que el agua está fluyendo. El palo funciona como un punto de referencia que nos ayuda a darnos cuenta del movimiento del agua.

De forma parecida, la atención plena funciona como un punto de referencia para fijarnos en aspectos de nuestras vidas que antes pasaban desapercibidos. Esto ocurre especialmente cuando practicamos la atención plena de la respiración. Al intentar enfocarte en la respiración, es posible que te des cuenta de las preocupaciones y del impulso de la mente que aleja la atención de la respiración. Si logras permanecer en la respiración, es obvio que la atención plena de la respiración está funcionando. Pero si tu esfuerzo por permanecer atento a la respiración te conduce a un incremento de la conciencia de lo que te aleja de la respiración, entonces la práctica también está funcionando.

Si nunca has intentado practicar la atención plena, es muy fácil que permanezcas inconsciente de las preocupaciones, tensiones e impulsos que afectan tu vida. Por ejemplo, si estás muy ocupado haciendo muchas cosas, la preocupación por hacer las cosas puede ocultarte la tensión que se acumula en el cuerpo y en la mente. Sólo si paras para estar atento,

puedes llegar a darte cuenta de las tensiones y sensaciones que están presentes.

A veces, el esfuerzo por seguir la respiración es la única forma de ver la velocidad con que corre la mente. Al viajar en tren, si te enfocas en las montañas distantes, puede que no percibas la velocidad del tren. Pero, si te enfocas en algo más cercano, como los postes telefónicos que pasan rápidamente uno tras otro cerca a la vía, te mostrarán la velocidad del tren. Incluso si tienes problemas para seguir la respiración, tu esfuerzo continuo por volver a la respiración puede resaltar lo que de otra manera no se notaría, por ejemplo, el rápido impulso de la mente. En efecto, mientras más rápido sea nuestro pensamiento y más grande la preocupación, más grande es la necesidad de algo tan cercano como la respiración para volver a tener conciencia de lo que está ocurriendo. A su vez, esta conciencia nos ayuda un poco a liberarnos de las preocupaciones.

Es fácil desanimarnos cuando no logramos seguir la respiración durante la meditación. Sin embargo, esa dificultad representa una oportunidad para llegar a ser más conscientes de las fuerzas mentales y las sensaciones que causan la distracción. Recuerda que cuando somos capaces de seguir la respiración, aprendemos de lo que está pasando, independiente de lo que sea, pues la práctica está funcionando, aunque no lo parezca.

Aunque sea relativamente fácil seguir la respiración, la atención plena de la respiración aún puede funcionar como un valioso punto de referencia. En este caso puede que no como punto de referencia para las poderosas fuerzas de la distracción, sino más bien para los pensamientos y sentimientos más sutiles que yacen cerca de la raíz de nuestras preocupaciones y motivaciones. No sigas detrás de esos pensamientos y sentimientos. Simplemente se consciente de su presencia a la vez que continúas desarrollando la meditación sobre la respiración, hasta que la respiración llegue a convertirse en un punto de referencia todavía más refinado. Cuando estamos establecidos en la respiración, el corazón se vuelve más claro, más sereno y silencioso, como un lago en las montañas. Entonces podemos ver el fondo claramente.

Gil Fronsdal

*Por medio del esfuerzo, la atención,  
la disciplina y el auto-control,  
el sabio se convierte en una isla  
que ningún diluvio puede abrumar.*  
Dhammapada 25

## **LAS TORMENTAS DE LA VIDA ESPIRITUAL**

Suponer que la práctica espiritual implica solo alegría y felicidad es ingenuo. Más realista es suponer tanto la alegría como la tristeza, la facilidad tanto como la lucha. Si la práctica es para comprometernos con la totalidad de nuestra vida, entonces es inevitable que practiquemos tanto en los tiempos de crisis y pérdida, como en los momentos dolorosos de autoconfrontación. Desde luego que sería mejor sortear dichos momentos con calma, gracia y sabiduría. Sin embargo, si somos duros con nosotros mismos por no hacerlo así, solo añadimos más sufrimiento y obstaculizamos el crecimiento de nuestra compasión.

Si evaluamos nuestra práctica espiritual con base en la presencia de la alegría y la facilidad tendríamos una mirada limitada, pues pasaríamos por alto otras cualidades espirituales que necesitamos desarrollar. Un ejemplo nos puede servir de ilustración.

Imagínese dos personas preparándose para cruzar un lago inmenso, cada una en un pequeño bote de remos. La primera sale en un día claro, con la superficie del lago tranquila y lisa como un espejo, una brisa suave y una corriente firme empujando el bote hacia adelante. Cada vez que sumerge los remos en el agua, el bote avanza con fuerza hacia el otro lado del lago. Remar bajo dichas circunstancias es fácil y agradable. Rápidamente el remero alcanza la otra orilla del lago y se felicita a sí mismo por su admirable destreza.

El segundo remero se dispone a cruzar el lago durante una gran tormenta. Vientos, corrientes y olas poderosas se

mueven en dirección contraria a la del bote. Con cada empuje de los remos, el bote apenas avanza un poco, para perder la distancia adquirida tan pronto saca los remos del agua. Por fin, después de mucho esfuerzo, logra llegar al otro lado del lago. Este remero puede sentirse desanimado por su escasa habilidad.

Probablemente la mayoría preferiría ser el primer remero. Sin embargo, el segundo remero es el que ha llegado a ser más fuerte debido a su esfuerzo y, por lo tanto, el que está mejor preparado para futuros desafíos.

He conocido a muchos meditadores que se felicitan a sí mismos por su habilidad meditativa cuando la práctica es fácil. Y he conocido a otros que están llenos de dudas y de auto-críticas cuando la práctica ha sido tormentosa. Practicar con nuestro mejor esfuerzo durante periodos de crisis y de conflictos personales puede que no nos haga sentir espiritualmente elevados. Sin embargo, podemos lograr algo más importante: el fortalecimiento de cualidades internas que sostienen la vida espiritual a largo plazo como la atención plena, la persistencia, el coraje, la compasión, la humildad, la renuncia, la disciplina, la concentración, la fe, la aceptación y la bondad.

En la práctica budista una de las capacidades internas más importantes a desarrollar es la consciencia de la intención. Nuestra intención es como un músculo. Seguir nuestra intención de practicar —estar con atención plena y compasión— durante tiempos difíciles es una forma importante de fortalecerlo. Lo hermoso de esto es que, aunque nuestros esfuerzos sean toscos, o si no realizamos una tarea particular, el “músculo de la intención” crece cada vez que lo usamos, especialmente si está nutrido por la fe y la comprensión clara. A medida que nuestras motivaciones fundamentales adquieren fuerza y aprendemos a confiar en ellas, se convierten en un recurso y en un refugio en tiempos difíciles.

En muchas ocasiones los meditadores evalúan la práctica según sus “experiencias meditativas”. Aunque una gran variedad de experiencias puede jugar un papel importante

en la espiritualidad budista, la práctica cotidiana está más enfocada en el desarrollo de nuestras facultades y fortalezas internas. Éstas incluyen cultivar la consciencia y la investigación en todas las circunstancias, esté el clima despejado o sea de tormenta. Una gran cantidad de fuerza viene detrás de la estela de la atención plena y la persistencia. Tal fuerza a menudo se acompaña de sentimientos de calma y alegría. Pero, aún más importante, nos permite permanecer despiertos y libres bajo circunstancias tanto de alegría como de tristeza.

*Sea cual sea el bien que madre, padre  
o cualquier otro familiar pueda hacer,  
más grande es el beneficio que se recibe  
como consecuencia de una mente propia  
bien dirigida.*

Dhammapada 43

## **PRACTICANDO DE CORAZÓN**

La palabra pali *sati* frecuentemente se traduce al español como “atención plena” (*mindfulness*, en inglés). En líneas generales, *sati* significa mantener algo en la conciencia. Cuando los chinos tradujeron los términos budistas hindúes a los caracteres chinos, crearon un carácter con dos partes para *sati*: en la parte superior está un carácter que significa el “momento presente” y en la parte inferior un carácter que significa “corazón.” La combinación da la idea de que la atención plena está conectada con el corazón, estar “de corazón en el momento presente”. Esto indica la posibilidad de sostener nuestra experiencia en el corazón, de contar con una conciencia receptiva, suave y espaciosa con todo lo que esté ocurriendo, sea lo que sea.

A veces, la práctica de la atención plena se puede sentir un poco árida. Parece conducir a una actitud distante, objetiva e insensible con nuestra experiencia en el momento presente. Dicha actitud surge cuando confundimos la atención plena con el miedo sutil, la distancia emocional, la resistencia y los juicios. Afortunadamente, la práctica de la atención plena se corrige a sí misma: el esfuerzo repetido por observar lo que está ocurriendo en el presente, con el debido tiempo, nos revelará la tensión sutil que subyace bajo una actitud distante. Si podemos reconocer claramente la aridez de la práctica, esto puede ser una señal que nos ayuda a restablecer una presencia más suave y más tierna. O como alternativa, puede ser una indicación de que necesitamos mantener tal aridez con una suave aceptación.

Muchos tenemos corazones llenos de ansiedades, miedos, aversiones, tristezas y un sinnúmero de defensas y barreras. La conciencia receptiva y no reactiva de la atención plena nos ayudará a disolver estas cortezas. La práctica funciona de manera cíclica; se refuerza a sí misma. Al principio, la práctica nos permitirá soltar una pequeña parte de nuestra actitud defensiva. Esa liberación permite que una cantidad equivalente de apertura y dulzura de corazón se muestren por sí mismas. Este proceso nos anima a dejar caer aún más nuestras armaduras. Poco a poco, un mayor sentido de dedicación sincera apoya el futuro desarrollo de la atención plena.

A medida que se desvanecen nuestros patrones neuróticos, capas de juicios y resistencias atróficas, la necesidad que tenemos de definirnos por medio de identidades rígidas se relaja. Cuando esto sucede, la bondad natural del corazón brilla por sí misma.

Los impulsos para ser conscientes, felices, compasivos y libres vienen de la bondad de nuestro corazón. Cuando nos conectamos con esas intenciones y permitimos que motiven nuestra práctica de atención plena, ésta llega a ser más sincera.

El maestro tailandés de meditación Ajahn Chah dijo que todas las cosas ocurren en el corazón. En la práctica de atención plena permitimos que nuestro corazón sostenga dentro de sí todo lo que surja en nuestras vidas.

*Todo lo que experimentamos  
está precedido por la mente,  
guiado por la mente, hecho por la mente.  
Habla o actúa con una mente corrupta  
y el sufrimiento te sigue  
como la rueda de una carreta  
sigue a la pezuña del buey.*

*Todo lo que experimentamos  
está precedido por la mente,  
guiado por la mente, hecho por la mente.  
Habla o actúa con una mente pacífica  
y la felicidad te sigue  
como una sombra que nunca se va.*

Dhammapada 1-2

## **KARMA**

En el centro de la práctica espiritual budista está una apreciación profunda del momento presente y la posibilidad que existe en él de despertarnos y liberarnos del sufrimiento. El momento presente es el único sitio donde existe nuestra creatividad. La noción budista del karma está íntimamente ligada a dicha creatividad.

El concepto de karma no es una idea acerca de vidas pasadas; ni es una ley de la predeterminación. Si crees que tu felicidad está predeterminada, no se da lugar para que tú puedas influir sobre tu propia felicidad o tu propio sufrimiento. La práctica espiritual incluye la posibilidad de elegir. El Buda enfatizó que, si tenemos una idea muy estricta del karma, no existe la posibilidad de elegir.

El Buda dijo: “Yo lo que llamo karma es intención”. Es decir, la enseñanza del karma se refiere a las elecciones intencionales que hacemos en el presente. El momento presente debe ser apreciado de manera atenta y relajada, como

hacemos en la meditación. Pero también es el lugar donde escogemos cómo dar el siguiente paso en el momento que viene. Mientras más clara veamos la opción, más grande es la libertad y la creatividad que tendremos al escoger.

El momento presente está constituido en parte por las elecciones del pasado y en parte es el resultado de las elecciones que desplegamos en el presente. Nuestra experiencia del próximo momento, del próximo día, de la próxima década, está conformada por las elecciones que hagamos en relación a dónde nos encontramos justo en este momento. Las acciones intencionales con nuestro cuerpo, nuestra habla y nuestra mente tienen consecuencias; tomar en cuenta estas consecuencias nos ofrece una guía para elegir nuestras acciones.

Pero estas consecuencias no son fijas ni mecánicas. Las acciones intencionales tienden hacia ciertas consecuencias. Al fin y al cabo, el campo interactivo de la causalidad es inmenso. A veces las consecuencias de nuestras acciones intencionales se sumergen en el vasto océano de causas y efectos. Sin embargo, el mundo tiene la tendencia a reaccionar de cierta manera cuando actuamos con intenciones llenas de codicia, odio o engaño. Al contrario, tiende a responder muy diferente cuando actuamos con motivaciones de amistad, generosidad y bondad.

Mientras que las consecuencias en el mundo externo pueden ser variadas, las consecuencias internas de nuestras acciones son mucho más claras y sirven como un buen sistema de retroalimentación para nuestras decisiones. Por ejemplo, podemos experimentar el resultado de nuestras intenciones —las consecuencias kármicas— en nuestros cuerpos. Los hábitos acumulados de la codicia, la ira y el miedo afectan nuestros músculos de cierta manera, mientras que la generosidad, la compasión y la reconciliación los afectan de otra muy diferente. El miedo se puede sentir como opresión y tensión porque el cuerpo se encoje para protegerse. Protegerse a uno mismo es una tensión, que a veces no se percibe cuando es crónica. Pero aun cuando no se percibe, la opresión eventualmente puede crear dificultades físicas.

Cuando meditamos, cesamos de responder al mundo de maneras habituales. En cambio, observamos los impulsos de la mente: nuestros deseos, sentimientos, pensamientos e intenciones. En vez de actuar o reaccionar ante ellos, les ponemos atención minuciosa. Si no los reforzamos, entonces se calman y dejan de controlar nuestras vidas.

El mundo del sufrimiento y de la libertad tiene mucho que ver con la manera como elegimos responder a lo que se nos ofrece, en el mismo momento presente. Puede que no nos guste lo que se nos ofrece. Pero, aun así, a través de la práctica de atención plena podemos despertar al potencial creativo que existe en la manera de elegir. Si escogemos actuar con aversión, ira, miedo o aferramiento, continúa la creación de sufrimiento. Responder con más atención, o sin referencia a nuestros apegos egoístas, interrumpe el ciclo del sufrimiento. La libertad creativa no es posible si las decisiones permanecen arraigadas en el egoísmo.

Por lo tanto, el mundo del karma es el mundo de la intención y el mundo de la intención pertenece al mundo del aquí y ahora. A ningún otro. ¿Con qué intenciones abordas este momento? ¿Cuáles son tus intenciones cuando desempeñas tu trabajo, conduces un coche, o cuando tienes una conversación, o le haces a alguien un favor? Si pones atención cuidadosa y amorosa a tus intenciones, como si cuidaras un jardín, florecerán hermosamente y darán frutos en tu vida.

*Si los seres supieran, igual que yo, las consecuencias de dar y compartir no comerían sin antes haber compartido, ni la mancha del egoísmo abrumaría sus mentes. Aunque fuera su último bocado, su último trago, no comerían sin antes haber compartido, si hubiese alguien para recibir su dádiva.*

Itivuttaka 26

## LA GENEROSIDAD

La práctica de la generosidad, o *dana* en lengua pali, tiene un lugar primordial en las enseñanzas del Buda. Cuando el Buda hablaba de una serie de prácticas graduales para lograr el progreso a lo largo del sendero, él siempre comenzaba hablando de la importancia y beneficios de la práctica de la generosidad. Basado en este fundamento, habló acerca de la importancia y beneficios de la práctica de la ética. Luego, habló sobre las prácticas para calmar la mente y después describió las prácticas introspectivas (*insight*), las cuales, sostenidas por una mente en calma y estable, conducen a la iluminación. Una vez alcanzado el despertar, el Buda le daba instrucciones al discípulo o discípula para salir a beneficiar y estar al servicio de los otros. El servicio puede ser visto como un acto de generosidad, por eso, el sendero budista se inicia y termina con esta virtud.

La palabra *dana* se refiere tanto a la acción de dar como a la donación o al regalo mismo. El Buda usó la palabra pali *caga* para referirse a la virtud interior de la generosidad que asegura que *dana* está conectada con el Sendero. El uso de la palabra *caga* es especialmente significativo porque también significa “abandono” o “renuncia”. Un acto de generosidad implica dar más de lo requerido, de lo acostumbrado o de lo que se podría esperar de acuerdo a nuestros recursos y circunstancias. Por supuesto que requiere abandonar la tacañería, el apego y la codicia. Pero también implica sacrificar algo

que corresponde a nuestros propios intereses, algo a lo cual le otorgamos mucho valor personal. El Buda enfatizó que la eficacia espiritual de un regalo no tiene que ver con la cantidad que se regala sino con la actitud con que se hace el regalo. Una donación pequeña, pero económicamente comprometedora, proveniente de una persona de pocos recursos, tiene mayor consecuencia espiritual que una donación cuantiosa pero personalmente insignificante de parte de una persona adinerada.

Para los laicos, el Buda consideraba que la adquisición justa de riqueza y de estabilidad financiera era una fuente adecuada de felicidad. Pero no consideró que la riqueza constituyera un fin en sí mismo. El Buda comparaba a la persona que gozaba de su fortuna sin compartirla con alguien que cava su propia tumba. El Buda también comparó a la persona que obtiene su riqueza honestamente y la comparte con los necesitados con una persona con dos ojos. Al tacaño lo comparaba con una persona con un sólo ojo.

El Buda comprendió que el dar era una poderosa fuente de méritos con beneficios a largo término tanto en esta vida como en las que han de venir. Si bien para muchos practicantes del budismo en Occidente las enseñanzas sobre la adquisición de méritos no tienen mucho significado, estas enseñanzas sugieren caminos ocultos por los cuales las consecuencias de nuestras acciones regresan a nosotros.

Una manera como el donante ve regresar su generosidad se encuentra en el “karma instantáneo”, la idea budista de que todas nuestras acciones tienen consecuencias directas sobre el estado de nuestra mente y corazón, incluso a medida que las hacemos. Las consecuencias de dar son demasiado maravillosas en el momento presente. Si estamos presentes, podemos recibir estas maravillosas consecuencias al actuar con generosidad.

El Buda enfatizó en la alegría de dar. *Dana* no es algo para hacer por obligación o a regañadientes. Más bien *dana* debería realizarse cuando el que da “se deleita antes, durante y después de dar”.

En su nivel más básico, en la tradición budista, *dana* significa dar sin esperar nada a cambio. El acto de dar se hace puramente por compasión o buena voluntad, o por el bienestar de la otra persona. Quizás *dana* se relaciona más con lo que somos que con lo que hacemos. Por medio de la generosidad cultivamos un espíritu generoso. La generosidad del espíritu usualmente conduce a la generosidad de la acción, pero ser una persona generosa es más importante que cualquier acto de generosidad; después de todo, es posible dar sin que sea un acto generoso.

Aunque dar con el propósito de ayudar a otros es una parte importante de la motivación y el gozo de dar, el Buda consideró que dar con el propósito de alcanzar *Nibbana* era la más alta motivación. Con este propósito, “uno da obsequios para adornar y embellecer la mente”. Entre estos adornos está el no-apego, el amor bondadoso y la preocupación por el bienestar de los demás.

*Algunos comparten lo poco que poseen,  
otros que son ricos no les gusta dar.  
Una ofrenda que se da de lo poco que uno tiene  
vale mil veces más que el regalo en sí.*

Samyutta Nikaya 1.32

## **LA PRÁCTICA DE LA GENEROSIDAD**

Hay dos maneras de comprender la generosidad. Una es como una expresión natural y espontánea de una mente y un corazón abiertos. Cuando nos conectamos de todo corazón con las otras personas y el mundo, el asunto no es decidir que hay que dar; es algo que simplemente fluye de nuestro ser. Este tipo de generosidad es, por ejemplo, la generosidad de una madre con sus hijos. La segunda manera de entender la generosidad es como una práctica en sí misma, la cual podemos emprender, aunque no nos esté fluyendo de forma automática.

Como práctica, no actuamos generosos simplemente porque nos parece que es algo virtuoso. La práctica tiene dos funciones importantes. Primero, nos ayuda a conectarnos con los otros y con nosotros mismos. Dar crea una relación entre el que da y el que recibe, por lo tanto, los actos de generosidad nos ayudan a aprender más acerca de la naturaleza de nuestras relaciones y también desarrolla estas relaciones. Practicar la generosidad junto con la meditación garantiza que nuestra práctica espiritual no se desarrolle lejos de los otros.

Segundo, a través de la práctica de la generosidad empezamos a entender dónde estamos cerrados, dónde estamos retenidos, dónde sentimos nuestro miedo. Descubrimos qué es lo que nos impide ser generosos. Asumimos la práctica para ver dónde nos resistimos a ella.

Como práctica intencional, hay diferentes ejercicios de generosidad que pueden ser útiles. Por ejemplo, darse una semana para darle un billete de 20 dólares a alguien que no conoces. Fíjate qué pasa durante esa semana. ¿Qué te suce-

de? ¿Cómo reaccionas? ¿Qué aprendes de ti mismo en esta situación? El maestro budista Jack Kornfield recomienda otro ejercicio que consiste en llevar a cabo cualquier impulso de ser generosos, no importa de qué tipo, por un periodo de 24 horas. Si esta práctica parece muy difícil, podrías limitarte a dar pequeños regalos. Otra práctica podría ser la de regalar un dólar a cualquier habitante de la calle que te encuentres por cierto tiempo definido.

La generosidad no se limita a dar bienes materiales. Podemos ser generosos con nuestra bondad y nuestra receptividad. Este tipo de generosidad no tiene que ver con la riqueza. La generosidad puede significar simplemente dar una sonrisa o prestar tiempo a un amigo para escucharle. Aunque parezca paradójico, el simple hecho de estar abierto a recibir la generosidad de otros puede ser una forma de generosidad.

También podemos dar el regalo de nuestra valentía, una cualidad que se va desarrollando a medida que madura nuestra práctica. A medida que nos arraigamos más en la ética, la sabiduría y la valentía, las otras personas tendrán cada vez menos razones para tener miedo de nosotros. En un mundo donde prevalece el miedo, el don de la valentía es muy necesario. Una descripción bastante acertada de un ser iluminado es la de alguien que ayuda a disipar el miedo de otras personas.

Las enseñanzas budistas enfatizan en que la manera de dar tiene la misma importancia que lo que damos lo debemos dar con respeto, con felicidad y alegría. Cuando practicamos la generosidad y no nos trae gozo ni felicidad, entonces debemos examinar nuestros motivos para dar y posiblemente reevaluar si debemos seguir dando.

La libertad del Buda consiste en estar liberados de todas las formas de apego, y el antídoto más obvio para el apego es soltar. Porque dar implica ciertamente soltar, desarrolla nuestra capacidad para abandonar los apegos. Sin embargo, la práctica de dar implica mucho más que soltar. También desarrolla cualidades del corazón tales como generosidad, bondad, compasión y calidez. De este modo, dar nos lleva al corazón de la práctica budista, al tiempo que ayuda a que nuestra práctica sea completa y sincera.

*Tal como un mercader cargado  
con grandes riquezas  
en una pequeña caravana  
evita rutas peligrosas;  
tal como alguien que ama la vida  
evita el veneno:  
así también tú deberías  
evitar las malas acciones.*

Dhammapada 123

## **VIRTUD: LOS CINCO PRECEPTOS**

La práctica espiritual budista se divide en tres categorías generales conocidas en pali como *sila*, *samadhi* y *pañña*, que se pueden traducir como virtud, meditación y sabiduría, respectivamente. Funcionan como las tres patas de un trípode; es esencial cultivar las tres. La sabiduría y la meditación no se desarrollan sin la virtud. Desarrollar la virtud y comprender todas sus profundas posibilidades requiere sabiduría y meditación.

No existe una palabra en idiomas occidentales que por sí sola sirva como traducción para *sila*. Según su origen etimológico, *sila* proviene de la palabra cama o lecho. No estaríamos equivocados en decir que *sila* es el lecho o el fundamento sobre el cual descansa el resto de nuestra vida espiritual. Tarde o temprano, cualquiera que empiece a desarrollar algo de sensibilidad por medio de la práctica de atención plena descubrirá que, sin fundamentarse en la virtud, no logrará mucha profundidad.

*Sila* casi siempre se traduce como “virtud” o “ética”, pero no debemos confundirlo con categorías occidentales de virtud o ética. En Occidente uno de los fundamentos tradicionales de la ética son los mandamientos y valores recibidos de un dios. Estos valores incluyen ideas de lo correcto y lo falso, lo bueno y lo malo, y constituyen reglas absolutas de vida. Esta

aproximación a la ética fácilmente conduce a la culpa, una emoción muy generalizada en Occidente, pero que se considera innecesaria y contraproducente en el budismo.

El budismo interpreta las virtudes y la ética en términos pragmáticos, no con base en ideas del bien y el mal, sino con base en la observación de que ciertas acciones conducen al sufrimiento y otras conducen a la felicidad y a la libertad. Un budista se pregunta: “¿Esta acción aumenta el sufrimiento o aumenta la felicidad en mí y en los demás?” Este enfoque práctico es más apto para conducir a la investigación que la culpa.

Como guías para la virtud y el comportamiento ético el Buda formuló preceptos que pudiéramos seguir. Hay cinco guías básicas para los laicos: 1) Abstenerse de matar, 2) Abstenerse de robar, 3) Abstenerse de conducta sexual dañina, 4) Abstenerse de mentir y 5) Abstenerse de sustancias tóxicas como las drogas o el alcohol.

El Buda se refirió a estos cinco de diferentes maneras, dándonos diferentes perspectivas para poder entenderlos. A veces los llamaba las “cinco reglas de entrenamiento” (*pancasikkha*), en otras ocasiones les llamaba las “cinco virtudes” (*pancasila*), o a veces simplemente “las cinco cosas” o las “cinco verdades” (*pancadhamma*). La expresión “las cinco cosas” puede sonar extraña, pero eso quizás nos ayude a liberarnos de las ideas fijas acerca de lo que son esas “cosas” y de cómo funcionan.

Hay tres formas distintas de entender estas “cinco cosas”. La primera es como reglas de comportamiento. No se consideran mandamientos; más bien el Buda las llamaba “reglas para el entrenamiento”. Voluntariamente aceptamos el entrenamiento en los preceptos como una disciplina que apoya nuestro entrenamiento espiritual. Seguirlos promueve el desarrollo de la meditación, la sabiduría y la compasión.

Como parte de nuestro entrenamiento, los preceptos son reglas que restringen nuestras acciones. El practicante declara: “Por el bien de mi entrenamiento, hago el voto de no

matar, no mentir, etc.” Es decir, aceptamos la contención de ciertos impulsos. En vez de seguir nuestra inclinación a matar un mosquito o robar un lapicero de la oficina, nos abstenemos y tratamos de llevar la atención plena al malestar ante el que estamos impulsivamente reaccionando. En vez de evaluar si las acciones son malas o inmorales, observamos las restricciones como espejos para estudiarnos a nosotros mismos, para entender nuestras reacciones y motivaciones, y reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones.

Cuando seguimos las reglas de entrenamiento recibimos una poderosa forma de protección. Principalmente, los preceptos nos protegen de nosotros mismos, del sufrimiento que nos causamos y que causamos a otros al actuar con poca destreza y sabiduría espiritual.

En segundo lugar, el Buda describió los preceptos como si fueran principios de virtud. Las virtudes fundamentales que subyacen a los cinco preceptos son la compasión, el no causar daño y la generosidad. Nos dejamos guiar por los preceptos por nuestra compasión, porque reconocemos el sufrimiento de los otros y por la posibilidad de que los otros puedan ser liberados del sufrimiento. También vivimos según los preceptos debido a la compasión que sentimos por nosotros mismos. Queremos ser cautelosos con nuestras acciones intencionales, con nuestra forma de actuar y de hablar e incluso con la clase de pensamientos que perseguimos.

A fin de que los preceptos no se conviertan en un ideal rígido que nos oprima, los practicamos juntamente con el principio de no hacer daño. Podemos mantener en jaque cualquier tendencia para crear daño a través de una mente estrecha e insensible usando los preceptos para preguntarnos a nosotros mismos: “¿Esta acción puede causarme daño a mí mismo o a otras personas?” La comprensión de lo que causa daño trae humanidad a los preceptos.

Vivir según los cinco preceptos es en sí una acción generosa; al hacerlo damos el regalo maravilloso de la protección a nosotros mismos y a los demás. En efecto, una razón prag-

mática para aplicar los preceptos como reglas de restricción es para traer alegría a nuestras vidas. Muchas personas meditan porque sienten que están perdiendo alegría y felicidad. Según el Buda, una de las maneras más eficaces para cultivar y apreciar la alegría es tener una vida virtuosa.

En tercer lugar, el Buda habló de los preceptos como si fueran las cualidades del carácter de una persona. Describió a la persona espiritualmente bien desarrollada como la que está dotada de las cinco virtudes. Él dijo que tan pronto se alcanza cierto nivel de despertar, simplemente es imposible violar los preceptos. Seguir los preceptos es un resultado directo de haber alcanzado la libertad.

En resumen, estas “cinco cosas” se pueden interpretar como reglas para el entrenamiento, como principios para guiar nuestras acciones y como una descripción de las acciones de una persona despierta. El mundo necesita más personas con la intención, la sensibilidad y la pureza del corazón que representan los cinco preceptos.

Que los preceptos sean fuente de alegría para todos.

*Mejor que cien años vividos  
sin sabiduría ni control,  
es un día vivido  
con sabiduría y absorto en la meditación.*

Dhammapada 111

## **INSTRUCCIONES BREVES PARA LA MEDITACIÓN**

Siéntate sobre el piso o en una silla, en una postura cómoda y alerta. Cierra los ojos delicadamente y establécete en una sensación de presencia en tu propio cuerpo. A menudo, es útil comenzar un periodo de meditación con dos o tres respiraciones para establecer una clara conexión con el cuerpo y la respiración y deshacerse de parte de las preocupaciones superficiales de la mente. Luego, dirige tu atención a simplemente ser consciente de observar las sensaciones físicas de inhalar y exhalar sin tratar de controlar o manipular la respiración.

A medida que te familiarices con el ritmo de la respiración, fija tu atención en la parte del cuerpo donde es más fácil y evidente sentir el aire entrando y saliendo. Puede ser la expansión y retracción rítmica del abdomen, el movimiento del pecho o la sensación del aire pasando por las fosas nasales. Con el fin de mantener la conexión entre la sensación física de la respiración y la consciencia, escoge una breve descripción de la inhalación y la exhalación que puedas repetir silenciosamente, por ejemplo: “expansión” y “contracción” o “entra” y “sale”.

Ya que la meditación en la respiración desarrolla nuestra capacidad para establecernos y ser conscientes del presente, le damos alguna prioridad a mantener un foco de atención en la respiración durante la meditación sentada. Si llegas a perderte en las preocupaciones por el parloteo mental, entonces, suavemente, sin juicios, restablece tu atención sobre la respiración.

Sin embargo, cuando alguna otra sensación o experiencia se vuelve tan intensa que es difícil permanecer atento a la respiración, suelta la respiración y permite que las sensaciones fuertes pasen a ser el centro de atención. Puedes encontrar útil distinguir entre el primer plano y el trasfondo de la conciencia. Inicialmente, pon la conciencia en la respiración en el primer plano de la conciencia, dejando que las otras sensaciones permanezcan en el trasfondo de la mente. Si puedes mantener la respiración en primer plano sin esforzarte mucho, permite que las otras sensaciones simplemente estén en un segundo plano. Cuando alguna experiencia mental, física o emocional desplace la respiración del primer plano, entonces toma ésta como el nuevo lugar de reposo de la conciencia.

Una técnica para mantener la atención plena sobre la experiencia que está en el primer plano consiste en darle un nombre que podamos repetir suavemente cuando lo experimentamos. Los sonidos pueden ser etiquetados como “escuchar, escuchar”, una sensación de ardor podría ser “ardor, ardor”, la sensación de alegría, “alegría, alegría”, y así sucesivamente. Lo que importa es sentir y estar completamente presentes en la experiencia que estamos observando. Mantén una conciencia abierta durante todo el tiempo que permanezcas en el primer plano de la atención, observando cómo, en todo caso, la experiencia cambia. Tan pronto una experiencia ya no esté predominando o sea suficientemente reconocida para no exigir más tu atención, entonces regresa la atención a la respiración.

Otra forma de describir la práctica de la atención plena es decir que reposas tu atención consciente y claramente sobre la respiración hasta que algo vigorosamente te distrae. Cuando esto ocurre, la supuesta “distracción” se vuelve el foco de la meditación. En realidad, la práctica de la atención plena no tiene distracciones, simplemente es algo nuevo en que poner nuestra atención. Nada está por fuera del alcance de la meditación con atención plena. El amplio rango de nuestra humanidad se despliega a la luz de nuestra atención plena. Todas las sensaciones físicas, sentimientos, emociones, pensamien-

tos, estados mentales, estados de ánimo e intenciones, todos están incluidos.

Cuando medites, mantén la atención suave y relajada, y a la vez alerta y precisa. Si logras distinguir entre las ideas, conceptos, imágenes e historias asociadas con alguna experiencia y la sensación directa e inmediata que tienes de la experiencia, entonces deja reposar la atención sobre la experiencia directa. Fíjate en las sensaciones físicas y mentales que surgen de forma tangible en el presente. Observa qué les sucede cuando tienes la atención sobre ellas. ¿Se vuelven más fuertes, más débiles o permanecen iguales?

Observa también la relación que tienes con tu experiencia. ¿Hay aversión, deseo, aprecio, juicio, condena, miedo apego, orgullo o alguna otra reacción? La comprensión, por ejemplo, de que una sensación física de dolor es diferente de tu reacción a ella, puede ayudar a encontrar un balance en medio del malestar. También es importante estar atento a cuando tu reacción ante una experiencia es mayor que la experiencia misma. Cuando es así, tu reacción puede ser el lugar en el que reposa la conciencia. No sigas tus pensamientos o historias, simple y silenciosamente permanece consciente de lo que está realmente ocurriendo en el cuerpo y en la mente.

A medida que aprendemos a estar calmados y alertas durante la meditación, surgirá una intimidad más profunda con nosotros mismos y con el mundo. A medida que cultivamos nuestra habilidad de permanecer atentos sin interferir, juzgar, evadir o apegarnos a nuestra experiencia directa, los matices de la comprensión profunda y la sabiduría tienen la posibilidad de salir a la superficie.

Gil Fronsdal

*Cuando se cultiva y se desarrolla la atención plena de la respiración, esto es fructífero y de gran provecho. Cuando se cultiva y desarrolla la atención plena de la respiración, se realizan los cuatro fundamentos de la atención plena. Cuando se cultivan y desarrollan los cuatro fundamentos de la atención plena, se realizan los siete factores de la iluminación. Cuando se cultivan y desarrollan los siete factores de la iluminación, se llega al conocimiento verdadero y a la liberación.*

Majjhima Nikaya 118.15

## **ATENCIÓN PLENA DE LA RESPIRACIÓN**

La meditación con atención plena casi siempre empieza con la conciencia de la respiración. De hecho, la respiración es la base de muchas formas de meditación budista. Mi maestro Zen en el Japón decía que la práctica de la atención plena de la respiración podría ser suficiente por sí misma para alcanzar el pleno despertar.

El repertorio de prácticas religiosas mundiales contiene una gran riqueza de meditaciones basadas en la respiración. Muchas de ellas recomiendan patrones de respiración conscientes: respirar largo y profundo; hacer énfasis en la exhalación en vez de la inhalación; respirar rápido o despacio; respirar a través de la boca o de la nariz; pausar intencionalmente cada vez que respiramos; o dirigir la respiración a diferentes partes del cuerpo. Durante la práctica de atención plena no intentamos cambiar nuestra respiración. Simplemente observamos atentos la respiración tal como es, aprendiendo a conocerla, sin importarnos cómo sea: superficial o profunda, rápida o lenta, suave o áspera, burda o refinada, apretada o suelta. Para la práctica de atención plena no hay una respiración ideal. Si imponemos un patrón rígido a nuestra respira-

ción, podríamos no percibir cómo se expresan a través de ella nuestros propios patrones físicos, emocionales y espirituales.

Debido que la mente tiende a estar dispersa y distraída con los pensamientos y las fantasías, utilizamos la respiración como una ayuda para anclarnos en el presente. Al volver de forma reiterada a reposar en la respiración, estamos contrarrestando las fuerzas potentes de la distracción. Este ejercicio entrena la mente, el corazón y el cuerpo para estabilizarse y unificarse en una sola cosa, en un sólo lugar y en un sólo momento. Si estás sentado meditando y tu mente está pensando en lo que te pasó hoy en tu trabajo, entonces tu mente y tu cuerpo no están en el mismo lugar ni en el mismo tiempo a la vez. Cuando estamos fragmentados de esa manera, fácilmente perdemos el sentido holístico de nosotros mismos.

La atención plena de la respiración puede ser un poderoso aliado en nuestras vidas. Con una conciencia estable en nuestra inhalación y exhalación, la respiración puede convertirse en una constante ecuánime que nos protege de los altibajos de la vida cotidiana. Al descansar e incluso, quizás, gozar con los ciclos de la respiración, es menos probable que seamos atrapados por los eventos emocionales o mentales que pasan por nosotros. Regresar a la respiración repetidamente puede ser un entrenamiento muy efectivo para soltar los patrones de identificación y apego que congelan la mente y el corazón.

Ya que nuestra respiración no es independiente de nuestra vida mental y emocional, usualmente nuestras emociones, actitudes y preocupaciones se expresan en la manera como respiramos. Los patrones de la respiración cambian según varían nuestras emociones. Cuando sentimos miedo y tristeza nuestra respiración se constriñe. Con la ira la respiración puede ser pesada y forzada. Cuando tenemos paz y tranquilidad, la respiración se relaja y fluye con facilidad. La raíz etimológica de la palabra “ansioso” es “ahorcar” y ahorcar o restringir es precisamente lo que hacemos con nuestra respiración cuando queremos controlar o reprimir la excitación o estados de ánimo intensos. Recuerde que en la práctica de la atención plena simplemente observamos lo que está pasan-

do sin añadir juicios sobre cómo debería ser nuestra respiración, nuestra vida interna o nosotros mismos.

Sin embargo, la atención, al igual que otros estados mentales, tiene su propia manera de afectar la respiración, a veces haciéndola más lenta y calmada, pero, a veces, liberándola de nuestra participación. Si nos acordamos de estar conscientes de la respiración podemos lidiar más tranquilamente situaciones difíciles. Esto es debido a que el poder de la atención en sí mismo es útil en cualquier circunstancia y porque dirigir la atención a la respiración previene la rigidez tanto en la respiración como en nosotros mismos.

Viviendo en el presente

*Cuando se desarrolla y cultiva la atención  
plena del cuerpo  
se producen grandes frutos y beneficios.*

Mahjjima Nikaya 119.2

## **EL CUERPO COMO CENTRO: INSTRUCCIONES DEL BUDA PARA LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA DEL CUERPO**

Yo no inicié la práctica budista con la intención de descubrir mi cuerpo. No tenía idea de que el cuerpo tuviera importancia alguna para el camino de la práctica, excepto que era algo para poner sobre el cojín de meditación. Aun durante los primeros meses y años de mis prácticas de meditación, cuando mi cuerpo manifestaba señales dolorosas de ciertas contracciones, tensiones y patrones de restricción, estaba convencido de que estas dificultades físicas eran molestias que se debían ignorar o superar, en vez de reconocer que eran la verdadera substancia para el desarrollo de la práctica. Lentamente, con el paso de los años, a medida que mi cuerpo comenzaba a tomar vida, estaba y estoy aún sorprendido una y otra vez por la manera como la consciencia, el amor y la compasión se manifiestan en y a través del cuerpo. He aprendido que la atención plena del cuerpo es el fundamento de la práctica de atención plena y es uno de nuestros mejores aliados para integrar esta práctica a la vida diaria.

El Buda mismo dijo: “Hay una cosa que si la cultivamos y practicamos con regularidad conduce a la intención espiritual profunda, a la paz, a la atención plena y la comprensión clara, a la visión y el conocimiento, a una vida feliz aquí y ahora y a la culminación de la sabiduría y el despertar. ¿Y qué cosa es? La atención plena centrada en el cuerpo”. En otra ocasión, el Buda dijo: “Si no cultivamos el cuerpo, no podemos cultivar la mente. Si el cuerpo es cultivado, entonces la mente puede ser cultivada”.

Puedes hallar miles de libros escritos en Occidente sobre el budismo que no hacen mención del cuerpo, dando la impresión de que el budismo es una religión orientada sólo hacia el intelecto o la mente. En contraste con esta visión, yo considero que la práctica budista, especialmente la práctica de la atención plena es una invitación a experimentar nuestros cuerpos y a encarnar nuestra experiencia. O como lo dicen las Escrituras en los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena: “Experimentar la respiración en la respiración y el cuerpo en el cuerpo”. Buda se distanció de las especulaciones metafísicas, mostrando interés más bien en cómo experimentamos y percibimos directamente a través de nuestros sentidos psicofísicos. Él enseñó que con el fin de despertar y de lograr la libertad espiritual, todo lo que necesitábamos saber en cuanto al mundo se encontraba en el cuerpo. El Buda no rechazó la idea de un mundo externo objetivo, pero le dio más importancia a la función interna de los sentidos y de la percepción. Reiteradamente declaró: “En este cuerpo de varias varas de largo, con sus percepciones y sentidos internos, se encuentra el mundo, la causa del mundo, la cesación del mundo y el camino que lleva a la cesación del mundo”.

Hace años, durante mis primeras prácticas de *Vipassana* en Tailandia, el maestro Achaan Buddhadasa dijo lo siguiente al comienzo de un retiro de diez días: “No hagas nada que te saque de tu cuerpo”. Este consejo— misterioso para mí— me acompañó durante los diez días del retiro. Comencé a darme cuenta cuán a menudo mi centro de atención y de gravedad estaba proyectado hacia adelante mientras intentaba atrapar o identificarme con algo afuera de mí. La sensación de no estar físicamente centrado en mí mismo se incrementaba cuando anticipaba la hora del almuerzo o al final de un período de meditación, al repasar recuerdos, al planear eventos futuros, o al sentir el deseo o la aversión por alguna de las emociones o estados de la mente. A menudo me sentía como si estuviera al frente de mí mismo, ya fuera porque realmente estaba inclinado hacia el frente, o más sutil y frecuentemente por sentir mi “centro de gravedad” proyectado hacia adelante. Durante el retiro de diez días, comencé a aprender a reintegrarme en

mi propio centro de gravedad y a alinear mi cuerpo en una postura vertical balanceada. Mientras más acomodado me sentía en mi propio cuerpo, más sensible llegaba a ser con los movimientos más sutiles de pérdida del centro causados por los cada vez más sutiles apegos y aversiones de la mente. Gradualmente aprendí que la atención plena del cuerpo es una de las mejores ventanas para tener una visión honesta de mi vida interna.

En contraste con una tendencia de la cultura occidental a proponer una radical dualidad entre el cuerpo y la mente, el Buda los veía íntimamente interconectados. Cuando reprimimos o suprimimos aspectos de nuestra vida cognitiva o emocional, tendemos a desconectarnos de nuestro propio cuerpo. La exploración y el despertar del cuerpo desde adentro por medio de la atención plena y la consciencia pueden conducir al redescubrimiento de emociones suprimidas y también a una mayor capacidad para sentir las emociones y ser seres sensibles.

La atención plena del cuerpo puede facilitar de gran manera nuestra capacidad para estar presentes para las emociones dolorosas y abrumadoras, pues nos ayuda a comprender que el cuerpo es el recipiente de esas emociones. La psicología budista enseña que las emociones están siempre encarnadas y por lo tanto se pueden sentir en el cuerpo. A veces el miedo produce endurecimiento del estómago, la ira una cara encendida, la felicidad un hormigueo o calor en el pecho y la inquietud una energía que recorre los brazos. Cuando nos enfocamos en las sensaciones corporales producidas por las emociones difíciles, puede ser más fácil permanecer presentes y permitir que la atención plena revele su más profunda naturaleza.

Nuestra cultura occidental ha dedicado una gran cantidad de recursos para fortalecer nuestra predilección de tratar el cuerpo como un objeto de manipulación. La “conciencia del cuerpo” ha terminado por referirse a la imagen externa que no sólo proyectamos, sino que también creamos por medio de cosméticos, estilistas, modas, publicidad y gimnasios. Por el contrario, en la práctica de la atención plena estamos de-

sarrollando desde adentro una forma de conciencia del cuerpo basada en una conciencia subjetiva. Este mundo subjetivo interior es la fuente de nuestra vitalidad. Cuando vemos el cuerpo como objeto, perdemos la conexión con ese sentido de vitalidad.

Cuando empezamos a ser conscientes de la forma cómo experimentamos real y directamente el cuerpo desde adentro, empezamos a aprender que el cuerpo es un proceso y una conciencia y no solo una “cosa”. La tradición budista distingue diferentes tipos de “cuerpos”: el cuerpo de energía, el cuerpo de felicidad, el cuerpo de transformación, el cuerpo de diamante, el cuerpo kármico y el cuerpo de conciencia. Un meditador puede experimentar todos estos diferentes cuerpos a menudo como un flujo de energía o como un campo de atención.

Cuando los estudiantes de Vipassana desarrollan la atención plena del cuerpo no están contrarrestando solo fuerzas culturales, sino también las fuerzas psicológicas que consolidan una imagen del cuerpo sólido y objetivo. Por ejemplo, ciertos patrones psicofísicos como el endurecimiento del estómago, de los hombros o de las mandíbulas pueden crear una falsa o ilusoria sensación de solidez que nos protege de todo lo temible o doloroso. A medida que se desarrolla la práctica de atención plena aprendemos a confiar en nuestra experiencia interior, en nuestra conciencia y en nuestra capacidad para permanecer presentes aún en momentos difíciles.

No obstante, la práctica de atención plena no conduce al rechazo de todo tipo de imagen del cuerpo o de autoimagen. Más bien, aprendemos la flexibilidad para movernos más fácilmente entre imágenes apropiadas del cuerpo y las experiencias directas abiertas y sin imágenes. Existen momentos en que tener una autoimagen fuerte es crucial, y otras, en que se convierte en una gran limitación. Y a pesar del valor de los estados abiertos, sin ego, hay que recordar que aferrarse a tales estados puede causar mucho sufrimiento. La práctica

de la atención plena tiene que ver menos con alcanzar algún estado particular que lograr flexibilidad y libertad en todos los estados.

A medida que la meditación abre los límites del ego, que el mundo puede requerir o no de nosotros, la atención plena del cuerpo nos ayuda a crear un centro saludable dentro de esta apertura. Mantener una apertura al mundo es más seguro si uno permanece consciente de lo que está pasando en el cuerpo. El cuerpo puede proveer, más fácilmente que cualquier otro medio, una enorme cantidad de información sobre cómo nos está afectando y cómo estamos reaccionando ante una situación dada. Sin esta información existe el peligro de que estados del ser contraídos o expandidos puedan impedirnos ver muchos aspectos de quiénes somos, lo que nos haría perder nuestro sentido de presencia para otras situaciones externas o personas o para un mundo interior de sensaciones y pensamientos.

En la tradición budista Theravada hay muchos estilos de práctica de la atención plena. Algunos se enfocan casi exclusivamente en la atención plena del cuerpo. Otros incluyen, en diversos grados, los otros aspectos de nuestra humanidad, los sentimientos, las emociones, los pensamientos, los estados mentales y las experiencias mentales. Sin embargo, incluso entre esos últimos estilos, la atención plena del cuerpo se conserva, durante toda nuestra práctica, como el fundamento principal de la práctica de atención plena. En el texto sobre los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena, en el fundamento del cuerpo, el Buda incluyó la atención a la respiración, a todo tipo de sensaciones corporales, a la postura física, al cuerpo en medio de la actividad y a la sistemática exploración del cuerpo en su totalidad. Yo creo que los otros tres fundamentos de la atención plena se comprenden mejor después de que uno ha comenzado a estabilizar o despertar su propia conciencia del cuerpo.

Varias corrientes de la tradición budista Mahayana también enfatizan la importancia del cuerpo. Diversos textos Mahayana insisten de manera entusiasta en que “el cuerpo

en sí es bodhi (despertar)”. Un canto tántrico dice: “Aquí en este cuerpo están los ríos sagrados; aquí están el sol y la luna, así como todos los sitios de peregrinaje. No he encontrado otro templo más dichoso que mi propio cuerpo”. La tradición japonesa Zen también enfatiza la importancia de la participación consciente del cuerpo en la práctica. El maestro Zen Dogen enseñó que la práctica Zen involucra la unificación del cuerpo y de la mente. Él escribió que “la atención plena del cuerpo es la atención plena del cuerpo”.

Al final de cuentas, la posición central que le otorga el budismo al cuerpo no significa que debemos dirigir nuestra atención deliberadamente hacia el cuerpo como si la conciencia y el cuerpo fuesen dos cosas diferentes. Más bien, la enseñanza de la atención plena del cuerpo es una invitación a que nos despertemos a la conciencia que ya está presente en el cuerpo. La práctica no consiste en dirigir o crear algo. El principio y el fin de la práctica es el despertar de lo que ya está ahí en nuestros cuerpos, corazones y mentes.

*No hay fuego como la lujuria,  
no hay atadura como el odio,  
no hay trampa como la ilusión,  
no hay río como las ansias.*

Dhammapada 251

## **LA ATENCIÓN PLENA DE LAS EMOCIONES**

Estar conscientes de nuestras emociones nos ayuda a tener emociones más sencillas y menos complicadas. Ninguna emoción es inadecuada en el ámbito de la práctica de atención plena. Estamos tratando de permitirles que existan a medida que aparecen sin reactividad, sin las complicaciones adicionales de los juicios, las evaluaciones, las preferencias, las aversiones, los apegos o las resistencias.

En una ocasión el Buda le preguntó a un estudiante: “Si una persona es alcanzada por una flecha, ¿esto es doloroso?” El estudiante respondió: “Así es”. El Buda preguntó entonces: “¿Si la persona es alcanzada por una segunda flecha, ¿es esto aún más doloroso?” El estudiante replicó de nuevo: “Así es”. El Buda entonces explicó: “En la vida no siempre podemos controlar la primera flecha. Sin embargo, la segunda flecha es nuestra reacción ante la primera. Esta segunda flecha es opcional”.

Mientras estemos vivos las experiencias dolorosas son inevitables —la primera flecha—. El condenar, juzgar, criticar, odiar o negar la primera flecha es parecido a ser alcanzado por una segunda flecha. Muchas veces la primera flecha no está bajo nuestro control, pero la flecha de nuestras reacciones sí lo está.

A menudo, lo más significativo del sufrimiento que acompaña a una emoción no es la emoción en sí, sino la manera como nos relacionamos con ella. ¿Pensamos que es inaceptable? ¿Pensamos que se justifica? ¿La odiamos? ¿Nos senti-

mos orgullosos de ella? ¿Nos da pena? ¿La emoción nos hace sentir tensos? ¿Tenemos miedo de cómo nos sentimos?

La atención plena por sí misma no condena nuestras reacciones. Más bien es una conciencia honesta de lo que nos ocurre y de nuestras reacciones ante dichas ocurrencias. Entre más conscientes y familiarizados estemos con nuestras reacciones, más fácil se nos hace sentir las emociones de manera directa. Por ejemplo, un duelo sin complicaciones o un sencillo júbilo pueden experimentarse sin mezclarse con sentimientos de culpa, ira, remordimiento, vergüenza, juicios u otras reacciones. La libertad en el budismo no es la libertad de las emociones, sino la de estar libre de complicarlas.

La atención plena de las emociones tiene cuatro aspectos: reconocer, nombrar, aceptar e investigar. No es necesario practicar los cuatro cada vez que se presente alguna emoción. Puedes experimentar con cada una para ver cómo contribuyen a una conciencia que no reacciona ante las emociones.

### **Reconocer**

Un principio básico de la atención plena es que no podemos experimentar la libertad ni la amplitud en nuestro ser a menos de que reconozcamos lo que está ocurriendo. Pero el reconocimiento de ciertas emociones en el momento en que aparecen puede ser a veces difícil. Se nos ha enseñado que ciertas emociones son indebidas, o les tenemos miedo, o simplemente no nos gusta sentirlas. Por ejemplo, cuando yo inicié la práctica, me enojaba durante los retiros cuando la práctica no marchaba como lo esperaba. Pero como tenía una imagen de mí mismo como alguien que no se enojaba, no reconocía la rabia. Y hasta que no la reconocí, el retiro no comenzó para mí. Mientras más aprendamos a reconocer el rango de nuestras emociones, incluyendo las más sutiles, más familiarizados y cómodos estaremos con ellas. A medida que esto sucede, menos control tendrán sobre nosotros.

## **Nombrar**

Una técnica muy beneficiosa para ayudar a mantenernos centrados en nuestra experiencia a cada instante consiste en nombrar mentalmente, de manera callada y tranquila, los sentimientos que se suscitan momento a momento como: “gozo”, “ira”, “frustración”, “felicidad”, “aburrimiento”, “satisfacción”, “deseo”, etc. El nombrar es una forma poderosa de impedir que nos identifiquemos con emociones fuertes. Hay muchas maneras en las que somos atrapados por las emociones: podemos sentirnos justificados al sentirlas, las condenamos, nos sentimos avergonzados por tenerlas o nos sentimos cautivados por ellas. Nombrar ayuda a dar un paso afuera de la identificación hacia un punto de observación más neutral: “Así son las cosas”. Algunos cuentos populares relatan que un dragón pierde su poder cuando se le da un nombre. De la misma manera las emociones pierden su poder sobre nosotros cuando las nombramos.

## **Aceptar**

En la práctica de la atención plena, simplemente permitimos que las emociones estén presentes, sin importar lo que sean. No significa que condenamos o justificamos nuestros sentimientos. La práctica formal de meditación nos ofrece una oportunidad extraordinaria para practicar aceptación incondicional de nuestras emociones. Esto no significa expresar las emociones, sino permitir que se muevan a través de nosotros sin inhibiciones, resistencias o aprobación. Para facilitar la aceptación de las emociones, podemos tratar de ver que las emociones aparecen porque se han presentado de manera conjunta ciertas condiciones. Por ejemplo, si se te pincha una llanta cuando vas para tu trabajo, y al llegar a la oficina el jefe te asigna una tarea que tiene gran urgencia, entonces puede que te sientas frustrado o enojado. Pero si el jefe te pide la misma tarea urgente después de una noche en que dormiste bien y recibiste buenas noticias sobre tus inversiones, entonces puede que te sientas excitado o retado. Si podemos ver las emociones a medida que surgen a partir de

un conjunto particular de condiciones, más fácilmente podemos aceptarlas y no tomarlas tan a pecho.

### **Investigar**

Esto significa soltar cualquier idea fija que tengamos acerca de una emoción para mirarla con frescura. Las emociones son eventos complejos, compuestos por sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos, motivaciones y actitudes. La investigación no es un análisis abstracto. Más bien es un ejercicio de conciencia sensorial: sentimos nuestra manera de experimentar las emociones en el momento presente. Particularmente útil es la práctica de investigar las sensaciones corporales de una emoción. La correlación entre las emociones y sus manifestaciones físicas es tan fuerte que cuando resistimos o suprimimos nuestras emociones, a menudo hacemos lo mismo con las sensaciones en partes del cuerpo. Despertar a nuestro cuerpo por medio de la práctica de la atención plena también nos permite despertar a nuestra capacidad de sentir las emociones. Si permitimos que el cuerpo sea el recipiente de la emoción, es más fácil desconectarnos de los pensamientos que la acompañan, las historias, el análisis, o los intentos de arreglar la situación y simplemente reposar sobre la experiencia del momento presente.

La atención plena de las emociones nos ayuda a llegar a un lugar en el que ya no reaccionamos de manera habitual ante nuestros impulsos y emociones interiores. Ese lugar nos sirve de base para analizar cuidadosamente las situaciones que confrontamos y para tomar decisiones con sabiduría. La meditación budista no tiene como fin llevarnos a una condición emocional neutra. A través de ella, podemos abrir completamente nuestra capacidad para sentir las emociones y ser sensibles al mundo que nos rodea, pero sin ser apabullados por lo que sentimos.

*La mente, difícil de controlar,  
aletea por doquier, según su parecer.  
Es bueno domarla.  
La mente disciplinada trae felicidad.  
La mente, difícil de ver, muy sutil,  
aletea por doquier, según su parecer.  
El sabio la protege.  
La mente vigilada trae felicidad.*

Dhammapada 35-36

## **LA ATENCIÓN PLENA DE LOS PENSAMIENTOS**

A veces, las personas se imaginan que la idea de la meditación consiste en dejar de pensar —en tener una mente silenciosa—. Esto pasa de vez en cuando, pero no es necesariamente el propósito de la meditación. Los pensamientos son una parte importante de la vida y la práctica de la atención plena no es para luchar contra ellos. Recibimos más beneficio si tenemos una actitud amistosa con nuestros pensamientos que si los vemos como distracciones desafortunadas. Con la atención plena no paramos los pensamientos, sino que superamos cualquier preocupación que tengamos con ellos.

Sin embargo, la atención plena tampoco consiste en pensar en las cosas. Es una observación no discursiva de nuestra vida en todos sus aspectos. En los momentos en que el pensamiento predomina, la atención plena es la conciencia clara y silenciosa de lo que estamos pensando. Un consejo muy práctico y tranquilizante lo recibí de alguien que dijo: “En lo que a la meditación se refiere, no hay nada en especial que valga la pena pensar”. Los pensamientos pueden ir y venir a su gusto, pero el meditador no necesita involucrarse con ellos. No estamos interesados en involucrarnos con el contenido de nuestros pensamientos. La atención plena del pensamiento consiste simplemente en reconocer que estamos pensando.

Durante la meditación, cuando los pensamientos son sutiles y están en el trasfondo de la mente, o cuando los pensamientos espontáneos nos alejan de la consciencia del presente, lo que tenemos que hacer es reanudar la atención plena de la respiración. Pero cuando nuestra preocupación con los pensamientos es más fuerte que nuestra habilidad para soltarlos fácilmente, entonces dirigimos la atención plena a establecer una consciencia clara de que el pensamiento está ocurriendo.

El pensamiento compulsivo es alimentado en gran parte por la identificación y la preocupación que tenemos con los pensamientos. Al observar claramente nuestros pensamientos, nos alejamos del ámbito de la identificación. Entonces el pensar se suaviza y se convierte en una corriente serena y fluida.

A veces nuestro pensar es intenso y compulsivo aun cuando estamos conscientes de ello. En tal caso, es valioso observar cómo estos pensamientos ejercen un efecto físico y energético sobre el cuerpo. Pueden causar presión en la cabeza, tensión en la frente, opresión en los hombros o un zumbido como si la cabeza estuviera llena con mil abejorros. Permite que tu atención sienta las sensaciones de opresión, presión o lo que sea que descubras. Quedar atrapado en la historia de estos pensamientos preocupantes es fácil, pero si percibes la sensación física de pensar, entonces estás trayendo la atención al momento presente y no a la historia que acompaña a los pensamientos.

Cuando un tema en particular reaparece en tu pensamiento, lo más probable es que esté siendo disparado por una emoción fuerte. En dicho caso no importa cuántas veces reconozcas un pensamiento repetitivo y vuelvas a la respiración, el pensamiento seguirá reapareciendo si la emoción asociada no es reconocida. Por ejemplo, las personas que planean obsesivamente puede que se den cuenta que la necesidad constante de hacer planes resulta de la aprensión. Si no se reconoce el miedo, se convertirá en una fábrica de producción de pensamientos de planificación. Por lo tanto, si notas un patrón de pensamientos repetitivos, examina si

puedes encontrar una emoción asociada y practica entonces atención plena de la emoción. Afírmate en el momento presente en la emoción misma. Cuando reconoces la emoción, a menudo los pensamientos que genera, cesan.

Los pensamientos son una parte inmensa de nuestras vidas. Muchos de nosotros pasamos mucho tiempo habitando el mundo cognitivo de nuestras historias e ideas. La práctica de la atención plena no parará el pensamiento, pero nos ayudará a prevenir que lo sigamos de manera compulsiva a medida que aparece. Y esto a su vez nos ayudará a estar más equilibrados, de tal modo que todos nuestros aspectos físicos, emocionales y cognitivos puedan trabajar juntos en un todo armónico.

Gil Fronsdal

*Los seres son  
dueños de su karma,  
herederos de su karma,  
nacidos de su karma,  
relacionados con su karma,  
apoyados por su karma.  
Cualquier karma que puedan crear,  
para bien o para mal,  
de él son herederos.*

Anguttara Nikaya V. 57

## **LA ATENCIÓN PLENA DE LAS INTENCIONES**

El budismo nos presenta un desafío: ¿será posible vivir una vida sin sufrimiento? Una de las formas más directas de traer tranquilidad y felicidad a la práctica de la atención plena y a nuestras vidas consiste en la exploración de nuestras intenciones. Si bien nuestras actividades tienen consecuencias tanto en el mundo externo como en el interno, la felicidad y la libertad que el Buda señaló corresponden al mundo interno de nuestras intenciones y disposiciones. Ésta es una de las razones principales por las que el Buda enfatizó en estar atentos a nuestras intenciones.

La práctica budista promueve una apreciación profunda por el presente, una característica que fortalece nuestra habilidad para responder con creatividad al momento en vez de actuar según nuestros hábitos y disposiciones. La atención plena nos sitúa en un lugar donde es posible elegir. Mientras mayor sea la consciencia de nuestras intenciones, mayor será nuestra capacidad de elegir. Las personas que no ven sus opciones no saben que las tienen. Tienden a reaccionar automáticamente, a ciegas, influenciados por circunstancias y condicionamientos. Sin embargo, la atención plena nos ayuda a fijarnos en nuestros impulsos antes de actuar, y por lo tanto nos da la oportunidad de decidir actuar y cómo hacerlo.

Según las enseñanzas tradicionales del budismo, cada momento mental contiene una intención. Quiere decir que nuestras elecciones tienen un trasfondo extraordinariamente sutil. Pocos de nosotros mantenemos nuestros cuerpos quietos excepto quizás cuando estemos meditando o durmiendo. Cada uno de los movimientos constantes de nuestros brazos, manos y piernas está precedido por impulsos volitivos, casi siempre desapercibidos. Las intenciones están presentes aún en decisiones minúsculas y generalmente ignoradas, como a qué le prestamos atención o cuál pensamiento seguimos. De la misma manera que las gotas de agua terminan llenando una tina, así también la acumulación de pequeñas elecciones moldea la persona que somos.

Nuestras intenciones —percibidas o desapercibidas, obvias o sutiles— contribuyen tanto a nuestro sufrimiento como a nuestra felicidad. A veces llamamos semillas a las intenciones. El jardín que cultivas depende de las semillas que plantes y del agua que les agregues. Mucho tiempo después de que se realiza una acción, las huellas y la inercia de las intenciones permanecen detrás como una semilla que condiciona nuestra felicidad o infelicidad futura. Si cultivamos intenciones de codicia o de odio, el sufrimiento que conllevan brotará tanto en el momento en que seguimos esas intenciones como en el futuro por medio de hábitos dañinos, tensiones y recuerdos dolorosos. Pero si nutrimos intenciones de amor y generosidad, la felicidad y la receptividad inherente a estos estados serán más frecuentes en nuestras vidas en el futuro.

Algunos actos voluntarios en realidad bloquean el despertar de la conciencia. Un ejemplo de ello sería la mentira intencional. El temor de ser descubiertos, la necesidad continua de mentir de nuevo para tapar la primera mentira y la evasión de la verdad refuerzan la tendencia mental a la preocupación, lo cual es opuesto a estar despiertos.

Una función importante de la atención plena es la de ayudarnos a comprender las consecuencias de nuestras acciones intencionales a corto y a largo plazo. Entenderlo contribuye a que nuestras decisiones sean más sabias que las que hu-

biéramos tomado solamente con base en nuestros gustos y preferencias. Tener un sentido realista y bien informado de las consecuencias de nuestras acciones asegura que las buenas intenciones no se conviertan en intenciones ingenuas. La atención plena también nos ayuda a reconocer cuáles decisiones apoyan nuestra vida espiritual y cuáles son contraproducentes.

Podemos aplicar el conocimiento de nuestras intenciones a la práctica de la atención plena de diversas maneras. Quizás la más importante es la de reflexionar cuidadosamente sobre nuestras intenciones profundas. ¿Cuál es el deseo más íntimo de tu corazón? ¿Qué es lo que más valoras o cuál es tu más alta prioridad? Si aplicas la práctica de la atención plena a los aspectos profundos tendrás un resultado diferente que si lo aplicas a preocupaciones superficiales. Si un comerciante inicia la práctica de la atención plena solamente con la intención de reducir su estrés para tener ventajas sobre otros comerciantes, sembrará semillas para resultados muy distintos a los de una persona que medita con el objetivo de desarrollar su sentido de compasión y servicio a los demás. Cuando el esfuerzo por lograr la atención plena está alimentado por la codicia, este mismo esfuerzo fortifica la tensión y la insensibilidad de la codicia. Cuando el esfuerzo está alimentado por el amor bondadoso, entonces se estimula la apertura interior y la sensibilidad del amor bondadoso.

Yo considero que la práctica diaria de la meditación sentada es de supremo beneficio. Pero creo que tiene aún más provecho dedicarle un espacio todos los días a la reflexión sobre nuestras intenciones más profundas. Cuando llevamos una vida muy ocupada es fácil olvidar nuestros valores y motivaciones fundamentales. Al recordarnos esto a nosotros mismos, permitimos que nuestras decisiones sean orientadas por ellos. Además, cuando miramos más allá de los deseos y las aversiones superficiales de nuestra mente y examinamos las inclinaciones más profundas, podemos aprovechar la poderosa inspiración y motivación que nos brindan. Por ejemplo, en una ocasión hice el esfuerzo de reflexionar sobre mis

intenciones en todos los quehaceres diarios, con la intención de aplicar las intenciones más profundas a cada una de ellas. Aún las actividades más mundanas como el ir de compras a la tienda, se convirtieron en una oportunidad para fortalecer la intención de conectarme con otros seres humanos de manera cariñosa y compasiva. Esta práctica tan sencilla me trajo una gran alegría.

Otra manera de incluir las intenciones en nuestra práctica espiritual consiste en pausar brevemente antes de cualquier actividad, dándonos tiempo para examinar nuestras intenciones. Ser consciente de la intención después de haber actuado es valioso, pero es como parar un balón después de haberlo lanzado. La dirección y la velocidad ya se han determinado.

Una actividad valiosa consiste en investigar las intenciones que están tras las actividades y decisiones importantes relacionadas con el empleo, las relaciones interpersonales y los pasatiempos. ¿Cuál es nuestra motivación y cómo se relaciona con nuestras intenciones más profundas? De manera parecida podemos investigar las intenciones en asuntos menores tales como qué y cuándo comemos, cómo conducimos un automóvil, qué libros leemos y qué vemos en la televisión. ¿La elección está basada en el temor, la aversión, la soledad o la adicción o, sabiamente, en la generosidad y en el cuidado de nosotros mismos? Las diferentes motivaciones no son necesariamente buenas o malas, pero se distinguen por las consecuencias que generan.

Intentar analizar todas nuestras intenciones puede ser abrumador. Por lo tanto, es mejor escoger una sola actividad para observarla con más detalle. Por ejemplo, podrías pasar una semana reflexionando sobre tus intenciones con la alimentación, el ir de compras o la limpieza del hogar.

Posiblemente una de las aplicaciones más significativas de la atención plena de las intenciones tiene que ver con el habla. Muchas veces hablamos sin la más mínima reflexión. El poner atención a las múltiples motivaciones detrás de nuestras

palabras es una de las ventanas más poderosas para examinar nuestros corazones. Es rara la vez que nuestras conversaciones funcionan sólo para presentar información o para expresar afecto. Las palabras están muy ligadas a nuestra autoimagen, a cómo nos gustaría que otros nos vieran y a nuestros anhelos y temores. El lograr distinguir entre intenciones sanas y dañinas puede proveer un criterio sabio para determinar cuándo debemos hablar y cuándo debemos tomar refugio en un sabio silencio. El habla puede apoyar poderosamente o socavar nuestra práctica espiritual.

La atención y la intención son las dos piedras angulares de la práctica budista. Poner atención a la intención no quiere decir, como temen algunos, que el budismo exige un esfuerzo interminable de auto monitoreo. La autoconciencia y la preocupación por sí mismo pueden ser agotadoras, pero no lo es la atención. Mientras más claridad y más sabiduría adquirimos respecto a nuestras intenciones, más fluidez y paz alcanzamos. Comenzamos a actuar cada vez menos centrados en nosotros mismos.

Seguir el camino de la atención plena hasta el fin —es decir, hasta la cesación del sufrimiento, hasta lo inmortal— requiere mucha dedicación. Entre más sabios seamos respecto a las intenciones que motivan nuestra práctica, más beneficio tendrá este gran esfuerzo.

Que comprendan con sabiduría las intenciones del corazón y que esta comprensión sirva para aliviar el sufrimiento en todas partes.

*Así como una abeja extrae el néctar de una flor  
y se va sin causarle daño a su color o su fragancia,  
de igual manera,  
el sabio debe andar por este mundo.*

Dhammapada 49

## **CONVIRTIÉDONOS EN NATURALISTAS**

Por medio de la atención plena aprendemos a estar presentes con las cosas tal como son. Cuando lo hacemos es de mucho provecho asumir la actitud de un naturalista. Un naturalista simplemente observa la naturaleza sin intervenir ni imponer su punto de vista. Si un lobo devora un venado, el naturalista simplemente observa sin imponer juicio alguno. Si una flor hermosa brota de una planta, el naturalista resiste el impulso de cortarla y llevarla a casa.

Durante la meditación nos observamos de igual manera que un naturalista observa la naturaleza: sin reprimir, negar, agarrar o defender nada. Esto significa que observamos nuestra vida con una presencia que no interfiere. Vemos nuestro enojo, depresión, temor, alegría, felicidad, dolor y placer directamente como son, sin complicaciones. La perspectiva del naturalista es la del que respeta lo que observa. La palabra “respeto” es un bello sinónimo de práctica de atención plena, porque literalmente significa “mirar de nuevo”.

Muchas veces complicamos las observaciones que tenemos de nosotros mismos al tomar las cosas personalmente. Por supuesto, no podemos negar que nuestras tristezas y alegrías, desafíos y bendiciones, emociones y pensamientos nos están sucediendo. Pero cuando tomamos estas experiencias personalmente permitimos que nos definan: si hay ira, entonces, digo que “yo soy una persona iracunda”. Una acción generosa de mi parte me hace concluir que “yo soy una persona generosa.” Mientras la tendencia a tomar las cosas personalmente parece natural y de pocas consecuencias, en realidad, a menudo complica innecesariamente nuestra relación

con la realidad. Fácilmente llegamos a estar empantanados en confusiones respecto a temas como la identidad personal, la imagen y las expectativas.

Desde la perspectiva naturalista no estamos observando “mi ira” ni “mi generosidad.” Más bien observamos “la ira” o “el impulso generoso”. Este cambio de perspectiva puede ser particularmente útil con el dolor físico. Cuando se toma personalmente como “mi dolor”, esto puede acarrear pesados sentimientos de responsabilidad, de agobio y de confusión. Cuando lo vemos como “el dolor”, es más fácil permanecer libres de aflicción y menos afectados por nuestros sentimientos.

Otra forma en que complicamos nuestras vidas ocurre cuando le asignamos un valor de bueno o malo a nuestras experiencias. Para el naturalista no hay experiencias malas o buenas. El mundo natural simplemente se desenvuelve tal como es. Cuando practicamos la meditación con atención plena no necesitamos juzgar nuestras experiencias como malas o buenas. Simplemente observamos cómo son las cosas y cómo se desenvuelven.

Al cultivar una perspectiva naturalista durante la meditación, es posible desarrollar la capacidad de ser no reactivos. Desde esta perspectiva no reactiva, es más fácil explorar cómo responder sabiamente en cualquier circunstancia en la que nos encontremos. Una vez que vemos y analizamos alguna situación con claridad, puede que sea necesario involucrarnos o actuar. Por ejemplo, un naturalista puede decidir arrancar una planta foránea que está destruyendo un ecosistema delicado. Del mismo modo, cuando observamos con no reactividad nuestra ira o nuestra codicia, podríamos tomar la decisión de desarraigarlas.

Debido a que los seres humanos poseemos facultades maravillosas que nos permiten observar y reflexionar, podemos ser ambos, el observador y lo observado. Podemos ser tanto el naturalista como la naturaleza. Somos la naturaleza observándose a sí misma. Por medio de nuestra capacidad para ver claramente, somos la naturaleza que se libera a sí misma.

*El que antes fue desatento  
pero ya no lo es,  
ilumina al mundo  
como la luna liberada de las nubes.*

Dhammapada 172

## **VIVIR DE ACUERDO CON LA NATURALEZA**

Toda práctica espiritual involucra cambio, o el deseo por el cambio: pasar de un estado de sufrimiento a uno sin sufrimiento, de un estado de agitación a uno de calma, de un corazón cerrado a un corazón abierto y compasivo. Cuando las personas empiezan una práctica espiritual, el deseo o la necesidad de cambiar es a menudo muy clara. A la inversa, en algunas prácticas budistas avanzadas el deseo por el cambio puede ser tan sutil que pasa casi desapercibido. Por ejemplo, se puede aprender la práctica de simplemente aceptar las cosas como son, sin querer cambiarlas. Pero incluso aquí hay cambio, de un estado de no aceptación a otro de aceptación.

Es importante reflexionar sobre nuestra relación con el proceso de buscar un cambio. ¿Hay formas saludables o no saludables de producir un cambio? Una manera de pensarlo consiste en distinguir entre cambios que están de acuerdo con la naturaleza y cambios que son el resultado de las acciones del ego.

Considera como un jardinero experto apoya el crecimiento de una flor. El jardinero no apresura el brote de la semilla para que crezca ni abre los pétalos de la flor con la mano para que florezcan. Más bien nutre y protege la planta, y de este modo le permite crecer y florecer según su naturaleza.

De la misma manera, muchas de las cosas que sostienen nuestra vida ocurren sin la necesidad de nuestra intervención. Por ejemplo, el cuerpo tiene una forma de cuidarse a sí mismo que la mente jamás logra comprender. La mente consciente no puede controlar todo lo que se relaciona con

el latir del corazón, la circulación de la sangre o el funcionamiento del sistema inmune. ¡Lo que hace el cuerpo sin nuestra mente consciente es realmente impresionante! Nuestra principal función en este proceso es la nutrir y proteger.

En contraste con este desenvolvimiento natural, están los cambios impuestos por el ego, como consecuencia de nuestra inseguridad, temor, hostilidad, codicia o ambición. Y debido a nuestra capacidad fenomenal para generar ideas abstractas, logramos imponer nuestro mundo de ideas sobre la naturaleza, en vez de ser pacientes y permitir que la naturaleza por sí sola nos muestre qué es lo que necesita y cómo nosotros podemos trabajar de acuerdo con ella. Por ejemplo, un concepto que a menudo imponemos sobre nuestra experiencia es la idea de que las cosas son permanentes y estáticas. Pero esta tendencia nos pone en posición contraria a la impermanencia inherente a todos los procesos naturales. Otro concepto que puede inhibir la expresión de nuestra naturaleza es una imagen muy rígida y fija de nosotros mismos, lo que fácilmente nos conduce a limitarnos a lo que “debemos” y “no debemos” hacer.

Yo creo que la práctica espiritual se desenvuelve con más suavidad y espontaneidad cuando actuamos de acuerdo con la naturaleza. Una metáfora útil para describir esto es la de un río. Entrar de lleno a la vida espiritual es como entrar a una corriente que eventualmente nos conducirá al gran océano. Lo único que tenemos que hacer es entrar en el río y permanecer en él. La confianza, la persistencia, la atención plena, la claridad y la sabiduría nos ayudan a permanecer a flote sobre el río. Una vez comencemos a flotar, la naturaleza del río nos permite transportarnos sin esfuerzo hasta el océano. Si luchamos contra el río, contra la corriente, nos agotaremos por ir en contra del flujo natural del agua.

La metáfora del río es muy diferente a la metáfora popular que asemeja el sendero espiritual con el ascenso a una montaña, lo cual sugiere un duro esfuerzo, constante, deliberado de ir cuesta arriba, que se puede prestar para una espiritualidad conducida por el ego. El viaje es arduo, lo que sugiere

que no todo el mundo puede realizarlo. El pico de la montaña es estrecho, lo que sugiere que pocos pueden alcanzarlo al mismo tiempo. En contraste, el océano es suficientemente grande para recibir a todos.

La metáfora del río expresa una práctica que está de acuerdo con la naturaleza y con la verdad. Esto no significa que la práctica espiritual no requiera nada de nosotros. Un río caudaloso requiere de nosotros que pongamos atención a la navegación para que nos mantengamos en la corriente, lejos de las rocas y no caer en los remolinos. La práctica requiere atención plena e investigación, apoyada por la calma y la estabilidad interna para descubrir la naturaleza y aprender cómo estar de acuerdo con ella. Esto implica a menudo aprender cómo dejarnos seguir solos sin interferir en lo que podría suceder si le damos la oportunidad. Nuestra mente consciente puede que no sepa qué es lo que se supone que tiene que pasar. Como una flor que necesita agua y abono, nuestra vida interna se abre de diversas maneras cuando está lista, si la nutrimos con atención, compasión y aceptación.

Para trabajar con la naturaleza debemos estudiarla a fondo. Una de las formas de hacerlo es investigar todas las diferentes maneras como trabajamos en contra de la naturaleza como cuando somos críticos, hostiles, demasiado exigentes, apresurados, poco bondadosos o tacaños.

Otra forma de estudiar la naturaleza es por medio de la atención plena del cuerpo. Después de todo, nuestros cuerpos son una expresión directa de la naturaleza. El cuerpo es posiblemente nuestra conexión más íntima con la naturaleza. Estar atentos plenamente al cuerpo es estar interesados en lo que el cuerpo manifiesta internamente y en lo que busca expresar. Muchas de nuestras voliciones, deseos, temores, aspiraciones, entendimientos y emociones residen en el cuerpo. Cuando nos resistimos a la naturaleza congelamos estas manifestaciones en el cuerpo. Pero, al mismo tiempo si actuamos ciegamente también vamos en contra de la naturaleza.

Gil Fronsdal

Actuar en armonía con la naturaleza significa descubrir que somos naturaleza. En el budismo hay una expresión que dice: “Aquellos que practican el Dharma están protegidos por el Dharma.” Otra forma de decirlo es que los que practican de acuerdo con la naturaleza están protegidos por la naturaleza. Los que practican según la verdad, a la vez están protegidos por la verdad.

Que todos estén protegidos por su naturaleza.

*Yo llamo “auriga”  
a aquel que mantiene controlada  
la cuadriga tambaleante de un enojo que surge.  
Otros simplemente sostienen las riendas.*

Dhammapada 222

## TRABAJANDO CON EL ENOJO

Frecuentemente observamos una tensión entre las enseñanzas budistas relacionadas con el enojo y los conceptos occidentales al respecto. Cuando doy una charla sobre este tema —cómo trabajar con el enojo, cómo no dejarnos controlar por él y cómo soltarlo— inevitablemente alguien dice: “Yo no creo que el enojo sea malo ni que tengamos que evitarlo. El enojo puede desempeñar un papel útil en nuestras vidas”. Estos comentarios se pueden dar si se asume que el uso de la palabra “enojo” en español es igual que el uso budista. Con frecuencia se refieren a experiencias muy distintas.

La palabra budista *dosa*, que casi siempre se traduce como “enojo”, podría traducirse con mayor exactitud como “hostilidad,” una característica que puede estar presente en una amplia gama de emociones desde las aversiones menores hasta la furia descontrolada. Mientras que en idiomas como el inglés y el español la palabra enojo puede incluir la hostilidad, no siempre es el caso. En Occidente existe una larga tradición de aceptar diferentes formas de enojo que no necesariamente contienen hostilidad, por ejemplo, una protesta contra la injusticia.

*Dosa* es un sentimiento que hace arder a la persona que la vive. Las enseñanzas budistas clásicas asemejan el estar enojado con una persona que tiene un pedazo de carbón ardiente en la mano. Para los budistas nunca se justifica que nuestras acciones sean controladas por *dosa* porque ésta produce una forma de sufrimiento que la práctica budista se propone aliviar.

Un texto budista clásico dice que *dosa* es como “orina mezclada con veneno.” En la India antigua se consideraba que la orina poseía propiedades curativas; era desagradable, pero beneficiosa. Pero cuando la orina se mezcla con veneno, el medicamento desagradable se convierte en algo dañino. A veces, se requiere un poderoso “¡No!” de nuestra parte, aunque pueda ser desagradable. Pero un enérgico “no” mezclado con hostilidad es como mezclar orina con veneno.

*Dosa* mantiene a otras personas alejadas de nuestro corazón, de nuestra bondad y de nuestro cuidado. No tenemos que evitar el enojo necesariamente, pero si tenemos que cuidarnos de no cerrar nuestro corazón a los otros.

¿Cómo podemos trabajar con esta emoción tan complicada? La meditación puede ser de mucho provecho. Cuando meditamos podemos experimentar nuestro enojo sin inhibiciones, juicios o interpretaciones. Es de mucho alivio aprender a presenciar nuestro enojo tranquilamente sin que sintamos la necesidad de evitarlo ni de ser atrapados por él. De hecho, la meditación puede ser el sitio más adecuado para experimentar el enojo, pues podemos permitir que fluya libremente en nosotros sin condenas ni aprobaciones.

Con la atención plena no reactiva como soporte, podemos investigar el enojo profundamente a través de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos. El enojo puede abrirnos a un mundo de auto descubrimientos.

El enojo tiende a dirigirse hacia algún objeto, hacia otras personas, otros eventos o incluso partes de nosotros mismos. Con la meditación de atención plena retiramos la mirada del objeto externo que nos enoja y nos enfocamos hacia adentro para estudiar la fuente de nuestro enojo y la experiencia subjetiva de estar enojados.

Una manera de investigar el enojo es por medio de las sensaciones corporales. El enojo con frecuencia produce sensaciones de calor, tensión, vibración o contracción. La respiración puede llegar a volverse pesada o rápida y el latido del corazón fuerte. Ya que estas sensaciones son directas e inme-

diatas, ponerles atención ayuda a disminuir la preocupación con el objeto de nuestro enojo y con la historia que explica nuestro enojo. Esto a su vez nos ayuda a estar completamente presentes con el enojo en sí mismo.

Retirar nuestra atención del objeto del enojo es importante porque aunque las condiciones que conducen a él pueden ser variadas, las causas *directas* del enojo hostil se encuentran en la persona que está enojada. Estas causas incluyen la aversión, la avaricia, el resentimiento, el miedo, las actitudes defensivas y otras reacciones a veces innecesarias que son a menudo el origen del dolor más agobiante en una situación difícil. Existe un refrán que dice: “Un enemigo puede herir tu cuerpo: pero si quiere hacerle daño a tu corazón tienes que permitir que el enojo te consuma”.

El enojo cargado de hostilidad parece que se origina cuando retrocedemos a nuestro propio dolor. En vez de experimentar sentimientos como la tristeza, la soledad, el miedo, la desilusión o la injuria, dirigimos nuestro enojo hacia afuera. Aprender a explorar nuestro dolor con integridad, sin reactividad ante los eventos mentales y las sensaciones corporales, es un paso importante hacia la libertad.

En mi vida he aprendido que el enojo tiene dos causas primarias: el temor y el dolor. Cuando me enojo, si me es posible y es apropiado, me retiro de la situación e intento tomar conciencia de lo que está pasando dentro de mí. Si logro ubicar el temor o el dolor tras el enojo, entonces (si es posible) regreso a la situación y hablo desde la perspectiva de alguien que reconoce su dolor o temor. Las conversaciones tienden a ser más útiles cuando hago esto, en parte porque ya no estoy culpando a nadie. A menudo esto permite que disminuyan las posturas defensivas y reactivas de las otras personas. Incluso, puede que él o ella estén más dispuestos a reconocer su propia responsabilidad.

El enojo casi siempre funciona como una señal. La atención plena nos ayuda a ver qué es lo que está señalando. A veces esta señal muestra que algo en el mundo externo necesita

Gil Fronsdal

nuestra atención. A veces indica que algo en nuestro mundo interno no está bien. Cuando menos, el enojo es una señal de que alguien está sufriendo. Probablemente seas tú. Siéntate quieto en el epicentro de tu enojo y descubre la libertad en ese sufrimiento.

*Para aquel que está despierto, libre de confusión,  
cuya mente no está contaminada,  
y quien ha abandonado tanto las buenas  
obras como las malas,  
el miedo no existe.*

Dhammapada 39

## **MIEDO**

Cuando nos dedicamos a una práctica espiritual, empezamos a descubrir hasta qué grado la aprensión y el miedo están presentes y controlan nuestras vidas. Gran parte de nuestra existencia está determinada por sentimientos de miedo, aprensión, ansiedad, pavor, preocupación y desconfianza, probablemente más de lo que la mayoría de nosotros reconoce. El miedo es la raíz de muchos tipos de sufrimiento psicológico y una parte importante de la práctica de la atención plena consiste en estudiarlo para entenderlo y aceptarlo lo suficiente para que no vivamos bajo su influencia.

Es obvio que el miedo es debilitante, especialmente cuando impide nuestra participación en actividades normales. Pero también son debilitantes nuestros esfuerzos por evitar, ignorar o resistir el miedo. Sería aconsejable, por lo tanto, seguir el ejemplo del Buda. Antes de convertirse en un Buda (Buda significa un “Ser Despierto”), incluyó el miedo en su práctica cada vez que lo sentía. Nosotros podemos hacer lo mismo. Podemos aprender a practicar con nuestro miedo y superar al menos su influencia debilitante, aunque el miedo en sí nunca desaparezca.

La atención plena que se centra en el miedo comienza cuando nos familiarizamos con sus manifestaciones directas y obvias. No tratamos de aplicarle psicoanálisis, ni de identificar sus diferentes capas, ni de determinar su origen. Nuestra tarea como practicantes de atención plena consiste en observar directamente y sin complicaciones lo que está delante de nosotros.

Es común reaccionar ante nuestras experiencias gradualmente, por etapas o generaciones. Supongamos que empiezo con el miedo de fracasar en alguna tarea. Como segunda reacción siento miedo a mi miedo, y luego me enojo conmigo mismo porque le tengo miedo a mi miedo. Después estoy avergonzado conmigo mismo porque tengo enojo, y al final me siento culpable porque debería ser más maduro. Y así, paso a paso, vamos enredándonos en nuestras reacciones emocionales.

A menudo nos encontramos en nuestras vidas pasando por el estado de reactividad catorce o quince reacciones después de nuestra experiencia primaria, o quizás, incluso en la ciento cincuenta. Nuestra tarea en la práctica de la atención plena es despertar en el sitio en donde nos encontremos, así sea el de la reacción ciento cincuenta, en vez de seguir disgustados con nosotros mismos. Tratamos de aceptar la última reacción, no complicarla más, de tener una relación simple y directa con lo que está ante nosotros en el presente. A medida que la atención plena llega a ser más fuerte, nos despertamos cada vez más pronto, hasta que llega el momento en que nos despertamos en la primera reacción.

Cuando trabajamos con el miedo durante la meditación, no siempre es necesario confrontarlo directamente, sobre todo si nos resulta apabullante. Más bien, podemos intentar calmarnos en su presencia. Una de las formas clásicas de calmarnos es respirar conscientemente. Mientras más se ocupa la mente en seguir la respiración, menos se ocupa del miedo y, como consecuencia el temor pierde algo de su fuerza.

Cuando hemos cultivado la suficiente calma como para sentirnos libres de las garras del miedo, es útil dirigir la atención a investigar el mismo miedo. En dicho caso la presencia del miedo es muy útil. Durante la práctica de la atención plena no intentamos negar o deshacernos de nuestro miedo esto sólo lo fortalecería. Más bien, lo exploramos, lo sentimos, hasta volvernos expertos en él. Actuando así llegamos a estar menos perturbados por él y es menos probable que se disparen otras emociones como el enojo, la vergüenza, la culpa, el

desánimo o más miedo. Cuando observamos los pensamientos y las sensaciones del cuerpo que pueden estar presentes, damos un paso afuera del dominio del miedo y disminuye nuestra identificación con él.

Una de las formas principales de investigar el miedo consiste en sentirlo en el cuerpo. Podemos sentir mariposas, tensión o espasmos en el estómago. Puede haber una sensación de dolorosa vulnerabilidad. Si el miedo es demasiado fuerte, puede ser difícil permanecer en contacto directo con las sensaciones. En tal caso, respira con y a través de tu incomodidad, como si la respiración fuera un masaje. Respirar con las sensaciones puede ayudarnos a transitar por el miedo sin sentirnos atrapados por él.

Si tenemos suficiente estabilidad en nuestra meditación, puede ser útil enfocarse directamente en las sensaciones del cuerpo asociadas con el miedo. Anclar la atención a las fuertes sensaciones que manifiesta el miedo nos puede ayudar a desengancharnos de las historias y las ideas que lo activan. La mayoría de las veces durante la meditación, estas historias son irrelevantes con respecto a lo que está pasando. Mantener las sensaciones corporales de miedo en nuestra conciencia nos ayuda a hacer un espacio para la experiencia, lo que permite que las sensaciones corporales se muevan a través de nosotros. Mucha de la tensión, opresión y constricción empezará a desenredarse si las sostenemos delicadamente en nuestra conciencia.

A veces el miedo tiene poco que ver con un peligro inminente. Más bien proviene de una idea, un supuesto de lo que nos podría pasar en el futuro. Esta imaginación es el combustible del miedo, las preocupaciones y la ansiedad. Podemos utilizar la práctica de la atención plena para aprender a poner cuidado a los patrones de pensamiento y temas comunes que se relacionan con nuestro miedo y qué lo dispara.

Cuando empezamos a reconocer estos patrones en torno al miedo y a ver qué lo dispara, podemos comenzar a preguntarnos si esas suposiciones realmente son válidas. En mi

práctica, ver que mis proyecciones y miedos acerca de una situación estaban a menudo lejos de suceder, me ayudó a superar algunos de mis miedos. Por ejemplo, en una ocasión pasé dos días preocupado por una junta, que al último minuto se canceló. Esta misma experiencia dolorosa la tuve muchas veces y me fui dando cuenta que tanta preocupación era una pérdida de tiempo. Cuando aprendí que lo que me imaginaba casi nunca estaba siendo cierto, le perdí confianza a mi imaginación. Cierta tipo de sabiduría sólo aparece cuando experimentamos algo repetidamente. Por lo regular tenemos que familiarizarnos con algo antes de podernos liberar de eso. Esto pasa con la preocupación.

Otra forma de aplicar nuestra práctica al miedo consiste en examinar las creencias que lo apoyan. Aun cuando sabemos de qué tenemos miedo, a menudo no vemos claramente las creencias que lo soportan. Por ejemplo, puedes saber que estás crónicamente preocupado por lo que los demás piensan de ti, pero no reconoces la creencia que necesitas para ser y actuar de cierta manera para ser aceptado por los otros. O quizás no puedes ver la creencia de que nuestra auto estima depende de cómo nos miran las otras personas. El acto de inspeccionar y luego cuestionar estas creencias les comienza a quitar algo de su poder.

El Buda también enseñó la práctica del *amor bondadoso* (*metta*) como un antídoto para el miedo. Si tienes dificultad para estar completamente con el miedo, puedes cambiar a la meditación de amor bondadoso por un rato, mientras encuentras algo de calma y holgura. Después de un tiempo puedes regresar e investigar de nuevo el miedo.

Por medio de la práctica de la meditación y de la atención plena estamos aprendiendo a remplazar el miedo por la confianza, no como un ideal o un concepto abstracto, sino como un sentimiento de auto confianza que proviene del conocimiento a fondo del miedo. Muchas personas le tienen miedo al miedo, una tremenda aversión a él y no admiten la experiencia del miedo en sus vidas. Pero si experimentamos el miedo sin evasiones, a la postre nos damos cuenta que es

posible hacerlo sin sentirnos agobiados. La confianza se desarrolla no por estar dispuestos a ella, sino al descubrir por nosotros mismos que podemos estar presentes en nuestras experiencias sin ser apabullados por ellas.

La sociedad, nuestras propias experiencias en la vida, y nuestra propia lógica nos han convencido a muchos de que no podemos confiar en nuestro estado natural de ser. Y por eso nos alejamos de nosotros mismos y de nuestras experiencias. Con la práctica de la atención plena estamos aprendiendo a no destruir ni a controlar nuestros sentimientos, sino a descubrirlos y a estar presentes con ellos. Cuando penetramos completamente en ellos, comenzamos a ver cómo funcionan. Comenzamos a ver cómo ellos crean nuestras vidas emocionales y nuestras reacciones.

En este proceso, aprendemos a confiar cada vez más profundamente en la conciencia y en la presencia directa. A medida que exploramos las capas de nuestro miedo, nuestra confianza se expande a círculos más amplios de nuestro ser. El proceso de despertar puede ser entendido como círculos cada vez más amplios de confianza. El despertar ocurre cuando la confianza llega a penetrar todo.

Es posible aprender a confiar en la conciencia, en estar vivos, sin accesorios, muletas, puntos de vista u opiniones. En la tradición budista tales personas son conocidas como desvanecedores del miedo. Ellos ofrecen el don del coraje. Es una cualidad positiva que puede coexistir con el miedo, superando las limitaciones que surgen de él. Este coraje puede ser un don muy valioso y profundo para todas las personas que nos rodean. Al desarrollar la capacidad de estar sin miedo, lo hacemos no sólo para nosotros mismos, sino también para todos los otros seres.

Gil Fronsdal

*Que todos los seres sean felices.  
Que vivan seguros y gozosos.  
Todos los seres vivientes,  
débiles o fuertes,  
altos, corpulentos, medianos o pequeños,  
conocidos o desconocidos, cercanos o distantes,  
nacidos o por nacer,  
que todos sean felices.*

Metta Sutta - Sutta Nipata I.8

## **METTA**

La palabra *metta*, que comúnmente se traduce como amor bondadoso, es una de las prácticas más importantes del budismo. Esta palabra tiene sentidos diversos y profundos. Significa simpatía, buena voluntad, hermandad, compañerismo y amigabilidad. Dicho simplemente, *metta* es el anhelo sincero por el bienestar de uno mismo y de todos los seres. Al describir *metta*, el Buda utilizó la analogía del cuidado y la atención que le brinda una madre a su hijo único. El amor bondadoso está muy cercano al ablandamiento del corazón que nos permite sentir empatía con la felicidad y la tristeza del mundo.

Amor bondadoso también se entiende como la amigabilidad innata de un corazón abierto. Su íntima conexión con la amistad se ve en la semejanza con la palabra pali *mitta* que significa amigo. Sin embargo, *metta* es más que una amistad convencional, pues incluye tener el corazón abierto aún con los propios enemigos, cultivada quizás por la empatía y la profunda comprensión de nuestra humanidad compartida.

La práctica de *metta* es el cultivo de nuestra capacidad de amar con bondad. No implica ni pensamientos positivos ni la imposición de una actitud positiva artificial. Ni siquiera es indispensable sentir amor ni bondad durante la práctica de *metta*. Más bien, meditamos sobre nuestras intenciones, por fuertes o débiles que sean. La práctica de amor bondadoso

supone expresar nuestros deseos por el bienestar y la felicidad de nosotros mismos o de los demás.

Con la práctica de *metta* regamos las semillas de nuestras buenas intenciones. Cuando regamos las intenciones sanas en vez de expresar las dañinas, desarrollamos estas tendencias sanas en nosotros. Si las semillas no reciben nunca agua no crecerán. Cuando las regamos regularmente con nuestra práctica, crecen, a veces de manera inesperada. De este modo podemos encontrar que el amor bondadoso se convierte en la motivación imperante en una situación que antes nos hubiera provocado ira o miedo.

El reconocimiento y la expresión de la buena voluntad tienen el efecto de suavizar nuestro corazón. A veces esto evoca sentimientos de amor, ternura y calidez. En otras ocasiones, cuando el corazón se suaviza, pueden surgir emociones sepultadas difíciles y dolorosas. Una de las funciones importantes de la práctica del amor bondadoso es permitir que estas emociones salgan a la superficie a su debido tiempo.

Cuando se nos hace difícil relacionarnos con los otros y con nosotros mismos con intenciones de bondad, la práctica de *metta* nos ofrece un punto de referencia muy valioso para entender qué es lo que estamos sintiendo. La ausencia de amor bondadoso puede ser una señal muy importante, no para criticarnos, sino para recordarnos que debemos ir más despacio y poner una atención más cuidadosa a lo que realmente está ocurriendo.

Las prácticas de atención plena y de amor bondadoso se apoyan mutuamente. La práctica de *metta* complementa a la atención plena porque promueve una actitud amistosa con todas nuestras experiencias por difíciles que sean. La atención plena complementa al amor bondadoso porque evita que se convierta en parcial o sentimental. *Metta* promueve la cercanía en nuestras relaciones con los otros. La atención plena nos ayuda a mantenernos balanceados en estas relaciones. La atención plena nos puede conducir a la libertad; el amor bondadoso asegura que nuestro camino hacia la libertad no esté apartado de los demás.

Gil Fronsdal

*Como una madre que vela por su hijo único,  
poniendo en riesgo su propia vida para protegerlo,  
así mismo, con un corazón sin límites,  
deberíamos querer a todos los seres vivientes.  
Cubriendo el mundo entero con amor bondadoso.  
Parados o caminando, sentados o acostados.  
Durante todo momento que estemos despiertos,  
que permanezcamos conscientes de este corazón  
y de esta forma de vida  
que es la mejor en el mundo.*

Metta Sutta - Sutta Nipata I.8

## **INSTRUCCIONES BREVES PARA LA MEDITACIÓN DE AMOR BONDADOSO**

Empieza la práctica de la meditación de amor bondadoso sentándote de manera cómoda y relajada. Respira profundo dos o tres veces, y espira de manera lenta y completa. Deja ir cualquier inquietud o preocupación. Por unos minutos, siente la respiración o imagínate que está fluyendo a través del centro de tu pecho cerca del corazón.

Cuando comenzamos la práctica, dirigimos *metta* hacia nosotros mismos, porque muchas veces se nos dificulta amar a otros sin antes amarnos a nosotros mismos. Sentado en silencio, repite en tu mente, de manera lenta y rítmica, las siguientes frases o similares:

*Que yo sea feliz.  
Que goce de buena salud.  
Que me sienta seguro.  
Que esté en paz y tranquilo.*

Mientras repites las frases, permite que tu conciencia penetre profundamente en las intenciones que están tras las palabras. La meditación de amor bondadoso tiene el propósito de conectarnos con la intención de desearnos felicidad a nosotros mismos o a las otras personas. Sin embargo, si surgen

sentimientos de cordialidad, amistad o amor en el cuerpo o la mente, ábrete a ellos para permitir que se fortalezcan a medida que repites las frases. Como una ayuda para la meditación, puedes mantener una imagen cariñosa de ti mismo en el ojo de tu mente. Esto ayuda a reforzar la intención expresada en las frases.

Después de un tiempo de dirigir el amor bondadoso hacia ti mismo, piensa en un amigo o en una persona que se hayan preocupado profundamente por ti. Ahora repite las frases de amor bondadoso hacia esas personas:

*Que sean felices.*  
*Que tengan vidas saludables.*  
*Que se sientan seguros.*  
*Que estén en paz y tranquilos.*

Mientras recitas estas frases, de nuevo trata de penetrar en su intención y el sentido que manifiestan. Y si surgen sentimientos de amor bondadoso, conéctalos con las frases de manera que los sentimientos se fortalezcan a medida que repitas las palabras.

Mientras continúas en la meditación, puedes traer a tu mente a otros amigos, vecinos, conocidos, extraños, animales y, finalmente, a personas con las cuales tienes dificultades. Puedes usar las mismas frases, repitiéndolas una y otra vez o puedes usar otras frases que representen mejor el amor bondadoso que sientes hacia esos seres.

Además de estas formas simples y quizás personales y creativas de práctica de *metta*, existe un método clásico y sistemático que consiste en una práctica intensiva de meditación. Debido a que esta meditación clásica es bastante elaborada, casi siempre se desarrolla en periodos de práctica intensiva de *metta* durante retiros..

A veces, durante la práctica de amor bondadoso, salen a relucir sentimientos aparentemente discordes como la ira, la congoja o la tristeza. Tómalos como señales de que tu corazón comienza a suavizarse y que te está revelando lo que contiene. Si te es muy difícil lidiar con estos sentimientos, puedes

cambiar a la práctica de atención plena o, si no, puedes dirigir amor bondadoso hacia ellos con toda la paciencia, aceptación y bondad que te sea posible ofrecerles. Sobre todo, recuerda que no es necesario juzgarte a ti mismo por tener este tipo de sentimientos.

A medida que te familiarizas con la práctica de amor bondadoso durante la meditación, puedes empezar a utilizarla en la vida cotidiana. Cuando conduces tu automóvil, o estás en tu trabajo, o en cualquier lugar público, dirige silenciosamente la práctica de *metta* hacia los que te rodean. Se puede encontrar un gran deleite en establecer una conexión cordial con todas las personas que nos encontremos, amigos y extraños por igual.

*Al buscar en todas las direcciones  
con mi consciencia  
no encuentro algo más querido  
que mi propio ser.  
Los otros seres se valoran  
a sí mismos con igual fervor.  
Por esa razón no se debe hacer mal a nadie  
si uno se ama a sí mismo.*

Samyutta Nikaya 3.8

## **LA COMPASIÓN: ENFRENTANDO EL SUFRIMIENTO SIN RESISTENCIAS**

La compasión es uno de los ideales centrales de la práctica budista. Pero si sólo la vemos como una ideal, podríamos pasar por alto las circunstancias difíciles en que suele surgir. La compasión no se experimenta de manera abstracta. Surge cuando tenemos suficiente contacto con el sufrimiento real hasta ser conmovidos por nuestro propio sufrimiento o por el de los demás.

Podemos enfrentar el sufrimiento con o sin resistencias. Resistir el sufrimiento equivale a enfrentarlo con miedo, desesperación, condena, timidez o proyecciones. Si proyectamos nuestros propios problemas y tristezas sobre otras personas que también están sufriendo, no sólo estamos en mala posición para ayudarles, sino que fácilmente terminamos por sentir pena, lástima o ansiedad.

Cuando enfrentamos el sufrimiento sin resistencias, el sufrimiento no nos convierte en víctimas. Más bien nos motiva en dos sentidos. Por una parte, puede encender el deseo, incluso la pasión, por la práctica espiritual con el propósito de desenredar las raíces de nuestro sufrimiento. Esto significa estar motivados a esclarecer nuestras resistencias, apegos y temores, tanto como nuestras dichas y fortalezas. Por otra parte, nuestro contacto con el sufrimiento puede despertar el

deseo compasivo de aliviar ese mismo sufrimiento. La palabra budista para compasión, *karuna*, significa más que sentir empatía; incluye el deseo y la motivación para eliminar el sufrimiento. Aunque no tengamos la habilidad de ayudar directamente a otra persona, este tipo de cuidado puede servir de consuelo.

Visto como un ideal, *karuna* significa estar presentes para el sufrimiento sin negaciones, actitudes defensivas o aversión. Sin embargo, en el actual desorden de nuestras vidas, simplemente podemos aprender a ser compasivos con nuestras propias tendencias a la negación, a las actitudes defensivas y a la aversión, lo mismo que con el dolor del cual han nacido. La disposición para permanecer presentes con lo que la vida nos ofrece es lo que inicia el proceso de disolver la tensión y el miedo. Con una presencia honesta y compasiva, el resentimiento se disuelve en el olvido, el odio en amistad y el enojo en bondad. Sin embargo, mientras estemos perdidos en nuestras ocupaciones, ambiciones, evasiones o fantasías, la compasión no tiene oportunidad de surgir.

A medida que nos aceptamos como somos y aceptamos nuestro propio sufrimiento, empezamos a sentir más completamente el sufrimiento de los demás. La práctica de la atención plena nos ayuda a conectarnos con los otros como iguales. Esto a su vez evita que confundamos la compasión con la lástima, un sentimiento de pesar por los demás como seres separados.

El sufrimiento es una experiencia humana universal, enfrentarlo con compasión es una de las capacidades más nobles que tenemos los seres humanos.

*No dejes de lado el mérito, pensando,  
“¡no llegará hasta mí!”  
así como un cántaro, gota a gota,  
se llena de agua,  
un sabio se llena de méritos  
repetiendo actos triviales.*

Dhammapada 122

## **PACIENCIA**

En medio del frenesí de nuestras vidas, podemos pasar por alto el valor de la paciencia preocupados por la búsqueda de logros, eficiencia y cumplimiento de metas. Pero cuando reconocemos que la visión clara, la paz, la compasión y el amor son incompatibles con las reacciones y los comportamientos compulsivos, llegamos a entender el gran valor de la paciencia. La paciencia implica elegir no responder de manera reactiva. Esto provee un soporte tremendo para la práctica de atención plena. La perseverancia, la paciencia ante las ofensas y la aceptación de la verdad son tres aspectos tradicionales de la paciencia que fortalecen la atención plena.

La perseverancia, a través de un esfuerzo suave y constante, nos protege de sucumbir ante la duda, el desánimo y el miedo. Si nuestra práctica no progresa conforme a nuestras expectativas es fácil desanimarnos. Por ejemplo, la meditación frecuentemente produce estados de ánimo agradables; pero si presumimos que podemos reproducir esos estados a voluntad, la realidad del cambio puede ser muy desagradable. Ahora bien, podríamos esperar que la práctica se desarrolle linealmente con un crecimiento progresivo de la concentración y la paz, o una disminución constante del sufrimiento. En efecto, un periodo sin contrariedades en la práctica puede proveernos la fortaleza interior y la confianza para afrontar dificultades ignoradas por largo tiempo. Es mucho más fácil mantener la práctica a largo plazo si reconocemos que no

siempre progresa de manera constante, según nuestras expectativas.

La perseverancia también es importante cuando la práctica espiritual cumple con nuestras expectativas. Cuando las cosas van bien, podemos volvernos complacientes. En medio de la felicidad y de la calma podemos dejar de mantener una firme dedicación.

Una suave perseverancia nos permite practicar sin preocuparnos por las dificultades o las recompensas que experimentamos. Esta es la clave para permitir que la práctica de la atención plena se hunda en lo profundo de nuestro ser.

*Paciencia ante las ofensas* significa no sucumbir ante la ira, la agresión o la desesperanza cuando nos sentimos amenazados. Más bien permanecemos conscientes de nuestras reacciones y respuestas emocionales y buscamos formas más sabias de responder.

Pausar, siquiera un momento, antes de reaccionar ante una situación difícil es una manifestación poderosa de la paciencia. Una pausa puede darnos una mejor comprensión de la situación y de nuestras intenciones ante ella. A veces, una pausa permite que algo maravilloso e inesperado surja, algo que no ocurriría si nos apresuramos a reaccionar o controlar.

A veces las personas adquieren paciencia cambiando su punto de vista por uno nuevo para comprender una situación desafiante. A menudo, nuestra comprensión es egocéntrica; otras perspectivas pueden ser equivalentes o más válidas que las nuestras. Por ejemplo, durante la lucha por los derechos civiles de las minorías en los Estados Unidos, muchas personas estuvieron dispuestas a soportar injurias físicas, mentales y emocionales porque comprendían su papel en un contexto más amplio que el de su propio sufrimiento individual. La lucha por los derechos civiles le daba a su sufrimiento un propósito que transformaba a todo el país.

El tercer tipo de paciencia es la *aceptación de la verdad*. Esto significa estar dispuestos a ver profundamente, sin resistencias, la verdad del momento y la verdad que se encuentra

en lo más profundo de la realidad. Esto incluye vivir de acuerdo con la comprensión de que en nuestro centro no hay un ser o un “yo” que construir, al que aferrarse o que defender. Ver el luminoso vacío en el centro de todas las cosas significa que podemos comenzar a dejar de aferrarnos a la autoconsciencia y a la idea fija de quienes somos. Esto requiere una cierta clase de paciencia, porque la profunda comprensión espiritual es un insulto para el ego. Muchas personas orientan sus vidas alrededor de una visión limitada de sí mismos; puede ser bastante aterrador soltar esta visión. La paciente aceptación de la verdad que nos permite soltar es una fuerza personal que se desarrolla conjuntamente con las fuerzas de la virtud, el discernimiento, la sabiduría, la resolución y el amor bondadoso.

La perfección máxima de la paciencia no viene de la resistencia o de la reevaluación de una situación. Más bien, es el resultado de la ausencia de nuestras reacciones automáticas y habituales a los desafíos de la vida. Completamente madura, la paciencia opera sin ningún esfuerzo. No es hacer nada en absoluto.

El texto *Brahmana Samyutta* que se encuentra en el *Samyutta Nikaya*, cuenta la historia de un hombre iracundo que insultó al Buda. El Buda le preguntó al hombre si acostumbraba a tener visitas en su hogar. Sorprendido por el cambio de tema, el hombre le respondió que sí. Luego el Buda le preguntó que si a veces le ofrecía de comer a sus visitantes. Cuando el hombre le contestó otra vez que sí, el Buda le hizo otra pregunta: ¿Qué pasaría si ellos rehusaran aceptar la comida? ¿De quién sería la comida entonces? El hombre replicó que, por supuesto, como no aceptaban su comida, la comida aún le pertenecía. Entonces el Buda, de manera calmada, y me imagino bondadosa, le dijo: “De igual manera, yo no acepto tus insultos. Por lo tanto, permanecen contigo”.

Dado que la paciencia final es sin esfuerzo, quizás lo opuesto a la impaciencia no sea la paciencia sino el sentimiento de estar satisfechos o contentos. Al no tener que perseguir los caprichos del ego, se nos da la oportunidad de descubrir una profunda satisfacción que se manifiesta en nuestra vida como una gran paciencia.

Gil Fronsdal

*La sabiduría proviene de la práctica;  
sin la práctica se pierde.  
Ya que conoces estas dos formas  
de ganarla o perderla,  
compórtate de tal manera que crezca.*

Dhammapada 282

## **LA PERFECCIÓN DE LA SABIDURÍA**

Al budismo con frecuencia se le considera una tradición fundamentada en la sabiduría porque las prácticas que conducen al despertar se apoyan y expresan en una comprensión profunda de la vida. La sabiduría es una de las diez virtudes o “perfecciones” que se desarrollan en la práctica budista.

La tradición budista distingue tres clases de sabiduría, cada una de las cuales tiene su lugar en la vida espiritual: la sabiduría adquirida por el estudio, la dada por la reflexión y la que es fruto de la práctica de la meditación.

Algunos consideran que la sabiduría es lo opuesto al conocimiento y por lo tanto devalúan el estudio. Pero en el budismo, el conocimiento que resulta del estudio se le respeta como un tipo de sabiduría. El estudio de las enseñanzas es una base valiosa para la práctica. El estudio puede incluir la lectura de enseñanzas budistas o de otros maestros espirituales. Yo a veces le pido a los practicantes que se memoricen algunos textos cortos o pasajes de las enseñanzas y pueden ocurrir cosas maravillosas. Un pasaje memorizado parece que se procesa dentro de nosotros de formas muy sutiles y variadas por fuera de nuestra comprensión intelectual. Una línea o un pasaje pueden súbitamente aparecer en la mente en un momento oportuno, dando una nueva perspectiva sobre las enseñanzas o sobre la aplicación de las palabras en nuestras vidas.

La segunda forma de sabiduría es la sabiduría reflexiva: usamos nuestra capacidad para reflexionar sobre temas im-

portantes de nuestra vida. Esto incluye conversaciones con amigos, compañeros de práctica y profesores. A veces, las personas consideran que la atención plena es opuesta a la reflexión pues la atención plena no es discursiva, y la actividad discursiva, para muchos, no es espiritual. Pero la tradición budista, sin embargo, no considera que la reflexión y la atención plena sean opuestas. Cada una tiene su importancia.

Cualquier tópico puede ser el tema para una cuidadosa reflexión. En la práctica budista se considera valioso analizar, digerir y aún desafiar enseñanzas tales como las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Óctuple Sendero, la impermanencia, el no-ego, el karma y el origen codependiente. Un importante tema tradicional de reflexión es la muerte. Hay un refrán que dice que “entre más viejos más sabios”. Esta sabiduría puede provenir de la acumulación de experiencias, pero quizás se deba más al sentido de la proximidad de la muerte. Cuando la realidad de la muerte llega a ser clara para nosotros, puede convertirse en una fuente de sabiduría que ayude a esclarecer nuestras intenciones y prioridades. En vez de ser una preocupación morbosa, la reflexión sobre la muerte puede ayudarnos a vivir nuestra vida de manera más atenta, valorando las cosas de mayor importancia.

La tercera forma de sabiduría ocurre como consecuencia de la práctica de la meditación. Esta es la comprensión que surge de desarrollar las cualidades de la mente —como la atención plena— que nos permiten ver profundamente en la naturaleza de nuestra experiencia. La mayoría de las personas dan por sentado sus experiencias, relacionándose solamente con las apariencias superficiales. Tendemos a no cuestionarnos sobre la naturaleza de la experiencia misma y desaprovechamos una oportunidad de ver más profundamente.

A medida que la investigación no discursiva de la atención plena llega a ser más fuerte, nuestra visión es filtrada cada vez menos por nuestras ideas. Comenzamos a ver las cosas más claramente por lo que ellas son. A medida que la aten-

ción plena llega a ser más penetrante, vemos las tres características universales de la experiencia: todas las experiencias son impermanentes, ninguna de ellas ofrece un refugio satisfactorio para la felicidad duradera y ninguna experiencia o cosa conocida por medio de la conciencia puede calificarse como un ser o ego permanente (self).

A medida que nos enfrentamos con estas características directamente, crece la sabiduría. Empezamos a comprender el sufrimiento que resulta de resistirnos al fluir constante de la experiencia. Empezamos a ver que la atención plena puede llevarnos a una felicidad que no depende de nuestra experiencia. Y adquirimos calma en nuestras vidas. Encontramos un espacio de libertad en el que no hay ningún ego (self) que defender o reforzar. Podemos ver nuestros defectos y nuestros dolores sin que nos limiten ni creer que ellos definen lo que somos.

La perfección de la sabiduría, de la comprensión profunda, ocurre cuando ni el corazón ni la mente se apegan o resisten a cosa alguna. El ver las tres características es un paso poderoso para alcanzar esta perfección. Esto nos conduce a una conciencia que no se apropia, ni se fija sobre nuestras experiencias. La mente y el corazón permiten que las experiencias residan y pasen por nosotros tal como son. Desde esa posición, podemos decidir de manera más sabia cómo actuar, cuándo debemos tomar partido y cómo decir lo que sea necesario decir. El arte de la liberación consiste en aprender a hacer lo que tenemos que hacer en la vida sin que la mente o el corazón lleguen a estar contraídos o tensos. En *Miércoles de Cenizas*, T. S. Eliot expresa esta sabiduría hermosamente: “Enséñanos a que nos importe y a que no nos importe”. Importarnos y no importarnos a la vez. No tiene que ser lo uno o lo otro.

A veces no nos imaginamos que hay alternativas que nos permiten evitar poner las cosas en oposición. El estudio, la reflexión y la meditación fortalecen la práctica de la atención plena. Nos ayudan a alcanzar la liberación y traen armonía a nuestras vidas y a la vida de los demás.

*La mente inquieta, agitada,  
difícil de proteger, difícil de controlar,  
el sabio la endereza  
igual que el arquero al astil de su flecha.*

Dhammapada 33

## CONCENTRACIÓN

De igual manera que un timón mantiene un barco constante en su rumbo, la concentración ofrece estabilidad y firmeza a la práctica de atención plena. En efecto, la concentración es tan importante en la práctica budista que se considera a la par que la atención plena. Sin la fuerza estabilizadora de la concentración no podemos mantener la atención sobre las cosas que son más importantes para nosotros, incluyendo la meditación. Fácilmente llegamos a estar preocupados en vez de estar despiertos.

Es más fácil desarrollar la concentración si entendemos su valor y apreciamos que el enfocarnos en algo como nuestra respiración es realmente beneficioso. Para alguien no familiarizado con la práctica de la concentración, enfocarse en algo que parece estar desconectado de nuestras preocupaciones principales puede parecer ilógico y contrario a la intuición. Pero si dedicamos veinte o treinta minutos a concentrarnos en la respiración, muy probablemente descubriremos una apreciación tangible del poder de la concentración.

Una mente no concentrada se distrae fácilmente y se enreda en las preocupaciones. La mente puede estar tan “distráida por sus distracciones que ni siquiera sabe que está distraída”. La mente siente tanta tensión debido a las preocupaciones que le es difícil ver más allá de la tensión.

Las inquietudes de la vida pueden preocuparnos a tal grado que a veces ni nos damos cuenta de que tenemos la posibilidad de elegir las formas de entenderlas y relacionarnos con ellas. Asumimos a veces que solo si somos capaces de enten-

der un problema, seremos capaces de resolverlo. Pensamos que la única manera de relacionarnos con nuestros pensamientos y preocupaciones es en el mismo mundo de nuestros pensamientos y preocupaciones.

Nos encontramos en medio de un laberinto cuyos muros están sólo un poco más arriba de nuestras cejas. Caminamos de un lado a otro buscando una manera de salir, chocando con los muros, por callejones sin salida. Nuestras emociones oscilan entre la esperanza y el desaliento, la confianza infundada y el miedo. Perdidos en el laberinto, sentimos una urgente necesidad de escapar – e incluso eso parece tan difícil. Pero simplemente si nos paramos sobre las puntas de los pies y miramos sobre los muros, desde una posición más elevada, fácilmente veremos la salida.

Nuestro mundo de pensamientos y preocupaciones puede ser como un laberinto; no comprendemos que todo lo que tenemos que hacer es “pararnos sobre los dedos de los pies” para tener una visión amplia. Desde una posición más elevada, nuestros problemas pueden parecer muy diferentes. Puede que no seamos capaces de cambiar el problema mismo, pero con la atención plena apoyada por la concentración seremos capaces de cambiar radicalmente nuestra perspectiva y manera de relacionarnos con la situación.

La concentración genera tranquilidad, lo que abre las posibilidades de nuevas relaciones con nuestras preocupaciones. La mayoría de nosotros sabe que una mente tranquila nos permite ver y pensar con mayor claridad. Pero también nos puede ayudar a entender nuestras preocupaciones de una manera enteramente nueva. Nos permite dar un paso afuera del contexto laberíntico de las preocupaciones mismas. Problemas tales como las relaciones interpersonales, el trabajo, la salud y la identidad personal pueden ser vistos bajo la luz de nuestros más profundos valores e integridad más que a través de nuestros miedos, deseos y valores populares superficiales.

En un sentido más profundo, la perspectiva global de una conciencia tranquila puede enseñarnos que tener proble-

mas puede ser completamente aceptable. Comprendemos que nuestra habilidad de ser íntegros y completos no está comprometida por el problema. Esto no significa que seamos complacientes, sino que nuestros intentos por arreglar el problema no tienen que estar coloreados de insuficiencia, inadecuación ni necesidad.

Cuando estamos atrapados por un problema, una gran cantidad de energía se puede verter sobre nuestras preocupaciones. Con la práctica de la concentración, conscientemente dirigimos nuestra energía a estar presentes y despiertos para algo saludable.

Un enfoque clásico para desarrollar la concentración es la respiración. Permaneciendo presentes y regresando naturalmente a ella cada vez que la mente se distrae, fortalecemos la concentración y debilitamos las preocupaciones. Con el tiempo la mente encuentra descanso, apertura y tranquilidad.

Existen diferentes estrategias para ponerle atención a la respiración. Puedes tratar de mantener tu atención sobre la respiración o flotar por encima de las sensaciones físicas de inhalar y exhalar. Intenta tomar interés en cada respiración como si fuese la primera o la última de tu vida. Observa si puedes disfrutar de la sensación de respirar. Permítete a ti mismo estar absorbido por el proceso de respirar. Siente amor y devoción por tu respiración. Es importante discernir cuando el desarrollo de la concentración es sostenido por una aceptación compasiva y cuando es más apropiado un propósito más firme. A medida que mejora tu habilidad para sostener la atención sobre la respiración, el poder de las preocupaciones disminuirá y probablemente te sentirás más calmado, ligero y abierto.

Cuando la mente se abre y se vuelve más vasta, podemos experimentar dificultades sin sentir que nos pertenecen personalmente. Por ejemplo, ver el dolor físico como “mi dolor” tiende a disparar sentimientos e ideas asociados con nuestros conceptos autorreferenciados, mientras verlo simplemente como dolor puede hacerlo más soportable. Algo parecido ocurre con las emociones fuertes: si no estamos preocupados

por interpretar lo que las emociones nos dicen sobre nuestra identidad personal, nuestras vidas emocionales se hacen más llevaderas.

La función más importante de la concentración en la práctica de atención plena es la de ayudar a mantener nuestra atención constante y estable en el presente para que podamos ver con claridad lo que realmente está pasando. Nuestra experiencia del presente es la puerta hacia realizaciones más profundas. La concentración nos mantiene en el presente de tal modo que la atención plena pueda cumplir su función.

*Observa el mundo como si fuera una burbuja;  
obsérvalo como si fuera un espejismo.  
El Rey de la Muerte no ve  
a quien considera al mundo de esa manera.*

Dhammapada 170

## **LA CONCIENCIA RECEPTIVA**

La conciencia es como el aire que nos rodea: rara vez nos fijamos en ella. La conciencia funciona todo el tiempo que estamos despiertos, e incluso una forma de conciencia puede continuar mientras estamos dormidos. Algunas personas no reconocen el funcionamiento de la conciencia porque nunca se les ha señalado. Aun cuando sabemos de ella, fácilmente la damos por hecho y no la apreciamos completamente.

Posiblemente la razón principal por la cual no la notamos es porque nos enredamos con el contenido de nuestra conciencia, es decir, con lo que pensamos, sentimos y experimentamos. Usualmente la vida diaria supone negociar con lo que la conciencia conoce, el contenido de nuestros pensamientos y la percepción. Una parte importante de la práctica budista implica comenzar a ser consciente de la otra faceta de la percepción: la conciencia receptiva misma. Todos tenemos la capacidad de ser conscientes de nuestra propia conciencia. La meditación ofrece una poderosa oportunidad para descubrir y reposar en una forma receptiva de conocimiento.

La conciencia receptiva es muy similar a la idea de una conciencia que observa como un testigo. Los principiantes en la meditación asumen que nuestra capacidad para observar implica que existe alguien que está observando: un sujeto o agente particular, único y duradero dentro de nosotros que es el testigo. Tenemos una fuerte tendencia a crear dicotomías en el mundo, especialmente entre lo que se percibe y el que percibe. De forma similar, distinguimos entre el que lleva a cabo una acción y la acción: yo soy el actor y estoy haciendo algo, yo soy el orador que está hablando. Esta forma de

pensar nos parece cosa de sentido común, pero el budismo desafía esa suposición.

Estas dicotomías conforman la base que sostiene el enorme edificio del “ego” o del “yo” (self). En cuanto tenemos a alguien que percibe, ya tenemos un concepto de ego, que se convierte en un imán para todo tipo de ideas culturales condicionantes acerca de lo que debería ser un ego. Nuestro significado de ego puede estar dolorosa y estrechamente relacionado con ideas de lo que es meritorio, de lo que es bueno y de lo que el mundo requiere de nosotros.

Las emociones pueden surgir directamente de la manera cómo concebimos nuestro “ego”. Si nuestra auto imagen es amenazada, fácilmente nos podemos enojar o atemorizar. La culpa puede resultar de relacionar una auto imagen con las ideas del bien o del mal, lo correcto y lo incorrecto. Tanto los elogios como las críticas tienden a excitarnos cuando afectan la manera como nos definimos o representamos a nosotros mismos. Y cuando no recibimos ni elogios ni crítica, nos sentimos aburridos con las personas que están o con la situación.

Reposar en la conciencia receptiva es un antídoto contra nuestros esfuerzos por construir o defender un ego. A medida que desarrollamos esta capacidad y confiamos en ella, la suposición de que existe “alguien que es consciente” se desmorona. La autoconciencia se desmorona. A veces a esto se le denomina la experiencia de una conciencia no dualística: la distinción entre yo y otro, adentro y afuera, el que percibe y lo percibido desaparece. No existe alguien que es consciente; sólo existe la conciencia y la experiencia que sucede dentro de la conciencia.

Parte de lo que aprendemos a hacer en la práctica es estabilizar nuestra atención, desarrollar una conciencia simple y receptiva. No estamos abandonando necesariamente el mundo de las ideas ni siquiera la idea del “ego.” Más bien, estamos aprendiendo a sostener nuestras vidas, nuestras ideas y a nosotros mismos con suavidad. Reposamos sobre una esfera de conciencia amplia y compasiva que conoce, pero que no se aferra a nada. De esta manera, nuestras respuestas a la vida pueden surgir de la experiencia directa y no desde las ideas abstractas y nuestros apegos.

*Deja ir lo que está al frente,  
deja ir lo que está atrás  
¡Y deja ir lo que está en medio!  
ido más allá del llegar a ser  
con la mente liberada de todas las cosas  
nunca más nacerás ni envejecerás.*

Dhammapada 348

## **EL DESPERTAR—LA CONCIENCIA LIBERADA**

Uno de los aspectos más desafiantes del budismo es el énfasis que pone en la experiencia del Nibbana/Nirvana un tipo de conocimiento que permanece imperturbable ante las condiciones cambiantes de la vida. La práctica de atención plena nos ayuda a conectarnos con nuestras vidas de una manera honesta e íntima. Pero más que eso, la atención plena nos abre a la posibilidad de una conciencia que ni se apega ni se resiste a nada. Experimentar completamente esta posibilidad es lo que se llama a veces Despertar.

Nuestra conciencia a menudo está atrapada y controlada por un sinnúmero de preocupaciones en cuanto a las condiciones de la vida, por ejemplo, la salud, las apariencias, las relaciones sociales, nuestra seguridad, el empleo, las diversiones y las opiniones. Por desgracia, la vida no nos ofrece garantías de poder controlar completamente estas condiciones, y si nuestra felicidad depende de que lo hagamos, es muy probable que nos estemos condenando a ser infelices. A veces el no poder controlar las condiciones puede ser una gran bendición, pues nos sentimos obligados a descubrir experiencias más profundas que no dependen de estas cosas.

El budismo enfatiza en el Despertar para ayudarnos a descubrir aspectos de la vida que usualmente pasamos por alto como la conciencia incondicionada y el amor ilimitado. La práctica budista lleva a que descubramos, valoremos y

fortalezcamos esta conciencia innata que permanece independiente de cualquier ganancia o pérdida, elogio o crítica, placer o dolor, éxito o fracaso. Negociar las condiciones de la vida con gracia y generosidad es más fácil cuando hemos experimentado una conciencia que no se queda adherida a esas condiciones.

Sabemos que es difícil describir el espacio en sí mismo, pero se puede describir por medio de los objetos que lo delimitan. El Despertar es incluso más difícil de describir, pues, no tiene una relación directa con las experiencias objetivas o subjetivas del mundo. La conciencia despierta tiene una claridad semejante a la de un vidrio tan limpio que no se nota al mirar a través de él. Como carece de codicia, odio y miedo, está íntimamente relacionada con una confianza que lo abarca todo en la conciencia. Como es libre de todas las formas de conflicto, la conciencia Despierta se caracteriza a veces como pacífica. Como está libre de apego, se la celebra como el portal de la compasión.

Tomar el camino del Despertar significa dedicarnos a la atención plena y a la investigación no importa lo que nos ocurra u otras cosas que decidamos hacer. Implica refugiarnos en la atención plena ya sea que estemos saludables o enfermos, pobres o ricos, empleados o desempleados, con o sin vivienda, solos o acompañados, bajo toda condición. Practicar estar atentos independientemente a las circunstancias equivale a cultivar una mente abierta en cualquier situación y a fijarnos con compasión y sin recriminaciones en dónde está estanca-da o atrapada nuestra atención.

Cuando madura la atención plena lo suficiente para que nos sintamos renovados por el Despertar, entonces ya no tomamos el mundo condicional como el centro de nuestro universo. La experiencia de una conciencia libre de toda condición produce una especie de revolución copernicana en nuestra conciencia. Esto naturalmente refresca las fiebres de las diversas manifestaciones de la codicia, el odio y la ilusión, y así el corazón compasivo se hará más grande aparentemente hasta incluir todo dentro de sí.

*Feliz es el nacimiento de los Budas;  
feliz es la enseñanza del Dharma Bueno;  
feliz es la armonía de la Sangha;  
feliz la austeridad de los que están en armonía.*

Dhammapada 194

## **TOMAR REFUGIO**

A medida que nuestra meditación y práctica de atención plena se desarrollan, empezamos a descubrir crecientes niveles de confianza en nuestra capacidad personal para la apertura y la sabiduría. Como consecuencia de esto, empezamos a valorar y a sentir devoción por los maestros y las enseñanzas que apoyan esta confianza interior. En la tradición budista estas personas y enseñanzas son representadas como las “Tres Joyas”: el Buda, el Dharma y la Sangha. “Tomar refugio” significa que escogemos deliberadamente recibir apoyo e inspiración de estas Tres Joyas.

Tomar refugio en el Buda significa tomar refugio en la sabiduría y la claridad. El Buda no sólo es un ejemplo de alguien que ha recorrido la senda que conduce a la libertad, sino que personifica en sí mismo la potencia plena para la compasión y el despertar que existe en cada uno de nosotros.

Tomar refugio en el Dharma es, en parte, tomar refugio en las enseñanzas y las prácticas que enseñó el Buda. Sin embargo, de manera más profunda, podríamos decir que el Dharma es la consciencia misma, maravillosa e inmediata, libre de la oscuridad que produce la codicia, el odio y la ilusión.

Por lo general, tomar refugio en la Sangha significa refugiarnos en la comunidad de practicantes budistas. Es motivo de inspiración saber que otros están dedicados a vivir según las enseñanzas del Buda por medio de la ética, la atención plena y la compasión. De manera más específica y tradicional, refugiarnos en la Sangha significa refugiarnos en una comunidad de personas que ya han experimentado la libe-

ración el Despertar del Buda. El ejemplo de dichas personas puede ser extraordinariamente alentador.

Tomar refugio es uno de los ritos más comunes que realizan los laicos en la tradición Theravada. Aunque éste es un componente que se repite de manera habitual en las ceremonias, los retiros y en las visitas a los templos, puede ser un momento simbólico fundamental cuando un practicante, por primera vez, toma refugio con la intención consciente de orientar su vida de acuerdo a los más profundos valores y aspiraciones. Relacionar nuestra práctica con el Buda, el Dharma y la Sangha asegura que nuestra práctica no está limitada a las preocupaciones intelectuales o a asuntos terapéuticos personales. Esto ayuda a solidificar un amplio fundamento de confianza y de respeto que sirven como punto de apoyo para el crecimiento de la práctica completa.

*No te asocies con amigos malos;  
no te asocies con personas perversas;  
júntate con amigos virtuosos.*

Dhammapada 78

## **LA JOYA DE LA SANGHA**

La práctica budista está apoyada y nutrida por una comunidad de compañeros practicantes. La Sangha es una de las Tres Joyas que dan fuerza a las personas que practican. Mientras que el Buda, el Dharma y la Sangha pueden servir por igual como punto de apoyo y refugio, a menudo en los círculos budistas de Norteamérica se da más énfasis a las dos primeras Joyas. La gente tiende a estar más interesada en el Despertar, la práctica y las enseñanzas que en el papel tan importante que tiene la comunidad en la vida de la práctica.

La práctica y las enseñanzas del *Vipassana* se han establecido en el mundo occidental desde hace ya más de treinta años. Pienso que uno de los próximos elementos que tiene que desarrollar el movimiento *Vipassana* norteamericano es el de un sentido más profundo de comunidad. Sin sobrevalorarlo, deberíamos ponerlo en equilibrio con el Buda y el Dharma. Como las patas de un trípode, cada una de ellas es necesaria.

Practicar de forma solitaria puede ser muy difícil. La práctica espiritual muchas veces cambia nuestras prioridades y valores. Valores como la satisfacción, la paz, la generosidad, el amor y la compasión, que a menudo son el resultado de la práctica, pueden estar en conflicto con los valores del consumismo, la ambición, el egoísmo y la insensibilidad que son muy comunes en la cultura popular. Una comunidad de practicantes ofrece apoyo mutuo para vivir de acuerdo a valores espirituales alternativos.

Una práctica espiritual en comunidad también significa que ésta se convierte en un espejo para nosotros, de modo

que podamos entendernos mejor a nosotros mismos por medio de las relaciones que establecemos con otros practicantes. Mi primera motivación para vivir en una comunidad budista fue la de querer beneficiarme de observar mi vida con el ejemplo de los practicantes mayores. Ellos no propiciaban ni participaban en muchas de las actividades egoístas ni en las reacciones emocionales que yo y muchos de mis amigos hacíamos. Y como ellos no participaban en esas actividades, yo podía ver más claramente lo que estaba haciendo.

Mis primeros años de práctica en una comunidad budista también fueron valiosos porque observé ejemplos frecuentes de personas que expresaban compasión y bondad. Dichos ejemplos servían como lecciones prácticas e inspiradoras que me enseñaban a actuar de forma parecida.

Desde luego que otras comunidades, aparte de las budistas, pueden servir como modelo y espejo para la vida espiritual. Sin embargo, la dedicación con que una comunidad budista trata de vivir puede que sea diferente a la de la mayoría de los otros grupos. Una Sangha es un lugar a donde cualquiera puede venir y practicar. Si tenemos un conflicto con alguien o no nos parece bien lo que haya dicho o hecho, no los expulsamos de la comunidad. Más bien tratamos de investigar la situación con atención. Tratamos de observar si hay apegos, miedos, proyecciones y confusiones. Buscamos oportunidades para la reconciliación y formas sabias de practicar el respeto mutuo que dé cabida a las diferencias. Esta dedicación a ser incluyentes significa que una Sangha es, o aspira ser, un sitio seguro para que todos puedan ser ellos mismos, lo que es un prerrequisito para el trabajo más profundo de la práctica budista.

Por esta misma razón, la Sangha es un sitio seguro para experimentar con formas nuevas de ser. Como la práctica relaja nuestras inseguridades y los patrones automáticos de nuestro comportamiento, la Sangha podría ser, por ejemplo, un lugar donde las personas que hablan compulsivamente puedan explorar el hablar menos o los que son demasiado tímidos exploren nuevas formas de expresión.

Aunque hay muchos beneficios que surgen de la práctica en grupo, tenemos que ser conscientes de los posibles problemas. Tan pronto como un grupo de personas se reúne en comunidad, se genera una cultura, y las culturas siempre tienen sus puntos débiles o “sombras.” Si usted no hace parte de ninguna comunidad porque siempre tienen sombras, ninguna comunidad será adecuada para usted. Si sólo se relaciona con lo luminoso de una comunidad, se está perdiendo una valiosa oportunidad de crecer espiritualmente. Si se relaciona sólo con las sombras, se pierde igual. Una de las funciones de la práctica budista es la de clarificar e incluso hacer relucir las sombras, para producir un balance con la luz. Si no practicamos con honestidad, las sombras culturales podrán permanecer ocultas.

Por ejemplo, una de las “sombras” más comunes de las comunidades budistas es la ira. Esto se debe en gran parte al valor que los budistas le dan a la bondad y a la compasión. Y mientras más valore una cultura la bondad y la compasión, más alto es el grado al cual se ocultan la ira y la hostilidad en las sombras. La práctica de la atención plena es el antídoto para esas sombras escondidas. A medida que nos hacemos más y más presentes para nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y nuestros pensamientos, aumentará nuestra honestidad con respecto a nuestra vida interna y externa compartida con los demás.

La vida está compuesta por una diversidad de encuentros, por medio de los cuales aprendemos sobre nosotros mismos. Con respecto a la práctica budista, observamos qué nos trae cada encuentro. ¿Cómo permitimos que las otras personas nos encuentren y cómo las encontramos a ellas? Meditar y establecerse en uno mismo y encontrar el mundo desde este lugar establecido es una cosa maravillosa. Una comunidad de práctica es un lugar para comenzar a aprender a traer ese lugar establecido en el resto de nuestras vidas.

Gil Fronsdal

*La atención es la vía a la Inmortalidad.*

*La desatención es la vía a la muerte.*

*Los atentos no mueren.*

*Los desatentos son como si ya estuvieran muertos.*

Dhammapada 21

## **CUESTIONAR COMO PARTE DE LA PRÁCTICA**

La primera pregunta que le hice a un maestro budista fue la siguiente: “¿Qué tipo de esfuerzo se requiere para practicar la meditación Zen?” Me devolvió la pregunta: “¿Quién es el que hace el esfuerzo?” Su respuesta me pareció sin sentido. La conversación terminó de inmediato. Cuando reflexioné sobre este diálogo, llegué a la conclusión de que tendría que responder a ambas preguntas con mis propios esfuerzos. Comprendí que hay ciertas preguntas espirituales que solo se pueden responder por medio de la experiencia directa.

Al transcurrir de los años, varias preguntas de esa especie han motivado y dirigido mi práctica espiritual. Los primeros años de mi práctica Zen fueron impulsados por una pregunta parecida: “¿Cómo puedo estar solo aunque esté en la presencia de otras personas?” En otras palabras, ¿cómo puedo interactuar socialmente con otras personas sin miedo ni ego? Esta pregunta asumió importancia para mí después de un periodo de soledad en que había descubierto una libertad y paz superior a cualquiera que hubiera experimentado anteriormente. En vez de recurrir a la soledad como solución a mis dificultades, la pregunta me empujaba a seguir explorando y practicando en medio de la vida social.

Después de un tiempo, otra pregunta empezó a dirigir mi práctica Zen: “¿Cómo me integro más completamente con el tema que nos ocupa?” O, dicho de otra manera: “¿Cómo hago para superar la tendencia a mantenerme a distancia y sentirme separado de lo que esté haciendo, ya sea la meditación

sobre la respiración o cortar vegetales? Ésta demostró ser una línea muy útil de exploración, pues mantuvo mi práctica enfocada sobre lo que estaba sucediendo y no sobre mis ideales, mis esperanzas o mis preocupaciones personales. No miré hacia mis maestros para responder a estas preguntas. Ni eran preguntas con respuestas fáciles. Debían ser respondidas de nuevo en cada situación.

Richard Baker Roshi, uno de mis primeros maestros Zen, recomendaba que los estudiantes reflexionaran minuciosamente sobre sus preocupaciones y preguntas hasta que encontraran el “meollo” de lo que los inquietaba. Muchos de nosotros tendemos a narrar historias detalladas de nuestra vida y de nuestras relaciones antes de pedir un consejo. O si no, nos gusta hacer preguntas abstractas sobre la filosofía budista. Como alternativa, Baker Roshi mandaba a que refináramos nuestras preguntas hasta dar con el núcleo de la identidad, intención o punto de vista sobre el que se apoyaban. Por ejemplo, cuando yo era el supervisor en la cocina del monasterio tenía relaciones difíciles con el personal. Yo no salía corriendo para donde el maestro a contarle mis dificultades y pedirle su consejo. En vez de eso, permanecía con mis tensiones internas hasta comprender que mi contribución a esas tensiones provenía de mi deseo ansioso de caerle bien a otras personas en todas las circunstancias. Al comprender esto, encontré más productivo llegar a un acuerdo con la necesidad de ser querido más bien que “arreglar” las relaciones externas. Y al intentar hacerlo, las preguntas finalmente centraron la investigación: “¿Quién es este “yo” (self) que necesita ser querido?” y “¿Quién es este “yo” que tiene miedo?” En ese entonces, yo no sabía cómo responder. Sin embargo, al igual que la primera contra pregunta “¿Quién es el que hace el esfuerzo?” estas preguntas me proveyeron motivación para continuar con mi práctica.

A menudo, mientras mayor sea la quietud meditativa que sostiene una pregunta esencial, más probablemente una resolución surgirá de nuestro interior. Yo experimenté esto cuando me enfrenté a la pregunta de si debía ingresar a un

posgrado en la universidad o entrar a un monasterio budista. Cuando le di un espacio de atención no reflexiva a la sensación interior de conflicto y malestar, quedé sorprendido con la notable claridad que surgió la decisión de ingresar al monasterio.

Más tarde en Birmania, otras preguntas claves empezaron a impulsar mi práctica intensiva de meditación *Vipassana*. Una de ellas era: “¿Qué significa tener una práctica rigurosa?” Otra era la pregunta clásica: “¿Qué es el “yo” (Self)?” una versión destilada de la pregunta: “¿Quién es la persona que hace el esfuerzo?” o “¿Quién es el yo que tiene miedo?” Estas preguntas, casi como si tuvieran voluntad propia, me instigaban a poner de lado mis preocupaciones personales y a enfocarme sobre la investigación. Mi maestro *Vipassana*, Sayadaw U Pandita reforzó este enfoque. Era bien estricto en exigir que los estudiantes investigaran la experiencia directa en vez de hacerse preguntas existenciales abstractas. El poseía una tremenda confianza e insistía en que si observábamos con suficiente profundidad y claridad lo que estamos experimentando podríamos encontrar lo que es necesario para estar más libres y despiertos. Para él la única pregunta que parecía apropiada y universal era: “¿Qué es esto que enfrentamos?” Lo que nos toca es cultivar una investigación relajada y continua para seguir viendo aún más profundamente dentro de las particularidades de la experiencia del momento presente.

Cuando practiqué atención plena de esta manera, la encontré útil para dar un giro a la pregunta “¿Qué es esto?” hacia las cualidades de la conciencia que conoce o investiga. Tal giro de la atención hacia sí mismo puede dar muchos frutos. Se puede destacar cualquier aferramiento, aversión o complacencia que se hayan mezclado con la forma cómo practicamos. Quizás más profundamente, puede revelar con claridad la naturaleza insustancial de nuestros autoconceptos, es decir, de todos los conceptos de un yo, de un conocedor que tiene experiencias.

El valor fundamental de la investigación en la práctica budista consiste en fortalecer nuestra confianza, ecuanimidad y capacidad para permanecer abiertos en todas las circunstancias. Y cuando la ecuanimidad meditativa está madura, una pregunta simple, una apertura de posibilidades antes desconocidas, puede ayudarnos a soltar los últimos lazos que nos atan al mundo condicionado, impulsándonos hacia una libertad mayor.

Gil Fronsdal

*No se le considera noble  
al que les hace daño a los seres vivientes.  
Al que no les hace daño a los seres vivientes  
se le llama "Noble".*

Dhammapada 270

## **RESPONDIENDO A LAS TRAGEDIAS**

El corazón del budismo es a la vez realista y optimista. Ser realista supone un reconocimiento honesto e inquebrantable del sufrimiento y la violencia en nuestro mundo. Existían en los tiempos del Buda y continúan en el mundo moderno. El optimismo proviene del reconocimiento de que existe un potencial humano para aliviar el sufrimiento y la violencia. Podemos en efecto extraer de nuestro corazón las fuerzas venenosas de la codicia, el odio y la ilusión y las podemos reemplazar por la paz, el amor bondadoso y la compasión. En la práctica budista es importante ser tanto realistas como optimistas. El realismo por si solo conduce a la desesperanza. El optimismo por si solo oculta los fundamentos de la práctica espiritual.

Cuando enfrentamos tragedias inconcebibles o la violencia y el odio, se nos pide que reconozcamos con sinceridad nuestro miedo, nuestra confusión y nuestra ira. El miedo que no admitimos produce más miedo, la confusión que no reconocemos genera más confusión y la ira que rehusamos confrontar engendra más ira. Si aplicamos la atención plena a las tres aprendemos a liberarnos de su poder.

Este es un proceso lento y paulatino. Entre más libres seamos más habilidad tendremos para organizar nuestras vidas según nuestras mejores intenciones. La intención de ser una persona bondadosa, compasiva, servicial, feliz y libre es una de las cualidades más preciosas que tenemos los seres humanos.

Estas cualidades no son lujos. No son opcionales. Tenemos que acudir a ellas cuando respondemos a los gritos de

socorro del mundo circundante. El optimismo del budismo consiste en que podemos tener un verdadero impacto en el mundo. Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones amorosas, empáticas y cariñosas son necesarias para contrarrestar las fuerzas del odio, la violencia y la desesperación. Nuestros esfuerzos por encontrar la paz interior pueden servir de ejemplo de cambio saludable para las personas que no saben de esta posibilidad.

La historia del budismo ofrece muchos ejemplos de la influencia transformadora que puede ejercer la presencia serena de un individuo. Cuando el príncipe Siddharta se sintió afligido al observar la enfermedad, la vejez y la muerte que padecían los que le rodeaban, la visión de un sereno renunciante le inspiró a una búsqueda espiritual que culminó en su despertar como el Buda.

Uno de los incidentes históricos más dramáticos en la historia de nuestra tradición fue la conversión al budismo del violento Rey Ashoka, quien en el tercer siglo a. e. c. quería conquistar a toda costa la mayor parte de la India. En sus propias palabras, que han sobrevivido sobre piedras que él mandó a tallar, dice haber quedado horrorizado por la matanza de más de 100,000 personas en uno de sus combates. En el momento preciso en que Ashoka observaba con desconsuelo el campo de batalla, se cruzó con un monje budista tan pacífico y radiante que le inspiró a pedirle sus enseñanzas. Conmovido por su propia desesperación, por la serenidad del monje y las enseñanzas recibidas, renunció a la conquista, a la violencia y a la aplicación de la pena de muerte. Aunque mantuvo su ejército para la defensa, sus esfuerzos se dirigieron al bienestar social y espiritual de sus súbditos en vez de la guerra.

No estamos seguros de qué le enseñó el monje al rey Ashoka, pero si sabemos que el Buda tuvo mucho que decir sobre la violencia y el odio. Posiblemente el monje repitió las siguientes palabras del Buda:

*El odio nunca se elimina por medio del odio.  
Sólo el no-odio lo puede acabar.*

Gil Fronsdal

*Esta es una verdad eterna.  
La victoria engendra el odio;  
los vencidos duermen atormentados.  
Renunciando tanto a la victoria como a la derrota,  
los pacíficos duermen contentos.  
Todos tiemblan ante la violencia:  
todos temen la muerte.  
Siendo semejante a los demás,  
no mates ni ayudes a que otros lo puedan hacer.  
Si exploras en el mundo entero  
no encontrarás a nadie más querido que a ti mismo.  
Ya que cada persona es la más querida para sí misma  
que aquellos que se aman a sí mismos  
no le causen daño a los demás.  
La persona que día y noche  
se deleita en no hacer daño  
y tiene amor bondadoso hacia todos los seres,  
es el que no tiene odio por los demás.*

En las enseñanzas budistas tenemos a nuestra disposición dos respuestas saludables al sufrimiento del mundo. Una de ellas es la compasión. La compasión puede generar una tremenda motivación para mejorar la condición del mundo. Yo considero que la compasión es una motivación más efectiva que la aversión.

A la otra respuesta se le llama *samvega*, que significa pasión por la práctica. A partir de nuestro contacto con el sufrimiento, encontramos la motivación para llegar a un acuerdo con nuestro sufrimiento, para encontrar la libertad para nosotros y los demás. Ambas respuestas contribuyen a la paz.

Que todos permanezcamos confiados en que podremos hacer la diferencia.

## Apéndices

### **THERAVADA – EL CAMINO DE LA LIBERACIÓN**

“Theravada”—que significa literalmente, “Las Enseñanzas de los Ancianos”— es una tradición budista que ha nutrido la práctica y las enseñanzas de la sabiduría, el amor y la liberación por más de dos mil años. La liberación, el eje central sobre el cual gira la tradición, consiste en una profunda observación y participación en la realidad de las “cosas tal como son”: es decir, el mundo en que vivimos visto sin los filtros de la codicia, el odio y la ilusión.

Con la omnipresente e intemporal inmediatez de las “cosas tal como son” como punto central de referencia, la escuela Theravada es una tradición flexible y variada que evoluciona según las circunstancias personales, culturales e históricas de aquellos que participan en ella. Hoy en día hay más de cien millones de budistas Theravada en Sri Lanka y el sudeste asiático. Actualmente, los tres países Theravadas más influyentes son Tailandia, Birmania y Sri Lanka. Desde estos países provino la tradición al Occidente.

### **El budismo Theravada en Norteamérica**

Desde la década de los 60, la tradición Theravada ha encontrado un hogar en Norteamérica a paso lento pero firme. Los dos momentos claves para su establecimiento fueron la fundación en 1966 del primer *vihara* (templo monástico) budista americano por la comunidad de inmigrantes de Sri Lanka en la ciudad de Washington D.C., y diez años después el establecimiento del primer centro de meditación *Vipassana* en Barre, Massachusetts conocido como el Insight Meditation Society (IMS). Estos centros representan dos formas distintas y divergentes del budismo Theravada en los Estados Unidos, el primero centrado en la tradición monástica y en los templos religiosos, que es común en los grupos de inmigrantes del sudeste asiático y el otro centrado en laicos, casi

siempre americanos de ascendencia europea, que hacen parte del movimiento *Vipassana*. Los primeros tienden a ser más conservadores, ya que repiten las formas y prácticas budistas tradicionales de sus países de origen. Los segundos adoptan una postura más liberal y experimental, pues intentan acondicionar la tradición Theravada a un medio compuesto por laicos estadounidenses.

Últimamente hemos visto una manifestación nueva del budismo Theravada en los Estados Unidos que no corresponde a ninguna de las dos anteriores. Ésta consiste en centros monásticos que están administrados y apoyados predominantemente por euroamericanos. Un ejemplo es el Monasterio Abhayagiri fundado por el monje inglés Ajahn Amaro en 1966 en Redwood Valley, California. Además, otros dos centros monásticos, Metta Forest Monastery en el condado de San Diego, California y Bhavana Society en High View, West Virginia, están poniendo a disposición de personas occidentales la práctica monástica, mientras mantienen una firme conexión con las comunidades tradicionales asiáticas. Es posible que dentro de estos centros estemos vislumbrando los comienzos de una versión americana del monacato Theravada.

El monacato ha sido un aspecto fundamental de la tradición Theravada desde sus comienzos pues se le considera un estilo de vida ideal para el estudio, la práctica, el servicio y la purificación del corazón. Sin embargo, en la época actual, especialmente en el mundo occidental, se ha presentado un movimiento sin precedentes. Toda la gama de prácticas de la meditación Theravada se ha puesto a disposición de los laicos. Por lo tanto, al monacato ya no se le considera el portador exclusivo de la tradición, aunque sigue siendo un ancla y un elemento poderoso para su preservación.

Aunque todavía es temprano para definir las características que tendrá el budismo Theravada norteamericano, es probable que exhibirá al menos igual diversidad que la que ha demostrado en su tierra natal en el sudeste asiático. Incluso es posible que amplíe las fronteras que han sido definidas tradicionalmente.

## Enseñanzas básicas

El Buda estimuló a los practicantes no a que crean en sus principios a ciegas, sino a que “vengan y vean” por sí mismos. Por lo tanto, sus enseñanzas enfatizan en la práctica más que en las creencias o las doctrinas. Con este espíritu, muchas de las prácticas son prácticas de estar conscientes, simples de por sí, pero poderosas cuando se aplican de manera sostenida. Además, la tradición también enseña prácticas que fortalecen la generosidad, el servicio, la ética, el amor bondadoso, la compasión y la manera correcta de ganarse la vida. Estas prácticas nutren el crecimiento de un corazón despierto y liberado y nos ayudan a vivir con sabiduría y compasión.

La tradición Theravada hace remontar sus prácticas y enseñanzas al Buda histórico. Aunque el Buda ha sido objeto de gran veneración, la tradición siempre ha insistido en que el Buda era un ser humano, alguien que señaló el camino de práctica que otros podían seguir. La escuela Theravada preserva gran parte de las enseñanzas del Buda en una colección extensa de escrituras religiosas, conocidas como *Suttas*, escritas en el lenguaje pali, que es el equivalente Theravada al latín de la Iglesia Católica. Estos textos extraordinarios contienen descripciones altamente veneradas y detalladas de prácticas, ética, psicología y enseñanzas sobre la vida espiritual. También contienen una fuerte advertencia de que nadie debe dejar de usar su propio juicio en favor de la tradición y los textos religiosos, como también advierte que nadie debe depender exclusivamente de su juicio sin escuchar a otros. En el *Kalama Sutta*, el Buda recomendó que al decidir si una enseñanza espiritual es falsa o verdadera:

*No te dejes guiar por la tradición oral, por el linaje de las enseñanzas, por el testimonio basado en los rumores, por una colección de escrituras, por el razonamiento lógico, por la reflexión deductiva, por la reflexión basada en razones, por la aceptación de un punto de vista después de haberlo considerado, por la aparente competencia de un orador o porque piensas: “El asceta es nuestro maestro”.*

*Pero cuando sepas por ti mismo que, “Estas cosas no son saludables, estas cosas son reprobables, estas cosas son censuradas por los sabios, estas cosas, si nos comprometemos con ellas y las practicamos, conducen al daño y al sufrimiento”, entonces debes abandonarlas.*

*Pero cuando sepas por ti mismo que “Estas cosas son saludables, estas cosas son irreprochables, estas cosas son elogiadas por los sabios; estas cosas, si las asumimos y las practicamos, conducen al bienestar y a la felicidad,” entonces debes dedicarte a ellas.*

Una razón clave por la cual el Buda declaró este criterio pragmático para ayudarnos a determinar la verdad o la falsedad de las enseñanzas espirituales es que no estaba particularmente interesado en establecer puntos de vista metafísicos correctos. Estaba más preocupado en enseñar cómo podemos pasar de un estado de sufrimiento a un estado libre del sufrimiento, del sufrimiento a la liberación. En consecuencia, la doctrina central de la tradición Theravada se encuentra en “Las Cuatro Nobles Verdades”. La palabra “Verdad” en este caso se refiere a lo que es verdadero y benéfico a nivel espiritual o terapéutico. Las “Cuatro Nobles Verdades” son las siguientes:

- 1. El sufrimiento ocurre.*
- 2. La causa del sufrimiento son las ansias.*
- 3. Existe la posibilidad del cese del sufrimiento.*
- 4. El cese del sufrimiento se logra por medio del Noble Óctuple Sendero.*

El sufrimiento (*dukkha* en pali) al que se hace referencia aquí, no es el dolor físico ni empático, condición que experimentamos todos inevitablemente. Más bien se refiere a la insatisfacción o a la tensión que añadimos a nuestras vidas por medio del aferramiento. La primera y segunda Noble Verdad nos instan a reconocer claramente nuestro sufrimiento

tanto como las múltiples formas de las ansias y la aversión que compensan el aferramiento subyacente a tal sufrimiento. Una de las razones por la cual la tradición Theravada enfatiza en las prácticas de conciencia es para ayudarnos con este reconocimiento. La tercera y cuarta Noble Verdad señalan la posibilidad de terminar con el sufrimiento derivado del aferramiento y de vivir con un corazón liberado.

La experiencia de vivir sin el sufrimiento derivado del aferramiento es conocida como *nibbana* (*nirvana* en sánscrito) y popularmente se le conoce como despertar o iluminación en español. Aunque la tradición Theravada a veces describe el *nibbana* como una experiencia de paz o de gran felicidad, es más común definirlo como la ausencia absoluta del aferramiento o de las ansias. La razón principal para esta definición negativa es que *nibbana* es algo tan radicalmente diferente de lo que se describe a través del lenguaje que es preferible no intentarlo. Además, la tradición desaconseja el apego a cualquier idea particular de iluminación tanto como a las inútiles especulaciones filosóficas o metafísicas. En efecto, parte de la genialidad de las Cuatro Nobles Verdades consiste en que ofrece una guía para la vida espiritual sin exigir adherencia a ninguna creencia dogmática.

### **El Óctuple Sendero**

La cuarta Noble Verdad describe los pasos que podemos dar para soltar el aferramiento, el Noble Óctuple Sendero:

1. *Comprensión Correcta*
2. *Intención Correcta*
3. *Habla Correcta*
4. *Acción Correcta*
5. *Manera de ganarse la vida Correcta*
6. *Esfuerzo Correcto*
7. *Atención Plena Correcta*
8. *Concentración correcta*

Estos ocho aspectos del sendero comúnmente se dividen en tres categorías: sabiduría, ética y meditación (*pañña, sila*

y *samadhi*). La sabiduría abarca la Comprensión Correcta y la Intención Correcta. Se inicia con el conocimiento suficiente de nosotros mismos de tal modo que nuestras motivaciones para practicar surjan de la comprensión de cómo las Cuatro Nobles Verdades se relacionan con nuestra situación personal.

La ética abarca el Habla Correcta, la Acción Correcta y la Forma de subsistencia Correcta. El budismo Theravada enseña que no podemos cultivar un corazón abierto, confiado y libre de aferramientos si nuestro comportamiento está motivado por la codicia, la ira y las ilusiones. Una forma poderosa de desarrollar y fortalecer un corazón despierto consiste en hacer un intento sincero de conformar nuestras acciones con los valores de la generosidad, la bondad, la compasión y la honestidad.

Por último, el entrenamiento de la conciencia abarca el Esfuerzo Correcto, la Atención Plena Correcta y la Concentración Correcta. Con un esfuerzo que no es ni tenso ni complaciente, cultivamos la claridad y la estabilidad de la conciencia de tal modo que podamos ver profundamente dentro de la vida. Esto, a su vez, nos facilita el cese del aferramiento.

### **Un entrenamiento gradual**

En los *suttas* se muestra frecuentemente al Buda describiendo un entrenamiento gradual para cultivar el desarrollo espiritual (por ejemplo, *Samaññaphala Sutta*, en el *Digha Nikaya* y el *Ganakamoggallana Sutta* en el *Majjhima Nikaya*). Este entrenamiento se desenvuelve progresivamente comenzando con el cultivo de la generosidad, siguiendo con la ética, luego con la práctica de la atención plena, la concentración, la sabiduría y finalmente la liberación. El entrenamiento gradual es una expansión de las tres categorías del Óctuple Sendero: la ética y la generosidad se incluyen en *sila*, la práctica de la meditación se la considera parte de *samadhi* y la visión clara y la liberación son parte de *pañña*. Este entrenamiento a menudo es presentado de una manera lineal, pero también puede ser visto de una manera no lineal como una útil descripción de los elementos importantes del camino

espiritual que diferentes personas han desarrollado en diferentes tiempos. Los occidentales que emprenden la práctica Theravada muchas veces se saltan algunas de las etapas iniciales. Prefieren enfocarse al comienzo en las prácticas de la conciencia, especialmente en la atención plena. Aunque puedan existir buenas razones para hacer esto en Occidente, si empezamos con la atención plena podríamos cometer el error de evitar el cultivo de características saludables psicológicas de la mente y del corazón que son sus apoyos fundamentales. Además, cuando comenzamos con la práctica de la atención plena, podríamos pasar por alto el hecho de que tanto el corazón despierto como el corazón que está en proceso de lograrlo pueden expresarse por medio del servicio a los demás.

### **Generosidad**

El entrenamiento tradicional Theravada empieza con *sila* y el cultivo de la generosidad (*dana*). En su forma más avanzada, la práctica de *dana* no está motivada por ideas moralistas de lo correcto y lo equivocado, ni por la esperanza de futuras recompensas. Más bien, la intención de la práctica es la de fortalecer nuestra habilidad para ser sensibles y apropiadamente generosos en cualquier circunstancia.

Cuando aumenta nuestra generosidad, se abren nuestros corazones, virtud que facilita las prácticas más difíciles correspondientes a la atención plena. A medida que la generosidad revela nuestro aferramiento y nuestros apegos, nos ayuda a comprender cómo se aplican a nuestras vidas las Cuatro Nobles Verdades. Por medio de la generosidad nos conectamos con otras personas y disminuye nuestra tendencia a ser personas egoístas u obsesionadas con nuestra propia vida espiritual.

### **Ética**

Como segundo paso, el entrenamiento paulatino expande el concepto de *sila* para que incluya la ética, que a veces se describe como el cultivo de un estado de satisfacción, pues

muchas veces nuestros deslices éticos ocurren porque nos sentimos descontentos o insatisfechos. Para el laico, el entrenamiento en la ética significa aprender a vivir según los cinco preceptos:

1. *Abstenerse de matar a cualquier ser viviente.*
2. *Abstenerse de robar o de tomar lo que no se nos ha ofrecido.*
3. *Abstenerse de conducta sexual dañina.*
4. *Abstenerse de hablar lo que no es verdadero.*
5. *Abstenerse del uso de alcohol o drogas que conducen al descuido o a la desatención.*

Los preceptos no tienen el propósito de ser mandamientos morales, sino más bien como guías que han de ser cultivadas. Se les enseña porque refuerzan las virtudes de la moderación, la satisfacción, la honestidad, la claridad y el respeto por la vida. También crean una relación saludable con otras personas y formas de vida. Podemos progresar más fácilmente por el camino del no aferramiento cuando las relaciones con los demás están en orden.

La tradición Theravada aboga por el cultivo de cuatro actitudes correspondientes a un corazón bondadoso conocidas como las moradas divinas (*brahmaviharas*): el amor bondadoso, la compasión, el gozo simpatético (el gozo que resulta de sentir y actuar con simpatía por otras personas) y la ecuanimidad. El amor bondadoso es una especie de amigabilidad sin egoísmo, un amor que desea el bienestar y el gozo para uno mismo y para otros. La compasión y el gozo simpatético son expresiones complementarias del amor bondadoso y significan que compartimos el gozo y el sufrimiento de otros sin apegarnos a ellos. La ecuanimidad consiste en mantener una actitud uniforme, firme y balanceada ante las ocurrencias que se nos presenten, especialmente en situaciones en que no tenemos la posibilidad de ayudarnos a nosotros mismos ni a los demás. Los budistas Theravada utilizan estas actitudes como guías para tener unas mejores relaciones de vida con los otros.

## **Meditación**

Una vez que los fundamentos de la generosidad y la ética han sido establecidos, el entrenamiento gradual continúa con el cultivo de las prácticas de meditación. El budismo Theravada tiene un repertorio amplio de éstas, que incluye muchas formas de meditación sentada o de meditación caminando, como también el desarrollo de la conciencia durante las actividades cotidianas. Las prácticas de meditación ordinariamente se dividen en dos categorías: concentración y atención plena.

Las prácticas de concentración enfatizan el desarrollo de una mente estable, que mantiene un enfoque fijo sobre un solo objeto como la respiración, un mantra, una imagen o un tema como el amor bondadoso. Un fuerte estado de concentración tiene la tendencia a producir estados psicológicos de integración y bienestar que son temporales pero benéficos. El amor bondadoso (*metta* en pali) beneficia a la concentración pues es el antídoto tradicional para todas las formas de aversión y autocrítica. Además, ayuda a cultivar una actitud de amigabilidad que a su vez puede apoyar otras prácticas que fortalecen la consciencia.

La práctica de la atención plena equivale al cultivo de una consciencia presente en el despliegue de los eventos en el momento actual sin distracciones. En las prácticas de concentración y de atención plena la consciencia alerta se estabiliza en el presente. Cuando se practica concentración, la consciencia se encauza exclusivamente hacia un solo objeto con exclusión de cualquier otro. Por contraste, la atención plena desarrolla una consciencia incluyente, que a veces ni elige, observando aquello que surge predominantemente en nuestra experiencia. Es una consciencia de aceptación que clarifica nuestros sentimientos, pensamientos, motivaciones, actitudes y las maneras como reaccionamos. Dicha consciencia a su vez nos ayuda a desarrollar la compasión y la ecuanimidad, ambos soportes de la liberación.

La forma de meditación Theravada más enseñada en Norteamérica hoy por hoy es la práctica de atención plena. Es en

particular una forma de atención que se deriva de las enseñanzas del Buda preservadas en una Escritura llamada *El Sutta de los cuatro fundamentos de la atención plena*. Los cuatro fundamentos, —el cuerpo (que incluye la respiración), las sensaciones, los estados mentales, y los *dhammas* (*dharma*s, en sánscrito, incluye los procesos psicológicos y las experiencias directas de la realidad que se relacionan con el cultivo de una conciencia liberada)— son las cuatro áreas de nuestra experiencia en las cuales se desenvuelve la atención plena.

### **Visión clara y Liberación**

Una vez establecidos *silā* y *samadhi*, la sabiduría o *pañña*, comienza a crecer. La práctica clave del Theravada para adquirir la sabiduría y la liberación es la atención plena, a veces apoyada por ejercicios de concentración. La atención plena fomenta en nosotros una base interna de confianza y aceptación que nos ayuda a estar abiertos a cualquier experiencia externa o interna. Aunque la atención plena frecuentemente resulta en un conocimiento más profundo de lo que somos, la puerta que conduce a la liberación no es el conocimiento, sino el estado mental abierto y confiado que opera sin resistencias. En el budismo Theravada esta liberación se conoce con la cesación de todo aferramiento. Parte de la belleza de la atención plena es que cada momento claro de atención es en sí un momento sin aferramientos, es un anticipo de la liberación.

A medida que la atención plena se hace más fuerte, directamente se revelan tres percepciones directas de la realidad que el Buda denominó las tres características de toda experiencia, es decir: lo que experimentamos es impermanente, insatisfactorio y sin yo (*self*).

Todas las cosas son impermanentes, incluso la misma experiencia que tenemos de nosotros mismos y del mundo. Como nuestras experiencias siempre están sujetas a cambio, son por naturaleza inherentemente insatisfactorias como fuentes permanentes de seguridad o identidad. Cuando vemos que no pueden darnos satisfacción duradera, compren-

demos también que ninguna experiencia que tenemos nos lleva a concluir que existe un ser o un “yo” fijo e independiente ni nuestros pensamientos, ni los sentimientos, ni el cuerpo ni siquiera la experiencia de la conciencia misma.

A veces estas percepciones profundas generan miedo, pero a medida que madura nuestra práctica de la atención plena, nos damos cuenta que podemos ser felices sin la necesidad de aferrarnos o apegarnos a nada. Por esta razón, las comprensiones básicas que surgen de la práctica de la atención plena nos ayudan a cultivar confianza y una sana ecuanimidad en medio de nuestras vidas. A medida que crece esta confianza, se debilita la necesidad de aferrarnos. A la postre, las raíces profundas de nuestros aferramientos —la codicia, el odio y la ilusión— se sueltan a sí mismas y el mundo de la liberación se abre.

El fruto de esta liberación es, en cierto sentido, el vivir en un mundo sobre el cual ya no proyectamos nuestros aferramientos, miedos, anhelos y aversiones. Es ver el mundo de las “cosas tal como son”. Si la liberación de los aferramientos es lo suficiente fuerte, experimentamos la presencia inmediata y directa de la Inmortalidad, una palabra que el budismo Theravada usa para referirse a la experiencia omnipresente e ilimitada de la liberación.

### **El Servicio**

En cierto sentido el camino gradual del entrenamiento termina con la liberación. La liberación es la puerta por la cual fluye la compasión y la sabiduría sin el aferramiento egoísta o identificación. Pero si nuestra compasión no ha crecido, entonces nuestro entrenamiento todavía es incompleto. Para algunos, el fruto de la liberación es el deseo de estar al servicio de las otras personas. Esto se puede dar a través de muchas maneras de actuar, tales como ayudar a un vecino en dificultades, eligiendo una profesión orientada al servicio humanitario o enseñando el Dharma. Antes de mandar al mundo a sus primeros sesenta discípulos para enseñar el Dharma, el Buda les encomendó lo siguiente:

*Amigos, yo estoy liberado de todas las ataduras humanas y espirituales. Y como ustedes también están libres de las mismas, pueden dirigirse al mundo para el bien de los muchos, para la felicidad de los muchos, con compasión por el mundo, y por el beneficio, la bendición y la felicidad de los dioses y de los seres humanos... Demuestren a los demás la vida espiritual, completa y pura en espíritu y forma.*

El deseo de servir también puede expresarse de manera más pasiva, por ejemplo, viviendo como monje o monja o simplemente dando ejemplo de una vida dedicada a la práctica. El Despertar de por sí es un gran regalo, un gran acto de servicio, siendo que en el futuro otras personas nunca estarán sujetas a la codicia, el odio y las ilusiones de aquel que está Despierto. Más bien se podrán beneficiar del resplandor, el ejemplo y la sabiduría de dichos seres. El don del Despertar puede ser visto como llevar el camino espiritual a completar el círculo, con la generosidad al comienzo y al final del camino.

## **Fe**

Un elemento clave a cada paso del camino es la fe, un término que a veces es molesto para los occidentales. En el budismo Theravada la fe no significa creer a ciegas. Más bien, quiere decir, confiar en nosotros mismos, en las enseñanzas y las prácticas de la liberación y en la comunidad de maestros y practicantes del pasado y del presente. Es un tipo de fe que nos inspira a verificar por nuestra propia cuenta las posibilidades de experimentar una vida espiritual.

A medida que estas posibilidades se van realizando, a menudo descubrimos unos niveles más altos de confianza en nuestra capacidad personal para la apertura y la sabiduría. Esto, a su vez, da origen a una valoración más elevada de las personas y las enseñanzas que soportan esta confianza interior. En la tradición Theravada estos son representados por los *Tres Tesoros: El Buda, el Dharma* (las enseñanzas) y la *Sangha* (la comunidad de practicantes).

Uno de los ritos más comunes para los practicantes laicos en el budismo Theravada consiste en “Tomar Refugio”, que significa elegir deliberadamente recibir el apoyo y la inspiración de los Tres Tesoros. Aunque es un rito rutinario en las ceremonias, los retiros y las visitas a los templos, tiene un significado especial cuando por primera vez, uno toma refugio con la intención consciente de orientar su vida de acuerdo con sus más profundos valores y aspiraciones. Vincular nuestra práctica al Buda, al Dharma y a la Sangha nos garantiza que esto no se limita sólo a preocupaciones intelectuales, necesidades terapéuticas o ambiciones personales. Tomar refugio solidifica una base amplia de confianza y respeto por medio de la cual puede crecer la verdadera atención plena y la sabiduría.

### **El budismo Theravada y la vida diaria**

El budismo Theravada distingue entre el camino de la liberación y el camino del bienestar terrenal. Estos dos son más o menos equivalentes a la distinción que hacemos en el mundo occidental entre las preocupaciones espirituales y las preocupaciones seculares. Los términos equivalentes en pali son el camino supremo (*lokuttara-magga*) y el camino mundano o terrenal (*lokiya-magga*). No existe una separación absoluta y los maestros varían en cuanto al grado de distinción y similitud que ven entre ellos. Aun cuando se sostenga una fuerte distinción, el camino espiritual y el secular se apoyan mutuamente.

El camino de la liberación se preocupa de la vida sin egoísmo (*selflessness*) y del *nibbana*, elementos que de por sí no corresponden a las costumbres, la substancia y las condiciones de este mundo. El camino del bienestar terrenal tiene que ver con el compromiso con estas condiciones, con el fin de crear una mejor vida en el ámbito personal, familiar, social, económico y político.

Tradicionalmente, se entiende que la meditación *Vipassana* tiene que ver con el camino de la liberación. Por lo tanto, muchas personas en el mundo occidental dedicadas a la prác-

tica espiritual no han aprendido mucho sobre las prácticas y las enseñanzas *Theravada* encaminadas a lograr el bienestar terrenal. Es necesario estudiar ambos caminos, para apreciar la vitalidad religiosa *Theravada* en su totalidad. Esto es especialmente importante para aquellos que se esfuerzan por integrar la práctica *Vipassana* a su vida diaria.

En varios suttas de amplia difusión en países budistas, el Buda explica cómo vivir bien en este mundo. En el *Sigalaka Sutta*, especifica las responsabilidades en la sociedad y la familia de los padres, hijos, esposos, maestros, amigos, empleadores y empleados, monjes y laicos. Una de las enseñanzas más preciosas y exigentes que contiene este texto tiene que ver con cómo ganarse la vida sin producir ningún daño en el proceso de hacerlo:

*Los sabios bien entrenados y disciplinados  
Brillan como un faro.  
Se ganan el dinero  
igual que una abeja acumula la miel,  
sin causarle daño a la flor.  
Y permiten que se multiplique  
igual que un hormiguero va creciendo con lentitud.  
Después de adquirir sus riquezas con sabiduría  
la utilizan para el beneficio de todos.*

A lo largo de los siglos, el budismo Theravada se ha expresado en muchas oportunidades sobre temas políticos. Muchos reyes del sudeste asiático han intentado orientar su régimen según las diez virtudes y obligaciones para líderes políticos enumeradas en la tradición: generosidad, conducta ética, sacrificio, honestidad, gentileza, amor bondadoso, no ira, no violencia, paciencia y conformidad con el Dharma. Aunque algunos han seguido el camino de la liberación al margen de los asuntos del mundo, el budismo Theravada como institución ha estado muy comprometido con asuntos políticos y sociales: con la educación, la salud, las obras públicas y más recientemente con la protección del medio ambiente.

Para ayudar a construir una comunidad saludable, la tradición celebra diferentes ceremonias y festivales. Se desarrollan una serie de ritos de paso que marcan las principales transiciones en la vida de una persona. Aunque los monjes no siempre presiden estas ceremonias, las comunidades Theravada tienen rituales, prácticas y celebraciones para el nacimiento, el matrimonio y la muerte, e incluso una ceremonia para la llegada de la tercera edad cuando una persona cumple los sesenta años.

### **Estudiantes y profesores**

El budismo Theravada enseña que la amistad es un punto de apoyo inestimable para la vida espiritual. En particular se estimula la amistad espiritual entre los practicantes y entre los practicantes y sus profesores. De hecho, un título común para un profesor es *kalyanamitta* que significa “buen amigo espiritual”. Aunque los profesores pueden instruir, revelar nuestras ilusiones y apegos, abrir nuevas perspectivas o formas de comprender y proveer ánimo e inspiración, su papel siempre es limitado, pues cada uno debe recorrer el camino espiritual por sí mismo. En el budismo el profesor no es una persona ante la cual renunciamos a nuestro sentido común o a nuestra propia responsabilidad. Tampoco se espera que los estudiantes se dediquen a un solo profesor. Es común que los practicantes pasen tiempo con diferentes maestros, aprovechando las cualidades importantes de cada uno.

### **La vida monástica**

Una de las piedras fundamentales del budismo Theravada es la comunidad de monjes y monjas. Durante gran parte de los últimos dos mil años estas comunidades se han dedicado a salvaguardar las enseñanzas del Buda y a dar ejemplo de vidas consagradas a la liberación. Al monacato muchas veces se le considera el estilo ideal de vida para el estudio, la práctica, el servicio y la purificación del corazón. Aunque no pretende ser ascética, la vida monacal está diseñada para ser simple, con mínimas posesiones personales y pocos enredos con el

mundo. Como tal, provee un ejemplo importante de una existencia sencilla, no posesiva, no dañina, virtuosa, humilde y satisfecha con poco.

Como no se les permite comprar, cocinar o almacenar su comida, los monjes dependen de las donaciones diarias de los laicos. Por lo tanto, no pueden vivir aislados de la sociedad. Sino que deben vivir en una relación continua con los que los apoyan. A menudo esta es una relación recíproca, los laicos apoyan a los monjes y los monjes apoyan a los laicos proveyendo enseñanzas, guía e inspiración para la vida laica.

### **Retiros espirituales**

La práctica *Theravada* con mayor acogida en Estados Unidos es la atención plena. Fue introducida por jóvenes norteamericanos que habían estudiado en el sudeste asiático, y es una de las pocas prácticas de meditación budista que ha ganado auge con base en la enseñanza de profesores norteamericanos en vez de asiáticos. Profesores como Joseph Goldstein, Jack Kornfield y Sharon Salzberg (fundadores del Insight Meditation Society) simplificaron la práctica con la intención de ofrecer enseñanzas accesibles al público occidental, sin perder su profundidad original, pero separada de algunos aspectos del contexto cultural budista Theravada. Jack Kornfield lo expresó de esta manera: “Nosotros quisimos ofrecer las prácticas poderosas de la meditación introspectiva (*insight*), como muchos de nuestros profesores lo hicieron, lo más simple posible, sin las complicaciones de los ritos, los hábitos, la recitación de sutras y toda la tradición religiosa”.

Una de las prácticas *Vipassana* más importante es la de los retiros intensivos de meditación que duran entre un día y tres meses. Los retiros casi siempre transcurren en silencio, a excepción de las instrucciones, las entrevistas con los profesores y una plática diaria o “charla del Dharma” dictada por un profesor. Un día típico comienza más o menos a las 5:30 a.m. y termina a eso de las 9:30 p.m. El programa diario es simple y consiste en alternar entre la meditación sentada y

la meditación caminando, y otro periodo de meditación durante el trabajo que estimula el cultivo de la atención plena durante el día.

Aunque los estudiantes norteamericanos de *Vipassana* son en su gran mayoría laicos, estos retiros les permiten practicar con el apoyo, la sencillez y el enfoque que casi siempre se asocia a la vida monástica. En cierto sentido estos retiros ofrecen los beneficios de un monacato temporal. La alternancia entre los retiros intensivos y la práctica en el mundo es una característica del movimiento *Vipassana* en los Estados Unidos. Quizá en nuestra forma de practicar como laicos en Occidente, la simplicidad de los retiros se puede equiparar a la vida de los monjes *Theravada* del bosque, quienes históricamente dedicaban su vida a la práctica de la meditación. Tal simplicidad no solo apoya el cultivo íntimo de la atención plena, sino que facilita el descubrimiento de la simplicidad inherente a la libertad.

## **EL CENTRO DE MEDITACIÓN INTROSPECTIVA DE LA ZONA MEDIA DE LA PENÍNSULA DE SAN FRANCISCO**

### **Misión**

El Centro de Meditación Introspectiva en el sector medio de la península de San Francisco (Insight Meditation Center, IMC) está dedicado al estudio y práctica de ideales budistas: la atención plena, la ética, la compasión, el amor bondadoso y la liberación. En el corazón de todas las actividades del IMC está la práctica de la meditación introspectiva (*insight Meditation*), a veces llamada meditación con atención plena o *Vipassana*. Basada en 2500 años de enseñanzas budistas, esta práctica nos ayuda a ver nuestras vidas con más profundidad y claridad. Con visión clara (insight) desarrollamos formas de vida más pacíficas, compasivas y sabias.

La práctica diaria es el fundamento de la práctica de la *Meditación Introspectiva*: la práctica cotidiana de meditación y la práctica de atención plena y compasión a lo largo del día. La tradición budista también hace énfasis en el valor de retiros de un solo día o más largos. La misión del IMC es estar firmemente enraizado tanto en la meditación como en los retiros. Buscamos apoyar a los practicantes en la aplicación e integración de la vida espiritual a todas las dimensiones de su existencia.

### **Visión**

Nuestra visión del Insight Meditation Center es la de ser un centro de meditación basado en la comunidad donde las prácticas y las enseñanzas de la meditación introspectiva estén disponibles para aquellas personas que viven en un ambiente urbano. El IMC tiene seis objetivos:

- 1) *Proveer un ambiente simple y silencioso donde se pueda desarrollar y proteger la vida contemplativa en medio de las complicaciones de la vida urbana.*
- 2) *Ofrecer enseñanzas y oportunidades para la práctica que complementen la meditación introspectiva y que apoyen la vida espiritual balanceada desde la perspectiva budista.*
- 3) *Ser un lugar donde la gente pueda reunirse para cultivar y expresar su práctica en y por medio de su vida familiar, social y comunitaria.*
- 4) *Invitar a profesores budistas que expongan a la comunidad y al público en general un amplio rango de prácticas y perspectivas budistas.*
- 5) *Establecer un centro urbano que ofrezca una variedad de programas de retiros residenciales.*
- 6) *Ofrecer todas las actividades, incluso los retiros residenciales sin costo alguno.*

Con el fin de llevar a cabo esta visión, el IMC ofrece sesiones de meditación, clases, grupos de discusión, charlas del Dharma (pláticas sobre las enseñanzas y práctica budistas) y encuentros personales con los profesores. Se ofrecen también retiros de uno o dos días de meditación y retiros intensivos residenciales de larga duración en nuestro propio centro de retiros, el Insight Retreat Center, en Santa Cruz, California.

## **Historia**

El IMC empezó en 1986 como un grupo pequeño de practicantes de meditación afiliado al Centro de meditación Spirit Rock. Fue organizado por Howard e Ingrid Nudelman y se reunía en diferentes locales en las ciudades de Menlo Park y Palo Alto, California. Durante los primeros dos años Howard Cohen, un profesor de Spirit Rock, viajaba desde San Francisco para dirigir las meditaciones.

En 1990, Howard Nudelman invitó a Gil Fronsdal para

que sirviera como maestro titular de las reuniones nocturnas de los lunes. En ese entonces, Gil cursaba el programa de entrenamiento para profesores en Spirit Rock dirigido por Jack Kornfield. Gil también estaba haciendo su doctorado en Estudios budistas en la Universidad de Stanford. Por lo tanto, liderar un grupo de meditación era un paso natural en el camino para ser profesor en ese momento. En 1991 el fundador, Howard Nudelman falleció de cáncer.

Ya para septiembre de 1993, el grupo superaba las 40 personas, y como se necesitaba un local más amplio para las reuniones, nos mudamos al Friends Meeting House sobre la calle Colorado en Palo Alto.

Como consecuencia del aumento de la asistencia, empezamos a expandir nuestros programas. Retiros de todo un día, clases introductorias de meditación con atención plena, amor bondadoso y estudio de los *suttas* fueron ofrecidos en varios lugares. Agregamos una reunión nocturna los jueves en la noche para los practicantes nuevos en 1994, un programa mensual para niños en 1996 y un programa dominical matutino en Portola Valley en 1999. Terry Lesser empezó a ofrecer yoga antes de la sesión de meditación nocturna de los lunes en el Friends Meeting House en 1997.

En 1996, Gil y un grupo de estudiantes del dharma del área de la Bahía de San Francisco fundaron el *Sati Center for Buddhist Studies* (Centro Sati de estudios budistas). Este grupo combina la investigación académica con la práctica de la meditación. El Centro Sati ha patrocinado muchos seminarios en IMC con la participación de un sinnúmero de eruditos, profesores y monjes destacados. En 2001, en parte como una respuesta personal a los eventos del 9/11, Gil estableció el Buddhist Chaplaincy Training Program (Programa de entrenamiento para capellanes budistas) por medio del Sati Center. Somos afortunados de tener este entrenamiento en el IMC.

Aunque el IMC florecía durante la década de los 90 era un factor restrictivo e incómodo tratar de acomodar a todas las

personas y los programas en diferentes salones alquilados. Incluso, los estudiantes de aquella época pueden recordar los encuentros con Gil en los parques o en el viejo Café Verona de Palo Alto.

En el otoño de 1995 decidimos comenzar a buscar un edificio apropiado para nuestras necesidades. El IMC se constituyó legalmente en una organización religiosa sin ánimo de lucro en 1997. En 1998 llevamos a cabo una elegante cena para recaudar fondos con todos los miembros de la sangha en la iglesia episcopal de St. Mark's. Luego, encontramos nuestra primera propiedad en potencia, la antigua iglesia AME Zion en Palo Alto. Aunque esta propiedad no funcionó, sirvió como catalizador para el IMC y el recaudo de fondos aumentó considerablemente. La junta directiva estableció una estructura administrativa que haría posible comprar y mantener un nuevo centro.

A principios del 2001, el IMC estableció relación con los ministros de una iglesia cristiana (First Christian Assembly Church) en Redwood City. Entablamos una relación afectuosa con ellos. Dicha iglesia, cuyo templo fue construido en 1950, tenía su propia tradición de meditación silenciosa y los ministros estaban muy complacidos con el hecho de que compartiéramos estas prácticas. El 28 de noviembre de 2001, el IMC compró el templo por un precio generoso. Luego, con base en el entusiasmo y el esfuerzo arduo de muchos voluntarios, convertimos el edificio en un centro de meditación. La ceremonia inaugural se efectuó el 13 de enero del año 2002 con la asistencia de muchos miembros de centros budistas del área de San Francisco y con la distribución del libro de Gil Fronsdal *The Issue at Hand*. Debido a las contribuciones de los miembros del IMC, la hipoteca se terminó de pagar en el año 2005.

Así como lo habíamos anticipado, tener nuestro propio edificio generó una rápida expansión de nuestros programas. Tenemos reuniones de meditación cuatro veces por semana; ofrecemos clases sobre la meditación o las enseñanzas budistas casi todas las noches, una diversidad de programas

diurnos, días de práctica de manera regular, un programa de estudios del dharma de todo un año, profesores y monjes que nos visitan regularmente y muchos otros eventos especiales. El grupo Amigos del Dharma patrocina eventos sociales y relacionados con la práctica que ayudan a crear un mayor sentido de comunidad y amistad en el IMC. Empezamos a poner en línea las charlas del dharma que habían sido grabadas desde el año 2000. A través de Audiodharma que se puede encontrar en nuestra página de internet **insightmeditationcenter.org**, hemos creado una “cibersangha” que se extiende a más de 80 países con cientos de miles de descargas anuales.

Casi desde su comienzo, los retiros han sido uno de los programas importantes que ofrece el IMC. Hemos auspiciado retiros de un día que se hacen mensualmente desde 1991, primero en la Iglesia Unitaria de Palo Alto y luego en la Iglesia Episcopal St. Mark's. El IMC auspició su primer retiro residencial de todo un fin de semana en 1994 en el Jikoji Zen Center en las montañas de Santa Cruz. Con los años hemos agregado otros fines de semana en Jikoji y retiros más largos en Hidden Villa en el área rural de Los Altos Hills. En el año 2003 decidimos, como acto de fe y generosidad, ofrecer todos los retiros residenciales con base en donaciones voluntarias, al igual que todos los otros programas que ofrecemos en IMC.

En el año 2004, Gil compartió su visión de establecer un centro de retiros residencial donde el IMC pudiese ofrecer una gama amplia de retiros con base en donaciones. Empezamos a recaudar fondos en el 2006, inspirados por una contribución considerable de uno de los miembros de nuestra Sangha.

En el 2011, el IMC compró una antigua residencia para ancianos, ahora llamada el Insight Retreat Center (IRC), que cuenta con 2.8 acres en un sector medio rural de Scotts Valley, rodeada de árboles, a 50 minutos de distancia en auto de nuestro centro y a 10 minutos de Santa Cruz. Después de una remodelación intensiva, ahora el centro puede acomodar

Viviendo en el presente

a 40 participantes en los retiros. Nuestro retiro inaugural fue en octubre de 2012. Retiros de diferente duración se realizan regularmente, ofreciendo la oportunidad de dedicar periodos largos a la meditación intensiva en un ambiente acogedor.

## METTA SUTTA

*Para alcanzar el estado de paz  
Alguien diestro en lo bueno  
Debe de ser capaz y recto,  
Honesto y sencillo al hablar,  
Suave y sin orgullo,  
Satisfecho y fácil de atender,  
Con pocas ocupaciones y compromisos,  
Sabio, con los sentidos sosegados,  
Sin arrogancia ni afán de seguidores,  
Y sin la menor falta que puedan criticar los sabios.  
(Debemos meditar sobre lo siguiente:)  
“Que todos los seres sean felices;  
Que todos vivan seguros y gozosos.  
Todos los seres vivientes, débiles o fuertes,  
Altos, gruesos, medianos o cortos,  
Pequeños o grandes,  
Conocidos o desconocidos,  
Cercanos o distantes,  
Nacidos o por nacer,  
Que todos sean felices.  
Que nadie engañe a otros seres  
Ni que desprecie a otra persona en ningún lugar;  
Que nadie desee por enojo o aversión  
El sufrimiento a los demás.”  
Así como una madre pondría en riesgo su propia  
vida para proteger a su hijo, su hijo único,  
Deberíamos cultivar un corazón sin límites  
Hacia todos los seres.*

*Con amor bondadoso hacia todo el mundo  
Deberíamos cultivar un corazón sin límites,  
Arriba, abajo y por todas partes  
Sin barreras, sin odio y sin mala voluntad.  
Parados o caminando, sentados o acostados,  
En cualquier instante en que estemos despiertos*

Viviendo en el presente

*Que podamos permanecer en este recogimiento.  
A esto se llama una manera sublime de permanecer.  
Aquí y ahora. Un ser virtuoso, dotado de visión,  
que no depende de opiniones, y que ha superado  
todo afán de placeres sensuales,  
Nunca volverá a renacer.*

Gil Fronsdal

## **DONACIONES (*DANA*)**

Este libro está disponible libremente en nuestro sitio web: **[www.insightmeditationcenter.org](http://www.insightmeditationcenter.org)** como un solo documento en formato *PDF* o en capítulos individuales.

El Centro de Meditación Insight (IMC), está comprometido en continuar la tradición budista de ofrecer gratuitamente todas las enseñanzas con base en donaciones voluntarias. La generosidad de la comunidad apoya a nuestros profesores y solventa los gastos del Centro.

Si vives en los Estados Unidos y deseas apoyar al Centro con una contribución deducible de impuestos, favor mandarla a:

***Insight Meditation Center***

***108 Birch Street***

***Redwood City, California 94062***

También se pueden hacer donaciones por medio del sitio web: **[www.insightmeditationcenter.org](http://www.insightmeditationcenter.org)**

*“El regalo del dhamma es superior a cualquier otro regalo.”*

Dhammapada





Este libro se terminó de imprimir  
en el mes de abril de 2019  
en Todográficas Ltda.  
En su composición  
se utilizó letra Georgia de 12 y 15 puntos.  
Se usó papel Propal beige de 90 gramos  
y cartulina Propalcote de 250 gramos.