

El corazón de las enseñanzas de Buda

de Thich Nhat Hanh

Resumido y comentado por Fernando M. Sánchez
Año 2001

Ofrecido por VenerabilisOpus.org
Dedicados a preservar el rico patrimonio
cultural y espiritual de la humanidad.

Indice

<i>Entrando en el corazón de Buda</i>	3
<i>La primera charla sobre el Dharma</i>	3
<i>Las Cuatro Nobles Verdades</i>	4
<i>Comprender las enseñanzas de Buda</i>	5
<i>¿Acaso todo es fuente de sufrimiento?</i>	6
<i>Detener, serenar, descansar y curar</i>	7
<i>Percibir nuestro sufrimiento</i>	9
<i>Alcanzando el bienestar</i>	13
<i>El Noble Óctuple Sendero</i>	15
<i>La Visión Correcta</i>	15
<i>El Pensamiento Correcto</i>	18
<i>La Atención Correcta</i>	20
<i>El Habla Correcta</i>	27
<i>La Acción Correcta</i>	30
<i>La Diligencia Correcta</i>	31
<i>La Concentración Correcta</i>	33
<i>El Medio de Vida Correcto</i>	36
<i>Los Cinco Ejercicios de Conscienciación</i>	37
<i>Las Dos Verdades</i>	38
<i>Los Tres Sellos del Dharma</i>	42
<i>Las Tres Puertas de la Liberación</i>	47
<i>Las Tres Joyas</i>	49
<i>Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente</i>	51
<i>Los Cinco Agregados</i>	54
<i>Las Cinco Fuerzas Energéticas</i>	56
<i>Las Seis Paramitas</i>	58
<i>Los Siete Factores del Despertar</i>	62
<i>Los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente</i>	64
<i>Sentir al Buda en nuestro interior</i>	69
<i>Glosario</i>	72

Repasando: El corazón de las enseñanzas de Buda.

Entrando en el corazón de Buda

Tu sufrimiento y el mío son la condición básica para entrar en el corazón de Buda y para que Buda pueda entrar en nuestro corazón. Buda decía una y otra vez: *"Solo enseñé el sufrimiento y como transformarlo"*.

El sufrimiento es el medio que Buda utilizó para liberarse y es también el medio por el cual podemos liberarnos.

No hay que esperar hasta no tener nada de sufrimiento para tratar de ser feliz. Cuando un árbol del jardín se enferma debes cuidarlo, pero no pases por alto los árboles sanos.

Si alguna vez experimentaste el hambre, sabes que un plato de comida es un milagro. Si sufriste frío conoces el valor del calor. Si has sufrido sabes como apreciar los paradisíacos elementos que están presentes. Si sólo te fijas en tu sufrimiento perderás el paraíso. No ignores tu sufrimiento, pero no te olvides de disfrutar de las maravillas de la vida, en beneficio tuyo y en el de todos los seres. *(-Es necesario conocer la oscuridad para apreciar la luz- - Es el contraste lo que hace interesante a la vida-)*.

Sin sufrimiento: no puedes crecer, no puedes alcanzar la paz y la alegría que mereces. No debes huir del sufrimiento. Abrazalo y aprécialo.

Con comprensión y compasión serás capaz de curar las heridas de tu corazón y las del mundo. Buda llamo al sufrimiento la Santa Verdad, porque nuestro sufrimiento tiene la capacidad de mostrarnos la senda de la liberación. Abraza tu sufrimiento y deja que te revele el camino hacia la Paz.

La primera charla sobre el Dharma

Luego de alcanzar la iluminación, Buda pasó 49 días gozando de la paz de su realización. Luego se dirigió a compartir la comprensión conseguida con quienes había practicado en el pasado.

Dijo: "Queridos amigos he observado que nada puede existir por si solo, cualquier cosa debe inter-ser con todo lo demás. He visto que todos los seres están dotados con la naturaleza del despertar."

Buda comenzó enseñando las **Cuatro Nobles Verdades** de la existencia del sufrimiento, aquello que lo causa, la posibilidad de volver a encontrar el bienestar y el **Noble Óctuple Sendero** que conduce al bienestar.

Dijo Buda: *“Al haber identificado el sufrimiento, al haberlo comprendido, esclarecido sus causas, liberado de ellas, confirmado que el bienestar existe y alcanzado éste, identificado la senda que conduce al bienestar, llegado al final de la senda y alcanzado la plena liberación, afirmo ante vosotros que soy una persona libre”*. En ese momento se puso en movimiento la rueda del Dharma, la senda de la comprensión y del amor. (Esta enseñanza está documentada en el **Sermón sobre la puesta en movimiento de la rueda del Dharma**).

Este sutra se caracteriza por tres puntos:

a) El camino medio. Buda quería que sus amigos se liberaran de la idea de que la austeridad es la única práctica correcta, ya que si uno destruye su salud no le queda energía para realizar la senda. Claro que debe evitarse el otro extremo, dijo, refiriéndose a los excesos de los placeres sensoriales, como dejarse poseer por el deseo sexual, buscar la fama, comer en exceso, dormir demasiado y perseguir las posesiones.

b) Las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades.

c) Hace referencia a colaborar activamente con el mundo. Las enseñanzas de Buda no son para huir de la vida, sino que nos ayudan a relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo de la manera más profunda posible.

Las Cuatro Nobles Verdades

Tras alcanzar el pleno y perfecto despertar, Buda tuvo que encontrar las palabras para poder compartir su visión. Ya había saboreado el agua, ahora tenía que descubrir recipientes como las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero que pudieran contenerla.

- 1- Sufrimiento
- 2- Creación de Sufrimiento
- 3- Cesación de la creación de sufrimiento
- 4- El Noble Óctuple Sendero
 - a. La visión correcta
 - b. El pensamiento correcto
 - c. La atención correcta
 - d. El habla correcta
 - e. La acción correcta
 - f. La diligencia correcta
 - g. La concentración correcta
 - h. El medio de vida correcto

La **Primera Noble Verdad** es el sufrimiento. La felicidad es dulce pero el sufrimiento es amargo. Todos sufrimos en alguna medida, tenemos en el cuerpo y en la mente algún que otro malestar. Debemos reconocer y aceptar la presencia de este sufrimiento y sentirlo.

La **Segunda Noble Verdad** es el origen, las raíces, la naturaleza, la creación o el surgimiento del sufrimiento. Necesitamos observar el sufrimiento para ver como se forma, reconocer e identificar que alimentos espirituales y materiales hemos ingerido que nos están causando sufrimiento.

La **Tercera Noble Verdad** es dejar de crear sufrimiento evitando hacer todo aquello que nos lo causa. Con esta verdad Buda nos enseña que es posible la curación.

La **Cuarta Noble Verdad** es la senda que conduce a abstenernos de aquello que nos provoca sufrimiento. Esta es la senda que más necesitamos y es el **Noble Óctuple Sendero**.

Comprender las enseñanzas de Buda

Habitualmente cuando escuchamos o leemos algo nuevo lo comparamos con nuestras ideas. Si es afín a nuestra manera de pensar lo aceptamos, sino, lo tachamos de incorrecto. Así no aprendemos nada. Cuando escuchamos una charla sobre el Dharma o estudiamos un sutra debemos permanecer abiertos de corazón y mente, así la lluvia del Dharma penetrará en el suelo de nuestra consciencia.

Un maestro no puede darte la verdad. La verdad ya está en tu interior. (*-Aprender es descubrir lo que ya sabes.-*) Solo necesitas abrir el cuerpo, la mente y el corazón para que sus enseñanzas penetren hasta tus propias semillas de comprensión e iluminación, ellas harán el resto del trabajo.

Al existir distintas corrientes de enseñanzas budistas, debemos leer y comparar los distintos sermones para detectar cuales son más sólidos y positivos para nuestra practica. Como todas las tradiciones, el budismo necesita renovarse regularmente para poder seguir vivo y crecer. Desde los tiempos de Buda, los budistas han continuado abriendo nuevas puertas del Dharma para expresar y compartir las enseñanzas.

Un sutra o una charla sobre el Dharma no son una percepción interior en sí mismas. Es una forma de presentar esa percepción por medio de palabras y conceptos. Si te quedas atrapado en las palabras y las ideas presentadas por Buda, te perderás la realidad.

Dijo Buda: "Mis enseñanzas son como un dedo apuntando a la luna. No confundas el dedo con la luna."

Después de leer un sutra debemos sentirnos más livianos, no más pesados. Las enseñanzas budistas están para despertar nuestro verdadero yo, y no para añadir más material a nuestro cúmulo de conocimientos. *(- Un factor común entre los hombres de hoy es la curiosidad mal dirigida; quieren saberlo todo y estar bien informados pero nada más. Utilizan el conocimiento para acumularlo y no para crecer. -)*

¿Acaso todo es fuente de sufrimiento?

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

Según esta teoría la primera clase de sufrimiento es el "sufrimiento del sufrimiento". Es el sufrimiento relacionado con las sensaciones desagradables (un dolor de muela, perder los estribos o sentir mucho frío).

La segunda es el "sufrimiento de las cosas compuestas". Todo cuanto se reúne, un día se separará; por lo tanto, todas las cosas compuestas se describen como sufrimiento. Pero si crees que todo lo compuesto causa sufrimiento ¿cómo puedes alegrarte?

La tercera clase es el "sufrimiento relacionado con el cambio". Puede que nuestro hígado ahora esté sano, pero al envejecer nos hará sufrir.

Según esta teoría, celebrar la alegría no tiene ningún sentido, porque tarde o temprano se transformará en sufrimiento. La alegría es una ilusión, solo el sufrimiento es real.

Pero, repetir una frase como "La vida es sufrimiento" puede que te ayude a darte cuenta cuando estás apunto de apegarte a algo, pero no puede ayudarte a comprender la verdadera naturaleza del sufrimiento ni revelarte la senda que Buda nos mostró.

Buda pretende que reconozcamos el sufrimiento cuando está presente y que reconozcamos la alegría cuando aquel esté ausente.

Si creemos que algo es permanente o tiene un yo, quizá suframos al descubrir que es impermanente y carece de un yo separado. Las enseñanzas de Buda llevan los Tres Sellos del Dharma: el sufrimiento, la ayoidad y la impermanencia. La impermanencia y la ayoidad son universales, son una característica de todas las cosas. Pero el sufrimiento no. Cuando nos apegamos a algo, no es ese algo lo que nos hace sufrir, sino nuestro apego.

La alegría la podemos hallar en el **Nirvana**, la alegría que surge de la extinción de todas nuestras ideas y conceptos. Para mi es mucho

más fácil imaginar un estado en el que no existan los obstáculos creados por los conceptos que verlo todo como sufrimiento. Así, el Nirvana se agrega entre los sellos del Drama. Espero que los que practiquen empiecen a aceptar la enseñanza que nos muestra que todas las cosas llevan la marca de la impermanencia, de la ayoidad y del nirvana (los 3 sellos) y que no se esfuerzen en demostrar que todo es sufrimiento.

El deseo no es la única aflicción capaz de causarnos sufrimiento. La ira, la ignorancia, la desconfianza, la arrogancia y las visiones erróneas pueden también causar dolor y sufrimiento. La ignorancia, que origina las percepciones erróneas es responsable de gran parte de nuestro dolor.

Buda, además de la verdad del sufrimiento, enseñó la verdad de “ver felizmente las cosas tal cual como son”. Para tener éxito en la practica debemos dejar de intentar demostrar que todo es fuente de sufrimiento, debemos dejar de intentar demostrar nada. Si comprendemos la verdad del sufrimiento al ser concientes de él, seremos capaces de reconocer e identificar nuestro sufrimiento en concreto, sus causas específicas, y la forma de disolverlas y poner fin a nuestro sufrimiento.

Detener, serenar, descansar y curar

La observación profunda nos proporciona la clara visión y nos libera del sufrimiento y las aflicciones. Pero sin detenernos no podemos tener una clara visión.

Muchas veces la energía de nuestros hábitos nos arrastra sin que podamos hacer nada por evitarlo y no sabemos donde nos lleva. Siempre estamos corriendo, se ha convertido en una costumbre. Estamos en guerra con nosotros mismos y podemos iniciar fácilmente una guerra contra los demás.

Debemos aprender el arte de detenernos, de impedir que nuestros pensamientos, la energía de nuestros hábitos, nuestra falta de atención y las fuertes emociones nos sigan dominando. ¿Cómo detener el miedo, la desesperación, la ira y el deseo que sentimos? Podemos lograrlo haciendo la practica de respirar, andar y sonreír concientemente observándolo todo a fondo para poder comprenderlo. Cuando somos concientes y vivimos profundamente el momento presente, los frutos son siempre la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el sufrimiento y proporcionar alegría.

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

a los demás. Nos prometemos no volverlo a hacer pero reincidimos nuevamente.

Necesitamos la energía de la plena consciencia para reconocer y estar atentos a la energía de nuestros hábitos en el momento en que se manifiesta. La consciencia nos permitirá evitar que los hábitos nos dominen.

Bebemos una taza de té pero no somos concientes de que la estamos bebiendo. Nos sentamos junto a la persona que amamos pero olvidamos que está allí. Envés de vivir el momento estamos en otro sitio, pensando en el pasado o en el futuro. Debemos iluminar con la luz de la consciencia todo cuanto hagamos para que la oscuridad que provoca la falta de atención desaparezca. La primera función de la meditación es Detener.

La segunda función de la meditación es serenar. Cuando experimentamos una fuerte emoción, sabemos que puede ser peligroso actuar, pero no tenemos la fuerza ni la claridad suficientes para evitar hacerlo. Debemos aprender el arte de inspirar y espirar serenando nuestras emociones. Debemos ser sólidos y estables como un roble, a cual la tormenta no puede llevarlo de un lado al otro.

Buda enseñó muchas técnicas para serenar el cuerpo y la mente y observarlos profundamente. Se resumen en 5 etapas.

- 1- Reconocer si estamos enojados.
- 2- Aceptamos lo que sentimos.
- 3- Abrazar nuestra ira con la consciencia.
- 4- Observar profundamente, una vez que nos calmamos, que es lo que provocó nuestra ira.
- 5- Obtener una clara visión de las causas y condiciones primarias y secundarias que ocasionaron nuestra ira.

La tercera función de la meditación es descansar. Cuando meditamos sentados debemos sumergirnos de forma natural hasta el fondo de nuestra postura de meditación, descansando sin ningún esfuerzo. Debemos aprender el arte de descansar dejando que el cuerpo y la mente se relajen. Si tenemos heridas en el cuerpo o en la mente, debemos descansar para que puedan curarse.

La meditación no tiene que ser una ardua labor. Deja que tu cuerpo y tu mente descansen, no luches, no hay necesidad de alcanzar nada. Buda dijo: "Mi Dharma es la practica de la no practica". Practica de modo que no te canse, de una forma que de a tu cuerpo, a tus emociones y a tu consciencia una oportunidad para descansar. *(- Al decir "practica de modo que no te canse" se refiere a toda actividad que realicemos, no solo al acto de meditar. -)* Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen la oportunidad de curarse a si mismos si les permitimos descansar.

Detenerse, serenarse y descansar son las condiciones previas para la curación. Sino logramos detenernos el curso de nuestra destrucción seguirá en marcha.

Percibir nuestro sufrimiento

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

Cuatro nobles verdades	Las doce puestas en movimiento.
Sufrimiento	a- Reconocer: esto es sufrimiento. b- Alentar: el sufrimiento debe ser comprendido. c- Comprender: el sufrimiento es comprendido.
La aparición del sufrimiento	a- Reconocer: existe un innoble camino que ha conducido al sufrimiento. b- Alentar: existe un innoble camino que debe ser comprendido. c- Comprender: este innoble camino es comprendido.
La cesación del sufrimiento	a- Reconocer: el bienestar es posible. b- Alentar: el bienestar debería poder alcanzarse. c- Comprender: el bienestar es alcanzado.
Como surge el bienestar	a- Reconocer: existe un noble sendero que conduce al bienestar. b- Alentar: este noble sendero debe ser vivido. c- Comprender: este noble sendero ha sido vivido

La primera puesta en movimiento de la **primera noble verdad** se denomina "reconocer". Nos percatamos de que hay algo que va mal pero no somos capaces de decir que es exactamente. Intentamos negar nuestro sufrimiento pero persiste. Sufrir sin saber que estamos sufriendo es una carga muy pesada.

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

Las heridas de nuestro corazón se convierten en el objeto de nuestra meditación. Nuestro sufrimiento es parte de nosotros y

debemos tratarlo con bondad y sin violencia, reconociéndolo, aceptándolo e identificándolo.

La segunda puesta en marcha de la rueda se denomina "alentar". Se trata de observar a fondo el dolor y comprender su verdadera naturaleza, es decir sus causas. Practicamos la meditación sentados y andando, pedimos guía y apoyo a nuestros amigos y, en caso de tener alguno, a nuestro maestro.

La tercera puesta en movimiento de la rueda se denomina "comprender". Se trata de recoger los frutos de los esfuerzos realizados en la segunda etapa, "He llegado a comprender mi sufrimiento". Ahora podemos llamarlo por su nombre e identificar todas sus características. Esto ya nos proporcionará una felicidad y alegría sin retrocesos. Pero aunque hayamos logrado diagnosticar nuestra dolencia, durante cierto tiempo seguimos creándonos sufrimiento. Añadimos gasolina al fuego a través de nuestras palabras, pensamientos y acciones, a veces, sin darnos cuenta.

La primera puesta en movimiento de la **segunda noble verdad** es reconocer que seguimos creando sufrimiento. Buda dijo "Cuando se ha creado algo, debemos aceptar su presencia y observar a fondo su naturaleza. De ese modo descubriremos que clase de alimentos han contribuido a que se originase y lo han seguido alimentando". Después enumeró cuatro clases de alimentos que pueden conducirnos a la felicidad o al sufrimiento:

- 1- La comida que ingerimos.
- 2- Las impresiones sensoriales.
- 3- La intención.
- 4- La consciencia.

Lo que ingerimos o bebemos puede producirnos sufrimiento mental o físico. Debemos distinguir lo que es sano y lo que es perjudicial. Debemos practicar la Visión Correcta al comprar, cocinar y comer.

Cuando fumamos, bebemos o consumimos toxinas, nos estamos comiendo a nuestros propios pulmones, hígado y corazón. Es necesario estar sanos y fuertes. Debemos comer de manera que preserve el bienestar colectivo (*- fumar es un claro ejemplo de consumo perjudicial para el fumador y para quienes lo rodean -*), minimice nuestro sufrimiento y el de otras especies y permita que la tierra siga siendo una fuente de vida para todos.

La segunda clase de alimento son las impresiones sensoriales. Nuestros seis órganos sensoriales están en continuo

contacto con los objetos de los sentidos y estos contactos se convierten en alimento para nuestra consciencia. Ej: Los anuncios que estimulan nuestra ansia de posesión, sexo y comida pueden ser tóxicos. Si después de leer el periódico, escuchar las noticias o entablar una conversación, nos sentimos ansiosos o agotados, sabremos que hemos estado en contacto con toxinas. Estamos expuestos a colores, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles e ideas que son tóxicos y roban el bienestar del cuerpo y la consciencia. Cuando sientes desesperación, miedo o depresión puede ser porque hayas ingerido demasiadas toxinas a través de las impresiones sensoriales. Podemos ser destruidos por los medios de comunicación. Siendo concientes sabremos con que cosas debemos permanecer en contacto y cuales evitar. La consciencia es quien protegerá cada una de las puertas de nuestros sentidos para protegernos. Ingiere sólo lo que tengas la certeza de que es seguro. Debemos reunirnos como individuos, familias, ciudades y naciones para discutir las estrategias para protegernos y sobrevivir. Para salir de la situación en la que estamos debemos realizar colectivamente la practica de ser concientes.

La tercera clase de alimento es la volición, intención o voluntad, el deseo que hay en nosotros de obtener lo que deseamos. La volición es la base de todas nuestras acciones.

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

Después de meditar sentados y andando, y observando concientemente durante tres o seis meses, surgirá en nosotros una profunda visión de la realidad, y la capacidad de estar ahí disfrutando de la vida en el momento presente nos liberará de todos los impulsos y nos producirá una verdadera felicidad.

Buda decía "Siempre intentamos acumular más y más, y creemos que las posesiones son esenciales para nuestra existencia. Pero en realidad quizá sean solo obstáculos que nos impiden ser felices. Deja tus posesiones y se una persona libre, deja que se marchen para poder ser realmente feliz." Buda nos aconseja observar la naturaleza de nuestra volición para ver si nos arrastra en la dirección de la liberación, la paz y la compasión, o en la dirección del sufrimiento y la infelicidad.

La cuarta clase de alimento es la consciencia. Está se compone de todas las semillas sembradas por nuestras acciones pasadas y las de

nuestra familia y sociedad. Cada día nuestros pensamientos, palabras y acciones fluyen en el mar de nuestra consciencia creando nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro mundo. Podemos alimentar nuestra consciencia practicando los Cuatro inconmensurables Estados de la mente: El amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. O podemos alimentarla a base de codicia, odio, ignorancia, desconfianza y orgullo. Nuestra consciencia está alimentándose continuamente y lo que consume se convierte en la sustancia de nuestra vida. Es por eso que debemos ser muy cuidadosos con los alimentos que ingerimos.

Observar a fondo requiere valor. Si mientras meditamos vemos con claridad un síntoma de sufrimiento luego nos preguntamos: "¿qué clase de alimentos he estado ingiriendo que han alimentado este sufrimiento?. Utiliza la energía de la consciencia durante todo el día para estar plenamente presente. Mientras seas conciente del sufrimiento podrás afrontar la dificultad. La practica no implica usar sólo tu propia consciencia, concentración y sabiduría, puedes también beneficiarte de los amigos que recorren la misma senda, y de tu maestro.

Hay cosas que incluso un niño puede ver pero que nosotros somos incapaces de percibir porque hemos quedado aprisionados en nuestras ideas. El mero hecho de ver las causas de tu sufrimiento aligera ya tu carga. Hablar con tus amigos de tu sufrimiento puede ayudarte a ver con más claridad. Cuando somos capaces de identificar nuestro sufrimiento y ver sus causas tendremos más paz y alegría y ya nos encontraremos en la senda de la liberación.

La segunda etapa de la Segunda Noble Verdad es, luego de ver que la verdadera felicidad es posible si dejamos de ingerir los alimentos que nos producen sufrimiento, alentarnos a poner fin a esas causas de sufrimiento. Tomar la firme decisión de no seguir comportándonos del mismo modo, y para esto nos hace falta la energía de la plena consciencia. Hay muchas practicas que pueden ayudarnos a afrontar nuestro sufrimiento, incluyendo el andar, el respirar, meditar, comer, observar y escuchar concientemente. Un paso realizado con plena consciencia puede llevarnos a comprender profundamente la belleza y la alegría que nos rodea.

En la tercera puesta en movimiento de la rueda de la Segunda Noble Verdad, luego de habernos hecho la promesa, dejamos de ingerir los alimentos que nos crean sufrimiento. Algunos creen que para dejar de sufrir deben silenciarlo todo, el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia, pero no es correcto. Al alcanzar esta etapa, nos sentimos más livianos y libres y todo lo que hacemos es afín a los ejercicios de concienciación (lo que nos propusimos) y no realizaremos nada que pueda perjudicarnos a nosotros o a los demás. Esta etapa no es algo que puedas imitar, debes alcanzarla en tu interior. En esta etapa solo has de ser tu mismo ya que no harás nada que vaya en contra de los preceptos. Las formas no serán

importantes. *(-Aquí se refiere a que aunque hicieras algo que en apariencia va en contra de los preceptos, no te afectaría, porque has alcanzado un estado tan elevado que puedes hacer lo que quieras sin intoxicarte. De ahí la frase "las formas no importan"-)* Pero ¡cuidado! primero debes obtener una genuina visión interior, una genuina libertad. *(-Al alertarnos nos está diciendo que hasta que no logremos la genuina visión debemos brindarle considerable importancia a nuestros actos y las formas-)*.

Alcanzando el bienestar

Sobre la Tercera Noble Verdad.

Cuando tenemos dolor de muelas, sabemos que la alegría radica en no tenerlo. Pero una vez que se pasa no apreciamos este hecho. Practicar el ser concientes nos ayuda a aprender a valorar el bienestar que está ya presente.

La extinción del sufrimiento – el bienestar – está a tu disposición si sabes como disfrutar de las preciosas joyas que ya posees. Cuando estés sufriendo observa a fondo tu situación y descubre las condiciones para ser feliz que están ya presentes y disponibles.

Cuando comenzamos la primera etapa de la Tercera Noble Verdad, gozamos ya de cierta felicidad, pero no somos demasiados concientes de ello. Solo cuando experimentamos alguna dificultad para andar descubrimos lo maravilloso que es tener dos piernas sanas.

La primera puesta en movimiento de la Tercera Noble Verdad es reconocer que la ausencia de sufrimiento es posible. Sino gozamos de paz y alegría en este momento, al menos podemos recordar la paz y alegría que experimentamos en el pasado o contemplar la paz y la alegría de los demás. Vemos que el bienestar es posible.

La segunda puesta en mov. es alentarnos a encontrar la paz y la alegría. Debes sentir profundamente las cosas que te producen paz y alegría.

En las fiestas la gente parece divertirse, observando más a fondo descubrimos que está llena de ansiedad y sufrimiento. Ese es el tipo de alegría que intenta ocultar el sufrimiento.

Abraza tu sufrimiento, sonríele y descubre la fuente de felicidad que tienes en tu interior. Los Budas también sufren, pero ellos saben transformar el sufrimiento en alegría y compasión. Sabes que el sufrimiento y la alegría son impermanentes. Aprende el arte de cultivar la alegría. *(- El fin no es estar siempre alegres, pues no es posible, la alegría es impermanente, al igual que el sufrimiento. Para poder cultivar alegría genuina hay que afrontar el sufrimiento.-)*

Si practicas de ese modo llegarás a la tercera puesta en movimiento de la Tercera Noble Verdad, comprender que el sufrimiento

y la felicidad no son cosas distintas. *(- El sufrimiento y la felicidad no son opuestos, no se anulan el uno con el otro -)*

Cuando llegues a esta etapa tu alegría ya no será frágil sino verdadera.

La **cuarta noble verdad** es la liberación del sufrimiento. Practicando la primera puesta en movimiento reconocemos que el Óctuple Sendero puede liberarnos del sufrimiento, pero todavía no sabemos como practicarlo.

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

No podemos esperar que las dificultades desaparezcan por si solas. Debemos hacer determinadas cosas y evitar otras. En el momento en que decidimos dejar de alimentar nuestro sufrimiento, aparece una senda ante nosotros, el Noble Óctuple Sendero que conduce al bienestar.

La tercera puesta en movimiento de la cuarta noble verdad es comprender que estamos practicando este sendero.

La capacidad de comprender las cosas tal como son, va surgiendo a través de nuestra vida y de la practica.

Es importante entender la naturaleza del **interser** de las Cuatro Nobles Verdades, lo que significa que cuando observamos a fondo cualquiera de las Cuatro Verdades vemos las otras tres. *(- Partiendo de una parte llegamos al todo. Las enseñanzas de Buda forman un todo y cada enseñanza observada profundamente lo contiene. -)*

Las Cuatro nobles verdades son una sola.

Necesitamos sufrir para ver la senda. *(- Al pensar en esta frase se me viene a la mente que: necesitamos del sufrimiento para crecer, necesitamos del sufrimiento para acercarnos a la comprensión de la vida, es el sufrimiento lo que nos ayuda a despertarnos. -)*

El origen del sufrimiento, la extinción del sufrimiento y el sendero que conduce a la extinción del sufrimiento se hallan en el corazón del propio sufrimiento. Si tenemos miedo de percibirlo, no seremos capaces de alcanzar la senda de la paz, la alegría y la liberación. *(- Aquellos que viven priorizando lo superfluo, aquellos que se entregan a los placeres mundanos y materiales, aquellos que valoran más la imagen que la esencia. Aquellos..... nunca serán capaces de alcanzar la liberación, pues todo lo que hacen es intentar huirle al sufrimiento que causa hacerse cargo del espíritu. -)*

No huyas percibe tu sufrimiento y abrázalo. Haz las paces con el. Buda dijo "En el momento en que percibes como se forma tu sufrimiento te encuentras ya en la senda que te libera de él".

Si vivimos de acuerdo al Noble Óctuplo Sendero, cultivaremos bienestar y nuestra vida estará llena de alegría, tranquilidad y maravillas. Pero si nuestro sendero no es noble, si hay deseo, odio, ignorancia y miedo en la forma en que vivimos nuestra vida cotidiana, si practicamos el innoble óctuple sendero , el resultado será el sufrimiento.

El Noble Óctuple Sendero

Buda dijo: "Si realmente quieres liberarte debes practicar el Noble Octuple Sendero, siempre que lo sigas, la alegría, la paz y la clara visión estarán presentes."

También en el Noble Octuple Sendero encontramos la naturaleza del interser, cada rama contiene las siete restantes. Utiliza tu inteligencia para aplicar los elementos del Noble Octuple Sendero a tu vida cotidiana.

La Visión Correcta

La primera practica del Noble Octuple Sendero es la Visión Correcta que consiste principalmente en comprender profundamente las Cuatro Nobles Verdades.

La Visión Correcta radica en conocer cuál de los cuatro tipos de alimentos que hemos ingerido ha causado lo que acaba de crearse.

En el fondo de nuestra consciencia tenemos semillas sanas e insanas. El entorno en el que vives puede regar tus semillas sanas pero también las insanas. La practica de ser conciente nos ayuda a identificar las semillas en el almacén de nuestra consciencia y a regar las que son más sanas. Hay personas que con solo verlas nos hacen sentir incómodos y hay otras que nos caen bien ante el primer acercamiento. Hay algo en cada una de ellas que nos hace sentir una semilla de nuestro interior.

Si sentís mucho aprecio por tu madre y tu padre te hace sentir tenso, es normal que al encontrar una persona que te recuerda a tu madre la aprecies, y al encontrar a una que te recuerde a tu padre tengas deseos de alejarte. De ese modo podemos –ver- las semillas de nuestro interior. Cuando somos concientes de las semillas que albergamos en el almacén de la consciencia, no nos sorprenderá nuestra propia conducta ni la de los demás. *(- Estas enseñanzas no promueven el*

aislamiento, al contrario, pretenden que conformemos una comunidad armoniosa. Por lo que valoran mucho la relación con nuestros semejantes, tanto como con cualquier otro elemento de nuestro entorno. Para el budismo el hombre es un ser naturalmente sociable, y este es quizá el principal motivo de sus enseñanzas. -)

La semilla de la budeidad, la capacidad de despertar y comprender las cosas tal como son, está también presente en cada uno de nosotros.

Si siembras maíz crecerá maíz. Si siembras harina crecerá harina. Si actúas de una manera sana, serás feliz. Si actúas de una manera insana, estarás regando las semillas del deseo, la ira y la violencia que hay en ti. La Visión Correcta es reconocer que semillas son sanas y estimularte a regarlas. Esto se denomina el –sentir selectivo-.

En la base de nuestras opiniones se encuentran nuestras percepciones. Buda nos aconsejó no dejarnos engañar por lo que percibimos, dijo: “Donde hay percepción, hay engaño”. La mayoría de nuestras percepciones son erróneas, gran parte de nuestro sufrimiento surge de percepciones erróneas. Debemos preguntarnos una y otra vez “Estoy seguro?”. Hasta que no veamos con claridad, nuestras percepciones erróneas nos impedirán tener la Visión Correcta.

Percibir siempre significa percibir algo. Creemos que el objeto de nuestra percepción (por ejemplo una flor) está fuera del sujeto (nuestra consciencia), pero no es correcto. Cuando contemplamos la luna, la luna se encuentra en nuestro interior porque es el objeto de nuestra percepción, la luna es nuestra consciencia. Debemos abandonar la idea de que nuestra consciencia está fuera de la luna. Es imposible tener un sujeto sin un objeto.

El origen de nuestra manera de ver yace en el almacén de nuestra consciencia. Si diez personas miran una nube habrá diez percepciones diferentes. Nuestras percepciones acarrean en si mismas todos los errores de la subjetividad. De modo que alabamos, condenamos o nos quejamos según nuestras percepciones. Pero están hechas de nuestras aflicciones: de deseo, ira, ignorancia, visiones erróneas y prejuicios. Que seamos felices o suframos depende en gran medida de nuestras propias percepciones, por eso es tan importante observarlas a fondo y conocer su origen.

Albergamos una idea de felicidad. Creemos que con determinadas condiciones seremos felices. Pero es a menudo nuestra propia idea de felicidad lo que nos impide ser felices. Debemos observar profundamente nuestras percepciones para poder liberarnos de ellas, no se trata de una no-percepción, sino de una clara visión, de ver las cosas tal como son. *(- A través de las percepciones vamos adoptando desde chicos una idea de lo que somos nosotros y de lo que es la felicidad que muy*

probablemente nos impida ser felices. Buscarnos a nosotros mismos más allá de las percepciones, intentar conocernos profundamente, tratar de ver las cosas tal como son, es lo que nos acercará a nuestra genuina felicidad -)

Nuestra felicidad y la felicidad de los seres que nos rodean depende de nuestro grado de Visión Correcta. Sentir la realidad profundamente – sabiendo lo que ocurre dentro y fuera de nosotros – es la forma de liberarnos del sufrimiento causado por las percepciones erróneas. La Visión Correcta no es una ideología, ni un sistema, ni siquiera un camino. Es la visión que tenemos de la realidad de la vida, una viva visión que nos llena de comprensión, paz y amor.

A veces observamos que alguien hace cosas que le causarán sufrimiento en un futuro pero probablemente no nos escuche cuando intentamos advertírselo. Todo cuanto podemos hacer es estimular en ellos las semillas de la Visión Correcta, y más tarde, en algún momento difícil quizá se beneficien de nuestra guía. No podemos explicar el sabor de una naranja a alguien que nunca la ha probado. Por muy bien que lo describamos, no podemos lograr que esa persona tenga una experiencia directa de ello, ha de probarla personalmente. Tan pronto pronunciamos una sola palabra, ya ha quedado atrapado en ella. La Visión Correcta no puede describirse, solo podemos apuntar en la dirección correcta. La Visión Correcta no puede ser ni siquiera transmitida por un maestro, el puede ayudarnos a identificar la semilla que ya está en nuestro jardín pero nosotros somos el jardinero. Debemos aprender a regar las semillas sanas que hay en nosotros, y el instrumento que tenemos es vivir con plena consciencia: respirar, andar y vivir cada momento del día de manera conciente.

Un maestro conocido decía: “Mientras el árbol esté detrás de ti, solo podrás ver su sombra. Si quieres ver la realidad tienes que darte la vuelta”. Las enseñanzas-imagen utilizan palabras ideas. Las enseñanzas-esencia se comunican a través de la manera en que vives. Tu concepto o percepción de la realidad no es la realidad. Cuando quedas atrapado en tus percepciones e ideas, pierdes la realidad. *(- El contacto con la realidad es algo más profundo que el contacto que podemos establecer mediante nuestras percepciones. Las palabras, las ideas, las imágenes, las explicaciones, que puedas emitir o percibir nunca podrán alcanzar la totalidad de las cosas. Intenta absorber la esencia y transmitirla a través de tu forma de vida; menos conceptos más vida, o bien, habla menos, practica más. -)*

La no-idea es la senda del no-conceptuar. En tanto haya una idea, no pueden manifestarse ni la realidad ni la verdad. La no-idea significa que no hay una idea ni una concepción errónea. No significa que no haya consciencia, ya que es gracias a ella que cuando algo es correcto

sabemos que lo es, y cuando es incorrecto, sabemos también que lo es. Lo correcto o lo incorrecto no es objetivo, sino subjetivo. (- *Las verdaderas enseñanzas no pretenden mostrarnos un único camino, sino ayudarnos a realizar el nuestro.* -)

El budismo no es una serie de visiones, sino una practica que nos ayuda a eliminar las visiones erróneas. Desde el punto de vista de la realidad última, la Visión Correcta es la ausencia de visiones.

Las ocho practicas del Noble Óctuple Sendero se nutren unas a otras. A medida que nuestra visión se vuelve más –correcta- los otros elementos del Noble Óctuple Sendero se vuelven también más profundos. La Visión Correcta es tanto una causa como un efecto de los otros elementos del sendero.

El Pensamiento Correcto

Es necesario que la Visión Correcta sea la base de nuestros pensamientos. Y si practicamos el Pensamiento Correcto nuestra Visión Correcta mejorará. Los pensamientos son las palabras de nuestra mente. El Pensamiento Correcto hace que nuestras palabras se vuelvan más claras y beneficiosas. Ya que el pensamiento conduce con frecuencia a la acción, necesitamos el Pensamiento Correcto para que nos conduzca hacia la senda de la Acción Correcta.

Pero practicar el Pensamiento Correcto no es fácil. Nuestra mente piensa a menudo en una cosa mientras el cuerpo está haciendo otra. La mente y el cuerpo no están unidos. La respiración conciente es un importante vínculo. Cuando nos concentramos en la respiración, unimos el cuerpo y la mente y volvemos a constituir un todo. Mientras la mente y el cuerpo no estén unidos, nos distraemos y no podemos decir realmente que estemos aquí. Si practicamos la respiración conciente sintiendo los elementos curativos y renovadores que hay en el interior y alrededor de nosotros, alcanzaremos paz y solidez. La respiración conciente nos ayuda a dejar de preocuparnos por las penas del pasado y de sentir ansiedad por el futuro. Nos ayuda a permanecer en contacto con la vida en el momento presente.

La mayor parte de nuestros pensamientos son innecesarios, limitados, y no acarrear en sí mismos demasiada comprensión. Pero cuando practicamos ser concientes podemos darnos cuenta de si nuestros pensamientos son útiles o no.

Los pensamientos tienen dos partes: el pensamiento inicial y el pensamiento desarrollado. En la primera etapa de la concentración

meditativa están presentes las dos clases de pensamientos. En la segunda, no aparece ninguno de ellos. Mantenemos un profundo contacto con la realidad, libre de palabras y conceptos. Una niña pregunto luego de estar pensativa un tiempo: "Abuelo monje, ¿qué color tiene la corteza de aquel árbol? – "Del color que estás viendo". El monje quiso que ella entrase en el maravilloso mundo que tenía ante sus ojos, no añadió ningún otro concepto.

Hay cuatro practicas relacionadas con el Pensamiento Correcto:

- 1- ¿Estás seguro? Cuanto más errónea sea tu percepción más incorrectos serán tus pensamientos, causándote un sufrimiento innecesario. Formúlate esta pregunta una vez tras otra.
- 2- ¿Qué estoy haciendo? Pregúntate esto a menudo para ayudarte a ser: aquí y ahora. Te ayudará a vencer el hábito de querer acabar las cosas rápidamente. Cuando estás realmente allí, hasta lavar los platos puede ser una experiencia profunda y placentera. Pero si lavas los platos pensando en otras cosas, estás perdiendo el tiempo y probablemente tampoco los estés lavando bien. Cuando tus pensamientos no te arrastren a ninguna otra parte y lo realices todo con plena consciencia serás feliz y una ayuda para mucha gente.
- 3- -Hola energía de mis hábitos- Tendemos a dejarnos llevar por los hábitos, aunque nos causen sufrimiento. La adicción al trabajo es un ejemplo. En la actualidad nuestra manera de trabajar es más bien compulsiva y nos impide mantener un verdadero contacto con la vida. Necesitamos encontrar momentos para contemplar las flores y beber el té conscientemente. Cuando podamos aceptar esos arraigados pensamientos –los hábitos- sin sentirnos culpables por ellos, perderán la mayor parte del poder que ejercen sobre nosotros.
- 4- La bodhichita: Nuestra –mente de amor- es el profundo deseo de comprendernos a nosotros mismos para aportar felicidad a otros muchos seres. Es la fuerza que nos motiva a vivir de modo conciente. Cuando la bodhichita es la base de nuestros pensamientos, todo cuanto hacemos o decimos ayudará a los demás a liberarse. El Pensamiento Correcto engendra también la Diligencia Correcta.

Buda enseñó que cuando surge un pensamiento insano debemos reemplazarlo por uno sano. La forma más fácil de evitar que surjan pensamientos insanos es vivir en un entorno saludable, en una

comunidad que practica el vivir conciente. Vivir en un buen entorno constituye una medicina preventiva.

La Atención Correcta

La Atención Correcta es la energía que nos hace regresar al momento presente. Cultivarla es cultivar el Buda que hay en nuestro interior, cultivar el Espíritu Santo.

Según la sicología budista la atención es universal, lo que significa que siempre estamos poniendo atención en algo. Nuestra atención puede ser la correcta, como cuando permanecemos en el momento presente, o inapropiada, como cuando estamos atentos a algo que nos impide vivir el aquí y el ahora.

La Atención Correcta lo acepta todo sin juzgar ni reaccionar. La practica consiste en encontrar la forma de alimentar la apropiada atención a lo largo del día. La atención consiste en recordar regresar al momento presente.

Amar a alguien significa alimentar a la otra persona con la atención adecuada. Cuando practicas la Atención Correcta haces que la otra persona y tu estéis presentes al mismo tiempo. "Se que estás ahí. Tu presencia es hermosa para mí"- sino lo expresas mientras estáis juntos, cuando fallezca o tenga algún accidente, solo llorarás porque antes de que el accidente sucediera no sabías como ser realmente felices juntos.

Cuando tu cuerpo, tu mente, tu habla permanecen en perfecta unión, ejercerás un efecto incluso antes de pronunciar palabra alguna.

Mediante la atención se llega a la comprensión. Ver y comprender nace de nuestro interior. Cuando somos concientes y sentimos profundamente el momento presente podemos observar y escuchar con profundidad, y los frutos son siempre la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el sufrimiento y aportar alegría. La comprensión es la base del amor. Cuando comprendes a alguien no puedes evitar amarle.

Cuando practicamos la Atención Correcta, sentimos los elementos curativos y renovadores de la vida y empezamos a transformar nuestro sufrimiento y el del mundo. No es fácil, pero la practica de la atención nos ayuda a ver con claridad el deseo y los efectos de los malos hábitos (como el fumar), y finalmente encontraremos el modo de dejarlos. Podemos tardar años en transformar la energía de algún hábito, pero cuando lo logramos detenemos la rueda del samsara, el vicioso ciclo del sufrimiento y confusión que ha estado en movimiento durante tantas vidas.

En el *Sermón sobre los cuatro fundamentos de la atención*, Buda ofrece cuatro objetos para practicar la atención: nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestra mente y los objetos de la mente. Es útil leer este sermón al menos una vez a la semana, junto con el *Sermón sobre respirar con plena consciencia* y el *Sermón sobre conocer la mejor manera de vivir solo*.

El primer fundamento es –ser conciente del cuerpo en *el cuerpo*-. Al inspirar se que vivo en mi cuerpo, al espirar le sonrío. Al practicar de ese modo renovamos nuestro conocimiento del cuerpo y hacemos las paces con él. Debemos comenzar notando todas las posiciones y movimientos del cuerpo, permaneciendo totalmente en él, aunque lo estemos observando. Al sentarnos, levantarnos, andar o tendernos, sabemos que nos sentamos, levantamos, andamos o nos tendemos. A esta práctica se la denomina –reconocer simplemente-.

La segunda forma en que Buda nos enseñó a ser concientes del cuerpo en el cuerpo es reconociendo todas sus partes, desde la coronilla hasta la planta de los pies. A través de nuestra atención sentimos la nariz, la boca, los brazos, el corazón, los pulmones, la sangre y todo lo demás. Podemos realizar practica de escrutar nuestro cuerpo mientras meditamos sentados o mientras estamos tumbados, puede llevarnos alrededor de media hora.

El tercer método que Buda ofreció es percibir los elementos que componen al cuerpo: tierra, agua, fuego, aire. El –elemento tierra se refiere a las cosas sólidas-. Cuando vemos el elemento tierra tanto fuera como dentro de nosotros, descubrimos que en realidad no existe una frontera entre nosotros y el resto del universo. Estamos compuestos por más de un 70% de agua, entonces reconocemos el elemento agua que hay dentro de nosotros mientras meditamos. El elemento fuego es el calor tanto interno como externo a nosotros. Para que la vida exista se necesita calor. El cuarto elemento de nuestro cuerpo es el aire. La mejor manera de experimentar el elemento aire es hacer la práctica de respirar concientemente. Cuando inspiro digo.... “inspirando”, cuando expiro digo.... “espirando”. No intentamos controlar la respiración, no importa que sea corta o larga, profunda o superficial, respiramos simplemente de manera natural y dirigimos la luz de la atención hacia ella. De ese modo notamos que nuestra respiración se vuelve más lenta y profunda de forma natural. Ahora puedes probar con “profunda”...“lenta”. Más tarde descubrirás que estás más sereno y a gusto, “Inspirando me siento sereno”...“Espirando me siento a gusto”. Y después “Inspirando sonrío”...“Espirando me libero de todas mis preocupaciones y ansiedades”. La última practica es “Inspirando permanezco profundamente en el momento presente”...“Espirando se que este es un momento maravilloso”. Nada es más precioso que vivir el momento presente, siendo plenamente vivo y conciente.

Otra practica que nos ayuda a ser concientes de la respiración es contar. Mientras inspiras cuenta "uno" y al espirar nuevamente "uno". Así hasta 10, y luego de 10 a 1. Si te distraes vuelve nuevamente a 1. Cuando logres contar sin equivocarte, podrás dejar de hacerlo y comenzar con "inspirando"... "espirando". Respirar concientemente produce una gran alegría. Estos ejercicios han sido transmitidos por una comunidad que los ha practicado durante 2600 años.

El segundo fundamento es ser conciente de las sensaciones en *las sensaciones*. Las sensaciones forman parte de las 51 clases de formaciones mentales. Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras.

Cuando tenemos una sensación agradable tendemos a aferrarnos a ella y cuando es desagradable a rechazarla. Pero en ambos casos lo más eficaz es regresar a la respiración y observar simplemente las sensaciones identificándolas en silencio: "Inspirando se que hay una sensación agradable (o desagradable) en mi"... "Espirando se que hay una sensación agradable (o desagradable) en mi". Llamar a cada sensación por su nombre nos ayuda a identificarla y verla con profundidad. En una fracción de segundo pueden surgir muchas sensaciones.

Si nuestra respiración es ligera y serena –resultado de respirar concientemente- el cuerpo y la mente se volverán gradualmente más livianos, serenos y claros, y nuestros sentimientos también. Nuestros sentimientos son parte de nosotros, y mientras los experimentamos somos esos sentimientos. La practica de no aferrarse ni rechazar los sentimientos es una parte importante de la meditación. Si los afrontamos con cuidado, con afecto y sin violencia, podemos transformarlos en un tipo de energía sana y nutritiva. Cuando surge un sentimiento, la Atención Correcta lo identifica, reconoce simplemente lo que está allí y al mismo tiempo si es agradable, desagradable o neutro. La Atención Correcta es como una madre. Cuando el hijo es amoroso, ella lo ama, y cuando llora, también. Debemos observar con ecuanimidad todo cuanto sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente. No luchamos, sino que decimos –hola- a nuestro sentimiento para poder conocernos mejor el uno al otro, y la próxima vez que surja podremos saludarlo con mayor serenidad.

Cuando estamos enojados, necesitamos serenarnos: "Inspirando, sereno mi ira. Espirando cuido mi ira." Tan pronto como una madre toma entre brazos a su bebé que llora, éste se siente ya más aliviado. Cuando abrazamos nuestra ira con la Atención Correcta, disminuye al instante nuestro sufrimiento.

Todos tenemos emociones difíciles, pero si permitimos que nos dominen nos agotaremos. Las emociones se vuelven fuertes cuando no sabemos como tratarlas. Cuando nuestros sentimientos son más fuertes

que nuestra atención, sufrimos. Pero si practicamos la respiración conciente un día tras otro, la consciencia se convertirá en un hábito. No esperes a empezar a practicar cuando te sientas abrumado por un sentimiento. Quizá sea demasiado tarde.

El tercer fundamento es ser concientes de la mente en *la mente*. Ser concientes de la mente es percibir las formaciones mentales. Cualquier cosa que se –forma-, cualquier cosa que está hecha de algo más, es una formación. Una flor es una formación. Nuestra ira es una formación mental. Algunas formaciones mentales están presentes constantemente y se denominan –universales- (contacto, atención, sensación, percepción y volición). Otras surgen en determinadas circunstancias (afán, determinación, consciencia, concentración, sabiduría). Algunas elevan el espíritu y nos ayudan a transformar el sufrimiento (formaciones mentales sanas y beneficiosas), y otras son pesadas y nos aprisionan en nuestro sufrimiento (formaciones mentales insanas o perjudiciales). Hay formaciones mentales que en algunas ocasiones son sanas y en otras insanas, como la somnolencia, el arrepentimiento, el pensamiento inicial y el pensamiento desarrollado. Cuando el cuerpo y la mente necesitan descansar, dormir es sano, pero dormir todo el tiempo puede ser insano. Cuando nuestros pensamientos nos ayudan a ver con claridad, son beneficiosos, pero si la mente está dispersa en todas direcciones, esa clase de pensamientos son perjudiciales.

Nuestra consciencia está llena de bellos aspectos como la fe, la humildad, la dignidad, la ausencia de deseo, de ira, de ignorancia, la diligencia, la tranquilidad, el interés, la ecuanimidad y la no violencia. Las formaciones mentales básicas e insanas son la codicia, el odio, la ignorancia, el orgullo, la duda, la visión errónea. Las formaciones mentales secundarias e insanas surgen de las básicas y son la ira, la malicia, la hipocresía, la malevolencia, la envidia, el egoísmo, el engaño, la astucia, la excitación insana, el deseo de lastimar, la inmodestia, la arrogancia, la agitación, la falta de fe, la indolencia, el descuido, el olvido, la distracción o falta de atención.

Cuando surge una formación debemos practicar el hecho de reconocerla. Si estamos agitados, y no reconocemos la agitación, esta nos llevará de un lado al otro sin que sepamos lo que ocurre ni porque. Ser concientes de lo que ocurre en nuestra mente, no implica no estar agitados, sino que cuando estamos agitados lo sabemos.

Las formaciones mentales se manifiesten o no, yacen en el almacén de nuestra consciencia en forma de semillas. A veces, alguien puede regar la semilla de la agitación, y ésta se manifiesta entonces en la mente conciente. Al reconocer una formación mental, si es sana, debemos cultivarla, si es insana, la animaremos a regresar al almacén de nuestra consciencia y permanecer allí en estado latente.

Hemos heredado las formaciones mentales de toda la sociedad y de nuestros antepasados. La consciencia individual esta formada de consciencia colectiva, y la consciencia colectiva de la consciencia individual. No pueden separarse. Al observar profundamente nuestra consciencia individual, sentimos la consciencia colectiva. Nuestras ideas de belleza, bondad y felicidad, por ejemplo, provienen de nuestra sociedad.

El cuarto fundamento es ser concientes de los fenómenos en *los fenómenos* (los objetos de nuestra mente). Cada una de nuestras formaciones mentales debe tener un objeto. Si estás enojado, tienes que estarlo con algo o con alguien, y a esa persona o cosa la llamamos objeto de tu mente. Hay 51 formaciones mentales, por lo tanto hay 51 clases de objetos de la mente. Al observar una vela, surge una idea o una imagen de la vela en nuestra mente. Una percepción es un signo, una imagen en nuestra mente.

Al observar los dharmas vemos que hay cinco tipos de meditación que pueden ayudarnos a serenar la mente:

- 1- Contar la respiración
- 2- Observar como surge la interdependencia
- 3- Observar las impurezas
- 4- Observar con amor y compasión
- 5- Observar los distintos reinos

¿Qué son los distintos reinos? En primer lugar existen los 18 Elementos: los ojos, las formas (los objetos de nuestra visión), y la consciencia que permite que los signos sean posibles, la cual podemos denominar –ojo de la consciencia-, los oídos, el sonido y la consciencia conectada con el sentido auditivo; la lengua, el sabor y la consciencia conectada con el sentido del gusto; el cuerpo, el tacto y la consciencia conectada con el sentido del tacto; la mente, el objeto de la mente y la mente conciente. Estos 18 elementos hacen que la existencia del universo sea posible.

En el *sermón sobre los numerosos reinos*, Buda enseñó que todas nuestras ansiedades y dificultades se originan a partir de nuestra incapacidad de ver el verdadero rostro o signo de las cosas, lo cual significa que aunque veamos su apariencia, no reconocemos su naturaleza de impermanencia y de interser (no comprendemos la verdadera causa de los fenómenos físicos y psicológicos) Si tenemos miedo o nos sentimos inseguros, la raíz de nuestro miedo o inseguridad se debe a no haber percibido profundamente los 18 elementos.

Buda que podíamos llegar a conocer a los 18 elementos sabiendo que hay seis elementos que dan lugar a todos los fenómenos físicos, y son: tierra, agua, fuego, aire, espacio y consciencia. Si observamos

dentro de nosotros y a nuestro alrededor, vemos que no estamos separados del universo. Esta visión nos libera de la idea de nacimiento y muerte.

A continuación Buda enseñó los Seis Reinos:

- 1- La felicidad
- 2- El sufrimiento
- 3- La alegría
- 4- La ansiedad
- 5- El desapego
- 6- La ignorancia

La felicidad puede ser verdadera o falsa, de modo que debemos observar su esencia e ir más allá del apego. La verdadera felicidad será beneficiosa y nos sustentará a nosotros y a los demás. La falsa felicidad nos aporta un placer temporal y nos ayuda a olvidar nuestro sufrimiento, pero su aparente beneficio no es duradero y puede llegar a ser perjudicial, como un cigarrillo o un vaso de vino. *(- Ir más allá del apego, diferenciar las actividades y relaciones (con seres, lugares y objetos materiales) que forman parte de nosotros por costumbre, hábito u obligación, de las que forman parte de nosotros por un contacto más profundo y genuino.-)*

Cuando algo nos causa sufrimiento, si lo observamos a fondo, quizá descubramos que era precisamente lo que necesitábamos para retomar el camino a la verdadera felicidad. En realidad el sufrimiento es esencial para que haya felicidad. Para poder disfrutar y apreciar el calor debemos conocer el sufrimiento que produce tener frío. *(- La muerte de un ser querido nos lleva casi siempre a observar más a fondo nuestra propia vida, reconociendo más directamente el hecho de que no somos eternos tomando mayor consciencia del valor que tiene el hecho de estar vivos, y así, replantearnos nuestra forma de vida. -)*

Si observamos a fondo el reino de la alegría, podemos ver si es real o solo una manera de ocultar nuestro sufrimiento y nuestra ansiedad.

La ansiedad, enfermedad de nuestro tiempo, surge básicamente de la incapacidad de permanecer en el momento presente.

El desapego (desprenderse) es una constante práctica que puede aportarnos mucha felicidad. El desapego da libertad, y la libertad es la única condición para conseguir la felicidad. Si en nuestro corazón nos asimos a algo –a la ira, ansiedades o posesiones- no podemos ser libres. Si observamos profundamente nuestro deseo, descubriremos que ya tenemos lo que deseamos porque cualquier cosa forma parte de todo lo demás. Esta visión puede transportarnos del reino del deseo al reino de la libertad. El fuego de la ira nos consume día y noche y nos causa sufrimiento, incluso más que la persona con la que estamos enojados. Cuando no tenemos ira nos sentimos livianos y libres. Nuestro mundo

está lleno de odio y violencia porque no nos tomamos el tiempo suficiente para alimentar el amor y la compasión que ya tenemos en nuestro corazón. No lastimar es una práctica importante.

En último lugar Buda enseñó la meditación sobre: el reino de lo condicionado y el reino de lo incondicionado. En el reino de lo condicionado existe el nacimiento, la muerte, el antes, el después, lo interior, lo exterior, lo pequeño y lo grande. En el reino de lo incondicionado no estamos sujetos al nacimiento ni a la muerte, al llegar ni al partir, al antes ni al después. El reino de lo condicionado es la ola. El reino de lo incondicionado es el agua. Entre un reino y el otro no existe ninguna separación.

La consciencia radica en ser conscientes del cuerpo, las sensaciones, las percepciones, de cualquier formación mental y de todas las semillas que tenemos en nuestra consciencia. Si observamos a fondo el brote de un árbol, veremos su naturaleza. Quizá sea muy pequeño, pero es como la tierra misma, porque la hoja de aquel brote se convertirá en parte de la tierra. Si percibimos la verdad de una cosa en el cosmos, captamos la naturaleza del cosmos. Al ser conscientes y observar profundamente, la naturaleza del cosmos se revela a sí misma. No se trata de imponer nuestras ideas sobre la naturaleza del cosmos.

Sentarse y observar la respiración es una práctica maravillosa pero no es suficiente. Para que la transformación tenga lugar debemos ser conscientes durante todo el día, y no solo cuando estamos sobre el almohadón de meditar. La plena consciencia es el Buda. La atención es la energía que abraza y transforma todas las formaciones mentales. La atención nos ayuda a desprendernos de las –percepciones al revés- y nos despierta a aquello que está sucediendo. Cuando practicamos el ser conscientes, permanecemos en contacto con la vida, y podemos ofrecer nuestro amor y nuestra compasión para disminuir el sufrimiento y aportar alegría y felicidad.

No te pierdas en el pasado. No te pierdas en el futuro. Regresa al momento presente, siente la vida profundamente. Ser consciente consiste en esto. No podemos ser conscientes de todo a la vez, de modo que debemos escoger el objeto de nuestra atención que nos parezca más interesante. Lo esencial es estar vivos y presentes en todas las maravillas que nos ofrece la vida.

Sin comprensión nuestras acciones pueden hacer sufrir a los demás. Aunque estemos motivados por el deseo de hacerles felices, si carecemos de comprensión, cuantas más cosas hagamos más problemas originaremos. Si nuestro amor no está hecho de comprensión, no es un amor auténtico.

El Habla Correcta

-Conciente del sufrimiento que causan hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con afecto y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los otros y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar la felicidad o el sufrimiento, estoy decidido a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren auto-confianza, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga la certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Estoy decidido a hacer todo lo posible por reconciliar y resolver todo tipo de conflictos, por insignificantes que sean.- Dice el cuarto ejercicio de Conscienciación, y ofrece una descripción muy exacta del Habla Correcta.

La explicación clásica del Habla Correcta es:

- 1) Hablar con veracidad; cuando algo es verde decir que es verde y no violeta.
- 2) No hablar con una lengua viperina; no decimos una cosa a una persona y otra distinta a otra persona. Como es natural, podemos describir la verdad de diferentes maneras para ayudar a las diferentes personas que nos escuchan a comprender lo que queremos decir, pero debemos ser siempre leales a la verdad.
- 3) No hablar con crueldad. No debemos gritar, calumniar, maldecir, fomentar el sufrimiento ni crear odio. Incluso a los que tienen buen corazón y no desean herir a los demás se les escapan a veces palabras hirientes. Cuando decimos algo inyectado de veneno, es por lo común debido a la energía de nuestros hábitos. Nuestras palabras son muy poderosas, pueden afectar seriamente a los demás.
- 4) No exagerar ni adornar lo que decimos. No debemos dramatizar innecesariamente haciendo que las cosas parezcan mejor, peor o más extremas de lo que en realidad son. Si alguien está un poco irritado no diremos que está furioso.

La practica del Habla Correcta consiste en intentar cambiar nuestros hábitos para que nuestras palabras surjan de la semilla de Buda que tenemos en nosotros y no de las semillas insanas que han quedado por resolver.

El Habla Correcta se basa en el Pensamiento Correcto. Las palabras son nuestros pensamientos expresados en voz alta. Como es natural, pensamos cosas que no queremos decir y parte de nuestra consciencia tiene que funcionar como filtro.

A veces, cuando llevamos sufrimiento dentro, este se manifiesta a través de palabras que decimos sin pensar. Esto sucede en especial cuando no practicamos la Atención Correcta, entonces, no somos conscientes del sufrimiento que se está acumulando en nuestro interior y decimos o escribimos cosas que no queremos decir y no sabemos de donde salieron nuestras palabras. No pretendíamos decir algo que pudiera lastimar a los demás, pero lo hacemos. Cuando los pensamientos salen de nuestra mente en forma de palabras, si van acompañados de la Atención Correcta, sabemos si lo que decimos es útil o creará problemas.

Escuchar profundamente es la base del Habla Correcta. Sea lo que sea que digamos, no hablaremos correctamente sino escuchamos con atención, porque tan solo expresaremos nuestras ideas sin tener en cuenta a la otra persona. Escuchar de manera compasiva es curativo. Cuando alguien nos escucha de ese modo sentimos cierto alivio al instante. Escuchar atentamente alimenta tanto al que habla como al que escucha. A veces solo diez minutos de escuchar atentamente pueden transformarnos y devolvernos la sonrisa. Si escuchas a alguien con actitud crítica, no se aliviará su sufrimiento.

Muchos han perdido la capacidad de escuchar y utilizar palabras afectuosas con los seres queridos. Quizá por eso es que muchos se sienten solos hasta en su propia familia y recurren al terapeuta en busca de quien los escuche. Si realmente amas a alguien, debes aprender a ser un buen oyente; puedes ser el mejor terapeuta para quienes amas si aprendes el arte de escuchar atenta y compasivamente. Hemos perdido la capacidad de decir las cosas con calma, nos irritamos con demasiada facilidad; perdimos la capacidad de hablar con amabilidad. El Cuarto Ejercicio de Conscienciación es muy importante para reestablecer la mutua comunicación.

Para que la compasión siempre esté presente en ti debes inspirar y espirar conscientemente. –Le escucho no solo porque deseo saber que hay en su interior o aconsejarle, sino porque quiero aliviar su sufrimiento- Esto se denomina escuchar compasivamente. Debes escuchar de tal forma que seas compasivo durante todo el tiempo que estés escuchando. Ese es el arte. Al margen de lo que te digan, por muy equivocada que sea la información que te transmitan y por injusto que sea su modo de ver las cosas, aunque te condenen o te echen la culpa, sigue sentado en silencio, inspirando y espirando. Mantén la compasión que sientes por esa persona. Pero si sentís que no puedes escucharlo con

compasión, pídele que continúe en otro momento. Si no estás en buena forma no podrás escuchar lo mejor que puedes.

A veces hablamos con tanta torpeza que provocamos nudos internos en los demás. Después decimos "Solo dije la verdad". Puede que sea cierto, pero si nuestra manera de hablar causa sufrimiento innecesario, no es el Habla Correcta. La verdad debe presentarse de forma que los demás puedan aceptarla. Las palabras que lastiman o destruyen no son el Habla Correcta. Considera tus palabras atentamente antes de decirlas, para que sean correctas en forma y en contenido. Si no eres capaz de hablar con serenidad, ese día no hables. Abre la boca y habla sólo cuando estés seguro de poder hablar con serenidad y afecto. Debes entrenarte en ello para ser capaz de hacerlo.

Escribir cartas es como hablar. A veces una carta puede resultar más segura que hablar, porque puedes releer lo que has escrito antes de enviarla. Mientras lees lo que has escrito puedes visualizar que la otra persona recibe tu carta y evaluar si lo que has escrito es acertado y apropiado. Tu carta, para poder calificarla de Habla Correcta, debe regar las semillas de la transformación en la otra persona y despertar algo en su corazón. Si hay una frase que pueda malinterpretarse o ser causa de disgusto, escríbela de nuevo. La Atención Correcta te dice si expresas la verdad de la manera más hábil. Lee atentamente una carta antes de enviarla, porque una vez enviada no podrás recuperarla.

La compasión es la única energía que puede ayudarnos a conectar con otra persona. La persona que carece de compasión nunca puede ser feliz. Cuando observas a la persona a la que vas a enviar la carta, si puedes imaginar su sufrimiento, sentirás compasión. En el momento en que la sientas te encontrarás mejor, incluso antes de acabar la carta; y al terminarla, sabrás que la otra persona se encontrará mejor luego de leerla. Al redactar esta clase de carta reestableces la comunicación.

Al escribir un libro o un artículo podemos hacer lo mismo. Escribir es una practica profunda. Para escribir un libro debemos hacerlo con toda nuestra vida y no solo en los momentos que estamos sentados frente al escritorio.

Sin nuestro libro o artículo va a llegar a los demás, no tenemos derecho a expresar sólo nuestro propio sufrimiento si ello hace sufrir a los demás. Los productores de películas, los músicos y los escritores deben practicar el Habla Correcta para ayudar a nuestra sociedad a ir en la dirección de la paz, la alegría y la fe en la vida.

-No me preguntes mas nada. Mi esencia es inexpresable.- A medida que nuestra práctica de meditación se vuelve más profunda, quedamos cada vez menos atrapados en las palabras. Al ser capaces de practicar en silencio, somos libres como un pájaro, permanecemos en contacto con la esencia de las cosas. Para hablar concientemente

debemos a veces practicar el silencio. En los momentos de silencio podemos observar con profundidad. Si escuchamos a través del silencio de nuestra mente, cada cantó de pájaro y cada silbido del viento entre los pinos nos hablará.

Las palabras y los pensamientos pueden matar. No podemos dar cabida a ninguna acción de esta índole en nuestros pensamientos o palabras. Si tienes un trabajo en el que no puedas decir la verdad, quizá deberías cambiar de empleo. Para practicar la justicia social y no explotar a los demás, debemos utilizar el Habla Correcta.

La Acción Correcta

La Acción Correcta significa la acción correcta del cuerpo. Es la practica de sentir amor y evitar causar ningún daño, de practicar la no violencia con nosotros mismos y los demás. La base de la Acción Correcta es realizarlo todo concientemente.

La Acción Correcta está estrechamente vinculada con cuatro de los 5 ejercicios de conscienciación.

El primer ejercicio de conscienciación guarda relación con respetar la vida: -Conciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y aprender formas de proteger la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no tolerar ningún acto de muerte en el mundo, en mis pensamientos y en mi forma de vivir-. Podemos matar cada día con la forma en que comemos, bebemos y utilizamos la tierra, el aire y el agua. Creemos no matar, pero lo hacemos. Ser concientes de nuestras acciones nos ayuda a estar atentos para dejar de matar y empezar a salvar vidas y ayudar a hacerlo.

El segundo ejercicio de conscienciación se relaciona con la generosidad: -Conciente del sufrimiento que causan la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión. Me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Practicaré la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con aquellos que realmente lo necesiten. Estoy decidido a no robar ni a poseer nada que pertenezca a los demás. Respetaré la propiedad de los demás y no permitiré que nadie se aproveche del sufrimiento humano o del de las otras especies de la tierra-. Debemos aprender a vivir con sencillez para no tomar más de lo que nos corresponde. Cuando hacemos algo para fomentar la justicia social, ejercemos la Acción Correcta.

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

La soledad no puede aliviarse únicamente con la unión de dos cuerpos a no ser que exista una buena comunicación, comprensión y amor compasivo. La conducta sexual errónea crea mucho sufrimiento. Practicando este ejercicio no sólo nos protegeremos a nosotros mismos y a los seres que queremos, sino que protegeremos a toda la especie humana, incluyendo a los niños. Cuando ayudas a los que te rodean te estás ayudando a vos mismo.

El Quinto ejercicio de concienciación nos anima a comer, beber y consumir conscientemente. -Conciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado la salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mis seres queridos, y la de la sociedad, haciendo la practica de comer, beber y consumir de forma conciente. Consumiré únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi consciencia, en el cuerpo colectivo y en la consciencia de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas (televisión, revistas, libros, películas o conversaciones). Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mi mismo y en la sociedad, siguiendo una dieta adecuada.-

Cuanto más y peor consumimos, más sufrimos y más hacemos sufrir a la sociedad. Consumir de manera conciente parece ser la única manera de detener la carrera de destrucción de nuestro cuerpo y de nuestra consciencia, y del cuerpo y la consciencia colectivos de la sociedad. *(- Antes de pensar en cambiar al mundo, piensa en cambiarte a ti mismo. La verdadera transformación comienza en tu interior. -)*

La Diligencia Correcta

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

nuestro sufrimiento, también es una diligencia errónea. Puede parecer que somos diligentes, pero no es la Diligencia Correcta. Con nuestra practica de meditación puede ocurrir lo mismo. Quizá parezca que practicamos con diligencia, pero si nos aleja de la realidad o de los seres amados, se trata de diligencia errónea. Que nos esforcemos en practicar no quiere decir que lo hagamos con la Diligencia Correcta. Meditando sentado las 24 horas del día no va a llevarte a ser un Buda, porque no alcanza solo con meditar para llegar a ser un Buda.

Las cuatro prácticas o cuatro partes de la Diligencia Correcta son:

- 1- Evitar que germinen las semillas insanas en el almacén de nuestra consciencia si aún no han germinado.
- 2- Ayudar a las semillas insanas que ya han germinado a volver al almacén de nuestra consciencia.
- 3- Encontrar formas de regar las semillas sanas que no han germinado y pedir a nuestros amigos que hagan lo mismo.
- 4- Alimentar las semillas sanas que ya han germinado para que permanezcan en la mente conciente y se vuelvan más vigorosas.

Insanas significa que no conducen a la liberación o al Sendero. Las cuatro partes de la Diligencia Correcta se alimentan con la alegría y el interés. Si el hecho de practicar no te causa alegría, significa que no lo estás haciendo correctamente.

La Diligencia Correcta reside en el Camino medio entre los extremos de la austeridad y de los excesos de los sentidos. No debemos forzarnos a realizar practicas de ascetismo ni perdernos en los placeres sensuales.

Las enseñanzas de los Siete Factores del Despertar (la plena consciencia, la investigación de los fenómenos, la diligencia, la alegría, la calma, la concentración y el desapego) forman también parte de la practica de la Diligencia Correcta. La alegría se halla en el corazón de la Diligencia Correcta. La calma es también esencial para la Diligencia Correcta. Si tenemos alegría, calma e interés nos esforcemos de modo natural, no necesitaremos forzarnos a hacer nada. Si nos falta la energía para meditar, es porque estas prácticas no nos producen alegría ni nos transforman, o porque no vemos aún el beneficio que nos aportan. Si no tenemos la Diligencia Correcta es porque no hemos encontrado una manera de practicar que sea válida para nosotros, o no hemos sentido la profunda necesidad de hacerlo. Una vida conciente puede ser maravillosa.

*Esta mañana, al despertar, he sonreído.
Ante mi 24 horas radiantes.*

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

La practica consiste en sonreír tan pronto despertamos y reconocer que el día que se inicia nos ofrece una oportunidad para practicar. Depende de nosotros no desperdiciarlo.

El sufrimiento puede impulsarnos a practicar. Cuando nos sentimos ansiosos o tristes, vemos que este tipo de practicas nos alivian y deseamos continuar. Examina tu práctica. Descubre que es lo que te aporta una alegría y felicidad duraderas. Procura trabajar junto a un maestro y un amigo para transformar tu sufrimiento en compasión, paz y comprensión, y hazlo con alegría y calma. La Diligencia Correcta consiste en esto.

La Concentración Correcta

La practica de la concentración correcta consiste en cultivar una mente unidireccional.

Hay dos clases de concentración: activa y selectiva. En la concentración activa la mente permanece en el momento presente. Este poema de un monje budista describe la concentración activa:

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

El viento llega y el bambú le da la bienvenida. El viento se va y el bambú no se resiste a su marcha.

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

El lago refleja al pájaro con nitidez mientras esté lo sobrevuela. Una vez que el pájaro se aleja, el lago refleja las nubes del cielo con la misma claridad.

Cuando practicamos la concentración activa, damos la bienvenida a cualquier cosa que llegue. No pensamos ni añoramos nada más. Simplemente permanecemos en el momento presente con todo nuestro ser.

Cuando practicamos la –concentración selectiva- elegimos un objeto en el que concentrarnos. Dejamos todo lo demás centrando nuestra atención en ese objeto.

No utilizamos la concentración para huir de nuestro sufrimiento, sino para estar profundamente presentes.

Cuanto más alto sea el grado de concentración mejor será la calidad de nuestra vida. Todo el mundo necesita saber concentrarse. Cuando utilizas la concentración para huir de ti mismo o de la situación en que te encuentras, es una concentración errónea.

Hay nueve niveles de concentración, los primeros cuatro abarcan el reino de la forma y los 5 restantes el de la no-forma.

1- (2,3,4) A veces necesitamos huir de los problemas para tranquilizarnos, pero en algún momento tendremos que volver a afrontarlos. La concentración mundana busca huir de la realidad. La concentración supramundana aspira a la completa liberación.

Cuando estás profundamente concentrado, permaneces absorto en el momento. Te conviertes en el momento. La Acción Correcta y la Concentración Correcta nos elevan por encima de los reinos de los placeres sensuales y del deseo, y nos sentimos más livianos y felices.

Cuando entras en una profunda experiencia de concentración, puedes percibir profundamente la realidad; el deseo y la materialidad dejan de ser un obstáculo. Empiezas a ver la naturaleza impermanente, la ayoidad y el interser del mundo. Descubres que nada puede existir por sí mismo.

5- El objeto del quinto nivel de concentración es el espacio infinito. A medida que practicamos con mayor profundidad, vemos que el espacio se compone y existe únicamente en función de los elementos de no-espacio, como la tierra, el agua, el aire, el fuego y la consciencia. Como el espacio es uno de los seis elementos que forman las cosas materiales, sabemos que el espacio no tiene una existencia separada e independiente (según las enseñanzas de Buda nada tiene un yo separado).

6- Con la practica descubriremos que con la consciencia sucede lo mismo que con el espacio. La consciencia también está formada de tierra, agua, fuego y espacio.

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

8- El octavo nivel de concentración no es el de la percepción ni el de la no percepción. Reconocemos que no podemos depender de nuestras percepciones porque al menos en parte son erróneas, y deseamos captar directamente la realidad. No podemos dejar de percibir las cosas, pero al menos sabemos que esa percepción es la percepción de un signo. Vamos más allá de los signos (no-percepción), pero sin dejar de percibir.

9- El noveno nivel de concentración se denomina la cesación. Cesación de la ignorancia en nuestros sentimientos y nuestras percepciones, no la cesación de los sentimientos y las percepciones.

(- No se trata de hacer o dejar de hacer, se trata de comprender. -)

De esta concentración nace la clara visión. "Tan pronto vemos con nuestros ojos y oímos con nuestros oídos nos abrimos al sufrimiento" dijo el poeta. Anhelamos estar en un estado de concentración en el cual no podamos ver ni oír nada, en un mundo sin percepciones. Cuando el meditador alcanza el noveno nivel de concentración, las formaciones del almacén de la consciencia se purifican. La mayor formación interna es la ignorancia de la realidad de la impermanencia y de la ayoidad. Esta ignorancia origina la codicia, el odio, la confusión, el orgullo, la duda y las opiniones erróneas. Unidas esas aflicciones producen una guerra en la consciencia que discrimina el yo del otro. Alcanzando este nivel, podrás ver que las vidas de los demás son tan preciosas como la nuestra, porque ya no discriminarás entre yo y el otro.

La mente conciente continúa observando los fenómenos después de haber sido transformada en sabiduría, pero los observa de una manera distinta, porque es conciente del interser en todo cuanto observa –en una cosa ve todas las demás, todas las manifestaciones del nacimiento y de la muerte, del llegar y del partir, etc- sin quedar atrapada en la ignorancia. Los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo, que anteriormente nos hacían sufrir, se convierten en milagros que nos conducen al jardín de la talidad.

Buda enseñó muchas prácticas de concentración. Para practicar la Concentración sobre la Impermanencia, cada vez que mires a la persona que amas, debes ver que es impermanente y hacer todo lo posible para que hoy sea feliz. La visión de la impermanencia te impide quedar atrapado en el sufrimiento provocado por el deseo, el apego y la desesperanza. Todo cuanto veas y escuches intenta percibirlo con esta visión.

Para practicar la Concentración sobre la Ayoidad debes sentir la naturaleza del interser en todo aquello con lo que entres en contacto. Te dará mucha paz y alegría y te evitará sufrir.

La practica de la Concentración sobre el Nirvana te ayuda a sentir la dimensión última de la realidad y a permanecer en los reinos del no-nacimiento y de la no-muerte.

Con estás tres practicas tenemos para practicar toda la vida. En realidad una concentración contiene a todas las demás. Si percibes profundamente la naturaleza de una, percibes también la naturaleza de las otras dos. No necesitas hacer nada más.

No vayas de un lugar a otro tratando de encontrar a Buda. Anda simplemente sereno y feliz y Buda estará en tu interior. Vive cada momento de tu vida profundamente, y mientras estés andando, comiendo, bebiendo y contemplando el alba, estarás sintiendo la dimensión última.

El Medio de Vida Correcto

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

Siendo concientes de cada momento, intentamos tener una vocación que sea beneficiosa para los seres humanos, los animales, las plantas y la tierra, o al menos que apenas sea perjudicial. Vivimos en una sociedad en la que cuesta conseguir trabajo, pero si se nos presenta la posibilidad de trabajar en algo que perjudica la vida debemos rechazarla.

Debemos estar despiertos a las consecuencias que puede tener, a corto o largo plazo, nuestra manera de ganarnos la vida. Al practicar tu profesión o negocio observa los Cinco Ejercicios de Conscienciación. Un trabajo que implique matar, robar, una conducta sexual incorrecta, mentir, o vender drogas o alcohol no es el Medio de Vida Correcto. Si tu empresa contamina los ríos o el aire, trabajar allí no es el Medio de Vida Correcto.

Componer o realizar obras de arte puede ser también un medio de vida, Cualquier obra de arte es, en gran parte, producto de la consciencia colectiva. Por lo tanto, el artista necesita ser conciente, para que su obra de arte ayude a quienes la contemplan a practicar la atención correcta.

Meditando sobre la interrelación de las cosas vemos que el carnicero no es el único responsable de matar a los animales, si no comiéramos carne no tendría que matar a los animales.

El Medio de Vida Correcto es un problema colectivo. El medio de vida de cada persona afecta a todas las demás.

Todo cuanto hagamos contribuye a nuestro esfuerzo de practicar el Medio de Vida Correcto. Se trata de algo más que el mero hecho de cómo nos ganamos el sueldo. No podemos tener un Medio de Vida Correcto al cien por cien, pero podemos decidir tomar la dirección de la compasión y de disminuir el sufrimiento. Y también la de ayudar a crear una sociedad en la que haya más Medios de Vida Correctos y menos incorrectos. Intenta ayudar a crear trabajos adecuados para que otras personas puedan vivir de manera conciente, sencilla y sana. Emplea toda tu energía para mejorar la situación.

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

Los Cinco Ejercicios de Conscienciación

Si bien fueron mencionados antes, aquí agrupo estos entrenamientos que son una valiosa guía ética para nuestra vida que nos ayudará a ser felices y a evitar el sufrimiento, además de profundizar nuestra comprensión.

«Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, tomo la firme determinación de cultivar la compasión y aprender formas de proteger la vida de las personas, animales, plantas y minerales. No mataré ni apoyaré con mis pensamientos o forma de vida ningún acto que provoque la muerte en el mundo.

»Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, tomo la firme determinación de cultivar la benevolencia y aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales. Practicaré la generosidad compartiendo mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que están necesitados y respetaré la propiedad de los demás.

»Consciente del sufrimiento causado por la conducta sexual irresponsable, tomo la firme determinación de cultivar la responsabilidad y aprender formas de proteger la seguridad e integridad de los individuos, las parejas y la sociedad. No me implicaré en relaciones

sexuales sin amor y un compromiso a largo plazo, respetaré mis compromisos y los de los demás.

»Consciente del sufrimiento causado por el habla inconsciente y por la incapacidad de escuchar a los demás, tomo la firme determinación de cultivar la palabra afectuosa y la escucha profunda, a fin de aportar alegría y felicidad a los demás y de aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, hablaré verazmente con palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad.

»Consciente del sufrimiento causado por el consumo irreflexivo, tomo la firme determinación de cultivar una buena salud, tanto física como mental, para mí, mi familia y la sociedad, practicando un modo de comer, de beber y de consumir consciente. Comprendiendo que al dañar mi cuerpo o mi conciencia provoco sufrimiento a la sociedad y a las generaciones futuras, me esforzaré en transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión practicando una dieta sana.»

Las Dos Verdades

Según el budismo, hay dos tipos de verdad, la relativa o verdad mundana y la verdad absoluta. Cruzamos la puerta de la practica a través de la verdad relativa. Reconocemos la presencia de la felicidad y del sufrimiento, e intentamos ir en la dirección que aumenta la felicidad. Cada día avanzamos un poco más en esta dirección, y un día descubrimos que el sufrimiento y la felicidad no “son dos”.

Un poema vietnamita dice:

La gente habla incesantemente de su sufrimiento y su alegría.

Pero, ¿de que pueden sufrir o alegrarse?

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

Donde hay alegría, hay sufrimiento.

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

Mucha gente cree que para evitar el sufrimiento debe abandonar la alegría, y lo denomina –trascender la alegría y el sufrimiento-. Pero esto no es correcto. Si reconoces y aceptas tu dolor sin huir de él, descubrirás que aunque el dolor exista, la alegría existe también.

Permanece simplemente en contacto con lo que ahora está ocurriendo y sentirás la verdadera naturaleza del sufrimiento y la de la alegría.

Entramos en el sendero de la practica por la puerta del conocimiento, quizá por medio de una charla sobre el Dharma o la lectura de un libro. Seguimos avanzando por él y nuestro sufrimiento va disminuyendo poco a poco. Pero en algún momento, todos nuestros conceptos e ideas deberán sucumbir ante nuestra experiencia actual. Las palabras y las ideas solo son útiles si se ponen en práctica. Cuando dejamos de discutir sobre las cosas y empezamos a comprender las enseñanzas de nuestra propia vida, llega un momento en el que descubrimos que nuestra vida es sendero, y dejamos de depender sólo de las formas de la práctica. Nuestra acción se convierte en la no-acción, y nuestra práctica en la no-practica. Hemos cruzado la frontera y nuestra práctica ya no puede experimentar retrocesos. Para poder llegar al mundo que carece de polvo, denominado nirvana, no tenemos que trascender el polvoriento mundo. El sufrimiento y el nirvana tienen la misma sustancia, si nos desprendemos del polvoriento mundo, no alcanzaremos el nirvana.

El sufrimiento no es objetivo, depende en gran medida de nuestra manera de ver las cosas. Hay cosas que a ti pueden hacerte sufrir, en cambio, a otras personas no. Y otras que para ti son motivo de alegría y para otras personas no lo son. Buda presentó las Cuatro Nobles Verdades como una verdad relativa para ayudarte a cruzar la puerta de la practica, pero no son sus enseñanzas más profundas.

*Todo lo condicionado es impermanente,
fenoménico y sujeto al nacimiento y a la muerte
Cuando el nacimiento y la muerte dejan de existir,
el pleno aquietamiento es alegría.*

Buda pronunció este verso poco antes de morir. Las dos primeras líneas expresan la verdad relativa, mientras que la tercera y la cuarta la verdad absoluta. –Todo lo condicionado- incluye los fenómenos físicos, fisiológicos y psicológicos. –El pleno aquietamiento significa el nirvana, la extinción de todos los conceptos. Cuando Buda dice –el pleno aquietamiento es alegría-, indica que el acto de pensar, conceptuar y hablar a llegado a su fin.

Buda nos aconseja recitar los –Cinco recordatorios- cada día:

- 1- Por mi naturaleza estoy destinado a envejecer. No hay forma de huir del envejecimiento.

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

Los Cinco Recordatorios nos ayudan a entablar amistad con nuestro miedo a envejecer, enfermar, ser abandonados y morir.

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

Cuando observamos el océano vemos que cada ola tiene un principio y un final. Si observamos más a fondo descubrimos que todas las olas están hechas de agua. Aunque lleve la existencia de una ola, vive también la vida del agua. Sería triste que la ola no supiera que es agua. Pensará: "Algún día tendré que morir. Este período de tiempo es la duración de mi vida y cuando llegue a la orilla regresaré al no-ser. Estas ideas pueden provocar en la ola miedo y ansiedad. Si queremos que la ola sea libre y feliz debemos ayudarla a desprenderse de los conceptos del yo, la persona, el ser vivo y la duración de la vida.

Una ola puede reconocerse por los signos: alta o baja, naciendo o desapareciendo, bella o fea. Pero en el mundo del agua no hay signos. En el mundo de la verdad relativa, la ola se siente feliz al crecer y se siente triste al caer. Puede pensar "soy alta" o "soy baja" y desarrollar un complejo de superioridad o inferioridad. Pero cuando la ola percibe su verdadera naturaleza –que es el agua– todos sus complejos desaparecen y trasciende el nacimiento y la muerte.

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

(- Necesitamos de los dos mundos, el mundo de la verdad relativa nos ayuda a sobrevivir, el de la verdad absoluta nos ayuda a vivir -)

Buda nos recomienda vivir la vida cotidiana viéndolo todo a la luz del interser. Entonces no quedamos atrapados en el pequeño yo.

Veremos nuestra alegría y sufrimiento en todo. Seremos libres y dejaremos de considerar la muerte como un problema. ¿Por qué hemos de decir que morir es causa de sufrimiento? Nos perpetuamos en las generaciones futuras. Lo que es esencial es actuar lo mejor que podamos mientras estemos aquí. Después seguiremos existiendo a través de nuestros hijos y nietos. Motivados por el amor nos invertimos a nosotros mismos en las futuras generaciones.

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

Observa el yo y descubrirás que está formado únicamente por elementos no-yo. Un ser humano está formado sólo de elementos no-humanos. Para proteger a los seres humanos debemos proteger los elementos no-humanos: el aire, el agua, el bosque, el río, las montañas y los animales. Los humanos solo pueden sobrevivir a través de la supervivencia de otras especies. Es la propia enseñanza de Buda y a la vez una profunda lección de ecología.

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

Debemos también disolver la idea de la duración de la vida. Creemos que solo existimos desde un determinado momento hasta otro y sufrimos por ello. Pero si observamos a fondo descubriremos que nunca hemos nacido y que jamás moriremos.

Acarreemos con nosotros el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte, pero nunca llegamos a sentirlo porque vivimos sólo con nuestras ideas. La práctica consiste en liberarnos de ellas y percibir la dimensión última (el mayor alivio): el nirvana, Dios, el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte.

Cuando practicamos las Cuatro Nobles Verdades en la dimensión de la verdad relativa, obtenemos cierto alivio. Somos capaces de transformar nuestro sufrimiento y recuperar el bienestar, pero estamos aún en la dimensión histórica de la realidad. El nivel más profundo de la practica es vivir nuestra vida diaria de forma que sintamos tanto la verdad absoluta como la verdad relativa. En la dimensión de la verdad relativa Buda falleció hace muchos años. Pero en el reino de la verdad absoluta podemos coger su mano para andar meditando junto a él cada día.

Para entrar en el nirvana o en el Reino de Dios no es necesario morir. Sólo tienes que permanecer profundamente en el momento presente, en este preciso momento.

Buda nos dice: "Un ser humano no es un ser humano. Por eso podemos decir que es un ser humano." –A no es A. Por eso realmente es A-. Una flor no es una flor. Está formada únicamente por elementos no-flor: luz del sol, nubes, tiempo, espacio, tierra, minerales, jardineros... Una verdadera flor contiene el universo entero. Si devolvemos cualquiera de esos elementos no-flor a su origen, la flor desaparecerá. –Una rosa no es una rosa. Por eso es una verdadera rosa-. Debemos disipar nuestro concepto de rosa para sentir la verdadera rosa.

El nirvana significa extinción, ante todo la extinción de todos los conceptos e ideas. Cuando nos preguntamos si Buda es un ser humano, significa que tenemos un concepto del ser humano. De modo que Buda se limita a sonreírnos como respuesta. De esta forma nos anima a trascender nuestros conceptos y así descubrir que un ser verdadero es muy distinto a un concepto.

También tienes un concepto de ti mismo, pero ¿has llegado a sentir realmente tu verdadero ser? Observa profundamente para intentar vencer el espacio entre el concepto que tienes de la realidad y la propia realidad. La meditación nos ayuda a desprendernos de nuestros propios conceptos. Las enseñanzas budistas sobre las Dos Verdades son también un concepto, pero si sabemos cómo utilizarlas pueden ayudarnos a penetrar la propia realidad.

(- Así sucede, las palabras son solo palabras, no hay que confundirlas con la realidad, pero sin duda pueden ayudarnos a acercarnos a ella. No te conformes con escuchar, decir, leer o escribir, utiliza los conceptos y señales como guías de tu práctica, pues esa es su utilidad real. -)

Los Tres Sellos del Dharma

Los Tres Sellos del Dharma son la impermanencia, la ayoidad y el nirvana. Cualquier enseñanza que no tenga estos Tres Sellos no puede decirse que sea una enseñanza de Buda.

El Primer Sello del Dharma es la impermanencia. Buda enseñó que todo es impermanente: las flores, las mesas, las montañas, los regímenes políticos, los cuerpos, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia. No podemos encontrar nada que sea permanente. La impermanencia es más que una idea, es una práctica para ayudarnos a percibir la realidad. Cada vez que observemos u oigamos algo, el objeto de nuestra percepción puede revelarnos la

naturaleza de la impermanencia. Debemos alimentar nuestra visión de la impermanencia durante todo el día.

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

Desde el punto de vista del tiempo, decimos –impermanencia- y desde el punto de vista del espacio, decimos –ayoidad-. Las cosas no pueden permanecer sin cambiar durante dos momentos consecutivos, por lo tanto, no hay nada que puede denominarse un –yo- permanente. Antes de entrar en esta habitación eras diferente, física y mentalmente. Al observar profundamente la impermanencia, percibes la ayoidad, y al observar profundamente la ayoidad, ves la impermanencia. No se puede aceptar una y la otra no, ambas son una misma cosa.

La impermanencia no conduce necesariamente al sufrimiento. Sin la impermanencia, la vida no podría existir. Sin la impermanencia, tu hija no podría convertirse en una bella joven. Sin la impermanencia, los regímenes políticos opresores nunca cambiarían. No es la impermanencia lo que nos hace sufrir, sino desear que las cosas sean permanentes cuando no lo son.

La impermanencia nos enseña a respetar y valorar cada momento y todas las cosas preciosas que hay alrededor de nosotros y en nuestro interior. Cuando somos concientes de la impermanencia tenemos más frescor y somos más afectuosos.

Si practicamos el arte de vivir conscientemente, cuando las cosas cambien no nos arrepentiremos de nada. Podemos sonreír, porque hemos hecho todo lo posible para disfrutar cada momento de nuestra vida y hacer felices a los demás. La enseñanza de la impermanencia nos ayuda apreciar plenamente lo que está ahí, sin apego ni olvido. Al sentir profundamente la impermanencia, sentimos el mundo que está más allá de la permanencia y la impermanencia. Sentimos la esencia del ser y vemos que lo que hemos denominado ser y no-ser son sólo ideas. Nada se pierde para siempre. Nada se gana para siempre.

El Segundo Sello del Dharma es la ayoidad. Nada tiene una existencia separada o un yo separado. Todo debe inter-ser con lo demás.

Todos tenemos la capacidad de vivir con la sabiduría que no discrimina, pero debemos ejercitarnos a ver las cosas de ese modo, a ver que la flor forma parte de nosotros, que la montaña forma parte de nosotros, que nuestros padres e hijos forman parte de nosotros. Cuando veamos que todo el mundo y todas las cosas pertenecen al mismo río de la vida, nuestro sufrimiento se desvanecerá. La ayoidad no es una

doctrina ni una filosofía, sino una visión que puede ayudarnos a vivir nuestra existencia con mayor profundidad, a sufrir menos y a disfrutar más de ella. Necesitamos vivir la visión de la ayoidad.

Creemos ser entes separados y nos enfrentamos los unos a los otros, cuando en realidad todos formamos parte de la misma realidad. Somos aquello que percibimos. Nuestros ojos no podrían existir sin los elementos no-ojos. Se puede afirmar que nuestros ojos no tienen una existencia separada.

La ayoidad significa que estás formado por elementos que no son tú. Tu existencia proviene de cosas que no son tú. Lo mismo sucede con la felicidad. Tu madre es feliz porque tu eres feliz. Y tú eres feliz porque ella es feliz. La felicidad no es algo individual. Un hijo debe practicar de una manera que le permita comprender mejor a su madre, y para que su madre pueda también comprenderlo mejor. Un hijo no puede encontrar la felicidad huyendo de casa, porque lleva a su familia en su interior. *(- Huir de quienes comparten afecto con nosotros nunca nos conducirá a la felicidad. En realidad, no hay manera de librarse de nada, ese no es el camino hacia una solución. -)*

Debemos aprender a observar las cosas de tal modo que cuando sentimos una cosa, lo estemos sintiendo todo. Debemos sentir la base del ser que está libre de nacimiento y de muerte, de permanencia e impermanencia, de yo y de no-yo.

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

Buda dijo: "Mis queridos amigos, el Dharma que os ofrezco es sólo una balsa para ayudarnos a llegar a la otra orilla". La balsa no debe considerarse un objeto de devoción, sino que es un instrumento para llegar a la orilla del bienestar. Si te quedas atrapado en el Dharma, deja de funcionar como Dharma. La impermanencia y la ayoidad pertenecen al mundo fenoménico, como las olas. El nirvana es la base de todo ello. Las olas no existen separadas del agua. Si sabes cómo sentir las olas sientes al mismo tiempo el agua. El nirvana no existe separado de la impermanencia y de la ayoidad. Si sabes cómo utilizar estas herramientas de la impermanencia y la ayoidad para percibir la realidad, sentirás el nirvana aquí y ahora.

El nirvana es la extinción de todos los conceptos. El nacimiento es un concepto, la muerte es un concepto, el no-ser es un concepto. En nuestra vida cotidiana debemos relacionarnos con estas realidades

relativas, pero si sentimos la vida con mayor profundidad, la realidad se revela a sí misma de un modo distinto. (*- Nuevamente, al decir "debemos relacionarnos con las realidades relativas", queda claro que vivir más profundamente no implica perder todo tipo de contacto con lo relativo. No es posible vivir una sola de las -dos caras- de la realidad. -*)

Creemos que nacer significa convertirnos en algo a partir de la nada, de no ser nadie a convertirnos en alguien, del no-ser llegar a convertirnos en ser. Creemos que morir significa pasar de pronto de algo a nada, de alguien a nadie, del ser al no-ser.

¿Acaso nada puede convertirse en algo? Antes de nacer, ya vivíamos en nuestra madre, en nuestro padre y en nuestros ancestros. Usualmente creemos que no existíamos antes que nuestros padres, que sólo empezamos a existir en el momento de nacer. Pero ya estábamos aquí bajo muchas formas. El día que nacimos fue solo una continuación.

Si quemamos esta hoja de papel, ¿se convertirá en no-ser? No, solo se convertirá en humo, calor y cenizas. El momento denominado muerte es en realidad un momento de continuación.

Al observar a fondo vemos que el nacimiento y la muerte sólo son conceptos.

Tenemos miedo a la muerte porque la ignorancia nos da una idea ilusoria de lo que es la muerte. Las ideas de la existencia y la no-existencia nos inquietan porque no hemos comprendido la verdadera naturaleza de la impermanencia y la ayoidad. Nos preocupamos por nuestro futuro, pero no lo hacemos por el de los demás porque creemos que nuestra felicidad no tiene nada que ver con la felicidad del otro. Esta idea del yo y el otro origina un inmenso sufrimiento. Todas estas ideas nos generan sufrimiento. Para extinguir estas ideas debemos practicar, debemos observar profundamente cada día.

En budismo hablamos de los Ocho Conceptos: el nacimiento, la muerte, la permanencia, la disolución, el llegar, el partir, la unidad y la multiplicidad. La practica para dejar de apegarse a estas ideas se denomina El Camino Medio de los Ocho Noes: el no-nacimiento y la no-muerte, la no-permanencia y la no-disolución, el no-llegar y el no-partir, la no-unidad y la no-multiplicidad. Una vez destruidas estas ideas podemos percibir el nirvana. La mejor manera de hacerlo es poniendo en practica estas enseñanzas en nuestra vida cotidiana. La experiencia siempre va más allá de las ideas. ¿Dónde podemos percibir el mundo del no-nacimiento y la no-muerte? Aquí mismo, en el mundo del nacimiento y de la muerte. Para percibir el mar, debes percibir las olas. Si percibes profundamente el nacimiento y la muerte, estás percibiendo el mundo del no-nacimiento y de la no-muerte.

Imagina una reunión en la que cada persona expone sus opiniones y disiente de las demás. Al finalizar te sientes agotado por todas estas ideas y discusiones. Abres la puerta y sales al jardín, donde el aire es

fresco y los pájaros cantan. En el jardín todavía hay sonidos he imágenes pero son renovadores y curativos. Así, el nirvana no implica ausencia de vida. Nirvana significa calmar, silenciar, o extinguir el fuego del sufrimiento. El nirvana nos enseña que ya somos lo que deseamos ser. No tenemos que perseguir nada. Sólo necesitamos regresar a nosotros mismos y sentir nuestra verdadera naturaleza. Al hacerlo, tenemos una verdadera paz y alegría.

El sufrimiento no es un elemento básico de la existencia, sino una sensación. Buda no enseñó que el sufrimiento estuviera siempre presente, enseñó a dar los pasos necesarios para transformar esa sensación.

Las enseñanzas budistas mantienen dos relaciones muy importantes. La primera, la relación con la esencia, significa que si alguien enseña el Dharma, lo que diga debe estar de acuerdo con las enseñanzas de Buda sobre la impermanencia, la ayoidad y el nirvana. La segunda, la relación con la circunstancia, significa que quien hable sobre el Dharma debe tener en cuenta a quien se dirige (su experiencia, sus conocimientos y su visión interior). Las dos relaciones requieren hablar con destreza, tolerancia y cuidado.

Los Cuatro Modelos de Verdad son otra guía para ayudarnos a comprender las enseñanzas de Buda.

El primer modelo es el mundano. Las enseñanzas se ofrecen en el lenguaje del mundo, para que los que viven en el puedan comprenderlas. Debemos tener en cuenta la cosmología, el arte, la filosofía y la metafísica, etcétera, contemporáneos a la hora de expresarnos. Por ejemplo, los días de la semana. Dividimos el tiempo en días, meses y años porque nos resulta conveniente para expresar la verdad en términos relativos. Cuando Buda dice que nació en Lumbini, lo hace de acuerdo al primer modelo.

El segundo modelo es la persona. Mientras leemos los sermones de Buda debemos recordar que sus palabras variaban según las necesidades las aspiraciones de sus oyentes.

El tercer modelo es curar. Cuando Buda hablaba, era siempre para ayudar a quienes se dirigía a curar su enfermedad (cada persona tiene alguna enfermedad que necesita ser curada).

El cuarto modelo es el absoluto. Buda expresó la verdad absoluta directa e inequívocamente. Afirmó la inexistencia de un yo, aunque la gente no le creyera. Lo decía porque sabía que era cierto.

Las enseñanzas sobre las Dos Verdades, Los Tres Sellos del Dharma, las Dos Relaciones, los Cuatro Modelos de Verdad y las Tres Puertas de la Liberación son guías importantes para ayudarnos a

comprender el lenguaje que Buda usó para enseñar. Si no lo comprendemos, no podremos comprender a Buda.

Las Tres Puertas de la Liberación

Los Tres Sellos del Dharma son las llaves que podemos utilizar para entrar en las Tres Puertas de la Liberación (a veces denominadas Las Tres Concentraciones): la vacuidad, la ausencia de signos y la ausencia de objetivos.

La vacuidad significa siempre estar vacío de algo. Una taza está vacía de agua. Nosotros estamos vacíos de un yo separado e independiente. No podemos existir por sí solos, sólo podemos inter-ser con todo lo demás del cosmos. La práctica consiste en alimentar la visión de la vacuidad durante todo el día. Donde quiera que vamos, sentimos la naturaleza de la vacuidad en todo aquello con lo que entramos en contacto.

La realidad va más allá de nuestros conceptos de ser y no-ser. Afirmer que la flor existe no es del todo correcto, pero decir que no existe tampoco lo es. La verdadera vacuidad se llama el –maravilloso ser-porque va más allá de la existencia y la no-existencia.

Cada vez que contemplamos un plato de comida, podemos observar la naturaleza de la impermanencia y de la ayoidad de la comida. Es una practica profunda porque puede ayudarnos a percibir el Consurgimiento Interdependiente de las cosas. Tanto la persona que la ingiere como la comida ingerida tienen la naturaleza de la vacuidad.

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

La Segunda Puerta de la Liberación consiste en la ausencia de signos. Cuando vemos algo, aparece en nuestro interior un signo o una imagen. Por ejemplo, si el agua está en un recipiente cuadrado, su signo es ser cuadrada. Al abrir el congelador y sacar un poco de hielo, el signo de esa agua es la solidez. Los químicos llaman al agua H₂O. La nieve en la montaña y el vapor que se eleva de la pava también son H₂O. Que el H₂O sea cuadrada, sólida o gaseosa dependerá de las circunstancias.

Los signos son herramientas para nuestro uso, pero no son la verdad absoluta y pueden engañarnos.

El Sutra del Diamante dice: "Donde quiera que haya un signo, hay engaño, ilusión". Las percepciones a menudo nos dicen tanto sobre el que percibe como sobre el objeto de percepción".

Para poder liberarnos, es necesario practicar la Concentración sobre la Ausencia de Signos. Hasta que no vayamos más allá de ellos, no podremos sentir la realidad. Nuestro miedo y nuestro apego surgen de quedar atrapados en los signos.

El mayor alivio surge cuando logramos vencer las barreras de los signos y sentir el mundo carente de ellos, el nirvana. ¿Dónde debemos buscar para encontrar el mundo carente de signos? Aquí mismo, en el mundo de los signos.

Los políticos, los economistas y los educadores necesitan practicar la ausencia de signos. Encarcelamos a muchos jóvenes, pero si meditamos en la ausencia de signos, descubriremos de donde procede su violencia. ¿Cómo es nuestra sociedad? ¿Cómo están organizadas nuestras familias? ¿Qué se enseña en nuestras escuelas? Los jóvenes se lastiman a si mismos y a los demás porque la vida no tiene un sentido para ellos. Si seguimos viviendo de la manera en que lo hacemos, y organizando a las sociedades de la misma forma, seguiremos produciendo muchos miles de jóvenes que necesitan ser encarcelados.

La ausencia de signos no es sólo una idea. Si observamos profundamente a nuestros hijos, vemos todos los elementos que los han producido. Son como son debido a nuestra cultura, nuestra economía, nuestra sociedad, y nosotros también lo somos debido a ello.

Nuestros hijos aprenden a leer, a escribir, aprenden matemáticas, ciencias y otras materias en la escuela para poder ganarse la vida el día de mañana. Pero muy pocos programas escolares enseñan a los jóvenes cómo vivir, como afrontar la ira, calmar los conflictos, respirar, sonreír y transformar las formaciones internas. Es necesaria una revolución en la educación. Debemos animar a las escuelas a enseñar a nuestros estudiantes el arte de vivir en paz y armonía.

Cuando vamos más allá de los signos entramos en el mundo que carece de miedo y culpa. Podemos ver la flor, el agua y a nuestro hijo más allá del tiempo y del espacio. Sabemos que nuestros antepasados están presentes en nosotros, precisamente aquí y ahora.

La Tercera Puerta de la Liberación es la ausencia de objetivos. No hay nada que hacer, nada que realizar, ningún programa, ninguna agenda. Tu propósito es ser tú mismo. No tienes que perseguir nada para poder ser otra persona. Tú eres ya maravilloso tal como eres. Esta enseñanza de Buda nos permite disfrutar de nosotros mismos, del cielo

azul y de todo cuanto hay de renovador y curativo en el momento presente. Sé simplemente. Estar en el momento presente en este lugar es la práctica más profunda de meditación. La mayoría de las personas no pueden creer que andar simplemente sin tener un objetivo en la mente sea suficiente. Creen que luchar y competir es normal y necesario. Intenta practicar no perseguir ningún objetivo sólo durante cinco minutos y verás que feliz te sientes durante ese tiempo.

El Sutra del Corazón dice: "No hay nada que alcanzar". La gente habla de entrar en el nirvana, pero ya estamos allí. La ausencia de objetivo y el nirvana son una sola cosa.

Si creemos tener 24 horas para alcanzar un propósito, el hoy se convertirá en un medio para obtener un fin. El momento de cortar la leña y acarrear el agua es un momento de felicidad. Para ser felices no necesitamos esperar terminar estas tareas.

En todo el mundo existe un terrible sufrimiento. Preocupándonos por esto no conseguimos nada. En realidad tu ansiedad solo empeorará las cosas. Si practicamos el respirar, andar, sentarnos y trabajar concientemente, estamos intentando ayudar lo mejor que sabemos y podemos tener paz en el corazón. Aunque las cosas no sean como nos gustaría que fuesen, podemos seguir estando satisfechos, porque sabemos que hemos intentado actuar lo mejor que hemos podido y seguiremos haciéndolo. Si no sabemos cómo respirar, sonreír y vivir cada momento de nuestra vida profundamente, nunca seremos capaces de ayudar a nadie. Soy feliz en el momento presente, no pido nada más. No espero una felicidad adicional o unas condiciones que me proporcionen más felicidad. Si no somos felices no podemos ser un refugio para los demás. Sólo necesitamos ser felices en el momento presente, y seremos de ayuda a las personas que amamos y a toda la sociedad.

Si alguien nos pregunta durante cuanto tiempo debe practicar para ser feliz, podemos contestarle que puede ser feliz ¡ahora mismo!. La practica de la ausencia de objetivos, es la practica de la libertad.

Las Tres Joyas

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

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

*Tomo refugio en la Sangha,
la comunidad que vive en armonía y plena consciencia.*

En el budismo, la fe no significa aceptar una teoría que no hemos comprobado personalmente. Buda nos animó a ver las cosas con nuestros propios ojos. Tomar refugio en las Tres Joyas no es fruto de una fe ciega, sino de nuestra práctica.

Los teólogos hablan de un "salto de fe", como un niño que desde la mesa salta a los brazos de su padre. En el budismo no hay tal salto al vacío, la fe está formada por nuestra propia visión y experiencia.

Cuando tomamos refugio en Buda expresamos que confiamos en nuestra capacidad de tomar la dirección que conduce a la belleza, la verdad y la profunda comprensión, basada en nuestra experiencia de la eficacia de la práctica. Cuando tomamos refugio en el Dharma, entramos en la senda que conduce a la extinción del sufrimiento. Cuando tomamos refugio en la Sangha, dirigimos nuestra energía a edificar una comunidad que viva en la plena consciencia, la armonía y la paz.

Las Tres Joyas no son conceptos, sino nuestra propia vida.

En sus últimos meses Buda enseñaba: "Tomad refugio en vosotros mismos y en nada más. El Buda, la Dharma y la Sangha están en vuestro interior. No persigáis cosas que están lejos. Todo está en vuestro corazón. Sed una isla para vosotros mismos".

Si en algún viaje en avión el piloto me anuncia que vamos a estrellarnos, respiraré en forma conciente y intentaré refugiarme en mi interior. Pero no hay que esperar un momento crítico para regresar a la isla de tu interior. Regresa cada día a ella viviendo concientemente.

Tomar refugio en el Dharma es elegir las puertas más apropiadas para nosotros. El Dharma entraña una gran compasión, comprensión y amor; pero para alcanzar estas cualidades necesitamos de una sangha.

La Sangha es la comunidad formada por cuatro grupos: monjes, monjas, y hombres y mujeres laicos, además de otros elementos que apoyan nuestra práctica: el almohadón y el sendero de meditar, los árboles, el cielo y las flores.

Es esencial practicar con un sangha. Aunque aprecies profundamente la práctica, puede ser difícil continuar sin el apoyo de amigos. Formar una sangha, apoyarla, estar con ella y recibir su apoyo y su guía es la práctica. En la sangha no caemos en patrones de conducta negativos.

Una sangha que no siga la práctica de ser conciente, que no sea libre, pacífica ni alegre, no puede llamarse una verdadera sangha.

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

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

Tomo refugio en la Sangha, la comunidad que vive en armonía y plena conciencia.

Permaneciendo en el refugio del Buda, veo con claridad la senda de la luz y la belleza del mundo.

Permaneciendo en el refugio del Dharma, aprendo a abrir las numerosas puertas de la senda de la transformación.

Permaneciendo en el refugio de la Sangha, recibo el apoyo de su brillante luz que mantiene mi práctica libre de obstáculos.

Tomando refugio en el Buda de mi interior, aspiro a ayudar a todos los seres a reconocer su naturaleza despierta y a alcanzar la mente del amor.

Tomando refugio en el Dharma de mi interior, aspiro a ayudar a todos los seres a comprender la senda de la práctica y a recorrer juntos el sendero de la liberación.

Tomando refugio en la Sangha de mi interior, aspiro a ayudar a todos a formar las cuatro clases de comunidades y a fomentar la transformación de todos los seres.

Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente

Buda respeto el deseo de la gente de practicar su propia fe. Si disfrutas meditando andando, practica la meditación andando. Si disfrutas meditando sentado, practica la meditación sentado. Si te separas de tus raíces no podrás ser feliz.

Los cuatro inc. estados son: el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Estos forman parte de la naturaleza de una persona iluminada. Son los cuatro aspectos del verdadero amor que hay en nuestro interior, en todos los seres y en todas las cosas.

El primer aspecto del verdadero amor es la intención y capacidad de ofrecer alegría y felicidad. Para desarrollar esa capacidad, debemos hacer la práctica de observar y escuchar profundamente, para saber qué debemos hacer y qué no debemos hacer para que los demás sean felices. Si ofreces a la persona que amas algo que no necesita no es amor verdadero. Debes percibir su situación real, de lo contrario lo que le ofrezcas puede causarle infelicidad. Puede que tu intención sea buena, pero sin comprensión correcta no estarás en la senda del verdadero amor.

Todos necesitamos amor. El amor nos aporta alegría y bienestar. Es tan natural como el aire; el aire fresco es absolutamente necesario para ser felices.

Para poder ser amados, debemos amar, lo cual significa que debemos ser capaces de comprender. Para que nuestro amor continúe debemos adoptar la acción o la no-acción apropiada para proteger el aire, los árboles y el ser amado.

Debemos utilizar el lenguaje con más cuidado para no enfermar a las palabras. Hay quienes utilizan la palabra amor con el significado de deseo o apetito, como en "Amo las hamburguesas". Amor es una bella palabra, debemos reestablecer su significado. En el Budismo el principal significado del amor es el de amistad.

Todos tenemos en nosotros las semillas del amor. Podemos desarrollar esta maravillosa fuente de energía, alimentar el incondicional amor que no espera nada a cambio. Cuando comprendemos profundamente a alguien, incluso a alguien que nos lastimó, no podemos evitar amarle.

El segundo aspecto del verdadero amor es la intención y la capacidad de transformar el sufrimiento y aliviar los pesares. Esto puede llamarse Compasión (*com* acompañando / *pasión* sufrir). (*- La pasión, cualquiera sea su causa, implica sufrimiento. -*) Aunque no necesitemos sufrir para eliminar el sufrimiento de otra persona vamos a utilizar la palabra Compasión para denominar al segundo aspecto hasta que encontremos otra mejor.

Para desarrollar la Compasión debemos practicar la respiración conciente, y escuchar y observar profundamente. La compasión implica un profundo interés por los demás. Sabes que la otra persona está sufriendo así que te sientas cerca de ella. La observas y la escuchas atentamente para poder sentir su dolor. Estableces una profunda comunicación, una profunda comunión con ella y con esto basta para que se sienta mejor.

Una palabra una acción o un pensamiento compasivo pueden disminuir el sufrimiento de otra persona y proporcionarle alegría. Una palabra puede aportar consuelo y confianza, desvanecer las dudas, ayudar a alguien a no cometer un error, solucionar un conflicto o abrir la puerta hacia la liberación. Una acción puede salvar la vida de una persona o ayudarla a aprovechar una oportunidad excepcional. Un pensamiento puede actuar del mismo modo porque conduce a las palabras y las acciones. Si tienes un corazón compasivo, cada palabra y acción pueden realizar un milagro.

A pesar de ver al mundo lleno de sufrimiento, Buda conserva su bella sonrisa porque tiene la suficiente comprensión, serenidad y fuerza como para no dejarse abrumar por el sufrimiento. Es capaz de sonreír al sufrimiento porque sabe cómo afrontarlo y transformarlo.

El tercer elemento del verdadero amor es la alegría. El verdadero amor siempre da alegría, tanto a nosotros como a la persona amada. Si nuestro amor no proporciona alegría a ambas partes, quiere decir que no es verdadero amor.

No nos precipitamos hacia el futuro, puesto que sabemos que todo se halla aquí, en el momento presente. Existe una gran cantidad de pequeñas cosas que pueden proporcionarnos una gran alegría, como el hecho de ser concientes de tener los ojos sanos. Sólo con abrirlos podemos ver el cielo azul, las flores, los niños, los árboles y muchas otras clases de formas y colores. Al vivir conscientemente somos capaces de apreciar estas maravillosas y renovadoras cosas y, de modo natural, la mente se llena de alegría. La alegría contiene felicidad, y la felicidad alegría.

Observar que los demás son felices nos llena de alegría, como también nos alegramos de nuestro propio bienestar. ¿Cómo podríamos sentir alegría por los demás sino la sintiéramos por nosotros mismos? La alegría es para todos.

El cuarto elemento del verdadero amor es la ecuanimidad, desasimiento, la no discriminación, serenidad, desapego. Si tu amor está lleno de apegos, discriminación y prejuicios, o si se aferra a las cosas, no se trata del verdadero amor. La gente no comprende el budismo, cree que es indiferente y frío, pero la verdadera ecuanimidad no lo es. No se trata de no amar, sino de amar sin discriminación. Significa que en un conflicto, aunque no nos incumba notablemente, somos capaces de mantenernos imparciales, amando y comprendiendo a ambas partes. Nos despojamos de cualquier tipo de discriminación o prejuicio, y eliminamos las fronteras entre nosotros mismos y los demás. Para comprender a otra persona y amarla de verdad debemos ponernos en su piel y volvernos una unidad con ella. Cuando consigamos hacerlo, desaparecerá el concepto del "yo" y "los demás".

Sin este elemento, es muy probable que tu amor se vuelva posesivo. La persona que amas es como una nube, una brisa, una flor. Si la aprisionas en una lata de conservas perecerá. Y sin embargo esto lo hace mucha gente. Roban a la persona amada parte de su libertad, hasta que ya no puede ser la misma. Viven para satisfacerse a si mismos y utilizan al ser amado como instrumento para llevar a cabo sus propósitos. Eso no es amor.

Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente tienen la naturaleza del interser, así como todas las enseñanzas de Buda.

Los Cinco Agregados

Según el budismo el hombre se compone de cinco agregados: forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Los Cinco Agregados contienen todo cuanto existe dentro y fuera de nosotros, en la naturaleza y en la sociedad.

La forma se refiere a nuestro cuerpo, incluyendo a nuestros cinco órganos sensoriales y el sistema nervioso. Para practicar el ser consciente del cuerpo quizá te guste tenderte y relajarte totalmente. Deja que tu cuerpo descanse y toma conciencia de tu frente. "Inspirando, soy consciente de mi frente. Espirando, sonrío a mi frente." Cada vez que inspiras se consciente de una parte del cuerpo, y cada vez que espiras sonríele a esa parte del cuerpo." Inspecciona a tu cuerpo a la luz de la conciencia y sonrío a cada parte de tu cuerpo con compasión e interés. Cuando acabes de inspeccionarlo te sentirás de maravilla. Sólo tardarás media hora y tu cuerpo podrá descansar profundamente durante esos 30 minutos.

Toma conciencia de las posiciones de tu cuerpo (al permanecer de pie, sentarte, andar, tenderte) y de sus movimientos (al agacharte, estirarte, tomar una ducha, vestirte, comer, trabajar, etc).

Observa la naturaleza de la impermanencia y del interser de tu cuerpo. Percibe como tu cuerpo carece de un ente permanente, y dejarás de identificarte únicamente con él o de asignarle un "yo". Percíbelo como una formación vacía de cualquier sustancia que pueda denominarse "yo".

Al observar profundamente el cuerpo, éste deja de ser un agregado del apego, y puedes vivir en libertad, sin sentirte ya prisionero del miedo.

El segundo agregado son las sensaciones. En nuestro interior fluye un río lleno de sensaciones, y cada gota de agua es una sensación. La meditación consiste en ser consciente de cada sensación. Reconócela, sonríele, obsérvala profundamente y abrázala con tu corazón. Así descubriremos la verdadera naturaleza de nuestras sensaciones y dejaremos de temerles. Sabemos que somos más que nuestras sensaciones, y somos capaces de abrazarlas y cuidar bien de ellas. Comprender una sensación es empezar a transformarla. Practicamos la respiración consciente centrando la atención en la elevación y el descenso del abdomen, observamos profundamente nuestras sensaciones y emociones e identificamos los alimentos que les han dado vida. Sabemos que si somos capaces de ofrecernos unos alimentos más sanos, podemos transformar nuestras sensaciones y emociones. Nuestras sensaciones son formaciones, impermanentes e insustanciales. Aprendemos a no identificarnos con ellas, a no adjudicarles un yo, a no

morir por sus causa. Esta practica nos ayuda a cultivar la ausencia de miedo y nos libera del hábito de aferrarnos.

El tercer agregado son las percepciones. Hay en nosotros un río de percepciones. Las percepciones surgen, permanecen durante un período de tiempo y luego desaparecen. Al percibir algo solemos distorsionarlo, lo cual produce muchas sensaciones dolorosas. Nuestras percepciones a menudo son erróneas y sufrimos. Es muy útil observar profundamente la naturaleza de nuestras percepciones, sin estar demasiados seguros de nada. Cuando estamos demasiados seguros sufrimos. Debemos observarlo profundamente todo para no sufrir y experimentar sensaciones problemáticas. Las percepciones son muy importantes para nuestro bienestar.

Nuestras percepciones están condicionadas por las numerosas aflicciones que están presentes en nosotros; ignorancia, deseo, ira, celos, miedo, la energía de los hábitos... Percibimos los fenómenos partiendo de la base de que ignoramos la naturaleza de la impermanencia y del interser. Todo sufrimiento nace de percepciones erróneas. La comprensión, fruto de la meditación, puede disolverlas y liberarlas. Debemos estar siempre atentos y no refugiarnos jamás en nuestras percepciones. El Sutra del Diamante nos recuerda "Donde quiera que hay percepción, hay engaño". Deberíamos poder sustituir las percepciones por la verdadera visión, el verdadero conocimiento.

El Cuarto Agregado lo constituyen las formaciones mentales. Cualquier cosa hecha de otro elemento es una formación. Una flor es una formación hecha de luz solar, nubes, semillas, tierra, minerales, jardineros... El miedo es una formación, una formación mental. Las sensaciones y percepciones son formaciones mentales, pero son tan importantes que tienen sus propias categorías. Existen cincuenta y una categorías de formaciones mentales (están presentes en el fondo del almacén de nuestra conciencia en forma de semillas).

Este cuarto agregado está formado por cuarenta y nueve de estas formaciones mentales (excluyendo las sensaciones y percepciones). Nuestra práctica consiste en ser conscientes de la manifestación y de la presencia de las formaciones mentales, y observarlas profundamente para percibir su verdadera naturaleza. Al saber que estás son impermanentes y carecen de una sustancia real, no nos identificamos con ellas ni nos refugiamos en ellas. A través de la práctica diaria somos capaces de alimentar y desarrollar las formaciones mentales sanas y transformar las insanas. La libertad, la ausencia de miedo y la paz son el resultado de esta práctica.

El Quinto Agregado es la conciencia y contiene a todos los otros agregados y es la base de su existencia.

La conciencia es, al mismo tiempo, tanto colectiva como individual. La colectiva está constituida por la individual y la individual por la colectiva. A través de la práctica de consumir conscientemente, vigilar nuestros sentidos y observar profundamente, podemos llegar a transformar la conciencia. La práctica debería tener el objetivo de transformar tanto los aspectos individuales como colectivos de nuestra conciencia. Para que esta transformación sea posible es esencial practicar con una sangha. Cuando transformamos las aflicciones de nuestro interior, la conciencia se convierte en sabiduría y brilla cerca y lejos mostrando el camino de la liberación tanto a los individuos como a la sociedad.

Estos Cinco Agregados inter-son. Cuando tengas una sensación dolorosa, observa tu cuerpo, tus percepciones, tus formaciones mentales y tu conciencia para ver que es lo que la ha causado. Observa profundamente los cinco ríos que hay en ti y descubre cómo cada uno de ellos contiene los otros cuatro. Cada célula de tu cuerpo contiene todos los aspectos de ti mismo. Cada agregado contiene a los otros cuatro. Contemplando a la luz del interser verás todas las cosas en una, y en una todas. No creas que la forma existe fuera de las sensaciones ni que las sensaciones existen fuera de la forma.

No son los Cinco Agregados los que nos hacen sufrir, sino la manera en que nos relacionamos con ellos (nuestro apego). Cuando observamos la naturaleza impermanente, carente de yo e interdependiente de todo cuanto existe, no sentimos aversión por la vida. En realidad este conocimiento nos ayuda a ver lo preciosa que es.

Un Buda es alguien que vive en paz, alegría y libertad, y que no teme ni se apega a nada. Si los Cinco Agregados regresan a sus fuentes, el yo deja de existir. Ver una cosa en todo significa disolver el apego a la falsa visión del yo. Disolver esta falsa visión es liberarse de cualquier forma de sufrimiento.

Las Cinco Fuerzas Energéticas

Durante nuestra infancia nos sentíamos tan felices. Estábamos libres de problemas y ansiedades, no pensábamos en el pasado, en el futuro, ni en nada. Sólo disfrutábamos de nosotros mismos, la comida y la compañía. Creíamos estar en el paraíso. *(- Si hay un momento de mi vida en donde puedo creer que he sido plenamente feliz, es en mi infancia. El aire se sentía tan fresco, los colores tan vivos, las reacciones tan espontáneas. Puedo imaginármelo pero cuesta volver a recibir la vida con la plenitud de un niño. -)*

A medida que crecemos empezamos a preocuparnos por los deberes, por la ropa adecuada, por un buen trabajo y por sacar adelante

a nuestra familia, sin mencionar las guerras, las injusticias sociales y tantos otros problemas.

Creemos haber perdido el paraíso pero no es cierto. Sólo tenemos que regar las semillas del paraíso de nuestro interior y seremos capaces de generar de nuevo una verdadera felicidad. Incluso hoy mismo, tu y yo podemos regresar a nuestro propio paraíso respirando conscientemente. Nuestro verdadero hogar no sólo estaba en el pasado, sino que existe ahora. La plena conciencia es la energía que podemos generar en nuestra vida diaria para volver a vivir en el paraíso.

Las cinco facultades son quienes pueden ayudarnos a generar esta energía en nosotros y son la fe, la energía, la plena conciencia, la concentración y la visión.

Cuando tenemos fe se desata en nosotros una gran energía. Si depositamos la fe en algo poco fiable, tarde o temprano nos conducirá a un estado de duda y desconfianza. Pero cuando nuestra fe está constituida de visión y comprensión, sentimos las cosas buenas, bellas y fiables. La fe es la confianza que depositamos al poner en práctica una enseñanza que nos ayuda a vencer las dificultades y a transformarnos.

El segundo poder es la diligencia, la energía que aporta alegría a nuestra práctica. La fe crea diligencia, y ésta sigue fortaleciendo nuestra fe.

El tercer poder es la conciencia. Para observar profundamente, para tener una profunda visión, utilizamos la energía de la Atención Correcta. La meditación es como una central eléctrica para la conciencia.

El cuarto poder es la concentración. Para observar profundamente y ver con claridad necesitamos concentración. Ser consciente conduce a la concentración y la concentración conduce a la visión y a la fe.

El quinto poder es la visión o sabiduría, la capacidad de observar profundamente y ver con claridad, y también la comprensión que surge de esta práctica. Cuando podemos ver con claridad abandonamos lo que es falso y nuestra fe se convierte en la Fe Correcta.

Si en nuestro cuerpo y en nuestra mente no hay suficiente energía, quiere decir que nuestras cinco centrales eléctricas necesitan una reparación. Pero cuando funcionan bien, son capaces de producir la energía que necesitamos para practicar y ser felices.

Practicar las Cinco Fuerzas Energéticas equivale a cultivar la tierra del almacén de nuestra conciencia, arándola y regando las buenas semillas. Después cuando broten en la mente consciente y se conviertan en flores y frutos, esparcirán buenas semillas. Pero para esto necesitas la condición de la continuidad en tu práctica.

La denominación "BUDA" procede de la raíz verbal *budh* que significa despertar, comprender, saber lo que ocurre a un nivel muy

profundo. Que nuestra visión sea profunda o superficial dependerá de nuestro grado de despertar. No hay nadie que no tenga la capacidad de ser un buda, pues por más que sea difícil aceptarlo, todos llevamos la semilla de Buda. No busques la felicidad fuera de ti. Abandona la idea de que no la tienes. Está a tu disposición en tu interior.

Hay una sexta fuerza energética denominada "capacidad" o "inclusividad". La capacidad de ser feliz es muy preciosa. Aquel que es capaz de serlo aun cuando tiene problemas, posee la capacidad de ofrecer luz y una sensación de alegría a sí mismo y a los que le rodean. Si en tu sangha hay una persona como ésta, alguien que puede sonreír, ser feliz y tener fe en cualquier circunstancia, es una buena sangha. Si desarrollas la capacidad de ser feliz en cualquier entorno, serás capaz de compartir tu felicidad con los demás. De lo contrario quizá pienses "Es una situación infeliz. Debo irme a otra parte." E irás de un lugar a otro vagando como el hijo pródigo. Cuando descubres tu capacidad de ser feliz en cualquier lugar puedes echar raíces en el momento presente. Puedes tomar cualquier condición del momento presente y convertirla en la base de tu felicidad. Cuando el sol brilla, eres feliz. Cuando llueve, eres también feliz. No necesitas ir a ninguna otra parte. Todo cuanto el momento presente te ofrece pertenece a tu verdadero hogar. La capacidad de estar en paz en cualquier lugar es una semilla positiva, pero la energía de huir no lo es. Queremos regresar a nuestro verdadero hogar, pero tenemos el hábito de huir.

El *Sutra de Samiddhi* nos enseña a practicar para que nuestra felicidad esté presente aquí y ahora.

Las Seis Paramitas

Buda dijo "No esperes que la otra orilla venga a ti. Si quieres ir a la otra orilla, la orilla de la seguridad, el bienestar y en la que el miedo y la ira están ausentes, debes nadar o cruzar el río remando. Debes hacer un esfuerzo". Este esfuerzo es la práctica de las Seis Paramitas:

- 1- Dar, ofrecer, generosidad.
- 2- Ejercicios de concienciación.
- 3- Inclusividad: la capacidad de recibir, soportar y transformar el dolor que te han inflingido tus enemigos y también las personas que te aman.
- 4- Diligencia, energía, perseverancia.
- 5- Sabiduría, visión comprensión.

La primera práctica es la perfección de dar. Dar significa ante todo ofrecer alegría, felicidad y amor. No nos guardamos nada únicamente

para nosotros, sólo deseamos dar. Cuando damos es muy posible que la otra persona sea feliz, pero de lo que no cabe duda es de que nosotros lo seremos.

El mejor regalo que podemos ofrecerle a cualquier persona es el de nuestra verdadera presencia.

Podemos dar nuestra estabilidad. La persona que amamos necesita que seamos sólidos y estables. Podemos cultivar la estabilidad inspirando y espirando, siendo conscientes al meditar andando o sentados, y disfrutando al vivir profundamente cada momento. La solidez es una de las características del nirvana.

Podemos ofrecer nuestra libertad. La felicidad no es posible hasta que nos liberamos de las aflicciones: el deseo, la ira, los celos, la desesperanza, el miedo, y las percepciones erróneas. La libertad es una de las características del nirvana. Algunas clases de felicidad en realidad destruyen nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones.

(- Estás "clases de felicidad" que nos destruyen, son representaciones falsas de felicidad, son el resultado de perseguir metas que se nos presentaron como positivas pero que observadas con detenimiento son claramente negativas para alcanzar una felicidad sólida y estable. Cada una de las metas que en tu comunidad se presentan como "necesarias para una vida digna" pueden ser en el fondo medios para alcanzar una "felicidad" falsa y destructiva. -)

Observa profundamente la naturaleza de lo que crees que te dará felicidad y descubre si está haciendo sufrir a las personas que amas. Hay muchas cosas sanas que pueden hacernos felices ahora mismo, como un bello amanecer, el cielo azul, las montañas por ejemplo.

Podemos ofrecer paz. Es maravilloso sentarse al lado de alguien que goza de paz. Inspirando, me veo a mi mismo tan sereno como el agua. Espirando, reflejo las cosas tal como son. Podemos ofrecer a las personas que amamos nuestra paz y nuestra lucidez.

Podemos ofrecer espacio. Para ser feliz la persona amada necesita espacio. En un arreglo floral, cada flor necesita estar espaciada de la otra para irradiar su auténtica belleza.

Cuanto más ofrecemos más tenemos. Cuando la persona que amamos es feliz, repercute en nosotros su felicidad al instante. Nosotros le damos pero al mismo tiempo nos estamos dando a nosotros mismos.

Cuando estamos enojados, tendemos a castigar a la otra persona. Al hacerlo sólo aumentamos más el sufrimiento. En lugar de ello Buda propuso enviarle un regalo; dar es una práctica maravillosa, aunque parezca increíble luego de enviarle el regalo te sentirás mejor. En lugar de intentar castigar al otro, ofrécele lo que necesitas. Recibes aquello que ofreces. La practica del dar puede conducirte a la orilla del bienestar rápidamente.

Cuando una persona te hace sufrir, es porque sufre y rebosa sufrimiento. Pero no necesita ser castigada, sino que reclama nuestra ayuda. Si eres capaz de apreciarlo ofrécele lo que precisa: alivio. La felicidad y la seguridad de los demás son cruciales para las tuyas.

Podemos ofrecer comprensión. La comprensión es la flor de la práctica. Cuando ofrezcas a alguien tu comprensión, dejarán de sufrir al instante.

La segunda práctica se basa en los ejercicios de concienciación.

El primer ejercicio de concienciación tiene por objeto proteger la vida de los seres humanos, los animales, los vegetales y los minerales. Proteger a otros seres equivale a protegernos a nosotros mismos.

El propósito del segundo es evitar que los humanos exploten a otros seres vivos y la naturaleza. Es también la práctica de la generosidad. La finalidad del tercero es proteger a los niños y a los adultos de los abusos sexuales, para preservar la felicidad de los individuos y las familias. El cuarto consiste en la práctica de escuchar atentamente y hablar con afecto. El quinto trata sobre consumir conscientemente.

Si vivimos de acuerdo a los cinco ejercicios de concienciación, nos protegemos a nosotros mismos y a quienes amamos. Para poder practicarlos profundamente necesitamos estar rodeados de una sangha.

El tercer pétalo de la flor es la inclusividad. La inclusividad es la capacidad de recibir, abrazar y transformar. La otra persona dice o realiza algo que nos hace enojar, nos inflinge algún tipo de injusticia, pero si nuestro corazón es lo suficientemente grande no sufrimos.

Buda ofreció la siguiente maravillosa imagen. Si tomas un puñado de sal y lo hechas en un vaso de agua, está demasiado salada como para beber. Pero si hechas la misma cantidad de sal a un río de agua potable, la gente podrá seguir bebiendo su agua sin problema. Gracias a su inmensidad el río no sufre en absoluto por ese puñado de sal. Si tienes un corazón pequeño, una palabra o una acción injustas te harían sufrir. Pero si es grande, si tienes comprensión y compasión, esa palabra o acción no tendrá el poder para hacerte sufrir. Para transformar tu sufrimiento debes tener un corazón tan grande como el río. Si guardas tu dolor demasiado tiempo es porque no has aprendido todavía la práctica de la inclusividad.

La enseñanza de la inclusividad no consiste en reprimir nuestro dolor, sino que debemos recibirlo, abrazarlo y transformarlo. La única manera de lograrlo es agrandando nuestro corazón. Si reprimimos nuestro dolor para arrinconarlo en nuestra conciencia, más tarde estallará una energía destructiva que nos afectará a nosotros y a los demás.

Cuando eres víctima de la injusticia, si te enojas sufrirás cien veces más. Cuando sientas algún dolor en el cuerpo, inspira y expira, y dite a ti mismo "Solo es un dolor físico". Si te imaginas que es un cáncer y que morirás pronto, el dolor se hará cien veces más intenso. El miedo y el odio nacidos de la ignorancia, amplifican tu dolor. Si sabes como ver las cosas tal como son, sin añadir nada, puedes sobrevivir.

Buda ofreció las enseñanzas de los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente para desarrollar la inclusividad.

El cuarto pétalo de la flor es la continua práctica. Se trata de la práctica del riego selectivo. Si quieres ser feliz, evita regar tus semillas negativas y pide a los demás que no rieguen en ti esa clase de semillas. Evita además regar las semillas negativas de los otros. La práctica continuada significa intentar hacer todo lo posible para no conectar en la vida cotidiana con las semillas negativas del almacén de nuestra conciencia, para no darles la oportunidad de manifestarse. Si ocurre que una semilla de una aflicción se manifiesta, haremos todo lo posible para abrazarla siendo conscientes de ella y para hacerla regresar por donde vino. Cuanto más tiempo permanezca en la mente conciente más vigorosa se volverá. Di a tus amigos: "Si me amas riega, por favor, cada día, las semillas sanas que hay en mi."

La quinta práctica para alcanzar la otra orilla es la perfección de la meditación. La meditación esta formada por dos aspectos: detenerse y observar profundamente.

Detenerse es dejar de correr, de olvidarse, de quedar atrapados en el pasado o el futuro. Regresamos al hogar del momento presente, donde se halla la vida. El momento presente contiene cualquier momento.

Observar profundamente es la forma de ver la verdadera naturaleza de las cosas.

El sexto pétalo de la flor es la perfección de la comprensión. Es la clase más elevada de comprensión, libre de conocimiento, conceptos, ideas y visiones. El que recibe nuestra comprensión se abrirá como una flor y, al mismo tiempo, nosotros seremos recompensados.

La comprensión es el fruto de la práctica.

Cada una de estas prácticas contiene a las otras cinco. Sin desear nada empiezas a practicar desde este preciso instante. Desde el momento en que comiences te sentirás feliz. El dharma no es una cuestión de tiempo. Ven y descúbrelo por ti mismo. No es necesario practicar durante años para llegar a la otra orilla, haz simplemente la practica de respirar, de andar con plena conciencia y de observar profundamente e irás ahora mismo.

Los Siete Factores del Despertar

Los siete factores del despertar son: la plena consciencia, la investigación de los fenómenos, la diligencia, la alegría, la serenidad, la concentración y el desapego.

El primer y principal Factor del Despertar es ser consciente. Recordar, no olvidar quienes somos, qué estamos haciendo y con quien estamos. La conciencia siempre surge en el contexto de una relación con uno mismo, con otras personas, o con cosas. No es algo que hayamos guardado en el bolsillo para sacarlo cuando lo necesitemos. La respiración, el andar, los movimientos, las sensaciones y todos los fenómenos que nos rodean forman parte de la "relación" en la que surge la conciencia.

Quizá pienses: "Yo soy la causa de que la conciencia esté presente". Pero si observas a tu alrededor, nunca podrás encontrar un yo. Imagina que meditas andando en una playa y, de repente, surge el pensamiento: "¿Tengo suficiente dinero en el banco?". Si vuelves a tomar conciencia de tus pies en contacto con la arena, ya es suficiente para regresar al momento presente. Pero son tus pies y no el "yo" los que te recuerdan que estás presente.

La investigación de los fenómenos es el Segundo Factor del Despertar. A los humanos nos gusta investigar las cosas. A menudo queremos que los resultados de nuestras investigaciones encajen en un determinado molde o demuestren una determinada teoría, pero a veces permanecemos en un estado de apertura y dejamos simplemente que las cosas se revelen por sí mismas. En este último caso nuestro conocimiento y nuestros límites se expanden. Al ser conscientes la investigación nos revela profundamente la vida y la realidad.

El Tercer Factor del Despertar incluye a la energía, el esfuerzo, la diligencia o perseverancia. En el budismo, las fuentes de nuestra energía son la plena consciencia, la investigación y la fe en la práctica. Al observar profundamente vemos que la vida es un milagro que está más allá de nuestra comprensión. Incluso cuando sentimos dolor, si podemos ver que nuestra vida está llena de significado, tendremos energía y alegría. La energía no es sólo fruto de una buena salud o del deseo de alcanzar alguna meta material o espiritual, sino el resultado de sentir que nuestra vida tiene algún significado. Hacer un esfuerzo en el momento o en el lugar equivocado disipa nuestra energía. Meditar sentados durante largos períodos de tiempo sin antes haber desarrollado una buena concentración puede causar que le tomemos antipatía a la meditación o incluso que dejemos de practicarla.

El Cuarto Factor del Despertar es la serenidad. La diligencia siempre va acompañada de serenidad. Debemos aprender la manera de llevar nuestra energía de la cabeza al abdomen. Al menos una vez cada quince minutos necesitamos practicar el desapego.

Cuando estamos enfermos, nos quedamos en cama sin hacer nada. A menudo ni siquiera comemos ni bebemos. Toda nuestra energía se centra en curarnos. Necesitamos practicar el descansar aunque no estemos enfermos. La meditación sentado o andando y el comer conscientemente son buenas oportunidades para descansar. Cuando te sientas agitado, si puedes ir a un parque o un jardín, será una buena oportunidad para descansar. Si andas lentamente y recuerdas tomártelo con calma, si eres capaz de sentarte sin hacer nada de vez en cuando, podrás descansar profundamente y entrar en un estado de verdadera serenidad.

El quinto factor del despertar es la alegría. La alegría va acompañada de felicidad, pero existen algunas diferencias. Cuando estás sediento y te sirven un vaso de agua, sientes alegría. Pero cuando puedes beberla, sientes felicidad. Es posible desarrollar alegría en tu mente aunque el cuerpo no se encuentre bien. Esto, a su vez, ayudará a tu cuerpo. La alegría surge de sentir las cosas refrescantes y bellas, fuera y dentro de nosotros. Por lo general sólo percibimos lo malo. Si podemos expandir nuestra visión y ver también lo que es correcto, este panorama más amplio siempre aportará alegría.

El Sexto Factor del Despertar es la concentración. Reunimos la energía mental y la dirigimos hacia un objeto. Con la concentración nuestra mente se dirige a un punto y de una manera natural permanece centrada en él. Para ser conscientes necesitamos saber concentrarnos.

La concentración en sí misma no es sana. Lo que la hace beneficiosa no es el objeto de nuestra concentración. Si utilizas la concentración meditativa para huir de la realidad, no es beneficiosa.

El Séptimo Factor del Despertar es la ecuanimidad o el desapego. La ecuanimidad es un aspecto del verdadero amor. Dista mucho de ser indiferencia. Al practicar la ecuanimidad amamos a todo el mundo por igual.

Dijo Buda: "Para seguir mis enseñanzas tu corazón debe estar vacío de odio, no debes pronunciar palabras crueles, debes ser compasivo, y abstenerte de albergar hostilidad o rencor". Esta enseñanza nos pone en contacto con nuestra intención más noble, que es la opuesta a las fuertes energías de los hábitos.

Estos siete factores son las ramas de un mismo árbol y ante todo, constituyen la práctica del amor.

Los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente

Los Doce Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente (en dependencia, cosas que surgen) es una enseñanza profunda y maravillosa, el fundamento de todos los estudios y la práctica budista. Habitualmente consideramos la causa y el efecto como dos entidades separadas, con la causa siempre anterior al efecto, y con una causa que conduce a un efecto. Según las enseñanzas del Cosurgimiento Interdependiente, la causa y el efecto cosurgen y todo es fruto de múltiples causas y condiciones. El huevo está en la gallina y la gallina está en el huevo. Ninguno de ellos es independiente. El Cosurgimiento Interdependiente va más allá de nuestros conceptos de espacio y tiempo. "Una cosa las contiene todas". Buda explicó esto de una manera muy sencilla: "Esto existe, porque aquello existe. Esto no existe, porque aquello no existe. Esto llega a ser, porque aquello llega a ser. Esto cesa de ser, porque aquello cesa de ser."

Para que una mesa exista, necesitamos madera, un carpintero, tiempo, destreza y muchas otras causas. Y cada una de ellas necesita otras. La madera necesita el bosque, la luz del sol, la lluvia, etc. El carpintero necesita a sus padres, el desayuno, aire fresco, etc. Si seguimos observando de este modo veremos que acabamos por incluirlo todo. Todo cuanto existe en el cosmos ha hecho posible la existencia de esta mesa. Una cosa puede verse en todas, y todas pueden verse en una. Una causa es al mismo tiempo un efecto, y cada efecto es a su vez una causa. La causa y el efecto inter-son. La idea de que existe una primera o única causa, algo que en sí mismo no necesita una causa, no puede aplicarse.

En la escuela sarvastivada se enseñan cuatro clases de condiciones y seis clases de causas. Según este análisis estas condiciones y causas están presentes en cada cosa que existe.

La primera de las cuatro clases de condiciones es la -condición causa- o -condición raíz- y existen seis clases de condiciones causa.

- 1- La fuerza motivadora y creativa.
- 2- La condición concurrente. A veces es necesario que haya dos condiciones raíz al mismo tiempo. Si trazamos una línea AB tanto A como B han de estar ahí. Todos los pares de opuestos tienen esta característica, uno de los elementos no puede estar

presente sin el otro. El arriba y el abajo empiezan a existir al mismo tiempo.

- 3- La condición semilla de la misma clase. Lo similar causa lo similar. El arroz produce arroz. Lo sano causa efectos sanos. Las causas insanas producen efectos insanos.
- 4- La condición asociada. Una semilla sana y una insana se apoyan mutuamente para hacer aparecer algo. Se denomina – asociación- o -correspondencia- y se aplica sólo a los eventos mentales. Alguien hace una donación de dinero a la iglesia porque se siente culpable del incorrecto estilo de vida que le ha permitido ganar dinero. Su estilo de vida incorrecto es una semilla insana. Pero dar, es sano. El resultado es que los responsables de la iglesia le dicen que más que su dinero desean que cambie su estilo de vida.
- 5- La condición universal. La causa está presente en todo lugar, en cada parte de nuestro cuerpo y también en el universo entero. Los seis elementos: tierra, agua, fuego, aire, espacio y conciencia son ejemplos de las condiciones universales.
- 6- La condición de maduración. En el almacén de nuestra conciencia no todo madura al mismo tiempo. Al escuchar una charla sobre el Dharma, algunas semillas maduran al instante y otras pueden tardar años.

La segunda clase de condición se denomina –condición para el desarrollo-. Puede ayudar a que se desarrollen determinadas semillas u obstaculizar su evolución. Por ejemplo, todos tenemos una semilla de fe o de confianza. Si tienes amigos que riegan esta semilla en ti, se volverá más vigorosa. Pero si sólo si te encuentras en condiciones favorables, no te darás cuenta de lo preciosa que es. Los obstáculos en el camino pueden ayudarnos a aumentar nuestra determinación y compasión. Los obstáculos nos muestran nuestras virtudes y nuestros defectos, para poder conocernos mejor y ver realmente en qué dirección deseamos ir. *(- No te propongas sólo superar los obstáculos para seguir en el mismo rumbo, aprende de los distintos obstáculos para mejorar tu rumbo y no volver a toparte con ellos, así te estarás acercándote a tu verdadero camino. Si detestas la resaca, no te limites a esperar que pase, busca la forma de no volver a emborracharte. Tropezarse más de una vez con la misma piedra no es una condición humana, es una consecuencia de la ignorancia y del poco esfuerzo en reducirla. -)*

La tercera clase de condición es la –condición de la continuidad-. Para que algo exista, se necesita una sucesión continua, momento tras momento. Para que nuestra práctica se desarrolle necesitamos practicar cada día la meditación andando, escuchar enseñanzas del Dharma,

hacer la práctica de ser consciente de los cuatro fundamentos en todas nuestras actividades, permanecer en la misma sangha y practicar las mismas enseñanzas.

La cuarta clase de condición es el –objeto como condición-. Si no hay un objeto, no puede haber un sujeto. Para tener confianza, debe haber un objeto de nuestra confianza. Cuando estamos enojados, lo estamos con alguien o con algo. Según Buda todos los fenómenos son objetos de la mente.

Buda dijo que hay doce eslabones en la cadena del Cosurgimiento Interdependiente.

El primero es la ignorancia. Aunque la ignorancia sea el primer eslabón no significa que sea una primera causa. También puede iniciarse la lista con la vejez y la muerte.

El segundo eslabón es la acción volitiva transformada también en formaciones, impulsos, energía motivadora, formaciones kármicas, o el deseo de apegarse al ser.

El tercer eslabón es la conciencia. En este caso significa la totalidad de la conciencia: individual y colectiva, la mente consciente y el almacén de la conciencia, el sujeto y el objeto.

El cuarto eslabón es la mente y el cuerpo, o el nombre y la forma.

El quinto eslabón está constituido por los seis órganos sensoriales (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente) acompañados de sus objetos (formas, sonidos, olores, sabores y objetos táctiles y mentales).

El sexto eslabón es el contacto entre un órgano sensorial, un objeto de los sentidos y el sentido de la conciencia. El contacto es una base para las sensaciones. Es un elemento universal que está presente en cada formación mental.

El séptimo eslabón son las sensaciones, que pueden ser agradables, desagradables, neutras o mixtas. Cuando una sensación es agradable podemos apegarnos a ella.

El octavo eslabón es la ansia o deseo. El ansia va seguida del apego.

El noveno eslabón es el apego o asimiento. Significa quedarse esclavizado a un objeto.

El décimo eslabón es el –llegar a ser-. Cuando deseamos algo, llega a ser. Debemos observar profundamente que es lo que realmente queremos.

El undécimo eslabón es el nacimiento.

El duodécimo eslabón es la vejez y la muerte.

Tan pronto como la ignorancia está presente, todos los otros eslabones están allí. Cada eslabón contiene a los demás. Como hay ignorancia hay acciones volitivas. Como hay acciones volitivas, hay

conciencia. Como hay conciencia, hay mente y cuerpo, y así sucesivamente. A causa del deseo, el apego y el devenir, habrá nacimiento y muerte, lo cual significa que esta rueda seguirá en movimiento una y otra vez.

Buda nunca quiso que consideráramos los Doce Eslabones de una forma lineal. La ignorancia no es la única que origina acciones volitivas, pero éstas pueden engendrar ignorancia. La ignorancia activa la conciencia produciendo sensaciones de incomodidad, deseo, aburrimiento, intenciones y aspiraciones, de modo que esos sentimientos se denominan acciones volitivas. Cuando estos sentimientos se activan en la conciencia acrecientan la ignorancia. El árbol engendra y alimenta a las hojas, pero las hojas también alimentan el árbol. Cada eslabón de la cadena del Cosurgimiento independiente es tanto causa como efecto de todos los otros eslabones de la cadena. Los Doce Eslabones inter-son.

Buda no era un filósofo intentando explicar el universo, sino un guía espiritual que quería ayudarnos a poner fin a nuestro sufrimiento. Buda dijo: "Cuando la ignorancia se extingue, surge la comprensión". Sino hubiera ignorancia no nos apegaríamos a las cosas. Nuestra práctica consiste en identificar la ignorancia cuando está presente. La ignorancia conduce a las acciones volitivas, al deseo de vivir. Cuando estás enojado, quieres hacer algo. Pero la comprensión ¿Conduce al deseo de morir? No, lleva también al deseo de vivir. En la comprensión hay amor generoso y compasión, y cuando eres compasivo, afectuoso y comprensivo, deseas hacer algo para aliviar el sufrimiento. La ira el odio y la ignorancia son formas de energía. La comprensión y la compasión también lo son.

Por un lado, emprendemos acciones para conseguir cosas o satisfacer nuestros deseos. Por el otro, hay el deseo de estar presente para ayudar a aliviar el sufrimiento. Esta es la intención de los Budas y de toda la gente de buena voluntad. La expresión "acción volitiva" o "deseo de vivir" debe comprenderse de éstas dos maneras.

- 1- Vivir para experimentar placer sólo para uno mismo o para oprimir a los demás.
- 2- Estar presente para poder ayudar.

No creas que en los Doce Eslabones sólo hay ignorancia, también hay semillas de sabiduría. Si te desprendes de los doce eslabones, no tendrás los medios para alcanzar la paz y la alegría. No te desprendas de tu ignorancia, tus acciones volitivas ni tu conciencia. En lugar de ello transfórmalas en comprensión y en otros maravillosos atributos.

Debemos aprender a usar nuestra conciencia como un instrumento de transformación. La mente conciente, al liberarse, se convierte en la Maravillosa Sabiduría de la Observación, la que puede ver las cosas tal como son.

Los bodhisatvas sufren como todos nosotros, pero en ellos las sensaciones no originan apego ni aversión, sino interés, el deseo y la voluntad de permanecer en medio del sufrimiento y la confusión, y de actuar. *(- No te apegues ni te escapes de lo que se siente bien ni de lo que se siente mal. Usa tu voluntad para actuar, interésate por el ahora, no vivas ni de los recuerdos ni de las ilusiones. -)*

Cuando un bodhisatva ve una bella flor, reconoce que es bella, pero también ve su naturaleza impermanente. Por eso no se apega. Experimenta una sensación agradable pero no crea una formación mental. La liberación no significa que reprima todas las sensaciones. Cuando entra en contacto con el agua caliente, sabe que es caliente. Las sensaciones son normales. En realidad estas sensaciones le ayudan a ser feliz, pero no es la clase de felicidad que está sujeta al dolor y a la ansiedad, sino a una felicidad que nutre.

Cuando realizas la práctica de respirar, sonreír, sentir el contacto del aire y el agua, esta clase de felicidad no te produce sufrimiento, sino que te ayuda a ser más fuerte y sano, a ser capaz de avanzar hacia la realización. La sensación que tenemos cuando vemos que la gente está oprimida o hambrienta puede suscitar nos interés, compasión y la voluntad de actuar con ecuanimidad, pero no con apego.

Cuando los seis órganos sensoriales de Buda entran en contacto con los seis objetos de los sentidos, Buda experimenta sensaciones, pero estas no conducen al apego ni al asimiento. En un buda el contacto es puro y consciente, y las sensaciones también.

Nosotros también podemos hacer la práctica de iluminar con la luz de la conciencia los contactos que se establecen entre nuestros órganos sensoriales y sus objetos. Si no permanecemos atentos a esos contactos, aunque meditemos en la sala de meditar durante doce horas al día, no estaremos practicando. Mientras andamos, hablamos, comemos, o sea lo que fuere que hagamos, si vigilamos nuestros sentidos, los contactos que se establezcan entre nuestros órganos sensoriales y los objetos de los sentidos serán claros y serenos.

Permanecer atento a las sensaciones y contactos no conduce al deseo sino al amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, es decir, los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente. Al ser conscientes percibimos las sensaciones como dolorosas, agradables o neutras.

Cuando vemos que la gente sufre o experimenta dolor, o que disfruta de una manera alocada, surge en nosotros un sentimiento que genera la energía del amor compasivo –el deseo y la capacidad de ofrecer una verdadera alegría, y esto conduce a la energía de la compasión-. Esta energía genera en nosotros alegría, y somos capaces de compartirla con los demás. También genera ecuanimidad: no tomamos partido por nadie ni nos dejamos llevar por imágenes y sonidos producidos a través del contacto y de las sensaciones. La ecuanimidad no significa indiferencia. Consideramos por igual a los seres que amamos y a los que odiamos, e

intentamos lo mejor que podemos hacerles felices. Aceptamos las flores y la basura sin apego ni aversión. Las tratamos a ambas con respeto. La ecuanimidad no significa abandono sino desapego. El abandono causa sufrimiento, en cambio cuando no nos aferramos a las cosas, somos capaces de conducirnos con desapego.

Cuando permanecemos en contacto con las cosas a través del estado del amor, no huimos ni perseguimos nada, y ello es la base de la libertad. El apego es sustituido por la ausencia de objetivo. Cuando tenemos libertad, lo que parecía ser sufrimiento se convierte en el maravilloso ser (el reino de Dios o la Tierra Pura). El Maravilloso ser está más allá del ser y del no-ser, no queda atrapado en las ideas erróneas del nacimiento y la muerte. Cuando gozamos de una despierta comprensión, el nacimiento es una continuación y la muerte también, el nacimiento y la muerte no son reales.

Si dices que el propósito de la práctica es destruir el ser para alcanzar el no-ser, es totalmente incorrecto. A través del desapego, percibimos que tanto el ser como el no-ser son creaciones mentales, la realidad se halla en medio de estos dos conceptos. Ni el nacimiento ni la muerte nos importan ya. Si debemos nacer de nuevo para seguir la labor de ayudar a los seres nos parece bien, porque sabemos que nada muere ni nada puede morir. Sabemos que hay nacimiento y muerte, pero si sabemos que sólo son conceptos de nuestra mente, nos parecerán bien.

No debemos presentar las enseñanzas de Buda como un intento de huir de la vida para alcanzar la nada o el no-ser.

El mundo, la sociedad y el individuo se han formado por un ciclo de condiciones basadas en una mente llena de ignorancia, y, como es natural en un mundo así, hay sufrimiento y aflicción. Pero cuando las condiciones se basan en una mente verdadera, reflejan la maravillosa naturaleza de la realidad. Todo depende de nuestra mente.

Para convertir el infierno que domina el mundo de hoy en un paraíso, necesitas cambiar la mente en la que se basa. Para cambiar la mente de mil personas quizá sea necesario introducir algún elemento del exterior, como un maestro del Dharma o un grupo de gente que lo practique. Imagina mil personas que en lugar de tener percepciones erróneas, ira o celos, tengan amor, comprensión y felicidad. Si esas personas se unen y forman una comunidad, será un paraíso. La mente de la gente es la base del paraíso. Si tu mente está llena de ignorancia, crearás un infierno; pero si gozas de una mente verdadera, crearás un paraíso.

Sentir al Buda en nuestro interior

No pienses que sólo podrás ser feliz cuando las condiciones que te rodean sean perfectas. La felicidad yace en tu propio corazón.

Buda dijo: "Cuando una persona sabia sufre se pregunta a si misma: ¿Qué puedo hacer para liberarme de este sufrimiento? ¿Quién puede ayudarme? ¿Qué he hecho para liberarme de él?; en cambio cuando una persona necia sufre se pregunta a si misma: ¿Quién me ha perjudicado? ¿Cómo puedo demostrarle a los demás que he sido víctima de una injusticia? ¿Cómo puedo castigar a los que me han hecho sufrir?".

Como es natural, tienes todo el derecho a sufrir, pero como practicante no tienes derecho a no practicar. Todos necesitamos comprensión y amor, pero la práctica no consiste únicamente en esperar que nos comprendan o nos amen, sino en practicar la comprensión y el amor. Por favor, no te quejes cuando nadie parezca amarte ni comprenderte. Haz el esfuerzo de comprender y amar mejor a los demás. Todos somos corresponsables, y si te aferras a la actitud de culpar a los demás, la situación sólo empeorará.

Empezamos la práctica buscando el sentido de nuestra vida. Sabemos que no deseamos perseguir fama, dinero ni placer sensorial, de modo que aprendemos el arte de vivir conscientemente. Con el paso del tiempo logramos cierto grado de comprensión y compasión, y descubrimos que podemos utilizar estas energías para aliviar nuestro sufrimiento y el de los demás. Este hecho da ya algún significado a nuestra vida.

Seguimos practicando, observando profundamente los Cinco Agregados de los cuales se compone el yo, y sentimos la realidad del no-nacimiento y de la no-muerte que hay en nosotros y en todas las cosas. Esta experiencia nos aporta el mayor alivio, desvanece todos nuestros temores, nos ofrece la verdadera libertad y da verdadero significado a nuestra vida.

Necesitamos lugares donde poder meditar, respirar en silencio y observar y escuchar profundamente. Cuando en casa tenemos problemas, necesitamos una habitación en la que poder refugiarnos. Necesitamos también parques y otros lugares tranquilos para poder practicar la meditación andando solos y con otras personas.

Las escuelas no son únicamente un lugar para transmitir conocimientos técnicos, sino que deben ser también un lugar donde los niños puedan aprender a ser felices, afectuosos y comprensivos, y donde los maestros alimenten a sus alumnos con su propia visión y su felicidad.

Necesitamos que en los hospitales haya lugares en los que los familiares, el personal médico, los pacientes y otras personas puedan meditar, respirar y serenarse a sí mismas. Necesitamos que el congreso sea un lugar donde se traten realmente nuestros problemas. Si eres educador, padre, maestro, arquitecto, empleado, político, médico o

escritor, por favor, ayúdanos a crear la institución que necesitamos para nuestro despertar colectivo. Si elegimos funcionarios infelices o incapaces de dar felicidad a sus familias, ¿cómo podemos esperar que hagan feliz a nuestra ciudad o a nuestra nación?. Necesitamos ser capaces de tomar juntos las mejores decisiones. Necesitamos tener paz tanto dentro como fuera de nosotros.

El corazón de Buda se halla en el interior de cada uno. Necesitamos entrar en nuestro corazón, lo cual significa sentir al Buda en nuestro interior. Y sentir al Buda en nuestro interior significa estar presentes para nosotros mismos, para nuestros sufrimientos y alegrías, y para muchas otras personas. Cuando somos conscientes podemos exhibir una sonrisa que demuestra nuestra transformación.

Al permanecer maravillosamente unidos, hemos podido sentir el corazón de Buda. Por favor, practica como un individuo, una familia, una ciudad, una nación y una comunidad del mundo entero. Cuida mucho la felicidad de todos los que te rodean. Disfruta de tu respiración, de tu sonrisa, de iluminar con la luz de la conciencia todo cuanto hagas.

Las enseñanzas de Buda sobre la transformación y la curación no son teóricas, sino muy profundas. Pueden practicarse cada día. Por favor, practícalas y compréndelas. Estoy convencido de que puedes hacerlo.

Glosario:

Dharma: Cuando Buda compartió su visión interna, reuniendo un gran número de discípulos, se dice que les enseñó el Dharma, el sendero o sistema de vida correcta que los liberaría del sufrimiento.

Sutra: El termino sutra (sermón) significa una enseñanza impartida por Buda o por uno de sus discípulos iluminados.

Volición: Acto de la voluntad que comprende tres momentos: deliberación, decisión y ejecución. El momento en que se ejercita de una manera más directa la voluntad libre, es propiamente la volición.

Interser: Es una característica importante de todas las enseñanzas de Buda. Cuando comprendes a fondo una, las comprendes todas.

Aflicción: Efecto que causa sufrimiento.

Ascetismo: Actitud moral o religiosa. Mediante la mortificación pretende llegar a la superación de las tendencias sensibles, del placer y del dolor, y cultivar únicamente los caminos del espíritu.

Ayoidad-insustancialidad: Todo está formado por dharmas, factores constitutivos de la existencia. Estos son insustanciales e impermanentes, no bien surgen a la existencia, desaparecen; permanentemente se transforman, sucediéndose unos a otros.

No hay un yo, una individualidad permanente, existente en sí y por sí, que tenga un ser propio que a sí mismo le pertenezca y de sí mismo dependa. No somos entidades separadas de todas las demás, no nos encontramos ante un mundo exterior a nosotros.

Talidad: Condición de ser tal, con las determinaciones que caracterizan a una persona o cosa.

Desasimiento: Desprenderse, desapropiarse de una cosa.

Desapego: Apartarse, desprenderse del afecto o afición a una persona o cosa

Ecuanimidad: Igualdad y constancia de ánimo. / Imparcialidad de juicio.

Bodhisattva: Persona que se ha liberado a si misma al punto en que ya puede entrar al nirvana, pero elige permanecer en el mundo del sufrimiento (samsara), a fin de enseñar y ayudar a otros en la búsqueda de la libertad.

Paramita: Significa cruzar a través, como cruzar el mar para llegar a la otra orilla. Tomemos el ejemplo del viaje en coche a Los Angeles. En este contexto, la aplicación de la Paramita de la conducta apropiada, implica que no consumiremos alcohol mientras conducimos. De lo contrario nos embriagaremos y tendremos un accidente. No dormirnos al conducir es otra precaución. En otras palabras, tratamos de evitar todo lo que nos impide alcanzar nuestra meta. Se necesita esta clase de disciplina para lograr un viaje exitoso. De igual forma, a través de la práctica aplicamos las Paramitas para poner todo el esfuerzo en hacer que nuestro viaje a la Iluminación culmine con éxito.

Karma: Consecuencias de las acciones. Significa que todo lo que hacemos con el cuerpo, el habla o la mente, tiene su resultado correspondiente. Toda acción, aún la más insignificante, está preñada de consecuencias. Buda dijo: "No descuides las acciones negativas sólo porque son pequeñas; por pequeña que sea una chispa, puede incendiar un pajar como una montaña". Y también: "No descuides las buenas acciones pequeñas creyendo que no aportan ningún beneficio; incluso las menores gotas de agua acaban llenando un recipiente enorme". Aunque quizá las consecuencias de nuestras acciones no hayan madurado aún, lo harán inevitablemente cuando se den las condiciones adecuadas. Por lo general, tendemos a olvidarnos de lo que hacemos, y las consecuencias no nos dan alcance hasta mucho después, cuando ya no somos capaces de relacionarlas con sus causas.