



“¡YO TENGO RAZÓN,
TÚ ESTÁS EQUIVOCADO(A)!”

BENEVOLENCIA

APEGO A PUNTOS DE VISTA

LA ALIENACIÓN Y

EL SENDERO DE NO-CONFLICTO DEL BUDA

AJAHN AMARO

'¡YO TENGO RAZÓN, TÚ ESTÁS EQUIVOCADO(A)!'

BENEVOLENCIA
APEGO A PUNTOS DE VISTA
LA ALIENACIÓN Y
EL SENDERO DE NO-CONFLICTO DEL BUDA

AJAHN AMARO

 AMARAVATI
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible
como eBook gratuito*

PRÓLOGO

Este pequeño libro es el primero de una serie de cuatro, que contienen reflexiones y prácticas relacionadas con las ‘moradas sublimes para el corazón’ –los cuatro *brahma-vihāras*, en lenguaje budista–. También se conocen como ‘los cuatro inmensurables’ en razón de la cualidad ilimitada de su naturaleza.

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, que contempla lo que se les opone o confunde su actividad. Los cuatro *brahma-vihāras* consignados en las escrituras budistas son:

Mettā: afecto bondadoso, benevolencia, aceptación radical, no rechazo.

Karuṇā: compasión, empatía, apreciación del sufrimiento de los demás.

Muditā: alegría altruista o simpática, alegría por la buena fortuna de los demás.

Upekkhā: ecuanimidad, equilibrio mental atento, serenidad en medio de las turbulencias.

En este libro en particular vamos a investigar *mettā* poniendo bajo la lente el conflicto y la superioridad moral; la declaración: '*¡Yo tengo razón, tú estás equivocado(a)!*', que es una expresión arquetípica de estas cualidades cáusticas.

El material publicado en este libro está fundamentalmente basado en algunos talleres llevados a cabo en los EEUU en la primavera del 2010, en el Centro de Meditación 'Spirit Rock', California, y en 'New York Insight' de la ciudad de Nueva York.

Tal como ocurrió en esos talleres de un día de duración, y como en todas las enseñanzas ofrecidas en la tradición budista, las palabras que se presentan aquí son más bien para la contemplación del lector, ya que no se pretende que sean tomadas como una verdad absoluta. Entonces, quienes tomen este libro y lo lean son alentados a considerar si estos principios y prácticas aparecen como verdaderos en la vida y, si ese es el caso, probarlos para ver si aportan algún beneficio. ¿Ayudan a tratar con el conflicto con más facilidad, interna y externamente? ¿Les ayudan a ser una fuerza de concordia más que una de polarización y antagonismo? Si es así, esto aportaría alegría.

Pero si estas palabras no fuesen de ayuda, entonces esperamos que puedan descubrir otros caminos saludables para encontrar la paz frente a los conflictos y disputas, que son una parte tan difícil de nuestras vidas.

|

CORRECTO EN LOS HECHOS, EQUIVOCADO EN CUANTO AL DHAMMA

‘Proclamo enseñanzas tales que apoyan el no-
conflicto con nadie en el mundo’.

Madhupiṇḍika Sutta, M 18.4

La frase ‘yo tengo razón, tú estás equivocado(a)’ es la expresión arquetípica de nuestra tendencia a apegarnos a puntos de vistas y opiniones: “si lo pienso, debe ser verdad, y si tu piensas de un modo diferente, lo siento, pero estás equivocado. Es posible que seas una buena persona, pero estás simplemente equivocado”. Esto es exactamente lo opuesto a la actitud expresada en las cuatro últimas líneas del *Mettā Sutta* (SN 1.8):

No sosteniendo puntos de vista fijos,
aquel con un corazón puro,
que tiene claridad de visión,
estando liberado de todos los deseos sensoriales,
no nace nuevamente en este mundo.

‘No sosteniendo puntos de vista fijos’ quiere decir ‘soltar’, ‘no aferrarse’. En muchas de sus enseñanzas el Buda habló de cuatro tipos diferentes de apego, cuatro zonas diferentes del apego. El primer tipo es el apego a los deseos de los sentidos, el placer de los sentidos (*kām-upādāna*).

El segundo tipo es el apego a los preceptos y prácticas: las reglas, las observancias, las convenciones (*sīlabbat-upādāna*); la creencia ciega en las estructuras convencionales. Esto puede incluir reglas del comportamiento religioso, pero también pueden ser cosas como el valor de la moneda. El siguiente tipo

de apego es el de la noción del ‘yo’ (*attavād-upādāna*), la noción de ‘yo, mi y mío’. Pero el tipo de apego que examinaremos aquí es el de los puntos de vista y opiniones, tal como se mencionan en el *Mettā Sutta*: ‘no sostener puntos de vista fijos’, *dittiñca anupagamma* en Pali. Este tipo final de apego se llama *diṭṭh-upādāna*.

En nuestra cultura tendemos a considerar nuestras opiniones de manera elevada. La tendencia a tomar nuestra opinión o punto de vista como una realidad última, es un hábito fuerte en todos nosotros; si veo algo de una manera particular, lo que pienso es correcto, de modo que ¡tengo razón! Pero si nos apegamos a esa manera de pensar, si la tomamos como algo absolutamente válido, nos encontraremos en conflicto con los que piensan diferente: “Si piensas distinto que yo, debes estar equivocado”. Esto puede llevar a tener fricción, y todo tipo de peleas en la familia, en

el ámbito social o político, aun al punto de dirigirnos a una guerra por una opinión o punto de vista, o a una simple diferencia de comprensión. Este es un tema importante en nuestras vidas y si no comprendemos su núcleo, cómo funciona en nuestras mentes, no hay real esperanza de resolverlo tampoco en un marco más amplio. De modo que tenemos que explorar la cualidad del conflicto, esa división, esa polaridad. ¿De dónde viene y qué podemos hacer acerca de él?

Un problema que puede surgir es el siguiente: si yo tengo razón y usted está equivocado, podría sentir que mi deber es corregirlo: “Soy puro, usted es impuro; y mi deber sagrado es corregirlo de modo que tengamos pureza”. En un nivel social, esto llevó a terribles estragos de la Alemania nazi o el genocidio de Rwanda, la ‘depuración étnica’ en los Balcanes, o aquellas milicias ‘religiosas’ inspiradas, que creían

que su deber era defender la palabra de su Señor, aniquilando a aquellos que pensaban o actuaban de modo diferente. Frecuentemente, males similares fueron cometidos en nombre de la democracia. Este tipo de apego o aferramiento, de perderse dentro de su propio punto de vista, crea dificultades reales, tensiones, sufrimiento y experiencias dañinas en la vida de mucha gente.

Cuanto más creemos en nuestras opiniones, más interviene la mente racional. De hecho, cuanto más lógicos sean nuestros pensamientos, cuanto más prolija nuestra racionalidad, más perfectamente válido puede parecer corregir a alguien porque pensamos que está 'equivocado'. Y aun si no pensamos que la corrección es nuestro deber sagrado, podemos todavía tener una fuerte actitud de superioridad moral.

Pudiera ser que durante nuestra niñez y nuestra crianza hayamos sido alabados por tener esa cualidad, pues nos enseñaron que la indignación moral es una buena cualidad. En un nivel, podemos defender con una lógica estricta el pensar de esta manera, y decir que es absolutamente verdadero de acuerdo con nuestro propio juicio y razonamiento. Pero entonces no reconoceremos lo que le hace a nuestro propio corazón, y a la forma en que nos relacionamos con los demás. El tema es aún más complicado por el hecho de que a veces, dar un paso adelante y actuar podría ser exactamente lo que es apropiado hacer, independientemente de nuestros sentimientos de superioridad moral.

El elemento que marca una diferencia es la base sobre la cual actuamos, tal como lo ilustra la siguiente historia. En sus primeros tiempos como residente

del monasterio de Ajahn Chah, Ajahn Sumedho era el único occidental que vivía ahí. Era un monje muy apasionado e idealista que tomaba muy en serio el entrenamiento monástico y estaba muy comprometido con la práctica, como todo monástico debería ser. Pero él había crecido en los Estados Unidos, en una atmósfera de condicionamiento virtuoso y justo, y tenía una visión diferente sobre distintos aspectos respecto de los otros monjes del monasterio. Un monje tailandés que también vivía ahí era muy charlatán y directo, poco cuidadoso con su lenguaje. Esto era extremadamente inusual en Tailandia, pues la gente allí tiende mucho más a restringirse, evitando la confrontación o el lenguaje directo en las interacciones sociales habituales. El joven monje Sumedho se sentía muy ofendido por el comportamiento de este monje tailandés, y pensaba: “Esto no está para nada bien;

y ¿por qué Ajahn Chah no dice nada? Deja que esta persona continúe y se comporte de esta manera, disgustando a todo el mundo, y todos pueden ver que no es correcto ¡pero nadie dice nada! ¡Es ridículo! Alguien debería levantarse y...aun yo, siendo un monje novicio debería hacer algo...si nadie dice nada, ¡yo lo haré!”

Esto siguió así por varios meses y se indignó más y más. En cierto momento, Ajahn Chah se ausentó unos días para visitar un monasterio asociado, y sucedió que, al mismo tiempo, se llevó a cabo el recitado de las reglas de conducta monásticas que se hacía cada dos semanas; luego de la cual el maestro daba una charla de instrucciones y preguntaba: “¿Hay algún tema que la Sangha quiera discutir?” Aun cuando Ajahn Sumedho había sido monje por solo dos o tres años, y el monje charlatán tenía más antigüedad que él, Ajahn

Sumedho dijo: “Si. Tengo un tema que me gustaría discutir. Estoy muy preocupado con la conducta del monje X, y...” Tenía una lista de las diferentes ocasiones, tenía testigos, tenía la evidencia, tenía todos sus criterios; todo estaba alineado. Y el ‘tenía razón’: todas las cosas por las que criticó al monje eran de hecho válidas; se pudo ver que los demás habían sido disgustados o se ofendieron y se retiraron, y así seguidamente. Mientras Ajahn Sumedho decía esto, el monje en cuestión miraba al piso, y todos los demás estaban escuchando atentamente. Cuando llegó al final de su diatriba dhármica, el monje a cargo dijo: “Vamos a esperar el regreso de Luang Por Chah y entonces le someteremos el tema a consideración”.

Pocos días más tarde Ajahn Chah volvió, y la noticia de esta increíble confrontación llevada a cabo por el monje extranjero le llegó a rápidamente. Tomó nota

de esto. Pero antes del regreso de Ajahn Chah, el monje que había sido criticado y avergonzado de esa manera dejó el monasterio y no se lo vio nuevamente. A los pocos días, Ajahn Chah encontró un momento para hablar con Ajahn Sumedho y le dijo: “Sabe, Tan Sumedho, lo que usted dijo sobre el monje charlatán fue algo muy dañino. Su intención fue buena, pero lo que hizo causó daño porque... –y la expresión que usó en tailandés era *bahk bahp, daer jai di*, que significa: ‘su boca es maligna, pero su corazón es bueno’-. Tiene malos hábitos verbales. Yo lo sabía. Por supuesto, todos sabían eso. Pero ¿cuántos monasterios cree que esta persona tuvo que dejar antes de venir aquí? Este era el único lugar donde podía permanecer y practicar, porque hice un espacio para él. Pero ahora usted le ha cerrado la puerta y tiene que asumir esa responsabilidad; no puede ahora permanecer más aquí

porque usted lo avergonzó públicamente. De modo que tiene que reconocer que eso no estuvo bien hecho de su parte. Lo que usted hizo fue correcto en los hechos, pero equivocado en el Dhamma”.

Para mí, esa fue una enseñanza extremadamente precisa y útil. En nuestras mentes las dos ideas están a menudo entremezcladas: “Si tengo razón, entonces de cualquier manera que actúe basado esa razón, es buena”. Pero eso no es necesariamente así, puesto que hay un principio por el cual no todo es simplemente una cuestión de lo que hacemos, sino de qué manera lo hacemos. No se trata solo de la opinión que tengamos o la manera en que veamos las cosas, sino que la diferencia está en cómo lo expresamos. Ese es el elemento crucial, y eso fue lo que el joven Ajahn Sumedho no tuvo en cuenta. Fue una poderosa lección para él; la recordó siempre desde entonces.

Entonces, ¿cómo respondemos cuando alguien dice: ‘sé que *tengo razón*?’

Unos años atrás estuve en una reunión de la comunidad, en la que había algunas diferencias de opinión. Veintitantas personas veían las cosas de una manera, pero una persona del grupo las veía de una manera muy diferente. Decían en una crisis que hubo, que ‘el 100% de los problemas en esa situación eran por culpa de X; para nada fue culpa mía’. Al comienzo nadie del grupo podía tomar eso seriamente, algunos sabían por experiencia directa que lo que decía esta persona no era exactamente así. De modo que amablemente se les señaló: “Aquí estamos, hay veinte de entre ustedes diciendo ‘lo vemos de esta manera’, y usted nos dice: ‘No, todos ustedes están equivocados’. ¿Le parece razonable? ¿Realmente quiere decirnos que cree que usted contribuyó con 0% de las dificultades del caso?”

A lo que la persona respondió con absoluta convicción: “Correcto. Nada de eso fue culpa mía”. –‘¿Y si todos nosotros lo vemos de manera diferente?’ ‘Entonces, están todos equivocados’-. Y dijo eso con una sonrisa.

En este caso fue muy útil poder ver el apego absoluto y no reflexivo de esa persona a su punto de vista; el hecho de que tuviera tal certeza irracional en su propia rectitud moral demostraba que: “No estamos trabajando aquí con una mentalidad adulta; se trata de una persona perdida en su reacción infantil”. De modo que el grupo pudo tomar el tema a partir de eso. A menudo, como con ese individuo, no tenemos una actitud reflexiva. No vemos cuán estrechamente estamos sosteniendo algo, o no tenemos ningún tipo de perspectiva sobre ello. Necesitamos entonces aprender cómo reconocer esa sensación de rectitud y explorarla, de modo que aun si pensamos que

estamos 100% seguros, podemos reflexionar sobre ese sentimiento antes de decidir cómo manejar la situación.

Hay un principio llamado ‘practicando el Dhamma en acuerdo con el Dhamma’, *dhammānudhamma paṭipatti* (S 55.5), que es uno de los elementos esenciales, el factor final de la ‘entrada en la corriente’. Si realmente queremos ser libres, es absolutamente esencial entender y encarnar este principio, para ver verdaderamente la diferencia entre tener solamente un sentido de rectitud, y reconocer que la manera en que actuamos necesita estar en concordancia con el Dhamma, la realidad fundamental. El desafío es encontrar cómo llegar a ese acuerdo con la realidad. Uno de los problemas es que nuestra atención queda aprisionada por el tema mismo. Algo ofende nuestros ideales, va contra nuestros principios espirituales o

está fuertemente cargado de emoción, y nos sentimos llevados por eso, de modo que no vemos la emoción con la que lo estamos tratando.

Hace unos años, leí un artículo sobre dos grupos de astrónomos que estaban –ambos– tratando de llevar a cabo el mismo tipo de mediciones para decidir si el universo probablemente seguiría expandiéndose o no, y el grado exacto en que ocurría la expansión. Tenían dos grandes telescopios para ayudar a realizar esas mediciones, y estaban compitiendo para ver cuál sería el primer equipo que obtendría la prueba final acerca de esta cuestión. En un nivel, se trataba de astrofísicos intelectuales, muy refinados en los temas de alta tecnología, tratando de encontrar la verdad sobre la naturaleza del universo; pero a nivel emocional era más como una pelea de niños de ocho años en el patio de juegos. Uno de los responsables del proyecto comentó:

“Alguna gente dice que la gravedad es la fuerza más poderosa en el universo; estoy en desacuerdo, yo creo que los celos profesionales son más fuertes”. Esto me pareció muy astuto. Lo que importaba a los científicos de verdad era quién llegaría primero. Pero al menos él pudo darse cuenta del tipo de dinámica en la que estaban envueltos.

Una manera de abordar la meditación es comprender cómo la mente queda atrapada en estos estados contenciosos, en los que el cerebro reptil, el sentido de conflicto y disputa, de pelea y competición, prevalecen en nuestro campo de experiencia, y cómo entramos en situaciones donde nos aferramos a nuestra ‘rectitud’, pero eso no nos hace más felices.

Una vez un brahmán erudito llamado Daṇḍapāṇi (*Madhipiṇḍika Sutta* - ‘El dulce bocado’ M18), cuyo nombre significa literalmente ‘palo en mano’, es decir, ‘el hombre con un bastón’, fue al lugar donde

el Buda estaba meditando sentado. Era un polemista profesional que había oído sobre la reputación del Buda y fue a verlo para preguntarle: “¿Cuál es su filosofía? ¿Qué punto de vista sostiene?” El Buda, siendo muy rápido para juzgar el carácter humano, dijo: “Proclamo enseñanzas tales que apoyan el no-conflicto con nadie en el mundo”. El relato dice que Daṇḍapāṇi chasqueó su lengua, con el ceño fruncido con tres arrugas y, meneando su cabeza de lado a lado, no teniendo nada que decir, se retiró y dejó al Buda solo.

Más tarde, el Buda describió brevemente este encuentro a los monjes, y dijo:

“Cuando la mente no se aferra a las cosas, cuando no encuentran ninguna ‘cosa’, ninguna opinión, ninguna posición fija para deleitarse en ella, entonces es eso lo que trae aparejado el fin de las peleas, el fin de las disputas, del hablar malicioso,

del tomar las armas y argumentar –ahí es donde termina la confrontación, cuando la mente no se deleita aferrándose a ‘¡esta es mi posición!’–”

Este breve enunciado dejó a los monjes algo perplejos, de modo que fueron a ver al Ven. Mahā-Kaccāna, que era un experto en explicar en detalle los enunciados del Buda breves o crípticos. Mahā-Kaccāna dio una descripción maravillosa acerca de cómo surgen las cualidades de la contienda:

“Dependiendo del ojo y las formas, la conciencia visual surge. El encuentro de estos tres es el contacto de los sentidos. Con el contacto de los sentidos como condición, surge la sensación. Lo que uno siente, eso es lo que uno percibe...”

Esto es la percepción, *saññā*, dándole un nombre al objeto percibido.

‘Lo que uno percibe, en eso piensa. De lo que piensa, la mente prolifera sobre eso.

De modo que la mente charlatana toma esa percepción y se lanza con eso.

‘Con tal proliferación conceptual (*papañca*) como base, el corazón es acosado por las percepciones mentales y las nociones caracterizadas por las tendencias prolíficas, con respecto al pasado, el futuro y el presente de las formas conocibles a través del ojo.

Pero entonces, si no se encuentra nada ahí para deleitarse, a lo cual se le diera la bienvenida y a lo que se pudiera aferrar, este es el fin de las tendencias subyacentes de la lujuria, la aversión, las opiniones, la duda, el engreimiento, el deseo de ser y la ignorancia. Este es el fin del recurrir a las

armas, las peleas, las reyertas, las recriminaciones, la malicia y el lenguaje falso. Aquí cesan estos estados dañinos y no saludables, sin dejar rastros”.

Este proceso comienza con el contacto de los sentidos. Algo impacta en uno de los sentidos; hay un contacto, y entonces hay una sensación de atracción o de rechazo, o una sensación neutra. Esa sensación lleva a la percepción. De modo que le podríamos dar un nombre a un sonido que oímos, o podría provocar un detonante del interés o del entusiasmo, o tener un impacto emocional, y el reconocimiento es *saññā*; no solo la percepción sensorial sino el tono que va con ella.

Las palabras ‘signo’ y ‘designación’ están relacionadas con la palabra Pali *saññā*. Esta acción de nombrar trae a colación el pensamiento, *vitakka*. Y del pensamiento viene *papañca*, la serie de proliferaciones conceptuales.

Ahí es cuando la mente charlatana realmente se lanza, y eso es lo que eventualmente lleva a una sensación de ‘yo oprimido por el mundo’, ‘yo oprimido por esta cosa en la que estoy atascado y que no quiero’, ‘yo persiguiendo esta cosa que no tengo’, ‘yo estando abrumado con esta dolorosa experiencia’ o ‘yo atrapado en esta cualidad particular’. Lleva a un conjunto de percepciones y nociones que asaltan el corazón y crean una sensación de alienación, de un ‘yo’ en un estado de tensión con ‘el mundo’.

Entonces, los estados de conflicto y peleas se desarrollan porque tomamos un pensamiento o una percepción, y la mente se junta con ello. La meditación guiada que sigue en este capítulo mira más cercanamente cómo funciona el proceso, y cómo podemos seguirlo hacia atrás en su comienzo; la simple visión directa, el sonido, la sensación, el olfato, el

gusto o el pensamiento; la inocencia, la simplicidad de la de la pura percepción sensorial. La *saññā*, *vitakka* y *papañca*, se desarrollan a partir de algo claro y directo: una sensación, un sonido, algo visto. En meditación podemos entrenarnos a nosotros mismos para ir hacia atrás a la fuente de una percepción individual o idea, o solo una memoria flotando, y permanecer luego con la simplicidad de eso. En la tradición coreana hay una colección hermosa de enseñanzas que hablan de esta práctica; y que se conoce como ‘rastrear el origen de lo que irradia’.¹ En la meditación encontraremos que noventa y nueve veces sobre cien, si seguimos los conflictos en los que la mente entra y las tensiones que crea desde aquello que los disparó, habremos dejado atrás la experiencia de tensión y de alienación, habremos dejado ir ese estado de conflicto.

1. Robert E Buswell, Jr.: *Tracing Back the Radiance: Chinul's Korean Way of Zen* (University of Hawaii Press, 1991)

2

MEDITACIÓN GUIADA

Acomódense y siéntense en una posición confortable para meditar: con las piernas cruzadas, arrodillados o en una silla; cualquiera que elijan.

En primer lugar, tomen un momento para darse cuenta cómo se sienten. Siempre ayuda evaluar brevemente cuál es el estado de ánimo que tenemos. ¿Se sienten inspirados?, ¿Cansados?, ¿Felices?, ¿Deprimidos? Sea lo que fuere, tomen solo un momento para notar cuál es el tono, el estado de ánimo de este momento.

Sientan la presencia del cuerpo. ¿Cómo está? ¿Se siente liviano? ¿Pesado? ¿Confortable? ¿No confortable? ¿Acalorado? ¿Cómo es? Noten qué han traído aquí con

ustedes. ¿Cuál es su punto de partida? Reconociendo que este es el material con el que están trabajando, este cuerpo, esta mente, pueden dejar de lado sus acciones, sus actitudes, guíen el cuerpo y la mente hacia aquello que será útil, benéfico para ustedes.

Ahora sientan la presencia de la columna vertebral. Lleven la atención a la columna. Inviten al cuerpo a sentarse derecho. Dejen que la columna se extienda, hasta la extensión natural total.

Traigan la cualidad de alerta y atención a aquello que están haciendo, ayudando a estimular y energizar el cuerpo y la mente.

Y entonces, alrededor de la columna vertebral como centro, el eje de su mundo físico, tomen unos momentos para relajar el cuerpo de una manera total. Relajen los músculos de la cara, el cuello y los hombros.

Relajen los brazos y las manos.

Relajen el tronco del cuerpo. Dejen que el pecho esté algo más abierto, el abdomen blando y relajado, libre de tensión.

La cadera, las piernas: dejen que se ablanden y aflojen. Inviten a todo el cuerpo a estar cómodo, a acomodarse en este momento en particular, en este lugar en particular. Dense a ustedes mismos permiso para soltar toda la tensión; de estar alerta, prestando atención al momento presente.

Para establecer la atención en el presente, tomamos un simple objeto de meditación como la sensación de respirar. Sin cambiar o modular la respiración de manera deliberada, dejen que el ritmo natural de la respiración sea el centro de atención durante el momento que sigue, sintiendo cada inhalación, cada exhalación. Inviten

la mente a atender, a descansar y establecerse en el momento presente; el peso del cuerpo, la respiración entrando y saliendo –la simplicidad de este momento–.

Cuando encuentren que la atención se ha desviado, dejen ir aquello a lo que la mente se ha apegado; vuelvan al momento presente, dejando que la respiración sea el punto central, una bandera que marca este preciso momento. Establecen la intención de seguir la respiración, pero entonces se dan cuenta de la que la mente se distrae. Lo próximo que saben, es que están planificando la siguiente semana, recordando una conversación temprana de esta mañana, un film que vieron la noche anterior, su abuela en la cabaña en un país del extranjero.

Cuando se dan cuenta de que la mente se ha desviado de esta manera, vean si pueden ir para atrás. Vean si pueden rastrear la cadena de pensamientos que llevó a esa asociación.

Sigan el hilo de los pensamientos y asociaciones para ver de dónde provino la asociación. ¿Vino de algún sonido? ¿De una sensación en la rodilla? ¿De una memoria cualquiera, de una fragancia?

Cuando encuentren algún tipo de cadena de asociaciones, de proliferación conceptual, vean si pueden seguirla hacia atrás, tema por tema, pensamiento por pensamiento, a ver de dónde vino.

Y una vez que lleguen a la raíz, que la reconozcan: '¡Fue simplemente ese sonido! ¡Fue esa sensación en la rodilla!'; permanezcan con esa percepción por un momento. Permanezcan con ese simple reconocimiento. Sientan su tono, su simplicidad. Luego de un momento, déjenlo ir. Vuelvan a la respiración. Restablezcan la atención en el presente.

Pueden extender esta práctica un paso más allá para explorar la cualidad de conflicto, trayendo a la mente

–deliberadamente– una ocasión que haya tenido un impacto poderoso en ustedes, alguien con quien hayan discutido o peleado, una expareja, un pariente o un hijo, un colega, u otro monje. Traigan a la mente alguna ocasión de conflicto, o una diferencia de opinión. No necesitan toda una historia, solo el más breve de los pensamientos, una palabra o dos: “Esa discusión”. Entonces vean, noten, sientan la cadena de pensamientos y sensaciones que se disparan cuando deliberadamente lanzan la corriente de *papañca*. Cuando la mente es llevada a esta corriente –esta inundación de asociaciones en las que se pierden – ¡¡¡paren! Entonces síganla hacia atrás a través de cada eslabón, cada vínculo, hacia donde comenzó quizás por una sola palabra. Qué poco distinguible y ordinaria es esa palabra original, pero aún puede dar lugar a tal inundación, un océano de asociaciones, con sus

cualidades de presión, tensión, estrés. Cuando vamos hacia atrás a encontrar esa sola y simple palabra, esa sola idea: ¿Cómo se siente?, ¿Cuál es el tono?, ¿Cuál es la cualidad en la raíz, antes de que los pensamientos y asociaciones sean lanzados desde allí?

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta: Ajahn, ¿cómo hubiera manejado usted ese dilema con el monje ‘problemático’?

Respuesta: ¿Si me hubiera ocurrido a mí? Bueno, en un mundo perfecto hubiera buscado a un monje con más antigüedad antes de la reunión, y me hubiera tomado algunos minutos para decir: “Me siento bastante crítico con el comportamiento de este monje, que parecería estar fuera de lugar y provocando malestar a mucha gente. Esto me parece importante a mí, pero Luang Por no parece estar diciendo nada al respecto. ¿Hay alguna razón? ¿Podría aclararme algo en este tema?” Yo buscaría algo más del trasfondo. O inclusive hubiera encontrado tiempo para hablar

con Ajahn Chah cuando no hubiese mucha gente a su alrededor, de modo que no resultara una exposición pública. Es necesario reconocer que era difícil poder encontrar a Ajahn Chah a solas; no había posibilidad de una entrevista personal con él. Recibía a la gente bajo su choza, y quienes quisieran asomarse, lo hacían. De modo que era difícil encontrar un tiempo para estar a solas con él. Pero, probablemente, si uno era paciente, podía lograrlo. Entonces le hubiera dicho: ‘Luang Por, me doy cuenta de que muchas de mis impurezas surgen en relación con este monje. Noto mucho rechazo e indignación, y siento que tengo razón al criticarlo, pero me doy cuenta de que usted no está diciendo nada. ¿Puedo preguntarle, por favor, por qué es esto así? ¿Cuál es su perspectiva en el tema?’

Pregunta: Estaba notando cuándo los pensamientos comenzaron, y tratando de seguirlos hacia atrás. Salían

de ninguna parte, no necesariamente de una sensación corporal o nada que se le pareciera. Era solo como una pequeña burbuja y no podía realmente distinguir el momento en el cual la historia surgió. Y no era una sola palabra, era una frase entera.

Respuesta: Bueno, creo que eso en sí mismo es revelador. A veces es algo engañoso tratar de hacer este ejercicio particular, porque cuando están alerta y esperando, la química no funciona de la misma manera. A veces, todos podemos encontrar que la mente está perdida en una gran historia que comenzó sobre una burbuja casual, no asociada con nada significativo. Pero usted todavía se encuentra realmente excitado sobre esto o irritado sobre aquello, o asustado por lo otro. Parece muy real y está atrapado en la historia, pero comenzó con un disparador aleatorio del proceso de la memoria de modo que está basado en poca cosa.

Pregunta: ¿De modo que no tiene que estar basado en un contacto de los sentidos?

Respuesta: No necesariamente. Bueno, ‘pensamiento’ es un contacto de los sentidos; es el sexto sentido, la mente. Y *dhammā*, los fenómenos mentales, son sus objetos. De modo que es el surgir de un objeto de los sentidos. Pero siempre encuentro que es muy revelador cuando es ‘a propósito de nada’; cuando no viene de ningún lugar, solamente el disparo aleatorio del cuerpo y la mente humanos, y de todos modos se transforma en una larga cadena de proliferación. No había ninguna historia, era casi completamente un evento casual. Hubo solo una pequeña chispa, pero pudo tomar algún combustible, y ahí despegó y nació por sus propios medios.

Cuanto más reconocemos este proceso de proliferación conceptual y nos damos cuenta de lo insubstancial

que es, más podemos crear un contexto claro para ello: “Esto no está basado en mucho. No tiene realmente una raíz o un origen. Es solo una fabricación de la mente”.

Pregunta: Volviendo a la historia sobre el monje, si alguien le hace daño a los demás: ¿Cuándo, cómo y dónde está la línea roja? ¿Cuánto tiempo hay que permitirles que hagan lo que están haciendo?

Respuesta: Es un tema importante, ¿no es cierto? No estoy diciendo que toda acción es inapropiada. Lo que importa es cómo manejamos una situación. Aprendemos a responder adecuadamente. Si alguien está dañando a los demás, en lugar de saltar dentro con una reacción inmediata, establezcan una visión amplia. Esta es una distinción importante que quiero hacer: ‘reaccionar’ lo tomo como algo que significa seguir ciega e impulsivamente el efecto inmediato

visto u oído, sentido o pensado –persiguiendo lo que gusta y rechazando lo que disgusta–; ‘responder’, significaría atender conscientemente el mismo estímulo sensorial y luego considerar atentamente la sensación de apreciar, rechazar o de neutralidad. Abren la mente a la situación: “Esto parece ser realmente equivocado. Entonces, ¿qué puede hacerse para ayudar?” Esta es una cualidad llamada *sati-sampajañña*, que significa ‘atención plena y clara comprensión’ o ‘clara conciencia’. Presten atención a ambos el objeto y el contexto dentro del cual aparece; ‘practicando Dhamma en concordancia con el Dhamma’. “Puedo ver que es apropiado actuar acerca de esto. Entonces, ¿qué es lo que sería efectivo?” Y luego introducen cualidades de la percepción: ven cómo están las cosas, usan su experiencia de lo que haya ocurrido en el pasado, el carácter de las otras personas, sus

rasgos de personalidad y así seguidamente. Esta práctica que describo no es la de alentar la pasividad, que es estúpida; eso sería tomar el Dhamma equivocadamente.

Además, no se olviden lo que dije antes acerca de: “el tema es complicado, por el hecho de que a veces intervenir y actuar sería exactamente lo apropiado, *incluso cuando* se sienten justamente indignados”. En esos casos tienen que dejar de lado sus propios sentimientos y considerar la situación más ampliamente, y luego actuar basados en eso. No actuar porque se sientan enojados puede ser un error tan grande como actuar porque si lo están.

Pregunta: Entonces, ¿se trata más del ‘cómo’?

Respuesta: Todo tiene que ver con el ‘cómo’, y eso surge de una verdadera sintonía y conciencia plena acerca de la situación.

‘Actuar’ no es el problema. Tampoco lo son las ‘opiniones’. Es el apego a ellas y tomar el sentimiento de corrección como una verdad absoluta, y en consecuencia, considerar que todo lo que hagamos basados en ella es bueno.

En el cristianismo una visión extrema de esto se llama la herejía de la antinomia; es decir, pensar que cualquier cosa hecha en el nombre de Jesús es por eso buena. Y no está confinado al pensamiento teológico cristiano; es también la base para ir a la guerra: “Somos los buenos, entonces estamos en lo cierto, y todo lo que le hagamos a los malos, estará justificado”. Pero si tomamos una posición circunspecta, siendo conscientes de toda la situación y nos dejamos guiar por eso; y si nuestra acción e intenciones provienen de nuestro propio sentido de lo que es adecuado, eso puede producir un buen resultado.

Pregunta: El monje malhablado podría haber seguido el mismo proceso. En lugar de reaccionar abandonando el monasterio, podría haberse quedado. De modo que ¿no funciona de la misma manera en cualquier situación?

Respuesta: Pero no puedo controlar lo que usted haga, solo puedo tener control respecto de lo que yo haga.

Pregunta: Si hubiese sido hábil, hubiera visto su reacción y se hubiera dado cuenta de que, quizás, todo había empezado a partir de una sensación física de miedo, y en consecuencia no debería entrar en toda la historia.

Respuesta: Pero en Tailandia, culturalmente, ser avergonzado públicamente, si alguien lo confronta y lo avergüenza, es definitivamente lo peor.

Pregunta: Estuve explorando la cuestión: “¿hay

alguna manera hábil de usar la ira?”, dado que escuché que se puede usar hábilmente el miedo. El miedo puede resultar útil.

Respuesta: Si, evita que nos atropellen en el tráfico.

Pregunta: Por eso, me preguntaba si sería lo mismo con respecto a la ira. Recuerdo haber leído que Dipa Ma³ decía: “¡No! De ninguna manera. No hay ningún espacio para la ira”. De modo que deberíamos neutralizar nuestra ira antes de actuar, y de ese modo no habría lugar para la ira en nuestra acción.

Respuesta: Exactamente. Hay un intercambio muy conocido en uno de los libros de Ram Dass en el cual vuelve a su maestro con la misma pregunta. Dice algo como: “¿Hay algún lugar para la ira en la vida espiritual?” Su maestro responde: “De ninguna manera. La ira es completamente incompatible con

cualquier tipo de genuina espiritualidad. De todos modos, a veces ciertas enseñanzas se transmiten mejor con el volumen alto y con gran precisión, y con un impacto rotundo en quien escucha”. Y Sharon Salzberg le preguntó a Dipa Ma qué debería hacer una mujer occidental viajando en India, si fuese acosada en la calle. Dipa Ma dijo: “Establezca la benevolencia firmemente en su corazón, y luego ¡tome el paraguas y golpée! ¡Firmemente, justo en el medio de la cabeza!”

Entonces no hay lugar para la ira, pero ser feroz es algo diferente. Y muchos de los maestros budistas, con experiencia y competencia manifiestan ferocidad o intensidad cada tanto. Pero no hay ira ahí.

Ajahn Chah era bien conocido por tener un temperamento inflamable cuando era un monje

joven; podía ser muy iracundo. Una vez un monje había roto algunas reglas serias del monasterio y se le aplicó una penitencia formal. Otro monje le estaba haciendo un masaje en los pies a Ajahn Chah cuando el monje que se había comportado mal vino hacia él. Ajahn Chah se dirigió al monje de manera verdaderamente brusca, secamente y con dureza: “¡Haz esto! ¡Ve hacia allá! ¡No hagas eso!” ...y esto continuó así por unos cinco minutos aproximadamente, y el monje en cuestión se escapó rápidamente. Cuando se fue, Ajahn Chah siguió con su conversación con el monje que le estaba haciendo los masajes. Ese monje dijo después que ni siquiera por un segundo durante todo el incidente hubo alguna tensión adicional en el cuerpo de Ajahn Chah. Su cuerpo estuvo completamente relajado y cómodo todo el tiempo. Era apropiado para él ser

feroz con el otro monje, pero no tuvo ninguna intención dañina, no había tensión ni actitud de daño dentro de él, tal como lo evidenciaba su cuerpo. Estaba completamente cómodo, no había ninguna tensión.

Pregunta: Entonces la intensidad y la ira son muy cercanos, pero sus resultados son diferentes. Necesito conocer la diferencia, y parece ser la tensión. Si siento tensión en mi cuerpo, no será hábil.

Respuesta: Bueno, eso es más un síntoma que una causa. El tema central tiene que ver con la actitud. La ferocidad se aplica sin intención de daño. Cuando tiene enfado quiere dañar, y hay un aspecto divisivo. Cuando hay intensidad basada en *mettā*, se basa en una actitud sana. Pero es extremadamente difícil ser claros acerca de esto.

Con ferocidad no hay odio en la mente, no hay intento de dañar. Esa es la actitud que hay que clarificar y establecer. Y por eso es que el proceso de ‘rastrear hacia atrás la radiación’ es tan útil, pues nos ayuda a ver nuestra actitud muy cercanamente. No estamos solamente estableciendo una buena razón, teniendo una buena lógica; es algo mucho más profundo. Es una genuina actitud de consideración, benevolencia, y puede ser expresada con una recia si esa es la forma apropiada y útil en ese momento.

Pregunta: De modo que basados en lo que está diciendo, ¿los Arahants no tienen ira?

Respuesta: Yo diría que no. Aunque pueden parecer feroces.

Pregunta: Pero hay libros sobre Mahā-Boowa que parecen presentarlo como alguien muy colérico.

Respuesta: Actúa de esa manera también.⁴

Pregunta: Pero, sin embargo: ¿no está enojado?

Respuesta: No. Ajahn Mahā-Boowa es uno de los monjes más altamente respetados en Tailandia, donde se lo considera un Arahant, pero es también un verdadero gruñón. Hace muchos años el grupo budista de Londres, que fue el primero que invitó a nuestra comunidad a venir desde Tailandia y establecer una rama en esa ciudad, tenía conexión cercana con Ajahn Mahā-Boowa. El monje occidental más antiguo de su monasterio (Wat Paa Baan Taad), Ajahn Paññavaddho, fue uno de los primeros monjes del Hampstead Vihara de Londres. George Sharp, el responsable del grupo budista de Londres, fue a ese monasterio en Tailandia a invitarlo a volver a Inglaterra para enseñar, pero esa sugerencia tuvo una recepción muy fría. Ajahn Mahā-Boowa fue muy cortante y directo con él.

Distintos encuentros en los primeros pocos días de George en el monasterio, tuvieron el mismo tono: parecía ser muy cascarrabias e irritable.

Luego de unos días, George decidió preguntarle a través del traductor por qué parecía ser tan rudo, impaciente y desdenoso. Pero Ajahn Mahā-Boowa comenzó a reírse y siguió así, hasta que contestó: “¡Oh, ¡esa es solo mi personalidad! No le dé importancia. Es nada. Soy solamente una persona ruda y no muy refinada. Lo siento”.

Así es como aparecía en la superficie, y quienes lo conocen bien están familiarizados con eso. Pero hay una diferencia entre rasgos de personalidad y pureza del corazón. Alguien puede estar totalmente iluminado. Pero como Ajahn Mahā-Boowa, puede tener un carácter bastante poco atractivo o agresivo. Pero no hay una actitud de dañar, de crueldad, de maltratar en su corazón.

Es solo la forma en que las cosas salen. Decía: “¡Yo fui boxeador! Soy un tipo agresivo. Es así como me expreso. No hay ninguna intención de hacer daño”. En sus charlas sobre el Dhamma, hay muchas analogías con el boxeo: “ustedes entran al ring con las *kilesas*, las impurezas mentales, y las golpean una y otra vez. Y si los voltean se levantan de nuevo y las golpean nuevamente, hasta que les dan ese golpe mortal. Y entonces las *kilesas* ¡caen y nunca más se levantarán!” Ese es su condicionamiento; su personalidad de tipo golpeador, áspero. Pero eso es solo la piel, la superficie. Por eso, me preguntaba si sería lo mismo

3. Dipa Ma (1911–1989) era una maestra de meditación de Bangladesh, del budismo theravada. También enseñó en los Estados Unidos, influenciando ahí el movimiento Vipassana.

4. Estas enseñanzas, y los intercambios de preguntas y respuestas, ocurrieron en vida de Ajahn Mahā-Boowa, que falleció en 2011.

MEDITACIÓN GUIADA

Tomen un momento para notar cómo se sienten, los efectos del día hasta ahora: lo que han pensado, lo que han sentido, lo que han escuchado y visto, las sensaciones del cuerpo.

Tomen un momento para simplemente escucharlos, observarlos, sentirlos y tomar nota de ellos.

¿Están excitados? ¿Aburridos? ¿Con calor? ¿Frescos? ¿Deprimidos? ¿Inspirados? ¿Llenos de sensaciones mezcladas? Sea lo que fuere, tomen nota de eso ahora mismo tal como es. El cuerpo se siente así. La mente se siente así.

Luego dejen que el cuerpo se acomode y que la columna

vertebral se estire. Inviten al cuerpo a sentarse de manera energizada, derecho. Permitan que la columna crezca hasta su extensión natural completa.

Dejen que el cuerpo se establezca y entonces centren la atención una vez más sobre la respiración.

Permitan que la atención se establezca en la respiración. Utilicen ese ritmo, esa forma de la sensación, como un punto central, un punto focal para la atención. Cuando la mente se distrae, tráiganla de regreso; vuelvan al punto central, en la simplicidad de este momento.

Cuando sientan que la mente está cómoda y hay una cualidad de equilibrio y comodidad, traigan deliberadamente a la mente una memoria de algún encuentro, alguna ocasión en que fueron culpados, amenazados, malentendidos. Pueden elegir el encuentro menos favorito para ustedes si lo prefieren.

Traigan a la mente la memoria de una ocasión que tenga ese tipo de carga emocional. Traten de no irse dentro de una gran historia, simplemente traigan a la atención aquel evento, aquel intercambio, aquella interacción. Tráiganlo a la mente. Dejen que se dispare la emoción, que nazca por completo dentro de su conciencia.

Cuando fueron atacados, amenazados o criticados; y surge la memoria de aquella emoción, vean si pueden encontrarla en el cuerpo. ¿Cuál es la correspondiente parte física de aquella emoción? ¿Dónde la sienten?

Si son capaces de encontrar tal sensación, en el abdomen, en la garganta, en los hombros, sea donde fuere, lleven la atención a esa sensación. Dejen que la atención se establezca ahí, sostengan atentamente esa sensación completamente, tanto como puedan. No traten de sacársela de encima, cambiarla, creer

en ella o rechazarla. Conozcan la sensación: esto es de esa manera.

Mientras dejan que la sensación sea conocida por completo, llevando la atención hacia ella, entonces con el ritmo de la respiración permítanse relajar su actitud hacia esa sensación, dejarla ir, particularmente usando la exhalación para que ayude a llevársela. De manera que la sensación tiene una erosión natural, es lavada dentro de ustedes, no por medio de ‘sacársela de encima’, sino como si fueran olas del mar que poco a poco erosionan un castillo de arena, envolviéndolo con cada respiro, mojando en forma envolvente esa sensación y lentamente llevándola hacia afuera, de regreso al océano.

Dejen que la atención descanse con esa sensación en el cuerpo. Si la mente se pierde en historias, repasando diálogos, parlotando sobre ‘esto y aquello’, dejen nuevamente que la exhalación se los lleve y

vuelvan a esa sensación: la tensión en el abdomen, la tensión en el hombro, o donde sea que la sientan. Muy conscientemente dejen las palabras de lado. Mantengan la atención en la simplicidad, lo directo de la sensación física; permanezcan con eso, estando abiertos, siendo pacientes y relajados con eso, dejando que lentamente, amablemente, vayan disolviéndose, no importa cuánto tarde. Permanezcan con eso.

Sigan dejando que la exhalación tenga sus efectos, poco a poco, sosteniendo establemente la cualidad de ‘soltar’, la renuncia, la relajación. Quédense con esto hasta que el cuerpo esté completamente relajado, hasta que hayan dejado ir completamente esa sensación, esa emoción, cuyos efectos son lavados completamente. Una vez que se haya ido, sostengan la atención en su ausencia. ¿Cómo se siente cuando la tensión se ha ido, y el cuerpo está cómodo, relajado?

Hemos observado ese estado de ánimo, esa emoción nacida de nada, nacida de la estimulación de la memoria, llegando a ser, levantándose, florecer y desvanecerse; las flores alcanzan la floración y luego se marchitan, los frutos se caen, las hojas también, se hunden nuevamente en la tierra, y luego se van del todo. Aparece desde la nada y retorna a la nada.

Hemos observado el ciclo completo de la experiencia del nacer, hacer sus cosas, y desaparecer. Y a través de todo el proceso, ha estado esa cualidad de una atención afectuosa, cuidadosa, que conoce y nota, sintiendo esta cualidad de espaciosidad.

En el espacio abierto de la mente uno puede nuevamente invitar a ese mismo ciclo de la sensación, traer a la atención otra ocasión o la misma –la misma memoria de cuando hemos sido maltratados o heridos–. Nuevamente, manténganlo como no–

conceptual, como no-verbal mientras sea posible. Solo recuerden: “Ese día, esa carta, esa conversación”; no necesitan otro gatillo que ese. Ya conocen todos los detalles. Y entonces dejen que el proceso completo se repita nuevamente, trayendo eso a la mente e inmediatamente yendo hacia la sensación en el cuerpo: miedo, autodefensa, inseguridad, cualquiera que sea. Fíjense dónde lo sienten. Entrenen la mente a permanecer con la sensación de manera simple. Siéntanla, conózcanla y permanezcan con ella a través de su ciclo.

A veces el ciclo de la sensación puede ir a través de su proceso rápidamente. Un pensamiento se dispara y hay un arrebato de emoción: “¡Todos ellos me odian!” Y luego hay el reconocimiento: “¡Para! ¡Mira! ¡Siente eso!”

Y en un par de respiraciones se habrá ido.
Completamente.

Veán como este esquema funciona, familiarícense con él y aprendan la habilidad del no-enredo, no apego, soltar, liberar.

MEDITACIÓN CAMINANDO

Pueden utilizar la meditación caminando para explorar la misma área de reactividad, pero traten de mantener la sensación de los pies como punto principal de enfoque –el ritmo de los pies tocando el suelo mientras caminan–. Me gustaría sugerir también que no caminen con un ritmo particularmente lento. Caminen como si estuvieran en un paseo ordinario y amable, usando la sensación de los pies cuando tocan el suelo como punto donde enfocar la atención. Cuando noten que la mente ha tomado algún tipo de reacción emocional o pensamiento, traigan la atención al cuerpo y nuevamente permítanse sentir esa sensación, conocerla y relajarse en ella. Hagan esto

en los primeros pocos minutos, tal vez los primeros cinco o diez minutos aproximadamente, a fin de que se establezcan en la práctica de meditar caminando. Luego, continúen desarrollando esta atención al cuerpo y a la manera en que los estados emocionales se asientan en el cuerpo.

Después de haber hecho esto durante cinco o diez minutos, usen el mismo tipo de tema que usaron durante la meditación sentados. Tomen alguna memoria o actitud particular, digamos: “¡Todos ellos me odian!” ‘Ellos’, el misterioso e indefinido ‘ellos’ que tiene tantas sensaciones fuertes sobre nuestras vidas. Observen esa sensación de amenaza emocional, o de ser malinterpretado, trayendo conscientemente a la atención un incidente particular o una actitud habitual que tienen en la mente, y mientras caminan,

noten cómo se asienta en el cuerpo mientras se están moviendo y están ocupados con la actividad física.

Nuevamente, vean si pueden prestar atención a esto, y entonces dejarlo ir mientras siguen caminando. A veces la acción de caminar es como revolver la cacerola, y pueden hacer que sea menos perceptible el no-enredo, pero es un buen ejercicio para ver si pueden relajarse durante la caminata y pueden dejar ir ese estado, en lugar de permitir que la acción de caminar levante las cosas e infle una reacción negativa.

NO ES MAGIA

Reiterando: la enseñanza principal sobre la proliferación conceptual o *papañca*, el proceso de la mente cuando se escapa y cómo esto ocurre, está en el *Sutta* 18 del *Majjhima Nikāya*, el *Madhupiṇḍika Sutta*. La secuencia comienza con el contacto de los sentidos: hay una sensación física o un pensamiento que flota dentro de la mente. Ese contacto lleva a una sensación, *vedanā*, que en el budismo no es una emoción, sino más bien la atracción cruda de lo agradable, la repulsión de lo doloroso o una sensación neutra. Las sensaciones llevan a *saññā*, percepción, la designación o el darle nombre al objeto de los sentidos, tal como es conocer un color como 'rojo'. Luego *saññā* lleva a

vitakka, pensamiento. Hay un pensamiento inicial, un breve encuadre conceptual de la experiencia: “Ese realmente es un color rojo feo”. Y *Vitakka* lleva a la proliferación conceptual: “¿Por qué usaron ese rojo tan feo? No me gusta. Deberían consultar primero a la gente adecuada...blah...blah...blah...” Esto es *papañca*; la mente comienza a correr y se deja arrastrar en ese proceso. En Gujarati, *papañca* también significa una distorsión o engaño, la forma en que las cosas se distorsionan. Esa es una manera muy útil de describirlo: pensamiento distorsionado, esa manera de fluir, continuar parloteando.

Mientras *papañca* florece, fortalece una noción del ‘yo’ ahí, de una manera separada del ‘mundo ahí afuera’, que podría ser el mundo de un pasado conceptual, un presente abstracto o un futuro imaginado. Pero implica un sujeto ‘aquí’ y un objeto separado ‘allí’, y

una sensación de tensión o presión entre ellos; como un anhelar algo que no se tiene o una irritación con algo que es doloroso. Cuando está en su máxima fuerza, se lo llama en Pali *papañca-saññā-sankhā*: “el rango completo de conceptos e ideas caracterizados por la proliferación que asalta y presiona al corazón”; en otras palabras, ‘yo’ en un estado de tensión con ‘el mundo’.

Cuanto más se familiarizan con estas diferentes etapas –contacto, sensación, percepción, pensamiento, proliferación conceptual y entonces la cualidad de alienación bajo presión, con la mente obsesionada y agobiada por las concepciones e ideas– será más fácil para ustedes rastrear lo ocurrido hacia el origen o fuente. Pueden rastrear la energía hacia afuera de la mente yendo hacia atrás a su origen, o rastrear hacia atrás la emoción en el cuerpo para ver de

dónde proviene, y cómo se amplifica y puede también desvanecerse. Los ejercicios de meditación que damos aquí apuntan a crear un sentido de espaciosidad alrededor de la emoción, un entorno de no-enredo, de modo que haya un contexto para esto. Cuando un estado emocional dentro o alrededor de ustedes se rodea de espaciosidad, pueden ver ese estado dentro del contexto. Esa es la esencia del grado de respuesta, la espaciosidad que dice: “¡Esta es una sensación fuerte! ¿Qué hago con ella?” o “No sé qué hacer con esta persona que está teniendo una crisis en mi compañía”. Este es el no confortable ‘no se qué hacer con esta sensación’. No se trata de cerrar su corazón, o levantar una pared entre ‘usted’ y ‘el otro’; es una apertura a lo que hay aquí, pero sin involucrarse con eso. Es una participación sin enredo o complejidad en esa experiencia, un comprometerse, pero sin

ninguna cualidad de enmarañamiento, distorsión o retorcimiento.

La pregunta que surge entonces es cómo decidir qué es lo que es correcto hacer. En mi humilde opinión, ‘lo correcto’ es un concepto peligroso. La misma frase implica la presunción de que hay una única y perfecta ‘cosa correcta’ que hacer, un recorrido en la vida que se supone que hay que seguir; es el engaño del ‘debe ser’. Me gustaría sugerir que no hay ‘lo que es correcto hacer’; cambia segundo a segundo, momento a momento, y depende completamente de la atención plena o conciencia que sintoniza con el momento presente.

A veces los factores del Óctuple Noble Sendero (que habitualmente se traducen, por ejemplo, como: *Sammā-dīṭṭhi*: Visión Correcta; *Sammā-sankappa*: Intención Correcta; *Sammā-vācā*: Habla Correcto) son llamadas Visión Sabia, Intención Sabia, Habla Sabia,

etc. porque traducir *Sammā* como ‘correcto’ puede parecer políticamente incorrecto. En esencia *Sammā* no significa ‘sabio’, pero no nos gusta hablar acerca de ‘correcto y equivocado’ porque no queremos juzgar, separar las cosas o las personas entre lo correcto y lo equivocado.

Pero el *Sammā* del Óctuple Sendero no es el ‘correcto’ que se opone a ‘equivocado’. *Sammā* no significa realmente ese tipo de ‘rectitud’. Significa ‘recto’ como en ‘erguido; quiere decir ‘equilibrado’, ‘balanceado’. Como dice en uno de sus libros del Ven. Thanissaro, (*Wings to Awakening* – Alas para el Despertar):

Cualquier sendero de la práctica que se desvíe de estos sistemas [los 37 *bodhipakkhiya-dhammas*, o ‘condiciones correspondientes a la iluminación’] sería como un instrumento afinado sobre una escala disonante, y no estaría en armonía con el camino del contemplativo

(*samaṇa*) que apunta a una vida en sintonía (*sama*) con el Dhamma.

‘Alas para el Despertar’, pag. 32

Un segundo punto en esta analogía musical hace vívida la necesidad del equilibrio en la práctica meditativa, una lección que aparece repetidamente en los textos:

Así como un instrumento musical no debería estar muy tenso o flojo, la mente tiene que encontrar en el camino el equilibrio entre una energía excesiva y una quietud excesiva. Al mismo tiempo, debe vigilar constantemente la tendencia de su energía a aflojarse, de la misma manera en que un instrumento de cuerdas tiende a desafinarse. Lo ‘correcto’ de la visión correcta y de los otros factores del sendero conlleva la connotación de no ser solamente correcto, sino también ‘justamente recto’.

‘Alas para el Despertar’, pág. 37

Si tomamos en cuenta esta asociación, podemos decir que lo correcto de Visión Correcta también quiere decir Visión Ajustada o Afinada, y también Intención Afinada, Habla Afinada, etc., lo cual significa una cosa diferente. Hacer lo ‘correcto’ no es hacer lo que es correcto en vez de lo que es incorrecto; es hacer aquello que es ‘justo’, aquello que sintoniza con el momento presente. Es el estar a tono con la situación, con lo que se necesita en un momento en particular, con lo que es más benéfico para nosotros y para quienes viven con nosotros, y para manejar conflictos emocionales, o juicios u opiniones. Esta comprensión del ‘estar a tono’ es realmente la esencia de *mettā*, este afecto bondadoso o benevolencia que se manifiesta como una aceptación radical, y también *sati-sampajañña*, plena atención y comprensión clara; *mettā*, *sati* y *paññā* –benevolencia, plena atención y sabiduría– son

el corazón de esa afinación benevolente. Depende mucho del escuchar, del estar abierto a lo que se está viviendo, las sensaciones dentro de nosotros o desde afuera, y creando espacio para ellas.

De modo que la guía para la acción en términos de cómo nos adaptamos, cómo sabemos que estamos a tono, depende en su mayoría de la atención plena y de prestar atención. Pero también tenemos que soltar la idea de 'lo correcto', una cosa especial como el camino que 'deberíamos' seguir o el método 'correcto' de meditación. El elemento esencial de este tipo de sintonía es el de reconocer que en cualquier momento tenemos una infinidad de opciones posibles. Algunas elecciones nos llevarán a un resultado doloroso, otras llevarán a un resultado neutro, y otras a un resultado placentero. Si elegimos algo que lleva a un resultado doloroso, aunque sea doloroso podríamos aprender

mucho de él –o podría ser solamente doloroso–. En forma similar, podemos tener un resultado agradable, pero dependiendo de cómo manejemos ese suceso, podríamos transformarlo en algo monstruoso que solo conlleve muchas dificultades para nosotros. De esta manera, el abandono de un estado meditativo hermoso puede transformarse en la causa de una profunda depresión o decepción durante los diez años siguientes, mientras tratan de volver a esa experiencia hermosa, dichosa, de aquella sesión; porque están aferrándose erradamente a un resultado placentero.

En lugar de pensar en términos de ‘lo correcto’ y ‘lo equivocado’, hacemos nuestras elecciones lo mejor que podamos, basados en la sintonía, en vez de pensar que hay algún tipo de camino misterioso ya preparado para nosotros –como un cable de oro enterrado en

el suelo que solo tenemos que encontrar, y luego lo podemos seguir hasta nuestro destino de vivir felices para siempre-. Mejor elegimos lo que parece probable que nos lleve al resultado más favorable, y luego vemos lo que ocurre. Si hay un resultado agradable, consideramos cómo tomar esta bonanza, y usarla bien, sin causar problemas a nosotros mismos o a los demás. Si las cosas salen mal, consideramos qué podemos aprender de eso: “¿Qué puede enseñarme este resultado doloroso? ¿Qué puedo aprender de él? ¿Qué nos dice acerca de adónde ir en el futuro?” De modo que cuando alguien nos esté atacando o criticamos la conducta de alguien, pero permanecemos quietos, vemos y conocemos el resultado de eso por nosotros mismos. Cualquiera sea el resultado, observamos, aprendemos, lo conservamos en nuestra experiencia y nos guían en el futuro.

Una ayuda más específica sobre qué hacer o cómo elegir se encuentra en los Cinco Preceptos, el formato básico para la conducta humana: no matar; no robar o apropiarse indebidamente de cosas que no les pertenecen; no involucrarse en mala conducta sexual, sino respetar sus propias relaciones y las de los demás; no mentir, engañar o usar lenguaje falso de ninguna manera; y evitar ingerir tóxicos que causan confusión. Este es el formato para una vida contenta y pacífica. Los Cinco Preceptos establecen parámetros claros; dan un marco de referencia amplio en el que podemos usar ese tipo de enfoque exploratorio y maneras de manejar nuestras perspectivas, las opiniones o puntos de vista que surgen dentro de nosotros, la manera en que vemos las situaciones humanas. Y cuando vemos las consecuencias de nuestras acciones, una y otra vez encontramos que cuanto más reflexivamente

respondemos, más nos lleva a resultados positivos, y cuando reaccionamos impulsivamente, produce resultados negativos. Utilizamos este proceso comparativo como un diapasón para medir el tono y con la sintonía que resulta nos sentimos más cómodos y contentos. La gente a nuestro alrededor tiende a estar más feliz y más comfortable también, y encontramos que la vida tiene una cualidad de fluidez y apertura.

Una vez encontré a una abogada de Wall Street que había iniciado la práctica de meditación hacía unos seis años. Dijo: “Antes de empezar a meditar era un conflicto tras otro, y la vida era una continua pelea. Pero desde que comencé a meditar, mis relaciones se tornaron mucho más fáciles, y mi situación en el trabajo mucho más relajada, aunque continúo trabajando en la misma compañía y vivo con la misma gente”. Era como si ella pensara: “¡Esta visita mágica

vino a mi vida y me sacó todos mis problemas!” Le dije: “Esto no es realmente muy mágico. Es más bien así: usted estaba acostumbrada a ir de un cuarto al otro golpeándose contra la pared hasta que la derribara; y luego, de pronto, se dio cuenta de que era mucho más fácil pasar por la puerta. No es magia, es darse cuenta de dónde están las aperturas y apuntar hacia ellas, más que bajar la cabeza y golpear con ella la pared hasta que se rompa o usted se desmaye”. Creo que quedó algo sorprendida, porque tenía una historia interior de cómo los *devas* la estaban ayudando y qué mágicas que eran las cosas. Pero a veces, cuando aplicamos la simple y conocida atención plena y activamos esa capacidad de ser espaciosos, de ver las cosas en un contexto, la situación se abre. La vida se hace mucho más fácil y podemos encontrar maneras de manejar los conflictos, las dificultades y las situaciones aparentemente

imposibles que enfrentamos. Encontramos maneras de trabajar con esto que nos sorprenden a nosotros mismos. Parecería ser milagroso, pero a menudo es solo una cuestión de *mettā* -agregando más espacio y una aceptación radical basada en una calidad de escucha-.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta: Me gustaría saber más en relación con la ‘alienación presurizada’ que usted mencionó y la presión sobre el corazón. Entiendo la parte de la alienación, el estar separados, pero querría escuchar más sobre qué quería decir en este tema y cómo se pone bajo presión al corazón, o cómo el proceso de proliferación conceptual lleva a eso.

Respuesta: Tiene esencialmente que ver con reforzar la sensación del ‘yo’; inflar la sensación del ‘yo’, ‘mi’ y ‘mío’. Cuando esa sensación del ‘yo’ se fortalece y se infla, pareciendo más real, eso crea una sensación de alienación. Cuanto más se deja ir el sentido del ‘yo’, menor es esa separación y alienación. Esto reduce las

causas de conflicto, porque cuanto menos haya un 'yo' sólido y fijo, menor será la sensación de un mundo 'allí afuera' y la creación del 'otro', o se disuelve el conflicto con 'el otro'. No hay realmente una separación de sujeto y objeto, pero cuando la mente se apega a su percepción fabricada –que no concuerda con la realidad– crea esa sensación de tensión. No hay realmente un 'yo' separado, que sea completamente independiente del resto del mundo; eso no es real. En consecuencia, cuando la mente se aferra a aquello que no es real, está tratando de mantener unida una ilusión frente a un conjunto diferente de hechos. Es una imagen del mundo no sustentable; el mundo no funciona de esa manera. Dos más dos no es igual a cinco. Pero cuando nos aferramos a una sensación del 'yo' y lo sentimos como sólido, la inflación de la sensación del 'yo' crea alienación y soledad. Viendo

el ego y la sensación de un 'yo' como solamente una ficción conveniente que usamos a lo largo de nuestras vidas, suprime esta grieta entre el 'yo' y el 'otro', y la sensación de estrés o tensión entre ellos.

Como dice el *Madhupiṇḍika Sutta*:

Con tal proliferación conceptual como su fuente, el corazón es asediado con percepciones mentales y nociones caracterizadas por la tendencia prolífica con relación al pasado, el presente, y las formas futuras.

Y cuando esto se termina:

Entonces este es el fin del recurso a las armas, las peleas, contiendas, disputas, la recriminación, el lenguaje malicioso y falso. Aquí, estos estados insalubres y dañinos cesan si dejar residuo.

‘Asediar’ no es una palabra que usemos a menudo, pero transmite la cualidad de estar cercados por una fuerza agresiva y no bienvenida. Cuando nos implicamos en la noción del ‘yo’ y pensamos que necesitamos ser más fuertes, reaccionamos a esa sensación de presión o de estar asediados por el mundo y sus problemas tratando de tensarnos, protegernos más. Somos más ansiosos; ponemos cámaras de circuito cerrado de TV para proteger nuestra casa y tener más seguridad, y nos volvemos más miserables. Buscamos protección a causa de la sensación de miedo. No nos damos cuenta de que podemos llegar al origen mismo del miedo y ver qué es lo que tememos. Cuando vemos las reacciones que ocurren dentro de nosotros y que crean las causas de este miedo, podemos dejar ir esa sensación del ‘yo’, de esa preocupación por el ‘yo’, y entonces reconocemos claramente que no hay nadie que tenga

miedo ni nada que temer: *sabbe dhammā anattā* –todas las cosas son ‘no-yo’-.

Pregunta: ¿Entonces la meta real de toda la práctica es no tener ninguna identificación con el ‘yo’? ¿Es básicamente esa la conclusión?

Respuesta: Idealmente. Tiene que ver con mirar a través de la noción del ‘yo’; como diciendo: ‘Yo soy Ajahn Amaro’, y mientras sepa que esa es una ficción conveniente, estoy bien. Para mis hermanas, no soy Ajahn Amaro, sino su hermano menor. Saben qué escribir en el sobre cuando me mandan una carta, pero no soy Ajahn Amaro para ellas. Ellas son mis hermanas mayores. Conocen un ‘yo’ diferente. Pero para la mayoría del mundo es algo conveniente para usar. Es una manera conveniente para andar por la vida, pero cuanto más vemos esto claramente, más nos liberamos del sufrimiento. Como dijo el Buda:

‘Yo soy’ es un concepto. Concebir es una enfermedad. Concebir es un tumor, una púa, una flecha afilada. Superando todo concebir, *bhikkhus*, uno es llamado un sabio en paz. Y los sabios en paz no nacen, no envejecen, no mueren. No están perturbados y no están agitados. Porque no hay nada presente en ellos por lo cual pudieran nacer. No naciendo, ¿cómo podrían envejecer? No envejeciendo, ¿cómo podrían morir? No muriendo, ¿cómo podrían estar perturbados? No estando perturbados, ¿cómo podrían estar agitados?

Dhātuvibhanga Sutta

(‘La Exposición de los Elementos’) M 140.31

Pregunta: ¿Pero cómo encontramos la manera de no creer en esa imagen del ‘yo’; cómo nos presentamos a nosotros mismos y cómo somos vistos?

Respuesta: El Buda dijo que lo que uno está tratando

hacer en este tipo de práctica espiritual, para liberar verdaderamente el corazón, es la cosa más difícil que un ser humano pueda emprender. Pero es también la única cosa real que ustedes puedan hacer. Es una afirmación muy general, pero creo que es verdad. Es también interesante que después de su iluminación, el primer pensamiento del Buda fue que era inútil tratar de explicárselo a nadie. No diciendo 'sí' a todo, pero no diciendo 'no' a todo tampoco: no enredarse con nada; ¿cómo se habla sobre esto? ¿Cuál es el lenguaje para eso? Es asombroso que el Buda pudo no solo enseñarlo a la gente de su propia época, sino que dos mil quinientos años después estemos todavía usando beneficiosamente estas enseñanzas que él organizó para tratar de explicar lo inexplicable.

El enigma del 'yo' es particularmente engañoso porque es una realidad que se da por sentado.

Durante cuatrocientos años la filosofía occidental ha estado luchando para decidir si las cosas están predeterminadas o si tenemos libertad de elección. Pero el enfoque del Buda era completamente diferente. Él preguntaba: ‘¿Quién está ahí para tener o no libre albedrío? ¿Quién está decidiendo?’ De ese modo, llevó la atención a nuestras suposiciones sobre el agente. En lugar de tratar de entender si puedo verdaderamente decidir alguna cosa, desde el inicio observamos qué es el ‘yo’. ¿Es genuinamente una entidad individual separada? Usamos la meditación para dirigir la atención a la ‘noción del yo’ y explorarla, y vemos que no hay ninguna ‘cosa’ allí. Es como un juego de prestidigitación. Los diferentes elementos unidos crean una ilusión. Es como ver unas pocas líneas en un trozo de papel y de pronto reconocerlas como un caballo. Decimos: “oh, mira, ¡es un caballo!”. De

la misma manera deberíamos decir: “Oh, mira, es una persona”, y no olviden que esta persona es una realidad fabricada. La palabra ‘persona’ proviene del latín *persona*, que significa ‘máscara’. *Per* significa, ‘a través’; *sona* significa ‘sonido’. La *persona* es lo que el sonido atraviesa, de modo que nuestra *persona* es nuestra máscara hacia el mundo y vemos la identidad individual como una máscara, una ficción conveniente. Pero todavía necesitamos ser capaces de funcionar en el mundo, y esa es una maniobra difícil, pues necesitamos mantener un registro de ambas, las experiencias agradables como también las desagradables, como el conflicto.

Cuando ocurre algo que verdaderamente les complace, necesitan ser capaces de reconocer que es solo algo que están ‘gustando’. En esencia, no es diferente de un dolor en sus rodillas. Es solo una sensación, solo un

relámpago de endorfina. Es un centro del placer que se dispara, en vez de un centro de dolor. Aprenden a desarrollar perspectiva y espacio alrededor de su naturaleza instintiva, las áreas del cerebro reptil de territorialidad, procreación, agresión, alimentación. Estas son todas cosas a las que se refieren los Preceptos, se trata de la violencia, la propiedad, la sexualidad, la comunicación, el alimento y el territorio. Los Preceptos crean espacio alrededor de estos instintos, reacciones no verbales de la amígdala y el cerebro reptil. Algunas de las actividades más violentas en la naturaleza son aquellas de una madre protegiendo a su cría. El *Sutta Mettā* dice:

Incluso cuando una madre protege con su vida su hijo, su único hijo...

A mi entender, cuando los machos en el mundo animal pelean están a menudo compitiendo por la jerarquía,

y generalmente producen unas pocas cicatrices antes de retroceder. Pero cuando una hembra está protegiendo a su cría, matará al atacante. Estas son fuerzas poderosas, y el tipo de práctica que estuve describiendo da una perspectiva de la actividad de estos procesos instintivos básicos, en los cuales la sensación del 'yo' se incrusta muy rápidamente: 'Yo' estoy enojado, 'Yo' quiero, 'Yo' tengo lujuria, 'Yo' tengo que tener. Penetrando a través de la noción del 'yo', y ser capaces de experimentar estas cualidades directamente significa darnos cuenta: 'Esto es solo defensa', 'Esto es solo agresión', o 'Esto es solo miedo'. No es un problema personal. No es 'mío'. Es solamente un patrón de la naturaleza.

Esto permite una expansión, una espaciosidad alrededor de estas reacciones. Lo que más permite es soltar la sensación del 'yo'. Hay espacio alrededor de 'mío', 'yo' y 'lo que soy'.

Pregunta: ¿Cómo hace un activista que quiere justicia y quiere pelear por la justicia para apartarse de las reacciones del cerebro reptil e ir hacia el lugar de una ‘respuesta’?

Respuesta: Con atención plena. [N del T: del inglés ‘*mindfulness*’, también traducida como plena conciencia, presencia mental o presencia]. Es reconocer la sensación: “Necesitamos justicia aquí. Ahora, ¿de dónde vengo con esa actitud?” Entonces llevamos esa cualidad reflexiva hacia adentro y decimos: “Ok, parece injusto e incorrecto. Entonces, ¿cómo sostengo eso? ¿Dónde está mi corazón? ¿De dónde proviene esa sensación? ¿Viene de un sentido de querer beneficiar al ‘otro’ tanto como a mí mismo? ¿Hay una urgencia para castigar? ¿Qué hay allí? ¿Qué hay aquí?” Tratamos de ser tan claros y honestos como nos sea posible. Si sienten que quieren que el ‘otro’ sufra, no

pueden simplemente apagar ese sentimiento. Notan: “Ese es el sentimiento que surgió y viene de ahí”. Y cuando vean de dónde está viniendo, no confíen en él. No obstante, no pueden simplemente decidir: “De hoy en más no sentiré enojo”, o “No tendré más miedo. Ya tuve demasiado”. El que hace la decisión no trabaja en la misma empresa del que está teniendo el miedo. El analista de sistemas no está en una discusión con el tiranosaurio: es un lenguaje diferente. En su lugar, reconocen su reacción: “Reconozco que quiero que esa persona sufra. Eso es lo que estoy sintiendo. Ok”. Y saben que eso está ahí.

Trayendo esa cualidad de atención a la sensación del cuerpo es exactamente la misma cosa, tal como cuando traemos a la memoria algo doloroso de nuestra niñez, o la memoria de sufrir un ataque o ser criticado. Tal vez una memoria es tan dolorosa e intensa que de

verdad no pueden ni acercarse a ella, pero esa misma atención por sí misma es parte del equilibrio; es parte de proceso de corrección, de traer las cosas a una armonía. Pueden pedir ayuda a sus amigos: “Creo que tenemos que hacer algo sobre esta situación, pero no puedo aclarar suficientemente mi mente porque odio la persona en cuestión, de modo que ¿pueden darme algún consejo sobre cuál sería el buen camino hacia adelante? No confío en mi propio criterio”. Hacer eso no es debilidad. Es sabio convocar a sus amigos que no tienen esa visión tan cargada o esa perspectiva sesgada, y preguntar qué piensan. De modo que están reconociendo su propia confusión, pero no están siendo pasivos o dejando que las cosas corran porque no quieren actuar sobre la base de la ira o el miedo; y en su lugar están recurriendo a sus amigos de confianza que puedan aportar ayuda.

Pregunta: Si me critica alguien una vez, no reacciono, sino que trato de aclararme. Pero cuando la crítica es recurrente cada vez que estoy con esta persona, significa que estoy exponiéndome a este proceso. De modo que seguí un consejo que me habían dado, que era: si alguien te critica y suena verdadero, puedes bendecir a la persona porque te ha dado una joya para que puedas aprender de ella, se trata de un defecto que tienes que mejorar. Pero si no suena verdadero, aprendes algo de esa persona, no acerca de tú mismo. Pero cuando veo acciones no hábiles las aparto, y digo: “Escucho el consejo; permanece con lo que es, permanece abierto”... pero no está funcionando. Es algo difícil para mí.

Respuesta: El mero hecho de que tenga que apartar de usted esas acciones significa que las ha agarrado. No estoy diciendo que debería ser pasivo y seguir el curso

con lo que todos dicen o simplemente estar de acuerdo con ellos, pero si alguien –digamos– está haciendo una crítica y usted quiere apartarlo, ese mismo sentido de hacer eso significa que ya lo ha tomado. De modo que es un refinamiento de la práctica decir: “Esta persona tiene un problema. Cada vez que me ve se queja acerca de esto y aquello”. Si eso es lo que realmente sentimos, la queja de esa persona no nos molesta a nosotros. En vez, estimula la cualidad de la compasión: “Pobre tipo. No puede soltar esta cosa, y cuando atravieso la puerta me la pega a mí. Pero está cargando con un tema difícil. Pobre tipo”. Así desarrolla la cualidad de la compasión por el estado tenso y miserable de la otra persona, y en vez de sentir que tiene que empujarlo afuera, lo que surge es la cualidad de la consideración. No lo está viendo solamente en términos de la conducta hacia usted, sino recibéndolo de una manera más amplia.

Otro aspecto es la necesidad, primeramente, de amigarse con su propio sentimiento de: “¡No quiero eso!”. Una vez que lo haya aceptado por completo, entonces la compasión por el otro aparece fácilmente. ¿Le ayuda esto?

Pregunta: En efecto. Es solo que yo tengo en mi mente el concepto de la amistad noble, y parecería que los amigos nobles son muy difíciles de encontrar. Pero seguiré buscando...

Respuesta: Si alguien está siendo muy crítico, tal vez reconozcan que es el buen momento y lugar y respondan: “Está en tal miserable estado. Solo critica y se queja. Qué doloroso para él”. De modo que, utilizando las palabras correctas, dígale: “¿Te das cuenta de que cada vez que me ves te estás quejando acerca de esto y lo otro? ¿No te resulta muy dolorosa tanta negatividad?” Quizá un momento así para hacer un comentario nunca

aparece, pero cada tanto puede ocurrir, y entonces esa cualidad de compasión nos estimula a comunicar nuestra percepción de sus quejas. No está tratando de devolverle el balón a quien se queja ni castigarlo o alejarlo de usted. Le está diciendo: “Me preocupa usted. Su mente debe estar en un lugar desagradable, donde ve todas estas cosas para criticar y eso es lo que elige para hablar. ¡Qué doloroso!” Si en ningún momento se abre a esta posibilidad, no obstante, es una amabilidad ofrecer ese tipo de reflexión.

“¿Se da cuenta de que cada vez que me ve, es esto lo que dice?”

Si espera hasta que sea genuinamente de beneficio, el mensaje llegará, aun si al principio la persona se pone defensiva o lo ignora. Si usted actúa sobre la base de bondad genuina, en algún momento que bajen la guardia se darán cuenta de que usted tenía razón.

Esa es mi experiencia. A veces ocurre después de años. A menudo recibo una carta de alguien diciendo: “Probablemente no se recuerde de esto, pero siete años atrás durante un retiro le dije esto y su respuesta me molestó y me enojó; y dejé el retiro, pero no me olvidé. Y ahora quiero darle las gracias por decir aquello”. Si somos pacientes, y esperamos el momento correcto y vemos que estamos actuando genuinamente para el beneficio del otro, eso es lo mejor que podemos hacer en una situación como esta.

Pregunta: Me gustan las enseñanzas budistas y trato de practicarlas, pero llego a una especie de muro. Decimos que el fin del deseo es la iluminación, que no deberíamos vivir en un mundo de dualidad, de opuestos y que debiéramos ver ‘bueno’ y ‘malo’ de una manera diferente. ¿Cómo aplicamos esto al mundo real? ¿Cómo puedo utilizar esas enseñanzas en mi

trabajo, o en algún lugar del mundo real, no solamente en la naturaleza, donde es un poco más fácil?

Respuesta: Es cuestión de reconocer las estructuras y convenciones de nuestras vidas. Por ejemplo, manejar en el lado derecho no es un bien absoluto, es solo una convención en muchos países. Cuanto más cree en un deseo, más claramente lo reconocerá cuando no lo hace feliz, y verá que la decepción es directamente proporcional a la expectativa. De modo que no trata de ser totalmente libre de deseos o simplemente ‘apaga’ su personalidad. Puede ver que, si cree en esas cosas como verdades absolutas, se crea problemas a usted mismo. Puede que sienta enojo hacia alguien y diga: “Si esa persona no existiera ¡yo sería feliz!” Pero no tiene que pensar en eso mucho tiempo hasta que se da cuenta de que, si esa persona no existiera, encontraría algo diferente para estar molesto. De modo que el

funcionamiento en el así llamado ‘mundo real’ es el de reconocer esas diferentes percepciones y opiniones, las convenciones que utilizamos. Conducir a la derecha o a la izquierda, son solo ficciones de la sociedad que usamos para atravesar nuestro cotidiano y funcionar como un grupo humano. Y si nos aferramos levemente de esa manera, si aflojamos el aferramiento en el mundo, en lugar de devenir ‘menos real’, misteriosamente nos encontramos totalmente cómodos con ello. Si usted ama el mundo completamente, suéltelo. Cuanto más se aferra a él y trata de guardarlo y poseerlo, más alienación crea entre usted y él.

Ese es el principio del soltar o el no-apego; no está tratando de anular su vida y sus sentimientos a partir de un rechazo del mundo. En vez, irónica y misteriosamente, cuando sueltan al mundo se encuentran a gusto en él. Ese es el drama humano.

Tiene todavía todos sus deseos y ambiciones, pero no se aferra a ellos. Acaban de decirme que 230 personas se registraron para mi próximo curso de meditación. ¡Es un montón! A un nivel, no me importa. Estaría feliz de poder enseñar a seis personas. Pero en mi forma de pensar habitual acerca de hacer disponibles las enseñanzas al público, si un par de cientos de personas se presentan, algo dice: “¡Te anotaste un punto!” En un cierto nivel, es ridículo, pero estamos condicionados a funcionar de esta manera, aunque no signifique nada en realidad. Si el equipo de fútbol que yo solía apoyar marca siete goles contra un rival, en el gran esquema de las cosas no importa. Pero algo en mí me recuerda mi lealtad de la infancia a ese equipo y pienso: “Siete a uno – ¡fantástico!” Si a ustedes los promueven, hay un arrebató de éxito; y si los despiden, hay un corazón partido o resentimiento. Hay la sensación de

felicidad cuando todos asisten a las enseñanzas, o una sensación de dolor cuando las personas comienzan a irse o se duermen. Es ridículo. Pero ese es el fluir de la tragicomedia humana y, cuando vemos que este es el patrón de nuestras vidas, aprendemos lo que podemos de ese flujo de eventos y sensaciones.

¿POR QUÉ ME ESTOY HACIENDO ESTO A MÍ MISMO?

Todos tenemos la tendencia de tomar partido y de anticipar conclusiones, que se manifiesta de diferentes maneras en nuestras vidas. Recientemente, hubo un ejemplo de esto en la tradición del Bosque Tailandés, en relación con la ordenación de *bhikkhunis* [monjas]. Nuestras autoridades en Tailandia no reconocen la validez de la ordenación completa en el caso de las mujeres. Se basan en el hecho de que la ordenación de *bhikkhunis* se extinguió en Sri Lanka con la última ordenación de monjas registrada de la era clásica, cerca de 1000 años atrás; mientras que el budismo llegó a Tailandia cerca de 800 años atrás. De acuerdo

con la regla monástica, las monjas tienen que ser ordenadas por otras monjas, de modo que el punto de vista de las autoridades en Tailandia es que siendo que el linaje de *bhikkhunis* desapareció antes de que el budismo llegara a Tailandia, en consecuencia ‘no puede ser restablecido’.

De hecho, el linaje Theravada de monjas fue llevado a China en el siglo quinto. En 432 DC un grupo de monjas de Sri Lanka fue invitado por el emperador de China a partir de que las mujeres en China estaban interesadas en ordenarse como monjas. Llegaron a Nanking y se llevó a cabo la ordenación. De modo que el linaje de monjas en China –*bhikshunis*– surgió de una raíz en Sri Lanka. Su historia a través de los siglos fue bien registrada en detalle: desde los nombres de las monjas que llegaron de Sri Lanka; cuándo y dónde el barco había amarrado; el nombre de su capitán y el

linaje completo de monjas, sus preceptores, y siguió así de esa manera desde entonces. Entonces, muchas mujeres en el mundo Theravada que quieren ser *bhikkhunis* toman su ordenación en China o en los linajes de Corea, cuyos orígenes son iguales, y luego se establecen bajo la bandera Theravada. Y argumentan que, a pesar de que tomaran la ordenación en China, originalmente llegó desde Sri Lanka. Solo que hizo un pequeño rodeo durante 1500 años. Este linaje a través de China no es reconocido como válido en Tailandia, pero uno de los cuatro diferentes linajes (*nikāya*) en Sri Lanka sí lo reconoce, de modo que las mujeres en Sri Lanka, y también las de Tailandia, Burma y las occidentales han recibido ordenación completa como *bhikkhunis*; las de Sri Lanka en su mayoría en un lugar llamado Dambulla, las Cuevas de Luz. Hay ahora varios

centenares de *bhikkhunis* en Sri Lanka, todas –tal como yo lo entiendo– en solo uno de aquellos cuatro linajes.

En Australia hubo mucho interés en la ordenación completa de mujeres, y Ajahn Brahmavaṃso (quien originalmente se entrenó con Ajahn Chah y es un maestro muy conocido) –abad del monasterio Bodhinyana en Australia occidental– decidió llevar a cabo la ordenación de cuatro mujeres. Nuestra comunidad funciona en muchos aspectos como una familia global, de modo que esta decisión implicó tomar un gran paso fuera de los acuerdos de nuestro grupo. Hay opiniones diferentes en relación a si los demás monasterios del grupo fueron o no consultados sobre el tema, pero mucha gente en muchos lugares sintió que no había sido consultada (Hay alrededor de 300 filiales, unas 20 en Occidente y el resto en Tailandia, de modo que una gran cantidad de personas

estaban implicadas). Parecía entonces que hubo muy poca consulta y muy poco aviso antes de la ordenación, pero de todos modos se llevó a cabo. Ajahn Brahm supervisó todo, y Ayya Tathāloka –quien había tenido una ordenación completa como monja en la tradición coreana por muchos años, pero hacía poco que cambió para ser Theravada– actuó como preceptora de las monjas que eran ordenadas. Todo fue hecho con muy buena intención. Ajahn Brahm sintió que las cosas estaban algo estancadas en la tradición tailandesa y esta era una buena manera de moverlas hacia adelante. Pensó que ofrecer una oportunidad igual para las mujeres en cuanto a la ordenación era algo completamente apropiado y adecuado.

Lamentablemente, los resultados de llevar a cabo la ordenación levantaron una gran cantidad de conflicto en y alrededor de nuestra comunidad monástica,

incluyendo grandes cantidades de tráfico en internet, blogs, correos electrónicos, peticiones etc. Y para referirnos al tema de esta enseñanza, hubo una enorme cantidad de: “Yo tengo razón, tú estás equivocado(a)”. Todos aquellos que apoyaban la ordenación tenían sus razones para creer que estaban en lo correcto, y todos aquellos que se oponían, o decían que no era válido, o que no debería haber sido hecha de esa manera, también tenían sus razones para tomar esa posición. Esto fue extremadamente descorazonador. Toda esta buena gente, bien intencionada, pero en distintas posiciones, recorriendo todas las gamas del espectro, tendían a adoptar sus posiciones, construir un ‘caso’ al respecto y organizar su oposición hacia ‘el otro’. El mundo monástico Theravada es realmente una muy pequeña parte del gran escenario de las cosas, pero dentro de nuestra propia esfera y para aquellos

interesados en la práctica budista, este hecho afectó mucho y muy fuertemente nuestras vidas.

De modo que valdría la pena examinar cómo –cuando tomamos posición acerca de un punto de vista fijo, una posición fija– nuestra oposición a ‘el otro’ que está en desacuerdo puede tornarse una fuerza que oscurece los verdaderos temas, imposibilitándonos de verlos de una manera más amplia, útil y efectiva. Es muy difícil ver el punto de vista de la otra persona si estamos convencidos de nuestra ‘corrección’. Palabras como ‘justo’, ‘correcto’ y ‘en realidad’, están cargadas. Tienen un gran poder. Noten cuántas veces en un día usan esas palabras: ‘Bueno, en realidad...’, queriendo decir: “Esta es la real verdad, la verdad verdadera”.

Pero lo que es más importante es aprender a trabajar con nuestros propios puntos de vista y verlos en un contexto, más que solo litigar acerca de quién está en

lo correcto y quién en lo equivocado, o apoyando un lado y creando un sentido de alienación con respecto al otro. En la controversia sobre las ordenaciones en Australia, los miembros varones del linaje de Ajahn Chah que no estaban muy entusiasmados con la ceremonia, de pronto se encontraron siendo mirados por alguna gente como patriarcas malos y misóginos. Pero todos nosotros nos encontramos a veces en estas posiciones polarizadas –por ejemplo, de una pareja que se divorcia ¿del lado de qué persona se sitúan, cuando ambos son queridos por ustedes? Aunque, en un sentido, que nos polaricemos o no, es en última instancia una cosa nuestra. Aprendiendo a comprender cómo la mente se relaciona con opiniones, aprendemos cómo relacionarnos de una manera útil con estas situaciones difíciles, o con problemas morales y peleas a lo largo de nuestras vidas.

¿Cómo se sienten cuando son criticados, atacados, malentendidos, tergiversados?

Hay una enseñanza muy conocida en el Saṃyutta Nikāya, los Discursos Conectados, acerca de Akkosaka Bharadvāja (S 7.2), cuyo nombre significa ‘Bharadvāja el abusivo’. Oyó que un miembro del clan de los brahmanes Bharadvāja había sido ordenado como monje e ingresado a la comunidad del Buda:

“Enojado y con desagrado, se acercó al Bendito y con palabras muy rudas, abusó de él y lo denigró”. El Buda escuchó este ataque verbal y le dijo:

“Bharadvāja, ¿puedo hacerte una pregunta?”

“¡Si!”

“¿Ocurre a veces, que amigos o familiares tuyos te visitan?”

“¡Si, seguro! Soy un dueño de casa, y tengo una vida familiar común. ¡Por supuesto que la gente viene a visitarme! ¿Por qué?”

“¡Bueno, si hay gente que viene de visita, familiares o amigos, ¿es tu costumbre ofrecerles algunos refrescos, algo para tomar, alguna comida o un bocadillo cuando vienen a verte?”

“Pues, ¡desde luego que sí! ¡Es algo normal, civilizado, considerado!”

“Cuando les ofreces refrescos, si no los toman: ¿a quién les pertenecen?”

“Bueno, si no los aceptan, son aún míos, ¡desde luego! ¿Por qué pregunta?”

“Entonces, brahmán, tú me ofreces tu ira. Yo no la acepto. Aún te pertenece a ti, brahmán. Aún te pertenece a ti”.

Al principio, Akkosaka Bharadvāja no estuvo contento con esta respuesta, pero entonces el Buda agregó estos versos espontáneos:

Uno que responde con ira a una persona enojada
de ese modo empeora las cosas para los dos.

No respondiendo con ira a una persona enojada,
uno gana una batalla difícil de ganar.

Uno practica para el bienestar de los dos,
el propio y el del otro cuando,
sabiendo que el otro está enojado,
uno mantiene su propia paz con presencia mental.

Frente a eso, Akkosaka Bharadvāja no solo se disculpó, sino que pidió su ordenación, y posteriormente llegó a ser un Arahant. Es importante recordar que uno puede ser, como dijo Ajahn Chah a Ajahn Sumedho: “Correcto en los hechos, pero equivocado en cuanto

al Dhamma”. Ese es un principio muy útil para tomar en cuenta: podemos estar de hecho en lo correcto, tener una cantidad de buenas razones, pero estar equivocados en lo que se refiere al Dhamma.

Similarmente, si alguien nos ataca como hizo ‘Bharadvāja el abusivo’ con el Buda, nos sentimos a la defensiva y la mente prepara cosas para protegerse a sí misma, tales como la lista de los ‘si, pero’. Preparamos nuestra represalia y las razones de por qué *ellos* están equivocados. Cuando alguien nos ataca, instintivamente tomamos el estado de ánimo de esa persona y reaccionamos tratando de defendernos, empujándolo hacia afuera, o desconectando. Por el contrario, en este intercambio entre el Buda y Akkosaka, cuando Akkosaka ataca verbalmente al Buda, el Buda no reacciona de esta manera. Es como si alguien les ofreciera un plato de comida y ustedes

dijeran simplemente: “Gracias, pero no tengo hambre, no tengo necesidad de nada. Y ese es un lindo plato que tiene ahí...”, reconociendo que es suyo y ustedes no tienen obligación de recibirlo.

O quizás estén muy excitados acerca de algo y tratan de compartirlo con alguien que no tiene absolutamente ningún interés en el tema, y que no es arrastrado en el entusiasmo de ustedes. Lo que ocurre entonces es que su emoción y su excitación se desinflan. Similarmente, la reacción del Buda respecto del ataque de ira de ‘Bharadvāja el abusivo’ fue decir: “Este es su estado. Usted está excitado. Está enojado sobre esto. No tengo por qué tomar esto”.

Para manifestar consideración y amabilidad no tienen por qué tomar el estado de otra persona. A veces podemos sentir que: “Estaré siendo rudo si no lo confirmo a mi amigo en su alegría / pena / indignación,

etc.” De modo que terminamos adoptando su estado de ánimo aun cuando no teníamos un sentimiento fuerte de antemano. De otro modo, podría ser la otra persona que envía un mensaje sin palabras: “¡No te importo a ti! De otro modo, estarías tan enojado como lo estoy yo”.

Para practicar bondad profunda y aceptación radical, reconocen –al menos internamente– que ese es el estado en que ellos están y que ustedes no están obligados a sentir eso también. No los dejan afuera. No están diciendo: “No me interesa”. Más bien reconocen que no tienen que tomar parte de ese estado mental. Pueden elegir si quieren unirse al estado mental de la otra persona o no. Normalmente no nos damos cuenta de esto; por una razón peculiar sentimos que estamos obligados a unirnos en la excitación, indignación o ira de otros. De algún modo es lo que ‘se supone’ que

debemos hacer. Pero sugiero que no hay realmente un 'se supone' de ese tipo. Es más bien una cuestión de reconocer el estado en que está la otra persona y decidir si queremos o no unirnos a ella: "¿Sería eso útil, de ayuda, hermoso?" ¿O quieren unirse a ese estado en los términos en que es ofrecido?

En lo que hace a mi propio carácter, soy el tipo de persona que simpatizaría inmediatamente con el estado de ánimo de otra persona y me uniría. Luego de un momento pensaría: "¿Por qué estoy tan excitado acerca de esto? En realidad, no me interesa"; o: "¿Por qué me estoy defendiendo? Aquello con lo que esta persona está enojada no tiene nada que ver conmigo". Me daría cuenta solo después que no tenía que haber reaccionado de esa manera, pero que lo había hecho por simpatizar o por un sentido equivocado de querer dar mi apoyo, conectar con la persona y no rechazarla.

Es un sentimiento muy común, una química común. Nos unimos al estado de ánimo de alguien porque sentimos que debemos hacerlo, o solamente por costumbre.

Entonces al aprender a trabajar con el aferrarse –a las opiniones, a los puntos de vista– podemos aprender a recibir, aceptar y reconocer el estado de ánimo de otra persona; conocerlo y ser consciente de él, pero reconocemos además que tenemos una elección, un puente que deberíamos cruzar o no: “¿Elijo unirme con el estado de ánimo de esta persona, o lo dejo así como está?” Es muy útil en estas situaciones desarrollar la atención corporal, usando nuestras sensaciones físicas. Es lo mismo cuando alguien los incomoda o están irritados con alguien, o cuando son atacados, criticados, malentendidos, tergiversados. Estas son oportunidades excelentes para la práctica.

Es difícil mantener la atención plena cuando nos malentenden o tergiversan pues queremos saltar dentro y decir: “¡No! ¡No es así! No es eso lo que yo pienso. No soy de esa manera. No hice esto. No fui yo. ¡No! ¡Ustedes no entienden!” Pero, como creo que Confucio dijo: “Aquellos que se justifican a sí mismos, no convencen”. La misma energía para la autojustificación alimenta este mismo tipo de contención.

Podemos utilizar la atención corporal cuando nos atacan. Cuando estamos siendo maltratados o malentendidos. En lugar de dejar que la mente se vaya hacia una reacción verbal o a una estrategia de escape, podemos en vez llevar la atención al cuerpo y sentir: “¿Cómo se siente ser atacado?” El atacante no necesita estar presente; pueden hacer esto cuando leen un mail en el cual alguien los ataca o los critica a ustedes o a su comunidad, o cuando escuchan la crítica a través de terceras personas. En lugar de dejar que

la mente se vaya hacia la justificación de uno mismo, ese balbuceo o hábito de autoafirmación, vuelvan al cuerpo y pregunten: “¿Dónde siento esto? ¿Cómo es? ¿Qué textura tiene? ¿Cuál es su posición? ¿Cuál es el lugar del cuerpo en el que siento esta indignación, miedo o amenaza?” Es muy útil explorar dónde sentimos estos diferentes estados emocionales en el cuerpo y luego desarrollar plena atención al cuerpo, trayendo la atención a esa parte del cuerpo y conocer completamente esa sensación de estar asustado, bajo presión o criticado. Yo pondría énfasis en que, cuando observamos la sensación física de este tipo de emoción, cuando nos permitimos sentirla, no es agradable, de modo que a menudo tratamos de alejarnos de ella contando una historia o quemando de alguna manera la energía. Pero cuando ponemos la atención en ello y dejamos sentir ese miedo en el estómago, la falta de aliento, el nudo en la garganta o el puñal entre los omóplatos, mi experiencia es que no fue tan malo.

No es tan doloroso como una migraña o un dolor de muelas. No es confortable, pero es igual a estar afuera en el viento helado o teniendo un pequeño malestar como una puntada en la rodilla. La urgencia con la que tratamos de alejarnos de esa sensación es, por mucho, superior a la experiencia de la incomodidad. De modo que trabajar con una sensación dolorosa tiene mucho que ver con engendrar afecto bondadoso hacia ella. No quiere decir que tratemos de que nos guste, sino de reconocer que esa es la manera en que es cuando nos sentimos indignados, molestos o sintiendo dolor. Llevamos la atención y tenemos una actitud de benevolencia hacia ello, una aceptación clara y de corazón abierto a la sensación de pena o dolor, amenaza o derrumbe.

Pero entonces...permanecer con ello es realmente difícil.

Lo más difícil es no hacer nada con ello, porque inmediatamente saltamos al pensamiento: “Es una sensación desagradable. ¿Cómo me libero de ella?” Esa es la reacción inmediata, y esa urgencia de ‘liberarse de’ crea las causas para que la sensación se intensifique, se haga más fuerte y real. Esto es así porque la mente está diciendo: “Esto es algo real que obstaculiza mi camino. Si me libero de ello sería feliz”. Es bastante razonable, en teoría, pero cuando actuamos sobre esa reacción intensificamos las causas de esa sensación. En vez, podemos ir a la sensación y permitirnos conocerla: “Este es el calambre en el estómago, esta es la tensión en la garganta, este es el puñal entre los omóplatos. Así se siente esto”.

Esta misma aceptación abierta de esto tal como es, sin querer ‘hacer’ nada con ello, ese mismo acto

de atención, es el agente transformador. Cuando estos sentimientos, estas sensaciones dolorosas se mantienen con una atención genuina, abierta, no sesgada, es ahí cuando el dejar ir, la relajación genuina puede empezar. Es una relajación basada no en tratar de ‘liberarse de’, sino en reconocer: “Por qué me hago esto a mí mismo? ¿Por qué odio esto? ¿Por qué le temo a esto? ¿Por qué me tenso frente a esto? Este es un trabajo duro”. Se trata de una comprensión no conceptual. Una intuición pequeña murmura: “¿Por qué me estoy haciendo esto a mí mismo? No tengo por qué hacer esto. Tómallo con calma”. Y el sistema se relaja por sí mismo. La cualidad de atención en sí misma es como una lámpara de calor sobre un músculo agarrotado. Luego de un momento, hay una sensación de alivio que es difícil poner en palabras, pero creo que todos conocemos esa cualidad de

ablandarse. Aprendemos a confiar en esta cualidad de atención, dejando que descanse en el lugar de tensión, en el lugar de la incomodidad, y permanecemos con ella, dejando que la presencia de la atención afectuosa y solícita afloje la tensión. Entonces vemos que esta es otra manera de rastrear hacia atrás la radiación; es un camino de volver hacia atrás a la fuente y darse cuenta: “No es realmente gran cosa. Es solo una sensación. ¿Por qué me estoy haciendo esto a mí mismo?” Y entonces nos relajamos.

NO LITIGAR CON MĀRA

Las escrituras muestran a menudo cómo el Buda se encontró con Māra, la fuerza de la negación y de la muerte. Bajo el árbol *bodhi*, la respuesta del Buda a las amenazas de Māra –sus lisonjas, tentaciones e intentos de causar duda– no fue la afirmación de la vida, ni tampoco se introdujo en una absorción profunda (*jhāna*) para evadir a Māra, ni intentó acribillarlo con un rayo *vajra*, o tratar de ser razonable y negociar con Māra en sus términos o justificarse a sí mismo. Su respuesta fue una intrépida vigilancia. Casi invariablemente en los relatos de sus encuentros, tan pronto se da cuenta de la presencia del maléfico, le dice simplemente:

“Te conozco, Māra”. Y se terminó el juego. Estos son mitos, pero mantienen su poder porque se corresponden con la verdad, así como la vivimos. Cuando Māra sabe que el Buda ha visto el truco, el anzuelo dentro de la carnada, sabe que su presunta víctima no va a morder. En esa declaración de ‘saber’, Māra es derrotado. Esto sugiere que la oposición a la muerte no es el nacimiento, la afirmación de la vida o aún la destrucción de la muerte, sino la vigilancia o atención.

Quizás la manera más significativa de considerar los encuentros del Buda con Māra es mirarlos como una descripción del surgir de estados insalubres en la mente del Buda, basados en el ego; los miedos instintivos, las dudas y los deseos que surgen en su mente, pero no encuentran lugar ahí para aterrizar. Usando el mito como un mapa de nuestra propia

psiquis, Māra también representa nuestras propias experiencias de muerte del ego (soledad, ira, obsesión, codicia, duda, etc.). El ejemplo del Buda apunta a la manera más hábil de que la sabiduría de nuestros corazones responda a ellos: con vigilancia y sin controversia. Pues tan pronto litigamos contra la muerte, hemos ‘comprado’ el sistema de valores y tragado el anzuelo. Cuando odiamos y tememos la muerte, o queremos inundarla con lo que creemos que es la vida, Māra ha ganado: “Uno que es así ha ido al lado de Māra y el Malévolo puede hacer con él lo que quiera” (S 35.115).

No litigar no es pasividad, negación o dejar de lado; sufriendo en silencio los hondazos y las flechas que nos golpean, sino una atención completa. El Buda no dice: “Es todo tuyo, Māra”. Derrotar a Māra es el objetivo, pero a él se lo derrota si no peleamos

contra él. Uno de los pasajes más citados del Dhammapada dice:

El odio no es nunca conquistado con odio.
Solo con amor es conquistado.
Esta es la ley
antigua e imperecedera.
(Dhp 5)

También en pasajes como:

Cualesquiera estados haya del ser,
de cualquier tipo, donde sea,
son todos no permanentes, perseguidos por el dolor
y sujetos al cambio.
Uno que ve esto como es
abandona el deseo compulsivo por la existencia,
sin deleitarse en la no-existencia.
El desvanecerse sin dejar restos, el cesar,

Nibbāna, ocurre con el absoluto cese de todo deseo.
Cuando un *bhikkhu* logra Nibbāna de ese modo, a
través del no-apego,
entonces no será renovado en el ser;
Māra ha sido vencido y la batalla fue ganada,
pues uno como él ha dejado atrás todo el ser.

(Ud. 3.10, traducción Bhikkhu Ñāṇamoli)

De modo que hay un enigma: ¿cómo puede la conquista ser el objetivo, si la actitud fundamental es la de no-litigar?

El Buda fue, por nacimiento, un noble guerrero, un *khattiya*, pero como Gandhi, buscó la victoria sin recurrir a la pelea. El lenguaje marcial y los símbolos son usados a menudo en la relación con el Buda, incluyendo epítetos tales como *Jina* ('Conquistador'), pero es importante reconocer que 'conquista' aquí no implica una pelea; más precisamente, significa que la

realidad última tiene que sobrepasar la ilusión. Tal como Māra mismo lo expresó una vez después de otro encuentro frustrante: “Para el caso, podrían clavar los tallos de un lirio en una roca” (S 4.25). Māra está frustrado, aunque la roca no da ninguna pelea.

Esta aproximación es de importancia fundamental y provee una clara guía moral, tanto en nuestras relaciones diarias y disputas interpersonales, como en el contexto de los conflictos internacionales y las guerras. El Buda no desconocía la guerra y la política, y su consejo sabio se relaciona con estos dominios tanto como con nuestro mundo interno. Sea un ‘odio razonable’ de la mente charlatana, la agitación, las dudas, las pasiones sórdidas (respaldados por las citas del libro del Dhamma que dicen: “destruyan la codicia, el odio y la confusión”), o un ‘odio justificado’ por ex – parejas que nos traicionaron, manipuladores

con influencia dolorosa en nuestro mundo acerca de quienes tenemos absoluta justificación para ser negativos, o líderes políticos que amamos condenar; cuando hay compromiso con cualquiera de estos impulsos o deseos fuertes, el anzuelo se habrá hundido profundamente.

En el famoso ‘Símil de la sierra’ (M 21.20) el Buda dice: “Incluso si los bandidos les estuvieran cortando cada miembro con una tronadora, si provocan el surgimiento de una actitud de odio hacia ellos, no estarían siguiendo mis enseñanzas”. En vez, promueve el ser compasivos, deseando el bienestar de los agresores. La barra es de este modo puesta increíblemente alta, pero quizás usó este ejemplo extremo deliberadamente para indicar que todo odio es intrínsecamente ‘no-dhármico’ y que *mettā*, el afecto bondadoso, es siempre posible. Es importante

reconocer que *mettā* no significa que nos guste todo, sino aceptar que todo tiene su lugar en la naturaleza; todo pertenece, lo hermoso y lo feo. La verdadera benevolencia no vive en el rechazo, es un no-litigio radical con todo lo que es natural. Es muy natural confundir los dos, pero puede causar un montón de problemas tomar equivocadamente ‘amar’ como equivalente de ‘gustar’.

Un antiguo cuento de la India habla de una cobra que llega a ser una discípula de un *rishi* (sabio) que habita en una foresta. Habiendo recientemente sido convertida al vegetarianismo y al pacifismo, tuvo un tiempo bien difícil, especialmente cuando los niños del pueblo se dieron cuenta de que ella no podría más lastimarlos o contestar rudamente cuando fuese atormentada. Un día, con sus escamas arrugadas y sus colmillos rotos, fue a ver al santo: “He tratado de la

mejor manera posible seguir sus enseñanzas con fe, pero esto es demasiado –uno de esos niños me tomo por la cola, me revoleó a su alrededor y me arrojó sobre las ramas de un árbol-. Esta es la última gota que rebalsa el vaso. Tomé sus enseñanzas de no-violencia muy seriamente, pero un incidente más como este y habrá problemas”.

El hombre santo respondió: “Admiro profundamente tu empeño en el Camino, estimada, y es verdad que requiero no-violencia de todos mis discípulos, pero nunca te dije que no podías sisear”.

De modo que la ferocidad, como se menciona arriba, no es necesariamente equivalente a la cólera, de la misma manera que la desobediencia civil no es lo mismo que estar enojados. Del mismo modo, podemos tener verdadera amabilidad, aceptación de cómo son las cosas, sin consentir o aprobar una cierta actitud,

como sería decir: “Te amo completamente, pero tus puntos de vista son venenosos y enfermos”. En el lenguaje cultural occidental, ‘no odiar’ a menudo implica la aprobación tácita. Un eminente profesor de lingüística en el MIT –Noam Chomsky– defendió en una ocasión vigorosamente el derecho de un político fascista de hablar en el campus. Aunque no tenía ninguna simpatía por las opiniones de ese hombre, vio también que impedirle hablar era mostrar la misma cualidad de prejuicio que se les atribuye a los fascistas. Para ‘servir a la verdad, desaffien la mentira’, tal como lo proclaman las camisetas del Dhamma Punx; es permitir que el Dhamma hable, no empezar una pelea. Tan pronto como tragamos el anzuelo de Māra, incluso nuestros esfuerzos en practicar la vida espiritual pueden empujar al corazón en la dirección opuesta. Queremos hacer el bien, pero solo parece que creamos

más problemas. Como la ‘Balada de la Liberación de los Cinco Agregados’ de Ajahn Mun dice:

Querer lo que es bueno, sin parar:
esa es la causa del sufrimiento.
Es un gran defecto: el fuerte miedo al mal.
‘Bien’ y ‘mal’ son venenos para la mente,
como comidas que inflaman una fiebre alta.
El Dhamma no es claro
a causa de nuestro deseo básico del bien.
El deseo por el bien, cuando es grande,
arrastra la mente a un pensamiento turbulento
hasta que la mente se hincha de maldad,
y todas las impurezas proliferan.
Cuanto más grande el error,
más ellas florecen,
llevándonos más y más lejos
del Dhamma genuino.

(Traducido al inglés por Ven. Thanissaro)

También, en los Versos del Tercer Patriarca:

Cuando tratan de parar la actividad
para lograr pasividad,
sus propios esfuerzos
los llenan de actividad.

(Traducido al inglés de Richard B. Clarke)

La tragedia es que hacemos todos estos nobles esfuerzos: yendo a los retiros, tomando los Preceptos, sirviendo al Dhamma y así seguidamente; pero esos esfuerzos mismos pueden volverse una obstrucción si se los maneja equivocadamente, tal como en la historia de la tradición budista, donde a través del tiempo los monjes ancianos se transformaron en una aristocracia religiosa corpulenta y privilegiada de monjes que el Buda había tratado de contrarrestar de manera decidida. Este desvío inicial, que ocurrió unos 2.000 años atrás, contribuyó a la revolución del

Mahayana, y más tarde a la cascada de otras reformas y renovaciones que ocurrieron en el mundo budista.

Nuestras ganas de destruir lo ‘errado’ en nuestras mentes crea más de lo mismo, dolor y oscuridad. Como la actitud de querer destruir la maldad en el mundo, la indignación justiciera que dice: “yo tengo razón, tú estás equivocado(a)” resulta en las aberraciones ilustradas en ‘Rebelión en La Granja’ de George Orwell; nos transformamos en la misma cosa a la que hacemos oposición. Otro ejemplo se encuentra en la historia del Gran Inquisidor de ‘Los hermanos Karamazov’ de Dostoyevski; cuando el Mesías visita la España medieval, el Inquisidor termina condenándolo de modo que no pudiera disturbar el progreso de la religión cristiana. Podemos eventualmente suprimir la misma cosa que estamos tratando de promover. El Inquisidor pensaba que estaba haciendo lo correcto.

Esa es la ironía dolorosa: hay buenas intenciones y fidelidad a un sistema, pero la lucha contra lo ‘malo, errado, no debería ser’ es trágicamente destructiva del espíritu original del sistema.

Solyenitsin una vez reflexionó que sería tan fácil si el mal fuera un absoluto y pudiéramos solamente aislarlo y borrarlo, desafortunadamente: “La línea de batalla entre el bien y el mal corre a través del corazón de cada hombre”. Las enseñanzas del Buda también indican que no existe algo como un mal absoluto. Conforme al mito budista, Mahā-Moggallāna fue Māra en al menos una de sus vidas previas (M 50.8); ese gran santo, que fue totalmente iluminado y discípulo en jefe del Buda, había sido en un cierto punto Satán, el Señor de las Mentiras. Y está también el ejemplo de Aṅgulimāla, un asesino serial que se transformó en discípulo del Buda y en un Arahant; y no solo un Arahant sino también

el protector de las madres embarazadas y sus niños. Resulta una hermosa ironía que 2.500 años después, sus versos todavía se canten al impartir las bendiciones a las madres embarazadas.

Todo esto muestra que no podemos nunca estar irremediablemente perdidos. Aun si pensamos que estos ejemplos son solo cuentos de hadas, el simbolismo mismo es inmensamente poderoso. Sugiere que no solo toda situación puede resolverse, sino que cualquiera puede terminar como un santo, una presencia benevolente que irradia en el universo, ayudando a la liberación de muchos otros seres. Cuando alineamos todas nuestras preocupaciones sobre ‘mi mente con sus miedos, inseguridades y lujurias’, contra ser Māra –y por consecuencia la encarnación de lo dañino en el universo– el grado de inhabilidad es incomparable. Eso implica que ningún enredo kármico es inevitable –de modo que ¡hay esperanza para todos nosotros–!

Pero ¿qué debemos hacer cuando las cosas van mal? En cualquier tiempo muchas guerras se están llevando a cabo en el mundo. En muchos países cientos de miles de personas salen a la calle a protestar contra regímenes opresivos. La protesta no-violenta, la desobediencia civil y otros tipos de fechorías útiles son totalmente medios válidos para expresar el compromiso que tenemos con la Verdad. La no-disputa no es sumisión, rendición o pasividad; recuerden que el Buda es famoso por haber tomado la iniciativa de impedir la guerra entre los Koliyas y los Sākyas sobre los derechos del agua del río Rohiṇī (SN 4.15; Jāt 475).

Entonces, ¿cómo encontrar a Māra sin ser barridos por esas fuerzas o peleando contra ellas? En primer lugar, podemos usar el principio de no-litigio como una bandera para indicar el surgimiento de los hábitos de litigar ('No debería ser así...') y, sintiéndolo en el cuerpo, reflexionar en vez: "¡Oh, disputa, mira eso!"

De ese modo respondemos despertando, sabiendo y trascendiendo. Es como si invitáramos al Buda dentro de la situación. Y cuando la sabiduría del Buda conoce el estado, ¿qué hacemos?: ¿avanzamos?, ¿retrocedemos?, ¿nos quedamos quietos? En cada momento la sabiduría intuitiva guía al corazón: “¡actúa ahora!”; “¡quédate quieto!”; “¡No entres, camino equivocado!” El corazón sabe qué hacer. A veces Māra grita, demanda reacción; la carnada es muy sabrosa, imperiosa, pero con esa misma facilidad y calma, el Buda nunca se engancha. Hay un aplomo absoluto: “Sé lo que es esto. Te conozco, Māra”. La pasión está ahí, pero no somos absorbidos dentro; la razón para tener plena atención está ahí, pero no nos identificamos con ello. Esto significa una completa aceptación de la manera en que las cosas son, mientras al mismo tiempo hacemos esfuerzos para cultivar lo

saludable y contener lo dañino; es decir, hacemos el esfuerzo correcto, pero no con una actitud dualista basada en la ‘visión del yo’. Nuestra iniciativa para actuar compasivamente es parte de las cosas como son. De modo que trabajamos para establecer objetos de concentración sanos, dejamos ir la ira, cultivamos *mettā*, *karunā*, *muditā* y *upekkhā*, pero todos aceptados en un entorno de no apego y no litigio.

Solo se trata del gesto del despertar; cuando respondemos con atención a la garra de la muerte en el corazón –la muerte del ego– el corazón se libera. Esta es la respuesta del Buda. Cuando nos topamos con lo dañino, no dejamos que el corazón lo vea como algo externo que debe ser destruido. Más aún, en vez de tolerar apenas cualidades negativas desde un remoto punto de observación pseudo–trascendente, el Buda promueve el compartir las bendiciones tanto con el bien como con el mal:

‘Que todos aquellos que son amistosos,
indiferentes u hostiles,
que todos los seres reciban las bendiciones
de mi vida,
que pronto alcancen la triple bendición
y alcancen lo Inmortal’.

Esto incluye a todos los odiados líderes del mundo y figuras públicas, sin mencionar nuestros malvados ex-socios y los estados mentales tóxicos; si acumulamos sobre ellos los así llamados ‘odios razonables’, solo se multiplican las causas del dolor y la confusión.

El gesto fundamental del Buda es el de ser fiel a la Realidad: pura presencia y no litigio en absoluto. La acción o la quietud que brota de ese gesto encarnará intrínsecamente lo mejor que podamos ser.

5. Este capítulo ha sido publicado previamente, de distintas maneras y en una variedad de publicaciones, incluyendo ‘Buddhadharma’, primavera del 2003.

‘¡YO TENGO RAZÓN, TÚ ESTÁS EQUIVOCADO(A)!’

DE AJAHN AMARO

DEL ORIGINAL EN INGLÉS ‘I’M RIGHT, YOU ARE WRONG!’

2020 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, ST MARGARETS, GREAT GADDESSEN
HEMEL HEMPSTEAD, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

ISBN: 978-1-78432-143-7

VERSIÓN DIGITAL 1.0

PARA PERMISO DE REIMPRESIÓN O TRADUCCIÓN
DE ESTE TEXTO POR FAVOR CONTACTE
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGAR DESDE WWW.FSBOOKS.ORG

TRADUCCIÓN: RICARDO SZWARCER
CUBIERTA, DISEÑO DEL TEXTO Y PUESTA EN FORMA:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA
POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LICENCIA
PÚBLICA DE CREACIÓN INTELECTUAL LICENCIA INTERNACIONAL DE
ATRIBUCIONES NO COMERCIALES Y NO DERIVATIVAS 4.0

PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, VISITE
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
VEA LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES DE SUS
DERECHOS Y RESTRICCIONES BAJO ESTA LICENCIA

ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LA LICENCIA DE ATRIBUCIÓN
CREATIVA ORDINARIA NO COMERCIAL O DERIVADAS.
4.0 LICENCIA INTERNACIONAL. PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, POR
FAVOR VISITE [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **Atribución:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.

ESTE PEQUEÑO LIBRO ES EL PRIMERO DE UNA SERIE DE CUATRO, QUE CONTIENEN REFLEXIONES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS 'MORADAS SUBLIMES PARA EL CORAZÓN' -LOS CUATRO BRAHMA-VIHĀRAS-.

Mettā: afecto bondadoso, benevolencia, aceptación radical, no aversión.

Karuṇā: compasión, empatía, apreciación del sufrimiento de los demás.

Muditā: alegría altruista o simpática, alegría por la buena fortuna de los demás.

Upekkhā: ecuanimidad, equilibrio mental atento, serenidad en medio de las turbulencias.

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, que contempla los opuestos. En este libro en particular, vamos a investigar *mettā* poniendo bajo la lente el conflicto y la superioridad moral y cómo, a través de su comprensión, la verdadera bondad puede ser establecida.



AMARAVATI
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible
como eBook gratuito*