



Meditación Vipassana

“El arte de vivir”

tal y como la enseña S.N. Goenka

William Hart

Este libro electrónico se ofrece de manera gratuita.
Si lo deseas, puedes realizar un donativo y así ayudarnos a
continuar ofreciendo nuestros servicios.
Que seas feliz.

Para realizar donativos, favor de visitar:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti es una organización sin fines de lucro dedicada a
enriquecer el mundo al:

- Diseminar de las palabras del Buddha
- Proveer soporte en la jornada de aquel que busca
- Alumbrar el sendero del meditador

Vipassana Research Publications
an imprint of

Pariyatti Publishing
867 Larmon Road, Onalaska, WA, USA 98570

www.pariyatti.org

Título del original en inglés:

THE ART OF LIVING; VIPASSANA MEDITATION as taught by S.N. Goenka

Se extiende el sincero agradecimiento por el permiso obtenido, para adaptar la entrevista “Mente Pura: Explorando el camino de la Liberación” por Steve Minkin a S.N. Goenka; derechos reservados 1982 por East-West Journal, reimpresso con el permiso de la editorial.

THE ART OF LIVING. Copyright 1987. Por William Hart. Todos los derechos reservados. Editado por primera vez en Estados Unidos de América por Harper & Row, 1987.

1987, Prefacio: S. N. Goenka

1988, Primera edición India.

1991, Segunda edición India.

1994, De la traducción, Editorial EDAF S.A.

1994, Editorial EDAF S.A. Jorge Juan, 30. Madrid. Para la edición en español por acuerdo con Frances Goldin Literary Agent, NY, USA.

Reimpreso por Vipassana Research Insitute: 1993, 1994, 1995, 1997, 1998, 2000, 2001, 2003, 2004, 2005, Julio 2009.

2009, Agosto Primera edición Argentina.

2010, Pariyatti Publishing / Vipassana Research Publications

ISBN: 978-1-928706-88-5 Ebook (PDF)

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

La sabiduría es lo principal;
Por tanto, adquirid sabiduría,
Y, habiéndola adquirido,
Obtened comprensión

Proverbios, iv, (KJV)

Índice

	<u>Págs.</u>
PRÓLOGO , por S. N. Goenka	1
PREFACIO	2
INTRODUCCIÓN	7
<i>Nadología</i>	13
CAPÍTULO I. La búsqueda	15
<i>Andar el camino</i>	26
CAPÍTULO II. El punto de partida	29
<i>El Buda y el científico</i>	37
CAPÍTULO III. La causa inmediata	39
<i>La semilla y el fruto</i>	47
CAPÍTULO IV. La raíz del problema	48
<i>Los guijarros y el ghee</i>	60
CAPÍTULO V. El entrenamiento de la conducta moral	63
<i>La receta del doctor</i>	77

	<u>Págs.</u>
CAPÍTULO VI. <i>El entrenamiento de la concentración</i>.....	79
<i>Arroz con leche sinuoso</i>	93
CAPÍTULO VII. <i>El entrenamiento de la sabiduría</i>.....	95
<i>Las dos sortijas</i>	116
CAPÍTULO VIII. <i>Atención y ecuanimidad</i>	118
<i>Nada más que ver</i>	132
CAPÍTULO IX. <i>La meta</i>	135
<i>Llenando la botella de aceite</i>	150
CAPÍTULO X. <i>El arte de vivir</i>	151
<i>Ha sonado la hora</i>	161
APÉNDICE A: <i>La importancia de Vedanā en la enseñanza del Buda</i>	167
APÉNDICE B: <i>Pasajes de los Suttas sobre Vedanā</i>	175
<i>GLOSARIO DE TÉRMINOS PALI</i>	179
<i>NOTAS</i>	187

Prólogo

Siempre estaré agradecido por el cambio que la meditación Vipassana trajo a mi vida. Cuando aprendí esta técnica, sentí como si hubiera estado vagando por un laberinto de callejones sin salida y, por fin, hubiera encontrado el verdadero camino. Desde entonces, y durante todos estos años, he seguido este camino, y a cada paso se ha hecho más clara la meta: Liberación de todo sufrimiento, la plena iluminación. No puedo proclamar haber alcanzado la meta final, pero no me cabe la menor duda de que este camino conduce directamente a ella.

Estoy en deuda permanente, por haberme enseñado este camino, con Sayagyi U Ba Khin y con la cadena de maestros que mantuvieron viva la técnica durante milenios desde el tiempo del Buda. En su memoria, animo a otros a emprender esta vía, para que también ellos puedan encontrar la salida del sufrimiento.

Hasta ahora no había aparecido ningún libro que describiera en su totalidad y con precisión esta forma de Vipassana, aunque han sido miles las personas de países occidentales que la han aprendido, y me siento complacido de que, por fin, un meditador serio de Vipassana se haya encargado de llenar esta laguna.

Que este libro ayude a profundizar la comprensión de aquellos que practican la meditación Vipassana y anime a los que no la practican a probar esta técnica para que también ellos puedan experimentar la felicidad de la liberación. Que cada uno de los lectores aprenda el arte de vivir, para encontrar la paz y la armonía internas y para generar la paz y la armonía en los demás.

¡Que todos los seres sean felices!

S. N. GOEN KA
Bombay, Abril de 1986.

Prefacio

De entre los variados tipos de meditación que se practican hoy en el mundo, el método de Vipassana que enseña S. N. Goenka es único. Esta técnica es una manera simple y lógica de obtener auténtica paz mental y llevar una vida útil y feliz. La Vipassana, conservada por la comunidad budista de Birmania durante mucho tiempo, no contiene nada de naturaleza sectaria y puede ser aceptada y aplicada por la gente de cualquier procedencia.

S. N. Goenka es un industrial retirado, y fue un líder de la comunidad india de Birmania. Nacido en el seno de una conservadora familia hindú, sufrió desde su juventud de fortísimas jaquecas; su búsqueda de curación le puso en contacto en 1955 con Sayagyi U Ba Khin, quien combinaba su papel público como importante funcionario civil con el privado, como profesor de meditación. Al aprender Vipassana de U Ba Khin, S. N. Goenka encontró una disciplina que fue mucho más allá del alivio de los síntomas de la enfermedad física y trascendió las barreras culturales y religiosas. En los resultantes años de práctica y estudio bajo la guía de su maestro, la Vipassana transformó gradualmente su vida.

En 1969, Goenka fue autorizado por U Ba Khin a enseñar meditación Vipassana. Ese mismo año llegó a la India y comenzó su enseñanza allí, reintroduciendo así la técnica en la tierra de sus orígenes. En un país marcadamente dividido todavía por castas y religiones, los cursos de Goenka han atraído a miríadas de personas de todas las esferas; miles de estudiantes occidentales han participado también en los cursos de Vipassana fascinados por la naturaleza eminentemente práctica de esta técnica.

El mismo Goenka ejemplifica las cualidades de la Vipassana. Es una persona pragmática, que está en contacto con las dificultades de la vida ordinaria y que es capaz de afrontarlas con agudeza, manteniendo una extraordinaria calma mental en cualquier situación. Además de dicha calma, posee un profundo sentido de compasión hacia los otros seres y una gran habilidad para identificarse virtualmente con cualquier ser humano;

sin embargo, no hay en él nada de solemne, y tiene un contagioso sentido del humor que ejerce en su enseñanza. Aquellos que participan en un curso recuerdan durante mucho tiempo su sonrisa, su risa y su lema repetido a menudo: “Sé feliz”. Es evidente que la Vipassana le ha proporcionado felicidad y está deseoso de compartir esta felicidad con otros enseñándoles la técnica que tan buenos resultados ha dado en él.

A pesar de su presencia magnética, Goenka no tiene ningún deseo de ser un guru que convierta a sus discípulos en autómatas. Antes bien, les enseña a ser autorresponsables. “La verdadera forma de probar la Vipassana – dice - es aplicándola a la vida”. Exhorta a los meditadores a no sentarse a sus pies, sino a salir y vivir felizmente en el mundo. Rehúye toda expresión de devoción hacia él, animando a sus estudiantes a ser devotos de la técnica, de la verdad que encuentren en su interior.

La enseñanza de la meditación en Birmania ha sido, tradicionalmente, una prerrogativa de los monjes budistas; sin embargo, Goenka, como su maestro, es laico y además cabeza de una gran familia; lo que no ha impedido que la claridad de su enseñanza, y la eficacia de la técnica en sí, hayan ganado la aprobación de los monjes en Birmania, India y Sri Lanka; y para que un buen número de ellos haya tomado cursos con él.

S. N. Goenka insiste en que, para mantener su pureza, la meditación nunca puede convertirse en un negocio; por ello, los cursos y centros que operan bajo su dirección trabajan sin fines lucrativos. Ni él, ni los profesores a quienes ha autorizado para dar cursos en su representación, reciben remuneración alguna; ni directa ni indirectamente, por su trabajo. Distribuye la técnica con pureza, como un servicio a la humanidad para ayudar a aquellos que lo necesitan.

S. N. Goenka es uno de los pocos líderes espirituales indios respetados tanto en la India como en Occidente, aunque nunca ha buscado publicidad, prefiriendo que el interés por la meditación Vipassana se difunda de boca en boca; siempre ha enfatizado la supremacía de la práctica real de la meditación sobre los libros, que meramente hablan de ella. Ésta es la razón de que no sea tan ampliamente conocido como merece. Este libro es

el primer estudio amplio, preparado bajo su guía y con su aprobación, que se hace sobre su enseñanza.

Las fuentes de las que el libro se ha alimentado son, en su mayor parte, las charlas dadas por Goenka en un curso de diez días y, en menor medida, sus artículos en inglés. He utilizado estos materiales con absoluta libertad, tomando prestadas no sólo las líneas de su argumento y la organización de puntos específicos, sino también los ejemplos puestos en dichas charlas; con frecuencia utilizo las mismas palabras e incluso cito frases completas, de manera que una gran parte del texto resultará familiar a aquellos que hayan participado en los cursos de meditación Vipassana que él enseña, e incluso podrán identificar la charla en particular o el artículo usado en ciertos puntos del texto.

Las explicaciones del profesor se ven acompañadas, paso a paso, por la experiencia de los participantes a medida que el curso se va desarrollando; pero ahora hemos ensamblado el material en beneficio de un público diferente, en beneficio de las personas que simplemente están leyendo sobre meditación, sin que, necesariamente, la hayan practicado. Pensando en tales lectores, nos hemos esforzado en presentar la enseñanza tal y como verdaderamente se experimenta: como una progresión lógica e ininterrumpida desde los primeros pasos hasta la meta final. Esta totalidad orgánica es más fácilmente perceptible para el meditador, pero intentamos con este trabajo que el no meditador vislumbre la enseñanza tal y como ésta se va desplegando ante el que la practica.

Con el propósito de dar una impresión más vívida de la manera en la que enseña S. N. Goenka, algunas secciones conservan deliberadamente un tono coloquial. Dichas secciones son las historias intercaladas entre los capítulos y las preguntas y respuestas con las que concluye cada uno, y que no son sino diálogos entresacados de conversaciones reales con estudiantes durante un curso o de entrevistas privadas. Algunas historias están sacadas de la vida del Buda, otras provienen de la rica herencia del folclor indio, y otras de las experiencias personales de Goenka; todas ellas están narradas con sus propias palabras, sin que con ello nos haya movido la intención de mejorar el original,

sino, sencillamente, la de subrayar su importancia para la práctica de la meditación. Todas estas historias aligeran la atmósfera intensa de un curso de Vipassana y sirven de inspiración al ilustrar, de una forma fácil de recordar, los puntos centrales de la enseñanza. Hemos hecho una pequeña selección de las muchas historias que se cuentan en un curso de diez días.

Las citas han sido extraídas de la Colección de Sermones (Sutta Piṭaka), el testimonio más antiguo y más ampliamente aceptado de las palabras del Buda, tal y como las han conservado en el antiguo idioma Pali en los países que han seguido el budismo Theravada; aunque para mantener la uniformidad en todo el libro, he traducido de nuevo todos los pasajes acotados basándome en el trabajo de los traductores modernos más reputados. No obstante, y puesto que ésta no es una obra académica, no me he esforzado por conseguir una exactitud al pie de la letra en la traducción del Pali, sino que he tratado de transmitir el sentido de cada pasaje en un lenguaje directo, tal y como se le aparece a un meditador de Vipassana a la luz de su experiencia meditativa. Es posible que la traducción de ciertas palabras o pasajes parezca poco ortodoxa, pero confío haber seguido, en esencia, el significado más literal del texto original.

Buscando una mayor coherencia y precisión, hemos utilizado la terminología Pali en los términos budistas usados en el texto, aunque, en algunos casos, la terminología sánscrita sea más familiar a los lectores occidentales. Por ejemplo, *dhamma* en Pali se usa en lugar de *dharma* en sánscrito, *kamma* en vez de *karma*, *nibbāna* en lugar de *nirvāna*, *saṅkhāra* y no *sanskāra*, y para facilitar la comprensión del texto, las palabras palis han sido pluralizadas a la forma inglesa, es decir, añadiendo una “s”. Aunque dichas palabras han sido reducidas al mínimo para evitar oscurantismos innecesarios, no podemos obviar el hecho de que, a menudo, ofrecen una forma muy conveniente de abreviar ciertos conceptos poco familiares al pensamiento occidental, que no pueden ser expresados fácilmente con una sola palabra. Por esta razón nos ha parecido preferible utilizar en ocasiones una sola palabra pali antes que una frase en inglés más larga. En cualquier caso, todos los vocablos pali impresos en bastardilla están definidos en el glosario que se ofrece al final del libro.

La técnica de Vipassana ofrece los mismos beneficios a todos los que la practican, sin que intervengan condicionamientos basados en la raza, clase social o sexo, y para ser fiel a esta propuesta universal, he tratado de evitar un lenguaje sexualmente excluyente en el texto; no obstante, en ocasiones he utilizado el pronombre “él” para referirme al meditador o meditadora, sin especificar el género.

Se ruega a los lectores y lectoras que consideren su uso como sexualmente indeterminado, pues no existe ninguna intención de excluir a las mujeres ni de dar una preeminencia indebida al hombre, puesto que tal parcialidad sería contraria a la enseñanza básica y al espíritu de la Vipassana.

Doy las gracias a las muchas personas que me ayudaron en este proyecto, y, en particular, deseo expresar mi profunda gratitud a S. N. Goenka, por haber tomado tiempo de su apretada agenda para revisar la obra a medida que se iba desarrollando y, todavía más, por haberme guiado para dar unos cuantos pasos de principiante en el Sendero que aquí se describe.

En el sentido más profundo, el verdadero autor de este libro es S. N. Goenka, puesto que mi propósito no es otro que presentar su transmisión de las enseñanzas del Buda. A él pertenece todo el mérito de esta obra, sus defectos caen bajo mi sola responsabilidad.

Introducción

Imagina que tienes la oportunidad de librarte de todas tus responsabilidades mundanas durante diez días en un lugar tranquilo y aislado, en el que vivirás protegido de toda perturbación; que en este lugar tienes satisfechas las necesidades materiales básicas de alojamiento y manutención, que habrá gente a mano cuidando de que estés razonablemente cómodo y que, a cambio de ello, únicamente se espera de tí que evites el contacto con los otros y, aparte de las actividades esenciales, pases todas tus horas de vigilia con los ojos cerrados, manteniendo la mente fija en un objeto de atención dado. ¿Aceptarías la oferta?

Supón que simplemente has oído que tal oportunidad existe y que hay gente como tú que no sólo lo desea, sino que está ansiosa de pasar su tiempo libre de esa manera. ¿Cómo describirías su actividad? ¿Mirarse el ombligo – dirías - o contemplación? ¿Escapismo o retiro espiritual? ¿Autointoxicación o autoinvestigación? ¿Introversión o introspección? Ya sea positiva o negativa la connotación, la impresión común es que se trata de un retiro del mundo y, desde luego, que hay técnicas que funcionan así. Pero la meditación no tiene por qué ser un escape, puede ser también un medio para enfrentarse con el mundo, para comprenderlo a él o a nosotros mismos.

Todos los seres humanos estamos condicionados para creer que el mundo real está fuera, que la única forma de vivir la vida es manteniéndonos en contacto con la realidad exterior, buscando estímulos —físicos y mentales— fuera de nosotros. La mayoría nunca habíamos tomado en consideración la posibilidad de cortar los contactos exteriores para ver qué es lo que sucede dentro. La idea de hacerlo sonaría probablemente a pasarse las horas muertas contemplando la carta de ajuste del televisor. Optaríamos por explorar la cara oculta de la luna o el fondo del océano antes que las profundidades escondidas dentro de nosotros mismos.

Pero lo cierto es que el universo existe para cada uno, tan sólo cuando lo experimentamos con el cuerpo o con la mente; no está en ninguna parte, esta siempre en

el aquí y el ahora, y la exploración de nuestro aquí y ahora es la única forma en la que podemos explorar el mundo. Porque, a menos que exploremos el mundo íntimo, nunca podremos conocer la realidad, tan sólo conoceremos nuestras opiniones sobre ella, nuestra concepción intelectual de ella. Sin embargo, si nos observamos a nosotros mismos, podremos llegar a conocer la realidad directamente y podremos aprender a manejarla de una forma positiva y creativa.

Un método para explorar dicho mundo interno es la meditación Vipassana que enseña S. N. Goenka. Es una forma práctica de examinar la realidad del propio cuerpo y de la propia mente, para descubrir y resolver cualquier problema allí enterrado, para desarrollar el potencial infrautilizado y canalizarlo en provecho propio y ajeno.

Vipassana significa “visión cabal” en el antiguo lenguaje Pāli de la India. Constituye la esencia de la enseñanza del Buda, la experimentación real de las verdades de las que él habló. El mismo Buda alcanzó ese conocimiento a través de la práctica de la meditación y, por tanto, lo que enseñó en primer lugar fue meditación. Sus palabras son la expresión de su experiencia en la meditación y son también unas instrucciones detalladas de la forma en que se ha de practicar para llegar a la meta que él alcanzó: la experiencia de la verdad.

Todo esto se acepta sin discusión, el problema estriba en el cómo se han de interpretar y seguir las instrucciones que dió el Buda. A pesar de que las palabras del Buda se han conservado en textos de autenticidad reconocida, la interpretación de sus instrucciones sobre meditación se hace difícil sin la vivencia de la práctica.

Pero si existiera una técnica que hubiera sido mantenida por generaciones desconocidas, que ofreciera los mismos resultados descritos por el Buda; ajustada a sus instrucciones y que elucidara aquellos puntos que durante mucho tiempo parecieron oscuros, en ese caso, esa técnica merecería ser investigada. Dicho método es la Vipassana, una técnica extraordinaria por su simplicidad, por su carencia de dogma y, sobre todo, por los resultados que ofrece.

El Arte de Vivir

La meditación Vipassana se enseña en cursos de diez días, y está abierta a todo el que desee sinceramente aprender la técnica, y este capacitado física y mentalmente para ello. Los participantes permanecen en el lugar en el que se celebra el curso y no tienen ningún contacto con el exterior durante los diez días. Se abstienen de leer y escribir, y suspenden cualquier otra práctica, religiosa o no, trabajando exclusivamente conforme a las instrucciones que se les van dando. Siguen, durante todo el curso, un código ético básico que incluye el celibato y la abstención de todo tipo de intoxicantes; también mantienen silencio entre ellos durante los nueve primeros días, aunque pueden hablar sobre los problemas de la meditación con el profesor y sobre los problemas materiales con los responsables del curso.

Los participantes practican un ejercicio de concentración mental durante los primeros tres días y medio; este ejercicio sirve de preparación para la técnica de Vipassana, a la que son introducidos el cuarto día. Los siguientes pasos de la técnica se van dando día a día, de tal manera que al final del curso se ha expuesto la totalidad de la técnica. El silencio finaliza el día décimo, y los meditadores inician el retorno a una forma de vida más extrovertida. El curso finaliza en la mañana del día undécimo.

A medida que van pasando los días, la experiencia va deparando un buen número de sorpresas al meditador, la primera es que... ¡la meditación es un trabajo duro! Se comprueba enseguida que la idea de que la meditación es una especie de inactividad o relajación es errónea. Se requiere un esfuerzo constante para dirigir conscientemente los procesos mentales de una forma determinada. Las instrucciones nos dicen que hay que esforzarse de lleno, pero sin tensión, y, hasta que se aprende la forma de hacerlo, el ejercicio puede resultar frustrante e incluso extenuante.

Otra sorpresa inicial es que las penetraciones psicológicas que se consiguen con la autoobservación no tienen por qué ser agradables y maravillosas; normalmente somos muy selectivos en las opiniones sobre nosotros mismos. Cuando nos miramos en un espejo, tenemos buen cuidado de adoptar la pose más favorecedora y la expresión más agradable y, de la misma manera, cada uno de nosotros tiene una imagen mental de sí

mismo que enfatiza las cualidades admirables, minimiza los defectos y omite radicalmente algunos aspectos de nuestro carácter. Vemos la imagen que queremos ver, no la realidad. Pero la meditación Vipassana es una técnica para observar la realidad desde todos sus ángulos, y el meditador, en vez de encontrar una imagen de sí mismo primorosamente presentada, se topa sin censuras con la verdad más cruda, algunos de cuyos aspectos son muy duros de aceptar.

A veces, parece que en vez de encontrar paz interior lo único que proporciona la meditación es agitación. Parece que todo lo que hay en el curso es impracticable, inaceptable: desde el duro horario, las instalaciones, disciplina, instrucciones y consejos del profesor, hasta la misma técnica.

Sin embargo, otra sorpresa es ver que las dificultades pasan. Llega un punto en el que los meditadores aprenden a realizar los esfuerzos sin esfuerzo, a mantener la atención de una forma relajada, un compromiso desapegado. Se absorben en la práctica en vez de pelear con ella, las incomodidades de las instalaciones carecen de importancia, la disciplina se convierte en una poderosa ayuda, las horas pasan rápidamente, sin sentir, la mente se vuelve tan calmada como un lago de montaña al atardecer que refleja perfectamente su entorno, y al mismo tiempo descubre sus profundidades a aquellos que lo miran más de cerca. Cuando llega esta claridad, cada momento está lleno de afirmación, belleza y paz.

Así es cómo el meditador descubre que la técnica funciona de verdad; cada uno de los pasos parece un salto enorme y, sin embargo, se ve que se es capaz de darlo, y al final del curso se aprecia claramente lo largo que ha sido el viaje desde que comenzó el curso. El meditador ha sufrido un proceso semejante al de una operación quirúrgica o a la cura de una herida infectada. El proceso de abrirla y apretar para sacar el pus es doloroso, pero a menos que se haga, la herida no se curará. Una vez que hemos limpiado el pus y nos libramos de él y del sufrimiento que nos ocasionaba, estamos en condiciones de recuperar totalmente la salud. De igual manera, al ir pasando por un curso de diez días, el meditador descarga de la mente algunas de sus tensiones y disfruta de una mayor salud

mental. El proceso de Vipassana ha producido cambios profundos en el interior, cambios que persisten cuando el curso termina, y el meditador ve que cualquiera que fuese la fortaleza mental que consiguió durante el curso; cualquier cosa que haya aprendido, puede aplicarla a la vida diaria en beneficio propio y ajeno. La vida se vuelve más armoniosa, fructífera y feliz.

La técnica enseñada por S. N. Goenka es la que él aprendió de su maestro, el difunto Sayagyi U Ba Khin de Birmania, que aprendió Vipassana de Saya U Thet, un maestro de meditación famoso en Birmania en la primera mitad de este siglo. A su vez, Saya U Thet fue alumno de Ledi Sayadaw, un famoso monje y erudito de finales del siglo XIX y principios del XX. No hay ningún registro anterior de nombres de los maestros de esta técnica, pero los que la practican creen que Ledi Sayadaw aprendió meditación Vipassana de maestros tradicionales que la habían conservado generación tras generación desde los tiempos más antiguos, cuando la enseñanza de Buda llegó por primera vez a Birmania.

No hay duda de que la técnica coincide con las instrucciones del Buda sobre meditación, con el significado más simple y más literal de sus palabras, y, lo que es más importante, da resultados buenos, personales, tangibles e inmediatos.

Este libro no es un manual de “hágalo usted mismo” para la práctica de la meditación Vipassana, y las personas que lo utilicen así lo harán totalmente bajo su propia responsabilidad. El aprendizaje de la técnica debe hacerse exclusivamente en un curso, con el ambiente adecuado para sustentar la meditación y un profesor correctamente preparado. La meditación es un asunto muy serio, especialmente la técnica Vipassana, que va a las profundidades de la mente, y no debe ser abordada nunca con ligereza o frivolidad. Si la lectura de este libro te inspira para probar la técnica de Vipassana, puedes dirigirte a las direcciones que se incluyen al final del libro para averiguar cuándo y dónde se celebran cursos.

El Arte de Vivir

Nuestro propósito es, simplemente, dar un boceto del método de Vipassana tal y como lo enseña S. N. Goenka, con la esperanza de que ampliará la comprensión de las enseñanzas del Buda y de la técnica de meditación que constituye su esencia.

Nadología

Había una vez un joven profesor que realizaba un viaje por mar. Era un hombre altamente culto con un gran número de títulos universitarios, pero que tenía muy poca experiencia de la vida. Entre la tripulación del barco en el que navegaba había un viejo marinero analfabeto. Cada noche el marinero visitaba el camarote del joven profesor para oírle perorar sobre múltiples y variados temas. Estaba enormemente impresionado con la cultura del joven.

Una noche, cuando ya el marinero iba a salir del camarote tras largas horas de conversación, el profesor le preguntó:

- Anciano, ¿Has estudiado geología?
- ¿Qué es eso, señor?
- La ciencia de la tierra.
- No señor, nunca fui ni siquiera a la escuela, no he estudiado nada.
- Anciano, has desperdiciado la cuarta parte de tu vida.

El viejo marinero se fue muy compungido. “Si una persona tan letrada dice eso, seguro que es verdad”— pensó —. “¡He desperdiciado la cuarta parte de mi vida!”.

Al día siguiente, de nuevo, cuando el marinero se iba del camarote, el profesor le preguntó:

- Anciano, ¿Has estudiado oceanografía?
- ¿Qué es eso, señor?
- La ciencia del mar.
- No, señor, no he estudiado nada.
- Anciano, has desperdiciado la mitad de tu vida.

Todavía más compungido, el marinero se marchó: “He desperdiciado media vida, este hombre tan letrado lo dice”.

El Arte de Vivir

También la noche siguiente el profesor preguntó al viejo marinero:

— Anciano, ¿Has estudiado meteorología?

— ¿Qué es eso, señor? Nunca he oído hablar de ello.

— ¡Cómo! La ciencia de los vientos, la lluvia, el tiempo...

— No, señor, como le dije, ni tan siquiera fui a la escuela. Nunca he estudiado nada.

— ¿No has estudiado la ciencia de la tierra en la que vives, ni has estudiado la ciencia del mar en el que te ganas la vida, ni tampoco has estudiado la ciencia del tiempo que es algo que te encuentras cada día? Anciano, has perdido las tres cuartas partes de tu vida.

El viejo marinero se sentía profundamente desgraciado. “Si este hombre tan sabio dice que he perdido las tres cuartas partes de mi vida, es seguro que he perdido las tres cuartas partes de mi vida”.

Pero al día siguiente llegó el turno del viejo marinero. Entró a la carrera en el camarote del joven y gritó:

— ¡Señor profesor!, ¿Ha estudiado nadología?

— ¿Nadología? ¿Qué quieres decir?

— ¿Sabe nadar, señor?

— No, no sé nadar

— ¡Señor profesor! ha desperdiciado toda su vida. El barco ha chocado contra una roca y se está hundiendo. Los que sepan nadar pueden alcanzar la orilla, pero los que no sepan nadar se ahogarán. Lo siento mucho, señor profesor, con toda seguridad usted ha perdido toda su vida.

Puedes estudiar todas las “logías” del mundo, pero si no aprendes nadología, todos tus estudios serán inútiles. Puedes leer e incluso escribir libros sobre natación, puedes discutir sus aspectos teóricos más sutiles, pero ¿De qué te servirá si rehúas meterte en el agua?

Debes aprender a nadar.

La búsqueda

A todos nos faltan paz y armonía, ya que es lo que nos hace falta en nuestra vida. Todos queremos ser felices y lo consideramos un derecho; sin embargo, aunque la felicidad sea nuestra meta, rara vez la conseguimos. Todos hemos experimentado alguna vez en la vida insatisfacción — inquietud, irritación, falta de armonía, sufrimiento — y, aunque en este momento nos veamos libres de tales descontentos, podemos recordar algún momento en el que nos afligieron y podemos esperar que vuelvan a hacerlo. Eventualmente, todos tenemos que afrontar el sufrimiento que produce la muerte.

Nunca limitamos nuestras insatisfacciones a nosotros mismos, sino que repartimos nuestro sufrimiento entre los demás; alrededor de cada persona infeliz, la atmósfera se va cargando de inquietud, de tal forma que todo el que se aproxima a ese entorno termina sintiéndose también agitado e infeliz, y de esta manera las tensiones individuales se aúnan para crear las tensiones de toda la sociedad.

Éste es el problema básico de la vida: su naturaleza insatisfactoria. Suceden cosas que no queremos que sucedan, las cosas que queremos no suceden, y somos ignorantes de cómo y por qué funciona este proceso, igual que ignoramos nuestro principio y nuestro fin.

Hace veinticinco siglos, en el norte de la India, un hombre decidió investigar el problema del sufrimiento humano. Tras años de búsqueda y de intentar diversos métodos, descubrió un camino para obtener la visión de la sabiduría de su propia naturaleza y experimentar el estado auténticamente libre de sufrimiento. Tras alcanzar la meta suprema de la liberación, de la exención de desdichas y conflictos, dedicó el resto de su vida a ayudar a otros a hacer lo que él había hecho, enseñándoles el camino para que ellos mismos se liberaran.

Esta persona, *Siddhatha Gotama*, conocido como el Buda, “el Iluminado”, nunca pretendió ser, sino un hombre. Como todos los grandes maestros, se convirtió en sujeto de leyendas, pero nada importan las historias maravillosas que se contaran de sus existencias pasadas o sus poderes milagrosos, pues todas las crónicas son unánimes en señalar que él nunca dijo ser divino ni tener inspiración divina. Cualesquiera fuesen sus cualidades especiales, no eran sino cualidades eminentemente humanas que él llevó a la perfección. Por tanto, todo lo que él logró está al alcance de cualquier ser humano que trabaje como él lo hizo.

El Buda no enseñó ninguna religión, filosofía o sistema de creencias. A sus enseñanzas las llamó *Dhamma*, es decir, “ley”, la ley de la naturaleza. No sentía ningún interés por el dogma o las especulaciones vanas, sino que ofreció una solución universal y práctica para resolver un problema universal.

“Ahora como antes” —dijo— “mi enseñanza versa sobre el sufrimiento y la erradicación del sufrimiento”¹. Rehusaba incluso tratar de temas que no condujeran a la extinción de la desdicha. Insistía en que esa enseñanza no era algo que él hubiera inventado o le hubiera llegado por revelación divina, y que no era sino la verdad, la realidad que había logrado descubrir gracias a sus esfuerzos; tal y como mucha gente había hecho antes que él y mucha gente haría después de él. Nunca pretendió tener el monopolio de la verdad.

Tampoco intentó establecer ninguna supremacía especial para su enseñanza en virtud de la confianza que la gente tenía en él, ni en virtud de la naturaleza aparentemente lógica de lo que enseñaba, antes bien, manifestó que era adecuado dudar y comprobar cualquier cosa que estuviera fuera de la propia experiencia.

“No os limitéis a creer cualquier cosa que se os diga, o cualquier cosa que haya sido mantenida desde generaciones atrás, o cualquier cosa que sea de opinión general, o cualquier cosa que digan las escrituras. No aceptéis algo como verdadero por simple deducción o inferencia, o por considerar que tiene

apariencia de serlo, o llevados por una determinada opinión subjetiva, o por su verosimilitud, o porque vuestro maestro os diga que lo es. Pero cuando sepáis por vuestros propios medios que: “Estos principios son perjudiciales, censurables, reprobados por los sabios. Cuando son adoptados y seguidos, conducen al mal y al sufrimiento”, entonces debéis darles de lado. Y cuando por vuestros propios medios sepáis que: “Estos principios son provechosos, intachables, alabados por los sabios. Cuando son adoptados y seguidos, conducen al bienestar y a la felicidad”, entonces debéis aceptarlos y practicarlos”².

La autoridad suprema la constituye la propia experiencia de la verdad; no se debe aceptar nada basándose únicamente en la fe; debemos examinarlo todo para ver si es lógico, práctico y provechoso. Ni siquiera el examen razonado de una enseñanza es suficiente para aceptarla intelectualmente como verdadera; si queremos beneficiarnos de la verdad, tenemos que experimentarla directamente, y sólo así podremos saber que es cierta al cien por cien. El Buda enfatizaba constantemente que no hacía sino enseñar lo que había experimentado con su conocimiento directo, y exhortaba a otros a desarrollar dicho conocimiento por sí mismos, para erigirse en su propia autoridad.

“Sed cada uno de vosotros vuestra propia isla. Sed vuestro propio refugio; no hay ningún otro refugio. Haced que la verdad sea vuestra isla, haced que la verdad sea vuestro refugio; no hay ningún otro refugio”³.

El único refugio verdadero de la vida, el único terreno sólido sobre el que asentarse; la única autoridad que puede guiarnos y protegernos adecuadamente, es la verdad, el *Dhamma*, la ley de la naturaleza, experimentada y verificada por uno mismo. Por eso el Buda, en su enseñanza, siempre concede máxima importancia a la constatación directa de la verdad. Aquello que él había experimentado, lo explicó tan claramente cómo era posible, para que los demás tuvieran las herramientas con las que trabajar, para conseguir la propia realización de la verdad.

Dijo:

“La enseñanza que he mostrado no hace distinciones entre lo secreto y lo público. Nada ha quedado escondido en el puño del maestro”⁴.

No tenía ninguna doctrina esotérica —guardada para unos cuantos elegidos; al contrario, lo que quería era que la ley de la naturaleza fuera tan llana y ampliamente conocida como fuera posible, para que se beneficiara de ella el máximo posible de gente.

Tampoco tenía ningún interés en establecer una secta o culto a su personalidad; sostenía que la personalidad del que enseña es de menor rango que la enseñanza, y su propósito era mostrar a los demás la forma de liberarse, y no convertirlos en devotos ciegos. Dijo a un seguidor que mostraba una veneración excesiva hacia él:

“¿Qué consigues con mirar este cuerpo, que está sujeto al proceso de decadencia? Aquel que ve el *Dhamma*, me ve a mí; aquel que me ve a mí, ve al *Dhamma*”⁵.

La devoción a otra persona, no importa lo santa que sea, no es suficiente para liberar a nadie. No puede haber liberación o salvación sin la experiencia directa de la realidad, por tanto, lo primordial es la verdad, no quién habla de ella. Quienes enseñan la verdad merecen el máximo respeto, pero la forma óptima de mostrar ese respeto es trabajando para comprender la verdad uno mismo. Casi al final de su vida, alguien le presentó sus respetos de forma extravagante, el Buda comentó:

“Ésta no es la forma de honrar adecuadamente, o presentar respetos, o reverenciar, o venerar a un iluminado. El monje o la monja, el seguidor o la seguidora laico que recorre con resolución el sendero del *Dhamma* desde sus primeros pasos hasta la meta final; es quién practica el *Dhamma* de la forma correcta, quien honra, respeta, reverencia y venera al iluminado de la forma más loable”⁶.

Lo que el Buda enseñó fue un camino que cualquier ser humano puede seguir, y lo llamó el Noble Sendero Óctuple, que significa la práctica de ocho partes interrelacionadas. Es noble en el sentido de que cualquiera que recorra el camino, no puede por menos de convertirse en una persona de corazón noble, una persona santa, libre de sufrimiento.

Es un camino para penetrar en la naturaleza de la realidad, un camino de realización de la verdad. La única forma de resolver nuestros problemas es viendo nuestra situación tal y como es realmente, debemos aprender a reconocer la realidad aparente y superficial, y también a ir más allá de las apariencias, para poder percibir verdades más sutiles; hasta llegar a la verdad última para poder experimentar finalmente la verdad de la extinción del sufrimiento. Carece de importancia el nombre que le demos a esta verdad, ya sea *nibbāna*, “cielo”, o cualquier otra cosa, pues lo importante es experimentarla; y la única forma de hacerlo directamente es mirando hacia dentro, observándonos.

Durante toda nuestra vida hemos estado mirando hacia fuera, mostrando gran interés por lo que sucede allí, por lo que otros hacen, pero muy rara vez, si acaso ha habido alguna, hemos tratado de examinar nuestra propia estructura mental y física, nuestros actos, nuestra propia realidad en suma; y por ello somos unos perfectos desconocidos para nosotros mismos. No nos damos cuenta de lo muy peligrosa que es esta ignorancia, de lo muy esclavizados que estamos a esas fuerzas internas de las que somos inconscientes.

Para aprehender la verdad, no tenemos más remedio que disipar esa oscuridad, debemos obtener una visión clara de nuestra propia naturaleza para poder comprender la naturaleza de la existencia. Por esta razón, el camino que señaló el Buda es un camino de introspección, de auto observación. Él dijo:

“Dentro de este mismísimo cuerpo de una braza de largo que contiene la mente y sus percepciones, doy a conocer el universo, su origen, su cesación y el camino que conduce a su cesación”⁷.

El Arte de Vivir

Todo el universo y las leyes de la naturaleza que lo rigen, tienen que ser experimentados dentro de uno mismo, sólo pueden ser experimentados dentro de uno mismo.

Es también un camino de purificación. No investigamos nuestra propia verdad llevados por una curiosidad intelectual ociosa, sino con un propósito definido. Al observarnos, somos conscientes por primera vez de las reacciones condicionadas, de los prejuicios que nublan nuestra mente, que nos ocultan la realidad y nos producen sufrimiento. Reconocemos las tensiones internas que hemos ido acumulando y que nos hacen sentirnos inquietos, desdichados y vemos que pueden eliminarse. Poco a poco vamos aprendiendo la forma de disolverlas, y la mente se va volviendo pura, calmada y feliz.

El camino es un proceso que exige trabajo constante, pueden producirse avances repentinos, pero son el resultado del esfuerzo sostenido; hay que avanzar paso a paso; no obstante, los beneficios de cada paso son inmediatos. No andamos el camino con la esperanza de hacer acopio de frutos que sólo disfrutaremos en el futuro, ni para alcanzar después de la muerte un cielo que aquí conocemos nada más que por conjeturas. Los beneficios deben ser concretos, claros, personales y recibidos aquí y ahora.

Pero es, sobre todo, una enseñanza para ser practicada. Limitarnos a creer en el Buda o en sus enseñanzas no nos ayudará a liberarnos del sufrimiento, como tampoco lo hará la mera comprensión intelectual del camino; ambas cosas adquieren valor únicamente si nos sirven de ayuda para poner en práctica las enseñanzas. Sólo la verdadera práctica de lo que el Buda enseñó proporcionará resultados concretos y hará que nuestras vidas cambien a mejor. El Buda dijo:

“Uno puede recitar la mayoría de los textos, pero, si no los practica, una persona así de necia es como el ganadero que sólo cuenta las reses ajenas; no disfruta las recompensas de la vida de un buscador auténtico.

Otro puede ser capaz de recitar tan sólo unas cuantas palabras de los textos, pero si vive la vida del Dhamma, avanzando paso a paso por el sendero desde su comienzo hasta la meta, ése sí disfruta las recompensas de un buscador auténtico”⁸.

El sendero debe ser recorrido, la enseñanza debe ser puesta en práctica, en caso contrario será un ejercicio carente de sentido.

Para practicar esta enseñanza no es necesario autodenominarse budista, las etiquetas son irrelevantes, el sufrimiento es común a todos, no distingue entre unos y otros, por tanto, el remedio, para que de verdad sea útil, debe ser igualmente aplicable a todos. No es tampoco una práctica reservada a los que viven reclusos y divorciados de la vida ordinaria. Por supuesto que el devoto debe dedicar un período de tiempo exclusivamente a la tarea de aprender la forma de practicar, pero, una vez hecho, debe aplicar la enseñanza a la vida cotidiana. Alguien que renuncie a su casa y a las responsabilidades mundanas para seguir el camino, tiene la oportunidad de trabajar con mayor intensidad, de asimilar más profundamente la enseñanza y, por tanto, de progresar con mayor rapidez. Por otro lado, alguien inmerso en la vida mundana, que tiene que hacer malabarismos con sus numerosas responsabilidades, podrá dedicar un tiempo muy limitado a la práctica; pero ambos, renunciante y laico, deben aplicar el *Dhamma*; pues sólo su aplicación dará resultados.

Si verdaderamente es un camino que lleva del sufrimiento a la paz, debemos sentirnos más felices, más armónicos, más en paz con nosotros mismos en nuestra vida cotidiana, a medida que progresamos en la práctica. También se volverán más serenas y armoniosas nuestras relaciones con los demás, y en vez de añadir más tensiones a la sociedad, debemos ser capaces de contribuir positivamente a la tarea de aumentar la felicidad y el bienestar de todos. Para seguir el camino, debemos vivir la vida del *Dhamma*, de la verdad, de la pureza. Ésta es la forma correcta de implementar la enseñanza. El *Dhamma*, si se practica correctamente, es el arte de vivir.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *Usted hace constantes referencias al Buda. ¿Es budismo lo que enseña?*

S. N. GOENKA.— No me preocupan los “ismos”. Enseño el *Dhamma*, es decir, lo que el Buda enseñó. Él nunca enseñó ningún “ismo” ni ninguna doctrina sectarista. Él enseñó algo de lo que se puede beneficiar gente de cualquier procedencia: Un arte de vivir. Como la ignorancia es perjudicial para todos, y el desarrollo de la sabiduría es bueno para todos, cualquiera puede practicar esta técnica y obtener beneficios. Un cristiano se convertirá en un buen cristiano, un judío se convertirá en un buen judío, un musulmán será un buen musulmán, un hindú será un buen hindú, un budista se convertirá en un buen budista. Lo primero que hay que hacer, es ser un digno ser humano, pues de otra manera no se puede ser un buen cristiano, ni un buen judío, ni un buen musulmán, ni un buen hindú, ni un buen budista. Lo más importante es el cómo convertirse en un buen ser humano.

P.— *Usted habla de los condicionamientos, pero ¿No es este entrenamiento, en realidad, una clase de condicionamiento mental, aunque sea positiva?*

S.N.G.— Al contrario, es un proceso de decondicionamiento. En vez de imponerle nada a la mente, lo que se hace es eliminar automáticamente las cualidades perjudiciales, para que sólo queden las provechosas, las positivas. Al ir eliminando todo lo que hay de negativo, se va descubriendo la naturaleza básica de la mente pura, la positividad.

P.— *Pero el sentarse durante un período de tiempo en una postura en particular y dirigir la atención de una forma determinada, es una manera de condicionamiento.*

S.N.G.— Si lo haces como un juego o un ritual mecánico, entonces sí, condicionas la mente. Pero eso supone que se está haciendo un uso incorrecto de la

Vipassana que, cuando se practica correctamente, capacita para experimentar la verdad directamente, por uno mismo, y con esta experiencia se desarrolla de forma natural una comprensión que destruye todos los condicionamientos previos.

P.— *¿No es un egoísmo olvidarse totalmente del mundo y quedarse sentado meditando durante todo el día?*

S.N.G.— Lo sería si no tuviera otra finalidad, pero lo hacemos como un medio para obtener un fin que no es en absoluto egoísta: una mente sana. Cuando el cuerpo enferma, te internas en un hospital para recuperar la salud, no te vas para quedarte toda la vida, sino sencillamente para recobrar la salud que luego te servirá para incorporarte a tu vida cotidiana. De forma semejante, vienes a un curso de meditación para lograr una salud mental que luego utilizarás en tu vida cotidiana por tu bien y el bien de los demás.

P.— *¿No es pura insensibilidad permanecer feliz y tranquilo incluso cuando nos enfrentamos con el sufrimiento de otras personas?*

S.N.G.— Ser sensible al sufrimiento de los otros no significa que tú también tengas que estar triste. Es mejor que permanezcas tranquilo y equilibrado para poder aliviar su sufrimiento. Si también te pones triste, aumentas la infelicidad que hay a tu alrededor; ni ayudas a los otros ni te ayudas a tí.

P.— *¿Por qué no vivimos en un estado de paz?*

S.N.G.— Porque falta sabiduría. Una vida sin sabiduría es una vida ilusoria, lo que significa sostener un estado de agitación, de desdicha. Nuestra primera responsabilidad es vivir una vida sana y armoniosa, buena para nosotros y buena para todos los demás. Para conseguirlo, tenemos que aprender a usar nuestra facultad de auto observación, de observación de la verdad.

P.— *¿Por qué es necesario asistir a un curso de diez días para aprender la técnica?*

S.N.G.—Bueno... Si pudieras venir por más tiempo, sería mejor aún. Diez días es el tiempo mínimo necesario para obtener un esbozo general de la técnica.

P.— *¿Por qué debemos permanecer dentro del recinto durante los diez días?*

S.N.G.— Porque han venido a operar la mente. Una intervención quirúrgica tiene que ser hecha en un hospital, en un quirófano protegido de contaminación. Aquí, dentro de los límites del recinto, puedes realizar la operación sin ser perturbado por ninguna influencia exterior. Cuando acaba el curso, finaliza la operación y estás listo para salir de nuevo a afrontar el mundo.

P.— *¿Sirve esta técnica para curar el cuerpo?*

S.N.G.— Sí, como un subproducto. Son muchas las enfermedades psicosomáticas que desaparecen espontáneamente al disolver las tensiones mentales. Si la mente está alterada, se desarrollarán enfermedades físicas que desaparecerán automáticamente cuando la mente sea pura y esté en calma. Pero si te propones como meta la curación de enfermedades físicas en vez de la purificación de la mente, no conseguirás ni lo uno ni lo otro. He comprobado que la gente que viene a un curso con ánimo de curar una enfermedad física no piensa en todo el curso en otra cosa:

“¿Estoy hoy mejor? No, no estoy mejor... ¿He mejorado hoy? No, no he mejorado...”
Malgastan así los diez días. Pero si la intención no es otra que purificar la mente, muchas enfermedades desaparecerán automáticamente como resultado de la meditación.

P.— *¿Cuál diría que es el propósito de la vida?*

S.N.G.— Salir de la desdicha. El ser humano posee la maravillosa capacidad de profundizar en su interior, de observar la realidad y salir del sufrimiento; el no utilizar

esta capacidad es desperdiciar la vida. ¡Utilízala para llevar una vida realmente saludable y feliz!

P.— *Habla de ser desbordados por la negatividad. ¿Es posible ser desbordados por algo positivo, por ejemplo, el amor?*

S.N.G.—Lo que tú llamas “positivo” es la verdadera naturaleza de la mente. Cuando la mente está libre de condicionamientos, está siempre llena de amor, amor puro, y te sientes en paz y feliz. Si eliminas la negatividad, sólo quedará positividad, sólo quedará pureza. ¡Dejemos que el mundo entero se inunde con esa positividad!

Andar el camino

En el norte de la India, en la ciudad de Sāvatti, el Buda tenía un centro muy grande al que solía acudir la gente a meditar y a escuchar sus charlas sobre el *Dhamma*. Había un joven que acostumbraba a ir cada noche para atender sus sermones. Durante años estuvo yendo a oír al Buda, pero nunca puso en práctica ninguna de sus enseñanzas.

Tras algunos años, este joven llegó un día un poco más temprano y encontró al Buda solo. Se acercó a él y dijo:

— Señor, hay una cuestión que no hace más que asaltarme, llenándome de dudas

— ¿Sí? No debe haber ninguna duda en el camino del *Dhamma*, acláremosla, pues. ¿Cuál es la cuestión?

— Señor, llevo años viniendo a su centro de meditación y he visto que hay un gran número de internos a su alrededor, monjes y monjas, y un número aún mayor de laicos, tanto hombres como mujeres; algunos llevan años viniendo, y veo que hay otros que, con certeza, han llegado al estado final. Es evidente que están liberados por completo. También veo que otros han experimentado algún cambio, son mejores que antes, aunque no puedo decir que estén plenamente liberados. Pero señor, también me doy cuenta de que hay un gran número de personas, entre las que me cuento yo, que son como eran y, a veces, incluso peor; no han cambiado en absoluto o al menos no han cambiado a mejor.

¿Por qué debe ser así, señor? La gente viene a verlo, ¡Un hombre tan grande, plenamente iluminado! ¡Una persona tan poderosa y compasiva! ¿Por qué no usa su poder y compasión para liberarlos?

El Buda sonrió y dijo:

— Joven, ¿Dónde vives?, ¿De dónde eres?

— Vivo aquí en Sāvatti, señor, en esta capital del estado de Kosala.

— Sí, pero tus rasgos indican que no eres de esta parte del país, ¿De dónde provienes originalmente?

— Soy de Rājagaha, señor, la capital del estado de Magadha. Me establecí aquí en Sāvatti hace unos años.

— ¿Has cortado todos los lazos con Rājagaha?

— No, señor, aún tengo allí familia, amigos y negocios.

— Así pues, sigues yendo de Sāvatti a Rajagaha a menudo.

— Sí, señor, voy a Rājagaha y vuelvo a Savatti muchas veces al año.

— Habiendo ido y venido tantas veces por el camino que va de aquí a Rājagaha, lo conocerás muy bien.

— ¡Oh, sí, señor!, lo conozco perfectamente. Podría incluso decir que encontraría el camino de Rājagaha hasta con los ojos vendados de tantas veces que lo he recorrido.

— Y seguro que tus amigos, los que te conocen muy bien, saben que eres de Rājagaha y que te has establecido aquí. Deben saber que vas y vienes a menudo y que conoces el camino perfectamente.

— ¡Oh, sí, señor! Todos mis íntimos saben que voy a Rājagaha a menudo y que conozco perfectamente el camino.

— Entonces habrá sucedido más de una vez que alguno de ellos te haya pedido que le expliques la forma de ir de aquí a Rājagaha. ¿Le ocultas algo o le explicas claramente el camino?

— ¿Qué podría ocultar? Se lo explico tan claramente como puedo: comienza a andar hacia el este y luego encamínate hacia Benarés, sigue hasta que llegues a Gaya y luego a Rājagaha. Se lo explico muy llanamente, señor.

— ¿Y todas las personas a las que les das esas explicaciones tan claras llegan a Rājagaha?

— ¿Cómo podría ser, señor? Sólo llegarán a Rājagaha los que recorran el camino hasta el final.

— Eso es lo que quería explicarte, joven. La gente viene aquí sabiendo que soy alguien que ha recorrido el camino de aquí al *nibbāna*, y por eso lo conozco perfectamente. Vienen y me preguntan: “¿Cuál es el camino al *nibbāna*, a la liberación?”

¿Qué puedo ocultarles? Se los explico claramente: “Éste es el sendero”. Si alguien se limita a asentir con la cabeza y a decir: “Bien dicho, bien dicho; un camino muy bueno, pero no daré un sólo paso; un camino maravilloso, pero no me tomaré el trabajo de recorrerlo”. ¿Cómo podría esa persona llegar a la meta final?

“No subo a nadie a cuestras para conducirle a la meta final. *Nadie* puede llevar a otro sobre sus hombros a la meta final. Lo máximo que se puede hacer es, con amor y compasión, decir: “Éste es el camino y ésta la forma en la que yo lo he recorrido. Trabaja tú también, trabaja tú también y llegarás a la meta final.” Pero cada persona tiene que andar por sí misma, tiene que dar todos los pasos por sí mismo. El que da un paso en el camino, está un paso más cerca de la meta. El que ha dado cien pasos, está cien pasos más cerca de la meta. El que ha dado todos los pasos, ha llegado a la meta final. El camino tienes que andarlo tú mismo”⁹.

Capítulo II

El punto de partida

Las fuentes del sufrimiento se hallan en nuestro interior, y sólo resolveremos el problema del sufrimiento cuando comprendamos que esto es verdad. “Conócete a tí mismo”, ha sido el consejo unánime de los sabios, porque nunca podremos resolver nuestros problemas ni los problemas del mundo a menos que empecemos por conocer nuestra propia naturaleza.

¿Qué es lo que en realidad sabemos de nosotros? Cada uno está convencido de su propia importancia, de su singularidad, pero lo que cada uno sabe de sí mismo es puramente superficial, y en cuanto profundizamos, ya no sabemos absolutamente nada.

El Buda examinó el fenómeno del ser humano examinando su propia naturaleza. Dejando a un lado toda idea preconcebida, exploró la realidad interior y descubrió que cada ser es un compuesto de cinco procesos, cuatro de ellos mentales y uno físico.

La materia

Comencemos por el aspecto físico, que es la parte más obvia y aparente, la que es percibida por todos los sentidos con mayor facilidad, y aún así; ¡Qué poco sabemos de ella! Podemos controlar someramente el cuerpo, moverlo y actuar conforme al deseo consciente; pero en otro nivel, todos los órganos internos funcionan con independencia y fuera de nuestro control, sin nuestro conocimiento. En un plano aún más sutil, no sabemos absolutamente nada, por nuestra propia experiencia, acerca de las reacciones bioquímicas que se producen incesantemente en cada célula del cuerpo. Pero esto tampoco es la realidad última del fenómeno material.

Por último tenemos que el cuerpo que nos parece sólido está compuesto de partículas subatómicas y espacios vacíos, y lo que es más aún, ni siquiera estas partículas subatómicas tienen una solidez real; la duración de la existencia de cada una de ellas es menor de una trillonésima de segundo. Las partículas surgen y se desvanecen constantemente, entrando y saliendo de la existencia como un flujo de vibraciones. Ésta es la realidad última del cuerpo, de la materia, descubierta por el Buda hace 2,500 años.

Los científicos modernos han reconocido y comprobado con sus propias investigaciones esta realidad última del universo material y, sin embargo, ni se han liberado ni se han iluminado. Han investigado la naturaleza del Universo llevados por la curiosidad, utilizando su inteligencia y confiando en los instrumentos para verificar sus teorías. Como contraste, el Buda no fue motivado sencillamente por la curiosidad, sino por el deseo de encontrar una salida al sufrimiento; no utilizó más instrumento para la investigación que su propia mente, y la verdad que descubrió no fue el resultado de un proceso intelectual, sino de su propia constatación; ésta es la razón por la que pudo liberarse.

Descubrió que todo el universo material estaba compuesto de partículas — llamadas *kalāpas* en Pāli— o “unidades indivisibles”. Estas unidades exhiben en una variación infinita las cualidades básicas de la materia: masa, cohesión, temperatura y movimiento; que se combinan para formar estructuras que aparentemente tienen alguna permanencia, pero que en realidad están compuestas de minúsculas *kalāpas* que surgen y desaparecen constantemente. Ésta es la realidad última de la materia: una corriente constante de ondas o partículas. Eso es el cuerpo al que llamamos “yo”.

Mente

El proceso físico va unido al proceso psíquico, la mente que; aunque no puede ser tocada o vista, parece estar aún más íntimamente conectada con nosotros que el cuerpo; podemos concebir una existencia futura sin el cuerpo, pero no podemos imaginar ninguna clase de existencia sin la mente. No obstante, ¡Qué poco sabemos de la mente y cuán

incapaces somos de controlarla! ¡Con cuánta frecuencia se niega a hacer lo que queremos y hace lo que no queremos! El control que tenemos sobre la mente consciente es muy tenue, pero el inconsciente parece estar totalmente fuera de nuestro alcance o comprensión, lleno de fuerzas que puede que no aprobemos o de las que ni siquiera estamos enterados.

Al examinar el cuerpo, el Buda examinó también la mente y encontró que, en términos amplios y globales, constaba de cuatro procesos: consciencia (*viññāṇa*), percepción (*sañña*), sensación (*vedanā*) y reacción (*saṅkhāra*).

El primer proceso, la consciencia, es la parte receptora de la mente, el acto de consciencia indiferenciada o cognición. Se limita a registrar la ocurrencia de cualquier fenómeno, la recepción de cualquier dato físico o mental. Registra una experiencia escueta, pero no asigna etiquetas ni hace evaluaciones positivas o negativas.

El segundo proceso mental es la percepción, el acto de preconocimiento. Esta parte de la mente identifica cualquier cosa que haya sido notada por la consciencia. Distingue, etiqueta y clasifica los datos escuetos que llegan y los evalúa como positivos o negativos.

La parte siguiente es la sensación. En realidad, la sensación, la señal de que algo está pasando, surge tan pronto como se recibe cualquier dato. Sucede hasta que éste es evaluado, la sensación permanece neutra, pero en cuánto se le asigna un valor al dato que acaba de llegar, la sensación se convierte en agradable o desagradable, según la evaluación que haya recibido.

Si la sensación es agradable, se forma el deseo de prolongar e intensificar la experiencia, pero se deseará pararla y expulsarla si es una sensación desagradable. La mente reacciona con agrado o desagrado¹. Por ejemplo, cuando el oído está funcionando normalmente y se oye un sonido, comienza a trabajar la cognición; cuando se reconoce el sonido como palabras, con connotaciones positivas o negativas, comienza a funcionar la

percepción y de inmediato entra en juego la sensación. Si las palabras son de alabanza, surge una sensación agradable; si son ofensivas, surge una sensación desagradable. La reacción surge inmediatamente, y, si la sensación es agradable, comienza a gustarnos y queremos más palabras de alabanza. Si la sensación es desagradable, comienza a desagradarnos y queremos detener las ofensas.

Sucedan los mismos pasos cuando cualquiera de los otros sentidos recibe un dato: consciencia, percepción, sensación, reacción. Estas cuatro funciones mentales son todavía más breves que las efímeras partículas que componen la realidad material. Cada vez que los sentidos entran en contacto con algún objeto, los cuatro procesos mentales se suceden a la velocidad del rayo y se repiten en cada momento de contacto subsiguiente; lo hacen a tal velocidad que no tenemos consciencia de lo que sucede, esta consciencia sólo se desarrolla hasta llegar al nivel consciente cuando una reacción determinada se ha repetido durante un largo período de tiempo y ha tomado una forma pronunciada e intensa.

El aspecto más impresionante de esta descripción de un ser humano no es lo que incluye, sino lo que omite. Se sea occidental u oriental, se sea cristiano, judío, musulmán, hindú, budista, ateo o cualquier otra cosa; cada uno de nosotros tiene la seguridad congénita de que hay un “yo” en alguna parte dentro de nosotros, una identidad continua. Operamos con la irreflexiva asunción de que la persona que existió hace diez años es esencialmente la misma que existe hoy y que existirá dentro de diez años, e incluso, quizá, que seguirá existiendo en una vida futura tras la muerte. No importa cuál sea la filosofía, teoría o creencia que tengamos por cierta, la verdad es que todos nosotros vivimos con la profunda convicción de que “yo era, yo soy, yo seré”.

El Buda cuestionó esta afirmación instintiva de identidad, y al hacerlo no estaba exponiendo otra opinión especulativa más para combatir las teorías de otros; sino que enfatizó repetidamente que no estaba predicando ninguna opinión sino, simplemente, describiendo la verdad que había experimentado y que cualquier persona ordinaria puede experimentar. El Iluminado dijo — “He desechado todas las teorías porque he visto la realidad de la materia, sensación, percepción, reacción y consciencia; su surgir y

desaparecer”². Vió que, a pesar de las apariencias, cada ser humano no es sino una serie de acontecimientos separados pero interrelacionados. Cada suceso es el resultado del suceso precedente y lo sigue sin ningún intervalo. La progresión ininterrumpida de acontecimientos íntimamente conectados, produce una sensación de continuidad, de identidad, pero únicamente es una realidad aparente, no la verdad última.

Podemos darle nombre a un río, pero en realidad no es más que un flujo de agua que nunca detiene su curso. Podemos pensar que la luz de una vela es algo constante, pero, si la miramos más de cerca, vemos que en realidad es una llama que surge de una mecha que arde un instante, para ser reemplazada inmediatamente por una llama nueva, instante a instante. Hablamos de la luz de una bombilla, pero no nos paramos a considerar que, en realidad, es como el río, un flujo constante; en este caso un flujo de energía ocasionado por las oscilaciones de altísima frecuencia que tienen lugar dentro del filamento. A cada instante surge algo nuevo que es un producto del pasado y que es reemplazado por algo nuevo al momento siguiente. La sucesión de acontecimientos es tan rápida y continua que hace muy difícil distinguirlos. No podemos decir que lo que ocurre en un punto particular del proceso sea lo mismo que antes, pero tampoco podemos decir que no lo sea. No obstante, el proceso discurre.

De forma similar, el Buda comprendió que una persona no es una entidad acabada e inmutable, sino un proceso que fluye a cada momento. No hay ningún “ser” real, sino un flujo en marcha, un proceso continuo de devenir. Por supuesto que en la vida cotidiana debemos tratar los unos con los otros como personas con una naturaleza más o menos definida e inalterable; tenemos que aceptar la realidad externa, la apariencia, porque en otro caso no podríamos funcionar. La realidad externa es una realidad, pero nada más que superficial; en un nivel más profundo la verdad es que todo el universo, animado o inanimado, es un estado constante de devenir, de surgir y desaparecer. Cada uno de nosotros es, de hecho, una corriente de partículas subatómicas en cambio constante, junto a las cuales los procesos de consciencia, percepción, sensación y reacción cambian todavía más rápidamente que el proceso físico.

Ésta es la realidad última del ser, con el que todos nos sentimos tan implicados. Éste es el curso de los acontecimientos en el que nos vemos envueltos. Si logramos comprenderlo adecuadamente por medio de la experiencia directa, encontraremos la pista que nos llevara a la extinción del sufrimiento.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *Cuando usted dice “mente”, no estoy seguro de lo que quiere decir. No puedo encontrar la mente.*

S. N. GOENKA.— Está en todas partes, en cada átomo. Cada vez que sientes algo, la mente está ahí. La mente siente.

P.— *Entonces, ¿Cuándo dice “mente” no se refiere al cerebro?*

S.N.G.— No, no. En Occidente creen que la mente está solamente en la cabeza, eso es una idea equivocada.

P.— *¿La mente está en todo el cuerpo?*

S.N.G.— Sí, todo el cuerpo contiene a la mente. ¡El cuerpo entero!

P.— *Usted sólo habla de la experiencia del “yo” en términos negativos. ¿Es que no tiene un lado positivo? ¿No hay una experiencia del “yo” que llene a la persona de alegría, paz y arrobamiento?*

S.N.G.— La meditación te enseñará que todos esos placeres sensoriales son impermanentes, vienen y se van. Si realmente hubiera algún “yo” que los disfrutara, si fueran “mis” placeres, ese “yo” debería tener algún dominio sobre ellos, pero ellos surgen y desaparecen sin control posible, ¿qué “yo” hay ahí?

El Arte de Vivir

P.— *No hablo de placeres sensoriales, sino de un nivel más profundo.*

S.N.G.— En ese nivel, el “yo” no tiene ninguna importancia. Cuando se alcanza ese nivel, el ego se disuelve; sólo hay alegría. La cuestión del yo no se plantea.

P.— *Bien, entonces en vez de “yo” digamos la experiencia de una persona.*

S.N.G.— La sensación siente; no hay nadie que la sienta. Las cosas simplemente suceden. Eso es todo. Por ahora tienes la impresión de que debe haber un “yo” que sienta, pero, si practicas, llegarás al punto en el que se disuelve el ego. En ese momento desaparecerá tu pregunta.

P.— *Vine aquí porque “yo” sentí que necesitaba venir.*

S.N.G.— Sí, cierto. A efectos prácticos, no podemos evitar un “yo” y un “mío”, pero si nos apegamos a ellos, si los tomamos como reales en última instancia, sólo obtendremos sufrimiento.

P.— *Me estaba preguntando si hay gente que nos hace sufrir.*

S.N.G.— Nadie te hace sufrir. Tú mismo te ocasionas el sufrimiento al generar tensiones en la mente. Si sabes como evitarlo, resulta fácil estar en paz y ser feliz en cualquier situación.

P.— *¿Qué sucede cuando alguien nos causa algún perjuicio?*

S.N.G.— No debes permitir que la gente te perjudique. Cuando alguien hace algo injusto, daña a otros, pero al mismo tiempo se daña a sí mismo. Si les permites que se comporten mal, los animas a seguir haciéndolo. Debes usar toda tu fortaleza para detenerlos, pero con buena voluntad, compasión y simpatía hacia esa persona. Si actúas movido por la rabia o la ira, agravas la situación. Lo que pasa es que no puedes estar

llo de buena voluntad hacia esa persona a menos que tu mente esté en calma y tranquila. Así pues, practica para desarrollar paz en tu interior y podrás resolver el problema.

P.— *¿Qué objeto tiene desarrollar paz interiormente si no hay paz en el mundo?*

S.N.G.— El mundo sólo podrá estar en paz cuando los habitantes del mundo estén en paz y sean felices. El cambio tiene que comenzar por el individuo. Si la jungla está marchita y quieres que recobre su lozanía, tienes que regar cada uno de los árboles de esa jungla. Si quieres paz mundial, no tienes más remedio que aprender a estar tú en paz. Sólo entonces podrás llevar la paz al mundo.

P.— *Entiendo que la meditación ayuda a la gente inadaptada e infeliz, pero ¿Qué pasa con los que se sienten satisfechos con su vida, con los que ya son felices?*

S.N.G.— Quien se sienta satisfecho con los placeres superficiales de la vida es porque permanece ignorante de la agitación que hay en lo más profundo de la mente. Está bajo la ilusión de que es una persona feliz, pero sus placeres no son permanentes, y las tensiones que se generan en el inconsciente siguen creciendo y aparecerán tarde o temprano en el plano consciente. Cuando sucede eso, la llamada persona feliz se convierte en desgraciada. Así pues, ¿Por qué no empezar a trabajar ahora mismo para prevenir dicha situación?

P.— *¿Su enseñanza es Mahāyāna ó Hīnayāna?*

S.N.G.— Ninguna. La palabra *yāna* significa en realidad “vehículo que te llevará a la meta final”, pero hoy día ha adquirido connotaciones sectarias. El Buda nunca enseñó ningún sectarismo, enseñó el *Dhamma*, que es universal. Fue esta universalidad lo que me atrajo a las enseñanzas del Buda, lo que me benefició, y por eso, lo que ofrezco a todos y cada uno con todo mi amor y compasión es este *Dhamma* universal. Para mí, el *Dhamma* ni es *Mahāyāna*, ni es *Hīnayāna*, ni es una secta.

El Buda y el científico

La realidad física cambia incesantemente cada momento. Esto es lo que el Buda constató examinándose a sí mismo. Al disponer de una poderosa concentración mental, penetró hasta lo más profundo de su naturaleza y vió que toda la estructura material está compuesta de diminutas partículas subatómicas que surgen y se desvanecen constantemente. En el tiempo que se tarda en chascar los dedos o parpadear, cada una de estas partículas ha surgido y desaparecido trillones de veces.

¡Increíble!, pensaría quien observara sólo la realidad aparente del cuerpo que parece tan sólido y tan estable. Yo creía que la frase “trillones de veces” era una expresión idiomática, que no había que tomar al pie de la letra. Pero los científicos modernos han confirmado esta aseveración.

Hace unos años, un científico americano recibió el premio Nóbel de Física. Durante mucho tiempo había estudiado y dirigido experimentos para conocer el comportamiento de las partículas subatómicas que componen el Universo. Ya se sabía que estas partículas surgen y desaparecen con enorme rapidez, una y otra vez. Dicho científico decidió desarrollar un aparato que contara el número de veces que una partícula surge y desaparece en un segundo. Denominó, con gran acierto, al aparato que había inventado: “cámara de burbujas”, y se encontró con que una partícula subatómica surge y se desvanece 10^{22} veces por segundo.

Lo cierto es que este científico descubrió lo mismo que el Buda, pero con una gran diferencia. Algunos de mis estudiantes americanos que habían tomado cursos en la India volvieron luego a su país y fueron a visitar al científico. Me contaron que, a pesar de haber descubierto esta realidad, era una persona común con la carga habitual de desdicha que tiene la gente común, que no está totalmente libre del sufrimiento.

No. Ese científico no se ha convertido en un iluminado, ni se ha liberado de todo sufrimiento porque no ha experimentado la verdad directamente. Lo que ha aprendido

sigue siendo sabiduría intelectual. Cree en esa verdad porque tiene fe en el instrumento que ha inventado, pero no ha experimentado la verdad por sí mismo.

No tengo nada en contra de este hombre ni contra la ciencia moderna, pero hay que ser también un científico del mundo interno, como el Buda, para poder experimentar la verdad directamente. La realización personal de la verdad cambiará automáticamente el modelo de conducta de la mente, y sólo así será posible empezar a vivir conforme a la verdad. Cada acción se encaminará hacia la obtención del propio bien y del bien ajeno. Si falta esta experiencia interior, la ciencia es susceptible de ser utilizada con fines destructivos. Pero si nos convertimos en científicos de la realidad interior, utilizaremos adecuadamente la ciencia para la felicidad de todos.

La Causa Inmediata

El mundo real no tiene ninguna semejanza con el mundo de los cuentos de hadas en los que todos fueron siempre felices. No podemos eludir la verdad de que la vida es imperfecta, incompleta e insatisfactoria, en suma: la verdad de la existencia del sufrimiento.

Dada esta realidad, lo importante para nosotros es averiguar si el sufrimiento tiene una causa y, en caso de que sea así, examinar si es posible eliminar la causa para poder eliminar el sufrimiento. Si los hechos que producen nuestro sufrimiento no son más que acontecimientos aleatorios sobre los que no tenemos control ni influencia, significa que somos impotentes y que lo mejor que podemos hacer es olvidar cualquier intento de encontrar una salida del sufrimiento. En el caso de que nuestro sufrimiento estuviera dictado por un ser omnipotente, que actúa de una forma arbitraria e inescrutable; tendríamos que encontrar la manera de propiciar el favor de ese ser, para que dejase de infligirnos sufrimiento.

El Buda comprendió que nuestro sufrimiento no es un mero producto de la casualidad, sino que tiene una causa, como la tienen todos los fenómenos. La ley de causa y efecto —*kamma*— es universal y fundamental a la existencia. No hay causas que caigan fuera de nuestro control.

Kamma

La palabra *kamma* (más conocida en su forma sánscrita *karma*) se entiende popularmente como “destino”. Por desgracia, las connotaciones de esta palabra son justamente las contrarias de lo que el Buda quería decir con *kamma*. El destino es algo que está fuera de

nuestro control, es un decreto de la providencia, algo predeterminado para cada uno; pero *kamma*, literalmente, significa “acción”. Nuestras acciones son la causa de lo que experimentamos: “Todos los seres son dueños de sus actos, heredan sus actos, emanan de sus actos, están ligados a sus actos, sus actos son su refugio. De acuerdo a como sus actos sean, viles o nobles; así serán sus vidas”¹.

Todo lo que encontramos en la vida, es la resultante de nuestras acciones; por consiguiente, cada persona puede ser dueña de su destino haciéndose dueña de sus acciones. Cada uno es responsable de las acciones que dan lugar al propio sufrimiento. Cada uno posee los medios para acabar con el sufrimiento que provocan sus acciones. El Buda dijo:

“Sois vuestro propio maestro,
creáis vuestro propio futuro”². ·

Así es. Somos como un hombre que no sabe conducir, sentado, con una venda en los ojos, al volante de un fórmula uno en una autopista con gran densidad de tráfico. No resulta verosímil que llegue a su destino sin sufrir algún percance. Quizás él cree que lleva el coche, pero en realidad es el coche quién lo lleva a él. Si quiere evitar un accidente, sin mencionar el llegar a su destino; tiene que quitarse la venda, aprender a manejar el vehículo y conducirlo fuera del peligro tan rápidamente como sea posible. De forma similar, primero tenemos que ser conscientes de lo que hacemos; y luego aprender a realizar las acciones que nos lleven allá donde realmente queramos ir.

Los tres tipos de acciones

Hay tres tipos de acciones: físicas, verbales y mentales. Por lo general concedemos mayor importancia a las acciones físicas, luego a las verbales y por último a las mentales. Golpear a una persona nos parece más grave que insultarla, y ambas cosas peores que un pensamiento con mala voluntad no expresado hacia ella. No hay duda de

que ésta sería la catalogación conforme a las leyes dictadas por los hombres en cada país; pero, según el *Dhamma*, la ley de la naturaleza, la más importante es la acción mental. Los actos físicos o verbales asumen un significado totalmente distinto, dependiendo de la intención con la que estén hechos.

Un cirujano utiliza su escalpelo para realizar una operación urgente de vida o muerte que no tiene éxito y el paciente muere; un asesino utiliza una navaja para matar a su víctima a puñaladas. Las acciones son físicamente semejantes y producen el mismo efecto, pero mentalmente son polos opuestos. El cirujano actúa movido por la compasión, el asesino llevado por el odio. El resultado que cada uno obtenga será diferente por completo, acorde con su acción mental.

También en el caso de la palabra, la intención es primordial. Un hombre discute con un colega y le insulta llamándole cerdo; se lo dice lleno de ira. Ese mismo hombre ve a su hijo pequeño jugando en el barro y cariñosamente le llama cerdo; se lo dice lleno de amor. La palabra utilizada ha sido la misma en ambos casos, pero en cada uno de ellos ha expresado estados mentales virtualmente opuestos; el resultado viene determinado por la intención que le demos a la palabra.

Tanto las palabras como los actos o sus efectos externos son meras consecuencias de la acción mental, y para juzgarlos correctamente habrá que basarse en la naturaleza de la intención que exteriorizan. El verdadero *kamma* es la acción mental, ella es la causa que dará resultados en el futuro. Comprendiendo esta verdad, el Buda anunció:

“La mente precede a todos los fenómenos,
la mente es lo que más importa.
La mente lo produce todo.
Si con una mente impura hablas o actúas,
entonces el sufrimiento te sigue,
como la rueda del carro sigue la huella del animal uncido.
Si con una mente pura hablas o actúas,

entonces la felicidad te sigue
como una sombra que nunca se separa”³.

La causa del sufrimiento

Ahora bien, ¿Qué acciones mentales son las que determinan nuestro destino? Si la mente sólo consiste en consciencia, percepción, sensación y reacción, ¿De cuál de ellas surge el sufrimiento? Cada una está implicada hasta cierto grado en el proceso del sufrimiento, sin embargo, las tres primeras son ante todo pasivas. La consciencia se limita a recibir el dato escueto, la percepción ubica el dato en una categoría, la sensación indica la ocurrencia de los pasos previos. La tarea de las tres es nada más que digerir la información que llega; pero en cuanto la mente comienza a reaccionar, la pasividad da lugar a la atracción o a la repulsión, al agrado o al desagrado. Esta reacción pone en marcha toda una cadena de sucesos, el primer eslabón de la cadena es la reacción, *saṅkhāra*, por eso el Buda dijo:

“Cualquier sufrimiento que surja
tiene como causa una reacción.
Si todas las reacciones cesan,
Entonces no hay más sufrimiento”⁴.

El verdadero *kamma*, la verdadera causa del sufrimiento, es la reacción de la mente. Una reacción efímera de agrado o desagrado puede no ser muy fuerte ni producir muchas secuelas, pero puede tener un efecto acumulativo. La reacción se repite a cada instante, intensificándose con cada repetición y desarrollándose hasta convertirse en deseo o aversión. Esto es lo que el Buda llamó *taṇhā* en su primer sermón, literalmente “sed”: el hábito mental de apetencia insaciable por lo que no hay, que implica una igual e irremediable insatisfacción con lo que hay⁵. Cuanto más fuertes se hagan la apetencia y la insatisfacción, tanto más profunda será su influencia en nuestro pensamiento, nuestra palabra, y nuestras obras; y por tanto, mayor será el sufrimiento que causa.

El Buda dijo que algunas reacciones son como rayas trazadas en la superficie de un estanque, se borran tan pronto son dibujadas. Otras son como líneas trazadas en la arena de la playa, si se dibujan por la mañana, se habrán borrado por la noche, llevadas por la marea o el viento. Otras son como rayas talladas en una roca con cincel y martillo; también desaparecerán cuando la roca se erosione, pero tardarán eras en desaparecer⁶.

La mente no para un instante de generar reacciones cada día de nuestra vida, pero si tratamos de recordarlas al final del día, sólo podremos rememorar una o dos, las que causaron más impresión ese día. Si tratamos de recordar todas nuestras reacciones al final de un mes, sólo podremos recordar una o dos; las que causaron más impresión ese mes. De la misma forma, al cabo de un año sólo podremos recordar una o dos reacciones, las que dejaron mayor impresión ese año. Reacciones tan profundas como éstas son muy peligrosas y nos conducen a un intenso sufrimiento.

El primer paso para emerger de tal sufrimiento es aceptar su realidad, no cómo concepto filosófico o un artículo de fé, sino como un hecho de la existencia que afecta a la vida de cada uno de nosotros. Con la aceptación y la comprensión de lo que es el sufrimiento y la razón de que suframos, dejaremos de ser conducidos y empezaremos a conducir. Con el aprendizaje de la constatación directa de nuestra propia naturaleza, nos situaremos en el camino que conduce a la extinción del sufrimiento.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *¿No es el sufrimiento un componente natural de la vida? ¿Por qué debemos tratar de escapar de él?*

S.N. GOENKA.— Nos hemos llegado a implicar de tal manera en el sufrimiento, que nos parece antinatural estar libres de él. Pero cuando experimentes la felicidad verdadera, la que proporciona la pureza mental, sabrás que ese es el estado natural de la mente.

El Arte de Vivir

P.— *¿No es posible que la experiencia del sufrimiento ennoblezca a la gente y les ayude a fortalecer su carácter?*

S.N.G.— Sí, de hecho, esta técnica utiliza deliberadamente el sufrimiento como una herramienta para hacer de una persona un ser noble. Pero sólo funcionará si aprendes a observar objetivamente el sufrimiento. Si te adhieres a él, la experiencia no te dignificará; siempre serás desdichado.

P.— *Mantener nuestras acciones bajo control, ¿No es una forma de represión?*

S.N.G.— No. Lo que haces, sencillamente, es observar con objetividad lo que sucede. Si alguien está iracundo y trata de esconder su ira, de taparla, entonces sí, es represión. Pero si observas la ira, verás que desaparece automáticamente. Te librarás de ella si aprendes a observarla con objetividad.

P.— *Si estamos observándonos todo el tiempo, ¿Cómo podremos vivir de forma natural? Estaremos tan ocupados vigilándonos que no podremos actuar libre o espontáneamente.*

S.N.G.— No es eso lo que la gente opina cuando finaliza un curso de meditación. Aquí aprendes un entrenamiento mental que te capacitará para observarte en la vida diaria cuando necesites hacerlo. No te vas a pasar el resto de tu vida practicando con los ojos cerrados, pero al igual que la fortaleza que obtienes por medio del ejercicio físico te ayuda en la vida cotidiana, el ejercicio mental también te fortalecerá. Lo que tú llamas “acción libre y espontánea” en realidad es una reacción a ciegas que siempre resulta perjudicial. Aprendiendo a observarte, verás que, cada vez que se te presente una situación difícil, podrás mantener la mente equilibrada; con ese equilibrio puedes elegir libremente la forma de actuar. Harás acciones legítimas, lo que siempre es positivo y beneficioso para tí y para los demás.

El Arte de Vivir

P.— *¿No hay hechos casuales, sucesos fortuitos, sin una causa?*

S.N.G.— Nada sucede sin causa. No es posible. Algunas veces las limitaciones de nuestros sentidos e intelecto hacen que la causa no se vea con claridad, pero eso no significa que no la tengan.

P.— *¿Quiere decir que todo en la vida está predeterminado?*

S.N.G.— Bueno, no hay duda de que nuestras acciones pasadas darán fruto, bueno o malo, que determinarán el tipo de vida que tengamos, la situación general en la que nos desenvolvamos. Pero eso no significa que cualquier cosa que nos suceda, esté predeterminada; ordenada por nuestras acciones anteriores, y que no pueda ser de ninguna otra manera. No es el caso. Nuestras acciones pasadas influyen en el flujo de nuestra vida, dirigiéndola hacia experiencias agradables o desagradables. Pero las acciones presentes son igual de importantes, la naturaleza nos ha proporcionado la capacidad de poder llegar a dominar nuestras acciones presentes. Gracias a este dominio podremos cambiar nuestro futuro.

P.— *Pero no hay duda de que las acciones de los otros también nos afectan.*

S.N.G.— Desde luego. Estamos influenciados por la gente que nos rodea y por el entorno; también nosotros influimos. Si, por ejemplo, la mayoría de la gente está a favor de la violencia, habrá guerra y destrucción que harán sufrir a muchos; pero si la gente empieza a purificar su mente, no puede producirse violencia. La raíz del problema yace en la mente de cada uno de los seres humanos, porque la sociedad está formada por individuos. Si cada persona empieza a cambiar, cambiará la sociedad; y la guerra y la destrucción serán hechos raros.

P.— *¿Cómo podemos ayudarnos los unos a los otros, si cada persona tiene que afrontar los resultados de sus propias acciones?*

El Arte de Vivir

S.N.G.— Nuestras propias acciones mentales influyen en los otros. Si lo único que hacemos es generar negatividad en la mente, se produce un efecto perjudicial en aquellos que entren en contacto con nosotros. Si llenamos la mente de positividad, de buena voluntad hacia los demás, tendrá un efecto beneficioso en aquellos que nos rodean. No puedes controlar las acciones, el *kamma* de otros, pero puedes ser dueño de tí mismo para ejercer en ellos una influencia positiva.

P.— *¿Es la riqueza un buen karma? Y si lo es, ¿Significa que la mayor parte de la gente en Occidente tiene buen karma y la mayor parte del Tercer Mundo tiene mal karma?*

S.N.G.— La riqueza por sí sola no es un buen *karma*. Si te haces rico pero sigues siendo desgraciado, ¿De que te sirve la riqueza? Tener riqueza y también felicidad, verdadera felicidad, eso es un buen *karma*. Lo más importante es ser feliz, seas rico o no.

P.— *¿No es antinatural no reaccionar nunca?*

S.N.G.— Te puede parecer así, si sólo has experimentado el modelo de conducta equivocado propio de una mente impura. Para la mente pura, lo natural es permanecer desapegada, llena de amor, compasión, buena voluntad, alegría, ecuanimidad. Aprende a experimentar eso.

P.— *¿Cómo podremos desenvolvernos en la vida, a menos de que reaccionemos?*

S.N.G.— Aprende a actuar en vez de reaccionar, a actuar con la mente equilibrada. Los meditadores de Vipassana no se vuelven inactivos como vegetales. Aprenden a actuar positivamente. Si logras invertir el modelo de conducta de tu mente de reacción en acción, habrás conseguido algo muy valioso. Puedes cambiarlo practicando Vipassana.

La semilla y el fruto

Según sea la causa, así será el efecto. Según sea la semilla, así será el fruto. Según sea la acción, así será el resultado.

Un labrador siembra dos semillas en el mismo terreno, una de caña de azúcar, la otra de *neem*, un árbol tropical muy amargo. Dos semillas en la misma tierra, recibiendo la misma agua, el mismo sol, el mismo aire; la naturaleza proporciona a ambas el mismo alimento. Brotan dos plántulas y empiezan a crecer. ¿Qué le ha sucedido al *neem*? Se ha desarrollado amargo en cada fibra, mientras que cada fibra de la caña de azúcar ha desarrollado dulzor. ¿Por qué es la naturaleza, o por qué es Dios —si lo prefieres— tan gentil con una y tan cruel con la otra?

No, no. La naturaleza ni es gentil ni es cruel. Funciona con arreglo a leyes fijas. La naturaleza lo único que hace es ayudar a que se manifieste la cualidad de la semilla. Todo el alimento que proporciona se limita a ayudar a que la semilla revele la cualidad que va latente en ella. La semilla de la caña de azúcar tiene la cualidad del dulzor y por tanto, la planta será dulce. La semilla del *neem* tiene la cualidad del amargor, y la planta no será sino amarga. Según sea la semilla, así será el fruto.

El labrador se acerca al *neem*, le hace tres reverencias, le da 108 vueltas, le ofrece flores, inciensos, velas, frutas y golosinas; y a continuación comienza a rezar: “Dios del *neem*, ¡Por favor, concédeme mangos, quiero dulces mangos!” ¡Pobre dios del *neem*! No puede concedérselo, no tiene poder para hacerlo. Si alguien quiere mangos, tiene que plantar una semilla de mango, y así no necesitará llorar ni implorar ayuda a nadie, pues el fruto que obtendrá no será otra cosa sino mangos. Según sea la semilla, así será el fruto.

Nuestro problema, nuestra ignorancia, radica en que no prestamos atención cuando sembramos la semilla. Seguimos sembrando semillas de *neem*, pero cuando llega el tiempo de recoger el fruto nos ponemos repentinamente en alerta, queremos mangos y seguimos quejándonos, implorando y esperando mangos. Eso no puede ser⁷.

La raíz del problema

El Buda dijo: “La verdad del sufrimiento tiene que ser explorada hasta su final”¹. La noche en la que obtendría la iluminación, se sentó con la determinación de no levantarse hasta haber comprendido la forma en la que se origina el sufrimiento y el modo de erradicarlo.

Definición del sufrimiento

Vió con toda claridad que el sufrimiento existe. No se puede negar este hecho por muy desagradable que resulte. El sufrimiento comienza con el inicio de la vida. Aunque no tenemos recuerdos de la existencia en el vientre materno, la experiencia común nos dice que salimos de él llorando. Nacer es un gran trauma.

Una vez que comienza la vida, no podemos evitar tropezarnos con el sufrimiento que suponen la enfermedad y la vejez. Pero por muy enfermos, deteriorados y decrepitos que estemos, nadie quiere morir, porque la muerte es una gran desdicha.

Todas las criaturas vivas deben afrontar todos esos sufrimientos, y a medida que la vida discurre, no podemos evitar otras adversidades, diversos tipos de dolores físicos y mentales. Nos veremos inmersos en lo desagradable y separados de lo agradable, no logramos conseguir lo que deseamos, y en su lugar obtenemos lo que no queríamos. Todas estas situaciones son sufrimiento.

Estos ejemplos son evidentes de inmediato para cualquiera que reflexione sobre ellos, pero el futuro Buda no se quedó satisfecho con las limitadas explicaciones del intelecto. Siguió practicando hasta constatar la naturaleza real del sufrimiento y vio que

“el apego a los cinco agregados es sufrimiento”². En un nivel muy profundo, sufrimiento es el apego desmedido que hemos desarrollado hacia este cuerpo y esta mente con sus cogniciones, percepciones, sensaciones y reacciones. La gente se aferra desesperadamente a su identidad, a su ser físico y mental; cuando en realidad estos no son sino procesos evolutivos. Este asimiento a una idea irreal de uno mismo, a algo que está cambiando constantemente, es sufrimiento.

El apego

Hay varios tipos de apego. Tenemos en primer lugar el apego al hábito de buscar gratificación sensual. Un adicto se droga porque desea experimentar la sensación agradable que la droga le produce, a sabiendas de que haciéndolo refuerza su adicción. De la misma forma somos adictos a la condición de desear, tan pronto satisfacemos un deseo, generamos otro. El objeto es secundario; el hecho es que tratamos de mantenernos en un estado constante de deseo, porque nos produce una sensación agradable que queremos prolongar. Desear se convierte en un hábito que no podemos romper, en una adicción, y de la misma manera que un toxicómano va desarrollando gradualmente tolerancia hacia la droga elegida, y cada vez necesita una dosis mayor para intoxicarse; nuestros deseos se aprestan a robustecerse cuanto más tratamos de satisfacerlos. Así nunca ponemos fin al deseo, y mientras sigamos deseando, no podremos ser felices.

Otro gran apego es el “yo”, el ego, la imagen que tenemos de nosotros mismos. Para cada uno, ese “yo” es la persona más importante del mundo. Nos comportamos como un imán rodeado de limaduras de hierro que automáticamente las ordenará en torno a sí mismo. Tratamos instintivamente, con la misma falta de reflexión, de ordenar el mundo con arreglo a nuestro gusto, buscando atraer lo agradable y repeler lo desagradable. Pero nadie está solo en el mundo, cada “yo” está abocado a entrar en conflicto con otro “yo”. El modelo que cada cual intenta crear, se ve perturbado por los campos magnéticos de los otros, e incluso nosotros mismos llegamos a convertirnos en

objetos de atracción o repulsión. El resultado no puede ser otro que infelicidad, sufrimiento.

Además, no limitamos el apego al “yo”, sino que lo ampliamos a lo “mío”, a lo que nos pertenece. Todo el mundo desarrolla un gran apego a sus posesiones, porque las asocia consigo mismo, porque sustentan la imagen de su “yo”. Este apego no nos causaría problemas si lo que llamamos “mío” fuese eterno y el “yo” durase eternamente para disfrutarlo. Pero lo cierto es que, tarde o temprano, el “yo” se separa de lo “mío”; ese momento no tiene más remedio que llegar y, cuando llegue; cuanto mayor sea el apego al “mío”, el sufrimiento será más grande.

Pero el apego todavía va más lejos, se extiende a las opiniones y creencias. No importa cual sea su contenido, no importa si son correctas o erróneas; si estamos apegados a ellas, con toda certeza nos harán infelices. Todos estamos convencidos de que nuestro criterio y tradiciones son óptimos, y nos sentimos trastornados cuando oímos que los critican. Nos trastornamos de nuevo si intentamos explicarlos y no nos los aceptan; pues no acertamos a reconocer que cada persona tiene sus propias creencias. Es de todo punto fútil discutir sobre qué opinión es la correcta, sería mucho más provechoso desechar todas las ideas preconcebidas y tratar de ver la realidad; pero nuestro apego a los puntos de vista nos impide hacerlo, manteniéndonos en un estado de infelicidad.

Nos queda, por último, el apego a los formalismos y ceremonias religiosas. Tenemos tendencia a enfatizar las expresiones externas de la religión en detrimento de su significado fundamental, a pensar que quien no realiza esas ceremonias no puede ser una persona verdaderamente religiosa. Olvidamos que, sin su esencia, el aspecto formal de la religión es una cáscara vacía. La piedad en los rezos o en la realización de ceremonias no tiene ningún valor, si la mente sigue llena de ira, pasión y malevolencia. Para ser en verdad religiosos, debemos desarrollar una actitud religiosa: pureza de corazón, amor y compasión por todos. Pero nuestro apego a las formas externas de la religión nos lleva a conceder más importancia a la letra que al espíritu. Olvidamos la esencia de la religión y así continuamos siendo desgraciados.

Todos nuestros sufrimientos, sean cuales sean, van asociados a uno u otro de estos apegos. Apego y sufrimiento van indisolublemente unidos.

El origen dependiente: La cadena de causa y efecto por la que se origina el sufrimiento

¿Cuál es la causa del apego? ¿Cómo surge? Analizando su propia naturaleza, el futuro Buda encontró que se desarrolla por culpa de la **reacción mental** momentánea de agrado y desagrado. Las breves e inconscientes reacciones de la mente se repiten e intensifican a cada momento hasta convertirse en fuertes atracciones y repulsiones, en todos nuestros apegos. El apego no es más que la forma desarrollada de la reacción efímera, ésta es la causa inmediata del sufrimiento.

¿Qué es lo que produce las reacciones de agrado y desagrado? Al profundizar, vio que se producen a causa de la **sensación**. Sentimos una sensación agradable y empieza a gustarnos, sentimos una sensación desagradable y comienza a disgustarnos.

¿Por qué las sensaciones? ¿Qué es lo que las causa? Profundizando aún más, vio que surgen a causa del **contacto**: contacto del ojo con una visión, contacto del oído con un sonido, contacto de la nariz con un olor, contacto de la lengua con un sabor, contacto del cuerpo con un objeto táctil, contacto de la mente con un pensamiento, emoción, idea, imaginación o recuerdo. Experimentamos el mundo a través de los cinco sentidos y de la mente; la sensación —agradable o desagradable— se produce en cuanto un objeto o fenómeno se pone en contacto con una de las seis bases o puertas de los sentidos.

¿Por qué ocurre el contacto en primer lugar? El futuro Buda vio que el contacto tiene que producirse forzosamente a causa de la existencia de las **seis bases sensoriales** —los cinco sentidos y la mente—. El mundo está henchido de innumerables fenómenos: imágenes, sonidos, olores, sabores, objetos táctiles y múltiples pensamientos y emociones. El contacto es inevitable en cuanto funcionen los receptores.

¿Por qué existen las seis bases sensoriales? Porque son aspectos esenciales del flujo de **mente y materia**. Ahora bien, ¿Por qué este flujo de mente y materia? ¿Por qué se produce? El futuro Buda comprendió que el proceso existe a causa de la **consciencia**, el acto de cognición que separa el mundo entre el conocedor y lo conocido; el sujeto y el objeto, “yo” y “lo otro”. De esta separación resulta la identidad, el “nacimiento”. La consciencia surge a cada instante, y adopta una forma mental y física específica; al instante siguiente adopta una forma ligeramente diferente. La consciencia fluye y cambia incesantemente a lo largo de nuestra existencia. Finalmente llega la muerte, pero la consciencia no se para aquí, sino que, inmediatamente, sin intervalo, asume una forma nueva. Así sigue el flujo de la consciencia, de una existencia a otra, vida tras vida.

¿Cuál es la causa de este flujo de consciencia? El vio que surge a causa de la **reacción**. La mente está reaccionando constantemente, y cada reacción da ímpetu al flujo de consciencia para que continúe hasta el momento siguiente. Cuanto más fuerte sea la reacción, mayor es el impulso que da. La reacción débil de un momento, sustenta el flujo de consciencia sólo un instante; pero si la reacción momentánea de agrado o desagrado se intensifica hasta alcanzar el grado de deseo o aversión, adquiere más fuerza, y sustenta el flujo de consciencia durante muchos momentos; durante minutos o durante horas. Y si la reacción de deseo y aversión sigue aumentando aún más, sustenta el flujo de consciencia durante días, meses o quizás años. Si a lo largo de la vida se siguen repitiendo e intensificando determinadas reacciones, terminan por desarrollar la fuerza suficiente para sustentar el flujo de consciencia, no sólo de un momento al siguiente, de un día a otro, o de un año a otro; sino de una vida a la siguiente.

¿Qué es lo que causa estas reacciones? Comprendió, observando el nivel más profundo de la realidad, que la reacción se produce a causa de la **ignorancia**. No tenemos consciencia de que reaccionamos, y no nos damos cuenta de la verdadera naturaleza de lo que nos hace reaccionar. Ignoramos la naturaleza impersonal e impermanente de nuestra existencia, y tampoco sabemos que el apego a ella sólo nos traerá sufrimiento. Al no conocer nuestra naturaleza real, reaccionamos ciegamente; y al no darnos cuenta de que hemos reaccionado, incidimos en dichas reacciones ciegas y con ello hacemos que se

intensifiquen. Así es como nos hacemos prisioneros del hábito de reaccionar: por la ignorancia.

Así es como empieza a rotar la Rueda del Sufrimiento:

Si surge la ignorancia, se produce la reacción;
si surge la reacción, se produce la consciencia;
si surge la consciencia, se produce el fenómeno mente-materia;
si surge el fenómeno mente-materia, se producen las seis bases sensoriales;
si surgen las seis bases sensoriales, se produce el contacto;
si se produce el contacto, surge la sensación;
si surge la sensación, se producen el deseo y la aversión;
si surgen el deseo y la aversión, se produce el apego;
si surge el apego, se produce el proceso de devenir;
si surge el proceso de devenir, se produce el nacimiento;
si surge el nacimiento, se producen la vejez y la muerte; junto con la pena, el lamento, el dolor físico y mental, y la tribulación.
Así es como surge toda esta masa de sufrimiento³.

A través de esta cadena de causa y efecto —Originación Dependiente— hemos llegado a nuestro estado actual de existencia y nos enfrentamos a un futuro de sufrimiento.

Finalmente la verdad fue clara para él: el sufrimiento se inicia con la ignorancia de la realidad de nuestra verdadera naturaleza, del fenómeno al que llamamos “yo”. El eslabón siguiente de la cadena del sufrimiento es *saṅkhāra*, el hábito mental de reaccionar; generamos reacciones de deseo y aversión, que se convierten en apego; ocasionándonos todo tipo de infelicidad porque estamos cegados por la ignorancia. El hábito de reaccionar es el *kamma* —diseñador de nuestro futuro-, y la reacción sólo surge porque desconocemos nuestra verdadera naturaleza. Ignorancia, deseo y aversión son las tres raíces de las que nacen todos los sufrimientos de la vida.

La salida del sufrimiento

Tras comprender el sufrimiento y su origen, el futuro Buda afrontó la pregunta siguiente: ¿Cómo puede extinguirse el sufrimiento? Recordando la ley del *kamma*, causa y efecto: “Si esto existe, se produce aquello; aquello surge del surgimiento de esto. Si esto no existe, no se produce aquello; aquello cesa por la cesación de esto”⁴. No hay nada que suceda sin una causa; si se erradica la causa, no se producirá el efecto. De esta manera se revierte el proceso de la aparición del sufrimiento:

Si la ignorancia se erradica y cesa completamente, cesa la reacción;
si la reacción cesa, cesa la consciencia;
si cesa la consciencia, cesa el fenómeno mente-materia;
si el fenómeno mente-materia cesa, cesan las seis bases sensoriales;
si las seis bases sensoriales cesan, cesa el contacto;
si el contacto cesa, cesa la sensación;
si la sensación cesa, cesan el deseo y la aversión;
si el deseo y la aversión cesan, cesa el apego;
si el apego cesa, cesa el proceso del devenir;
si el proceso de devenir cesa, cesa el nacimiento;
si el nacimiento cesa, la vejez y la muerte cesan, junto con la pena, el lamento, el dolor físico y mental y la tribulación.
Así es cómo cesa toda esta masa de sufrimiento⁵.

Si ponemos fin a la ignorancia, no habrá más reacciones ciegas que dejen tras de sí toda clase de sufrimientos; y en cuanto el sufrimiento se extinga, disfrutaremos de verdadera paz y verdadera felicidad. La rueda del sufrimiento puede sustituirse por la rueda de la liberación.

Esto es lo que Siddhattha Gotama hizo para obtener la iluminación. Esto es lo que enseñó a los otros. Dijo:

Cuando actuáis erróneamente
os corrompéis.
Cuando no actuáis erróneamente
os purificáis⁶.

Somos responsables de las reacciones que causan nuestro sufrimiento. Aceptando la responsabilidad, aprendemos a eliminar el sufrimiento.

El flujo de las existencias sucesivas

El Buda explicó el proceso del renacimiento o *saṃsāra* con la Rueda de Origenación Dependiente. Este concepto era comúnmente aceptado como un hecho en la India de entonces. Hoy día, puede parecerle a mucha gente una doctrina ajena y quizá insostenible. Pero antes de aceptarla o rechazarla, debemos comprender lo que es y lo que no es.

Saṃsāra es el ciclo de existencias repetidas, la concatenación de vidas pasadas y futuras. Nuestros actos son la fuerza que da impulso a una vida tras otra. Cada vida, baja o alta, será vil o noble según han sido nuestros actos. En este aspecto, el concepto no difiere sustancialmente del de muchas religiones que predicán una existencia futura en la que se recibirá un castigo o un premio, según hayan sido las acciones realizadas en ésta. Sin embargo, el Buda se dio cuenta de que se puede encontrar sufrimiento incluso en la forma de vida más excelsa; por eso no debemos luchar para conseguir un renacimiento afortunado, puesto que ningún renacimiento es totalmente venturoso. Nuestro propósito debe consistir en la liberación de todo sufrimiento. Cuando nos libremos del ciclo del sufrimiento, experimentaremos una felicidad inmaculada mayor que cualquier placer mundano. El Buda enseñó un camino para experimentar esa felicidad en esta vida.

Saṃsāra no tiene nada que ver con la idea popular de la transmigración de un alma o un algo que mantenga una misma identidad a través de repetidas encarnaciones.

Esto, dijo el Buda, es justamente lo que no sucede. Insistió en que no hay ninguna entidad inmutable que vaya de vida en vida: “Igual que de la vaca sale la leche; de la leche, nata; de la nata, mantequilla; de la mantequilla fresca, la mantequilla clarificada; de la mantequilla clarificada, el residuo desnatado. Cuando hay leche, no se toma en cuenta la nata, o la mantequilla fresca, o la mantequilla clarificada o los residuos. De forma semejante, en cualquier momento; sólo se considera real el estado presente de existencia, no el pasado ni el futuro”⁷.

El Buda no sostuvo que hubiera un yo-principio fijo que se reencarnara en vidas sucesivas tampoco, que hubiera existencias pasadas o futuras. Lo que comprendió y enseñó, fue que el proceso de devenir es lo que continúa de una existencia a otra, mientras nuestros actos sigan dando impulso al proceso.

Incluso aunque no se crea en otras existencias que la actual, la Rueda de Originación Dependiente sigue siendo pertinente. Cada vez que seamos ignorantes de nuestras reacciones, crearemos un sufrimiento que experimentaremos aquí y ahora. Si eliminamos la ignorancia y dejamos de reaccionar a ciegas, experimentaremos la paz resultante aquí y ahora. El cielo y el infierno están aquí, y se experimentan en esta vida; en este cuerpo. El Buda dijo: “Incluso si (uno cree que) no hay otro mundo, ni recompensa futura para los actos buenos ni castigo para los malos, aún así se puede ser feliz en esta vida, manteniéndose libre de odio, malevolencia y codicia”⁸.

Creemos o no creamos en existencias pasadas o futuras, no tenemos más remedio que afrontar los problemas de la vida presente; problemas debidos a nuestras reacciones ciegas. Lo más importante para nosotros es resolver ya esos problemas, dar los pasos necesarios para extinguir nuestro sufrimiento, extinguendo el hábito de reaccionar, y experimentar ya la felicidad de la liberación.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *¿No puede haber deseos y aversiones provechosos; por ejemplo, odiar la injusticia, desear la libertad, tener miedo físico?*

S. N. GOENKA.— Los deseos y aversiones no pueden ser provechosos nunca, siempre te harán sentir tenso e infeliz. Si actúas con deseo o aversión en la mente, es posible que la meta sea legítima, pero usas una mente impura para alcanzarla. Por supuesto que tienes que actuar para protegerte del peligro, pero si lo haces dominado por el temor; desarrollarás un complejo de miedo que, a la larga, te perjudicará. Puede que consigas luchar con éxito contra la injusticia, con la mente llena de odio, pero este odio se convertirá en un complejo mental pernicioso. Debes luchar contra la injusticia, debes protegerte del peligro, pero tienes que hacerlo con la mente equilibrada, sin tensión. Y con la mente equilibrada puedes afanarte para obtener algo bueno, lleno de amor hacia los otros. El equilibrio de la mente siempre es provechoso y dará resultados óptimos.

P.— *¿Qué hay de malo en querer cosas materiales para hacer la vida más cómoda?*

S.N.G.— Si es una necesidad real, no tiene nada de malo, siempre y cuando no te apegues a ello. Por ejemplo, sientes sed y quieres agua, no hay nada insano en ello; necesitas agua, la buscas, la obtienes y sacias tu sed. Pero si se convierte en una obsesión, no te beneficia, en absoluto, te perjudica. Trabaja para conseguir cualquier cosa que necesites: si fracasas, sonrío y trata de nuevo de otra forma; si triunfas, disfruta de lo que obtengas pero sin apego.

P.— *¿Llamaría deseo a hacer planes para el futuro?*

S.N.G.— También aquí la pauta depende de si estás apegado a tu plan. Todo el mundo debe proveer para el futuro. Si tu plan no tiene éxito y comienzas a lamentarte, sabrás que estabas apegado a él. Ahora bien, si a pesar del fracaso eres capaz de sonreír

pensando: “Bueno, hice lo que pude, ¿Qué importa si no lo he conseguido? Lo intentaré de nuevo.” En este caso, trabajas de una forma desapegada y sigues siendo feliz.

P.— *Parar la Rueda de Originación Dependiente suena a suicidio, a auto aniquilación, ¿Por qué habríamos de quererlo?*

S.N.G.— Buscar la aniquilación de la vida indudablemente es pernicioso, igual que lo es el deseo de mantenerla. Lo que hay que hacer es aprender a dejar que la naturaleza realice su labor, sin desear nada, ni siquiera la liberación.

P.— *Pero usted ha dicho que una vez que se para la cadena de saṅkhāras, para el renacimiento.*

S.N.G.— Sí, pero eso es un asunto muy remoto. ¡Preocúpate de la vida presente! No te preocupes por la futura. Haz bueno el presente, y el futuro será bueno automáticamente. Con seguridad, cuando se agoten todos los *saṅkhāras* responsables de un nuevo nacimiento, cesará el proceso de vida y muerte.

P.— *¿No es eso la aniquilación, la extinción?*

S.N.G.— La aniquilación de la ilusión de un “yo”, la extinción del sufrimiento. Esto es lo que significa la palabra *nibbāna*, la extinción de la hoguera. Se está ardiendo constantemente en deseo, aversión e ignorancia. Cuando se apaga el fuego, cesa la desdicha, sólo permanece lo positivo. Pero no es posible describirlo con palabras porque está más allá del campo sensorial. Tiene que ser experimentado en esta vida, entonces sabrás que es y desaparecerá el temor a la aniquilación.

P.— *¿Qué sucede entonces con la consciencia?*

S.N.G.— ¿Por qué te preocupas por eso? No te servirá de nada especular sobre algo que sólo puede ser experimentado, no descrito. Lo único que lograrás será desviarte de tu verdadero propósito que es trabajar para conseguirlo. Cuando llegues a ese estado,

lo disfrutarás, y las preguntas no se formularán. No te harás más preguntas. Trabaja para alcanzar ese estado.

P.— *¿Cómo puede funcionar el mundo sin apego? Si los padres estuvieran desapegados, ni siquiera cuidarían de sus hijos. ¿Cómo es posible amar y vivir sin apego?*

S.N.G.— Desapego no significa indiferencia, se le llama correctamente “santa indiferencia”. Como padre, debes asumir tus responsabilidades para cuidar de tu hijo con todo tu amor, pero sin aferrarte. Cumple con tu deber llevado por el amor. Supón que estás cuidando a un enfermo, y a pesar de tus cuidados, no mejora. No empieces a llorar, sería inútil. Trata de encontrar otra manera de ayudarle, con la mente equilibrada. Esto es santa indiferencia, ni inacción ni reacción, acción real y positiva con la mente equilibrada.

P.— *¡Muy difícil!*

S.N.G.— Sí, pero debes aprender a hacerlo.

Los guijarros y el Ghee

Un día llegó un joven al Buda llorando desconsoladamente, no podía parar. El Buda le preguntó:

- ¿Qué es lo que anda mal, muchacho?
- Señor, ayer murió mi anciano padre.
- Bien, ¡Qué le vamos a hacer! Si ha muerto, el llanto no le volverá a la vida.
- Sí, señor, eso lo entiendo. El llanto no resucitará a mi padre. Vengo hasta usted con una petición especial: por favor, ¡Haga algo por mi difunto padre!
- ¿Eh? ¿Qué puedo yo hacer por tu padre?
- Señor, por favor, haga algo. Seguro que puede, ya que es usted una persona tan poderosa. Todos esos sacerdotes, perdonadores y limosneros realizan toda clase de ritos y ceremonias para ayudar a los muertos; y en cuanto el ritual se cumple aquí, la puerta del reino de los cielos se abre y se le da entrada al muerto, consigue un pase. Señor, ¡Usted es tan poderoso! Si celebra un rito por mi padre muerto, no sólo recibirá un pase, obtendrá la estancia permanente. Por favor, señor, ¡Haga algo por él!

El pobre hombre estaba tan acongojado, que no podía entender un argumento racional; el Buda tenía que utilizar otro método para hacerle comprender. Así que dijo:

- Muy bien. Ve al mercado y compra dos ollas de barro.

El joven se sintió enormemente feliz, pensando que el Buda había accedido a organizar una ceremonia para su padre. Corrió al mercado y volvió con dos ollas.

- Muy bien -dijo el Buda-, llena una olla con *ghee*, mantequilla. El muchacho lo hizo.
- Llena otra con guijarros.
- Lo hizo.
- Ahora ponles la tapadera y ciérralas herméticamente.

Lo hizo.

—A hora mételas en aquel estanque.

El muchacho lo hizo, y ambas ollas se fueron al fondo.

— Ahora -dijo el Buda- agarra un palo grueso y golpea las ollas hasta que se rompan.

El joven estaba exultante, pensando que el Buda estaba realizando una ceremonia maravillosa por su padre. Según una antigua costumbre india, cuando un hombre muere, su hijo lleva su cadáver al crematorio; lo pone sobre la pira funeraria y lo quema. Cuando el cuerpo está medio quemado, el hijo agarra un palo grueso y abre el cráneo con un golpe. Según la vieja creencia, tan pronto como el cráneo se abre en este mundo, la puerta del reino de los cielos se abre allá arriba. El muchacho pensó para sí mismo:

— El cuerpo de mi padre fue reducido a cenizas ayer. El Buda quiere que rompa estas ollas como un símbolo.

Estaba encantado con el ritual.

Agarrando un palo, tal y como le había dicho el Buda, el chico golpeó con fuerza y rompió ambas ollas. De inmediato, la mantequilla contenida en uno de los cacharos subió y se quedó flotando en la superficie del agua. Los guijarros del otro se esparcieron y se quedaron en el fondo. Entonces dijo el Buda:

— Bien, muchacho. Yo he hecho todo esto. Ahora llama a tus sacerdotes y milagreros, y pídeles que canten y recen: ¡Oh, guijarros! ¡Suban, suban! ¡Oh, mantequilla, húndete, húndete! Veamos lo que sucede.

— Señor, está bromeando. ¿Qué podría suceder? Los guijarros son más pesados que el agua y por fuerza tienen que quedarse en el fondo. No pueden subir, señor; es la ley de la naturaleza. La mantequilla es más ligera que el agua, por fuerza tiene que quedarse en la superficie, no puede hundirse, señor. Esa es la ley de la naturaleza.

El Arte de Vivir

— Muchacho, sabes mucho de la ley de la naturaleza, pero no has comprendido esta ley natural: si las acciones que tu padre realizó durante toda su vida fueron pesadas como guijarros, forzosamente habrá bajado. ¿Quién puede subirlo? Y si todas sus acciones fueron ligeras como ésta mantequilla, forzosamente habrá subido. ¿Quién puede hundirlo?

Cuanto antes comprendamos la ley de la naturaleza y empecemos a vivir conforme a ella, más pronto saldremos de nuestra desdicha.

El entrenamiento de la conducta moral

Nuestra labor consiste en erradicar el sufrimiento erradicando sus causas: ignorancia, deseo y aversión. Para alcanzar esta meta, el Buda descubrió, siguió y enseñó una vía práctica para este fin alcanzable. Llamó a dicha vía El Noble Sendero Óctuple *.

En una ocasión, cuando le pidieron que explicara el sendero con palabras sencillas, el Buda dijo:

“Absteneos de todos los actos perjudiciales,
realizad los provechosos,
purificad tu mente:
Ésta es la enseñanza de los Iluminados”¹.

Es una exposición muy clara que resulta aceptable para todos, pues todo el mundo sabe que se deben evitar las acciones nocivas y realizar las beneficiosas. Pero, ¿Cómo dar una definición de lo que es beneficioso o nocivo, de lo provechoso o de lo perjudicial? En cuanto intentamos hacerlo, empezamos a basarnos en nuestros criterios, en nuestras creencias tradicionales, en nuestras preferencias y prejuicios; y por tanto, lo que hacemos es dar definiciones estrechas y dogmáticas, aceptables para unos e inaceptables para otros.

La interpretación que nos ofreció el Buda carece de estas limitaciones. Su definición de lo que es provechoso y de lo que es perjudicial, de virtud y pecado es válida universalmente: cualquier acción que perjudique a otros, que perturbe su paz y su armonía, es una acción pecaminosa, una acción perjudicial; cualquier acción que ayude a otros, que contribuya a su paz y a su armonía, es una acción virtuosa, una acción

* La definición del Noble Sendero Óctuple se halla en el Glosario bajo el epígrafe *Ariyo Atthangiko Maggo*.

provechosa. Además, la verdadera purificación de la mente se obtiene con la experiencia directa de la propia realidad, y con un trabajo sistemático que elimine los condicionamientos que dan lugar al sufrimiento; y no con la realización de ceremonias religiosas o ejercicios intelectuales.

El Noble Sendero Óctuple se puede dividir en tres secciones en las que hay que adiestrarse: *sīla*, *samādhi* y *paññā*. *Sīla* es la práctica ética, la abstención de todas las acciones perjudiciales de cuerpo y de palabra. *Samādhi* es la práctica de la concentración, el desarrollo de la aptitud para dirigir y controlar conscientemente los procesos mentales. *Paññā* es sabiduría, desarrollo de la purificación mental a través de la comprensión de la naturaleza real de mente y materia.

El valor de la práctica moral

Todo aquel que desee practicar el *Dhamma* debe comenzar por practicar *sīla*, pues si no se da este primer paso no se puede avanzar. Debemos abstenernos de toda conducta —de palabra y de obra— que dañe a otras personas. Se comprende con toda facilidad que la sociedad necesita ese comportamiento para evitar su desorganización, pero lo cierto es que debemos abstenernos de tales acciones no sólo porque dañan a otros; sino también porque nos dañan a nosotros mismos. Es imposible cometer una acción perjudicial—insultar, matar, robar o violar— sin generar grandes deseos y aversiones. Este momento de deseo y aversión nos proporciona infelicidad ahora, y nos proporcionará más en el futuro. El Buda dijo:

“Ardiendo ahora, ardiendo en el futuro,
el mal hacedor sufre doblemente.
Feliz ahora, feliz en el futuro,
la persona virtuosa se regocija doblemente”².

No es necesario esperar hasta después de la muerte para experimentar el cielo y el infierno, lo podemos hacer en esta vida, dentro de nosotros. Cuando cometemos acciones perjudiciales, experimentamos ese fuego del infierno que es el deseo y la aversión. Cuando realizamos acciones provechosas, experimentamos el cielo de la paz interior. Así pues, no sólo en beneficio de los demás, sino también en el propio —para no hacernos daño— tenemos que abstenernos de las palabras y de los actos perjudiciales.

Pero hay otra razón para emprender la práctica de *sīla*: si queremos examinarnos y penetrar en lo más profundo de nuestra realidad, es imprescindible que la mente esté bien calmada y tranquila. Es imposible ver el fondo de un estanque cuando el agua está revuelta. La introspección requiere que la mente esté en calma, libre de agitación; cuando cometemos una acción perjudicial, la mente se inunda de desasosiego; cuando nos abstenemos de cualquier acción perjudicial —corporal o verbal—, es el momento en el que la mente tiene la oportunidad de sosegarlo lo suficiente, para que pueda producirse la introspección.

Todavía hay una razón más por la que *sīla* es esencial: aquel que practica el *Dhamma* trabaja para llegar a la meta final, la extinción de todo sufrimiento. Mientras realiza esta tarea no puede enredarse en acciones que refuercen el mismo hábito mental que está intentando erradicar. Cualquier acción que dañe a otro, forzosamente está causada y va acompañada por el deseo, la aversión y la ignorancia. La comisión de tales acciones es como dar un paso adelante y dos atrás en el camino, frustrando cualquier progreso en dirección a la meta.

Sīla, pues, es necesaria para el bien de la sociedad y para el bien de cada uno de sus miembros, no sólo por el bienestar mundano de una persona, sino también por su progreso en el camino del *Dhamma*.

El campo del adiestramiento en *sīla* está compuesto por tres de los factores del Noble Sendero Óctuple: Recta Palabra, Recta Acción y Recto Sustentamiento.

Recta Palabra

La palabra debe ser pura y provechosa. La pureza se obtiene eliminando la impureza. Comprendamos pues, lo que es palabra impura y qué incluye:

- Decir mentiras, esto es, decir algo más o algo menos que la verdad estricta.
- Criticar y calumniar, es decir, andar con cuentos que conviertan a los amigos en enemigos, hablar a las espaldas de alguien.
- Decir palabras ásperas, groserías que molesten a los otros y que no tienen ningún efecto beneficioso.
- El chismorreo ocioso, el parloteo sin sentido que hace perder el tiempo propio y el ajeno. La abstención de toda esta palabra impura hace que sólo quede la Recta Palabra.

Pero no debemos tomarlo sólo como un concepto negativo. El Buda explicó que quien practica la Recta Palabra:

“Dice la verdad y es resuelto en la veracidad, fidedigno, formal, franco con los demás. Reconcilia a los enemistados y estimula a los unidos. Se deleita con la armonía, procura la armonía, se regocija en la armonía y crea armonía con sus palabras. Su verbo es gentil, grato al oído, amable, afectuoso, cortés, afable y agradable a muchos. Habla en el momento oportuno, se ajusta a los hechos, se ajusta a lo que es beneficioso, se ajusta al *Dhamma* y al Código de Conducta. Sus palabras son dignas de ser recordadas, oportunas, bien razonadas, bien elegidas y constructivas”³.

Recta Acción

La acción también debe ser pura. Igual que hicimos con la palabra, debemos comprender qué es lo que constituye la acción impura para podernos abstener de ella. Dicha acción incluye:

- Matar a cualquier ser viviente.

- Robar.
 - Llevar una conducta sexual errónea, por ejemplo, violación o adulterio.
 - Tomar intoxicantes que causen la pérdida de los sentidos de manera que no se sepa lo que se dice o lo que se hace.
- El abandono de estas cuatro acciones impuras deja tras de sí la Recta Acción, la acción provechosa.

Tampoco este concepto es únicamente negativo. El Buda dijo, al describir a quien practica la Conducta Correcta:

“Prescindiendo del palo y de la espada, tiene cuidado de no dañar a nadie, está lleno de gentileza, busca el bien de todas las criaturas vivas. Libre de temor, él mismo vive como un ser puro”⁴.

Los Preceptos

La gente ordinaria que vive la vida mundana puede poner en práctica la Recta Palabra y la Recta Acción practicando los Cinco Preceptos:

- Abstenerse de matar a cualquier criatura.
- Abstenerse de robar.
- Abstenerse de conducta sexual inadecuada.
- Abstenerse de la falsa palabra.
- Abstenerse de intoxicantes.

Los Cinco Preceptos son el mínimo indispensable que se necesita para llevar una conducta moral, y deben ser seguidos por todos los que deseen practicar el *Dhamma*.

Sin embargo, puede suceder que un seglar tenga la oportunidad de dejar temporalmente los asuntos mundanos varias veces en su vida -quizá durante varios días,

quizá uno sólo- para purificar la mente, para trabajar en busca de la liberación. Dichos periodos son el momento para practicar el *Dhamma* seriamente, y por ello, hay que cuidar la conducta con más minuciosidad que en la vida ordinaria. Es muy importante en ese tiempo evitar las acciones que puedan distraer o interferir con el trabajo de la autopurificación.

En esos periodos se siguen ocho preceptos, además de incluir los cinco preceptos básicos, con una modificación -en vez de abstenerse de conducta sexual inadecuada, se abstiene de toda actividad sexual-, se añade la abstención de comer fuera de horas (es decir, comer después del mediodía), la abstención de todo entretenimiento sensorial y ornamento corporal; y la abstención de dormir en camas lujosas.

El requisito del celibato y los preceptos adicionales estimulan la tranquilidad y atención necesarias en el trabajo de introspección y ayudan a librar a la mente de toda perturbación externa. Sólo es necesario seguir los Ocho Preceptos durante el tiempo dedicado a la práctica intensiva del *Dhamma*, y, cuando ese periodo finaliza, el seglar puede volver a adoptar los Cinco Preceptos como norma de su conducta.

Finalmente, los preceptos que siguen los que han decidido adoptar la vida sin hogar de un recluso, de un monje o monja mendicante, son diez. Esos Diez Preceptos, además de incluir los ocho primeros, con el séptimo dividido en dos; añaden un precepto más: abstenerse de aceptar dinero. Los reclusos deben sustentar su vida exclusivamente de la caridad que reciban, para que estén libres a dedicarse de lleno al trabajo de purificar sus mentes, en beneficio propio y de los demás.

Los preceptos, cinco, ocho o diez, no son fórmulas huecas dictadas por la tradición, literalmente son “pasos para implementar el entrenamiento”; son medios muy prácticos para asegurarse de que las propias palabras y actos no dañen a uno mismo o a alguien más.

Recto Sustentamiento

Toda persona debe tener un medio de subsistencia adecuado. Existen dos criterios en el Recto Sustentamiento; el primero es que no debe haber ninguna necesidad de romper los Cinco Preceptos en el trabajo, puesto que evidentemente, ello perjudicaría a otros. Además de esto, no se puede hacer nada que anime a otras personas a romperlos, ya que esto también causaría daño. Nuestro medio de vida no debe implicar daño a otros seres ni directa ni indirectamente.

Toda forma de sustentarse que exija matar, sean seres humanos o animales, con toda claridad no es un sustentamiento correcto. Pero tampoco es Recto Sustentamiento si la muerte es causada por otro y nosotros nos limitamos a comerciar con las partes del animal sacrificado, su piel, carne, huesos, etc., porque estamos dependiendo de las acciones incorrectas de los demás. Vender licor o drogas puede ser muy rentable, pero aún en el caso de que uno mismo se abstenga de tomarlos, el acto de venderlos anima a otros a intoxicarse y por lo tanto; a dañarse a sí mismo. Administrar una casa de juegos y apuestas puede ser muy lucrativo; sin embargo, los que van a apostar se dañan a sí mismos. Vender venenos o armamento —armas, munición, bombas, misiles—es un buen negocio, pero daña la paz y la armonía de las multitudes. Ninguno de estos oficios es Recto Sustentamiento.

Puede que un trabajo determinado no perjudique a nadie en principio, pero si se realiza con esta intención, no es Recto Sustentamiento. El médico que ansia una epidemia o el comerciante que espera una hambruna, no practican el Recto Sustentamiento.

Todo ser humano es un miembro de la sociedad, cumplimos nuestra obligación hacia ella con el trabajo que realizamos, sirviendo a nuestros semejantes de diversas maneras, y a cambio de ello recibimos nuestro salario. Incluso un monje, un recluso, hace un trabajo con el que se gana las limosnas que recibe: el trabajo de purificar su mente en su propio bien y en bien de los demás. Pero si comienza a explotarlos engañándolos,

realizando proezas mágicas o pretendiendo logros espirituales falsos; en ese caso no está practicando el Recto Sustentamiento.

La practica de *Sīla* en un curso de meditación Vipassana

La Recta Palabra, la Recta Acción y el Recto Sustentamiento deberían de ser practicados ya que dan sentido a uno mismo y a los demás. Un curso de meditación Vipassana ofrece la oportunidad de aplicar todos estos aspectos del *sīla*. Como es un período reservado a la práctica intensiva del *Dhamma*, todos los participantes deben seguir los Ocho Preceptos; sin embargo, hay una cierta flexibilidad para los que participan por primera vez o tienen problemas de salud; a todos ellos se les permite tomar una cena ligera. Por esta razón, dichas personas sólo toman formalmente los Cinco Preceptos, aunque realmente observan los Ocho Preceptos en todos los demás respectos.

Añadido a los preceptos, todos los participantes hacen voto de silencio hasta el final del curso. Pueden hablar con el profesor o con los responsables del curso, pero no con los demás meditadores. De esta manera, las distracciones se reducen al mínimo y todos pueden vivir y trabajar en alojamientos pequeños sin molestarse los unos a los otros. En esta atmósfera tranquila, silenciosa y sosegada, es posible entregarse a la delicada tarea de la introspección.

A cambio de realizar el trabajo de introspección, los meditadores reciben comida y cobijo cuyo costo ha sido donado por otros. De esta forma, viven durante el curso más o menos como reclusos verdaderos que se sustentan de la caridad ajena. Al hacer su trabajo lo mejor que pueden, por su propio bien y el de los demás; los meditadores practican el Recto Sustentamiento mientras participan en un curso de Vipassana.

La práctica de *sīla* es una parte integral del camino del Dhamma, y sin ella, no puede haber progreso porque la mente estará demasiado agitada para poder investigar la realidad interna. Hay quienes predicán que el desarrollo espiritual es posible sin *sīla*;

estas gentes, hagan lo que hagan, no siguen la enseñanza del Buda. Es posible experimentar diversos estados de éxtasis sin practicar *sīla*, pero es un error contemplarlos como logros espirituales. Con toda certeza sin *sīla*, uno no podrá jamás liberar la mente del sufrimiento y experimentar la verdad última.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *¿No es la práctica de la Recta Acción una clase de apego?*

S.N. GOENKA.— Es simplemente hacer las cosas lo mejor posible, comprendiendo que los resultados están fuera de tu control. Haz tu tarea y deja los resultados a la naturaleza, al *Dhamma*: “Lo que deba ser, será”.

P.— *Entonces, ¿Debemos estar dispuestos a cometer errores?*

S.N.G.— Si cometes un error, lo aceptas y procuras no repetirlo la próxima vez. Si de nuevo fallas, vuelves a sonreír y pruebas de otra manera. Si puedes sonreír ante los fallos, significa que no estás apegado. Pero si los fallos te deprimen y los triunfos te ponen exultante, no hay duda de que estás apegado.

P.— *Así pues, ¿La Recta Acción es sólo el esfuerzo que haces, no el resultado?*

S.N.G.— No el resultado. Si la acción es buena, el resultado automáticamente será bueno, el *Dhamma* se cuida de ello. No tenemos la facultad de elegir el resultado, pero podemos elegir nuestras acciones. Simplemente haz las cosas lo mejor que puedas.

P.— *¿Es una mala acción perjudicar accidentalmente a los otros?*

S.N.G.— No. Debe de existir la intención de dañar a un ser en particular, y uno debe conseguir el mal buscado; sólo entonces la mala acción se ha completado. No hay que llevar *sīla* hasta un extremo exagerado, porque no sería práctico ni beneficioso. Por

otro lado, es igualmente peligroso ser tan descuidado con los actos, que no hagas más que dañar a otros y luego te excuses a tí mismo pretextando que no tenías intención de causar un mal. El *Dhamma* nos enseña a estar atentos.

P.— *¿Cuál es la diferencia entre la conducta sexual correcta y la incorrecta? ¿Es una cuestión de volición?*

S.N.G.— No. El sexo tiene un lugar adecuado en la vida de un seglar. No debe ser reprimido a la fuerza, porque un celibato forzado produce tensiones que crean más problemas, más dificultades. Ahora bien, si das rienda suelta a la necesidad sexual y te permites tener relaciones sexuales con quien sea en cuanto surge la pasión, nunca librarás tu mente de pasión. El *Dhamma* ofrece un camino medio, una expresión saludable de la sexualidad que permite el desarrollo espiritual, evitando esos dos extremos que son igualmente peligrosos, y que consiste en la relación sexual entre dos personas entregadas la una a la otra. Si tu pareja es también practicante de Vipassana, observan ambos la pasión cuando surja. De esta manera ni hay represión ni das rienda suelta. Con la observación puedes liberarte de la pasión fácilmente. A veces una pareja seguirá manteniendo relaciones sexuales, pero gradualmente irán desarrollándose hacia un estado en el que el sexo no signifique nada en absoluto. Éste es el estado de celibato real y natural, en el que no surge en la mente ni un sólo pensamiento de pasión. Este celibato proporciona un contento que está mucho más allá de cualquier satisfacción sexual. Hay que aprender a experimentar esta verdadera felicidad.

P.— *En Occidente, mucha gente opina que es permisible cualquier relación sexual entre dos adultos que consientan.*

S.N.G.— Esa opinión está muy alejada del *Dhamma*. Cualquiera que tenga relaciones sexuales con una persona, luego con otra y con otra; no hace sino multiplicar su pasión, su desdicha. Debes comprometerte con una sola persona o vivir en celibato.

P.— *¿Qué ocurre con la utilización de drogas como ayuda para experimentar otras formas de consciencia, realidades diferentes?*

S.N.G.— Algunos estudiantes me han dicho que han tenido experiencias semejantes a las que se encuentran en la meditación utilizando drogas psicodélicas. Sea esto verdad o no, tener una experiencia inducida por una droga es una forma de dependencia de un agente externo. El *Dhamma* enseña a ser el propio maestro para poder experimentar la realidad a voluntad, cuando uno quiera. Otra diferencia muy importante es que el uso de drogas puede ocasionar la pérdida del equilibrio mental y ocasionar daño a uno mismo; mientras que la experiencia de la verdad, mediante la práctica del *Dhamma* hace que los meditadores se equilibren cada vez más, sin perjuicio para ellos ni para otros.

P.— *El quinto precepto ¿Consiste en abstenerse de intoxicantes o en abstenerse de intoxicarse? Después de todo, beber con moderación, sin emborracharse, no parece particularmente dañino. ¿O lo que usted dice es que beber una sola copa de alcohol es romper el sīla?*

S.N.G.— Por poca que sea la cantidad que bebas, a largo plazo desarrollarás un deseo o apetecimiento por el alcohol. No te das cuenta, pero das un primer paso hacia la adicción, lo que con certeza es perjudicial. Cada adicto ha empezado tomando nada más que una copa. ¿Por qué dar el primer paso hacia el sufrimiento? Si practicas seriamente la meditación y un día bebes un vaso de vino por descuido, o en una reunión social, verás que ese día tu meditación es débil. El *Dhamma* no puede ir junto al uso de intoxicantes. Si verdaderamente quieres desarrollarte en el *Dhamma*, debes abstenerte de todo tipo de intoxicantes. Esa es la experiencia de miles de meditadores. Los preceptos concernientes a la conducta sexual errónea y al uso de intoxicantes, necesitan ser comprendidos particularmente por la gente de los países occidentales.

P.— *La gente aquí dice a menudo: “Si te hace sentir bien, debe estar bien”.*

S.N.G.— Porque no ven la realidad. Cuando realizas una acción llevado por la aversión, te das cuenta automáticamente de la agitación de la mente; sin embargo, cuando realizas una acción movido por el deseo, parece muy agradable en la superficie de la mente, pero en lo profundo hay agitación. Te sientes bien a causa de la ignorancia. En cuanto te das cuenta de lo que te dañan con tales acciones, de forma natural dejas de hacerlas.

P.— *¿Se rompe el sīla comiendo carne?*

S.N.G.— No, no a menos que hayas matado tú al animal. Si ocurre que te dan carne y disfrutas de su sabor igual que disfrutas cualquier otra comida, no rompes ningún precepto. Pero, desde luego, que comiendo carne, animas indirectamente a otros a romper el precepto de no matar; y en un plano más sutil también te perjudicas a tí mismo comiendo carne. Un animal genera deseo y aversión a cada momento, es incapaz de observarse, de purificar su mente. Cada fibra de su cuerpo está impregnada de deseo y aversión, este es el aporte que recibes cuando comes comida no vegetariana. Un meditador está tratando de erradicar el deseo y la aversión, por eso te será útil evitar esa comida.

P.— *¿Es esa la razón de que en un curso sólo se sirva comida vegetariana?*

S.N.G.— Sí, porque es mejor para la meditación Vipassana.

P.— *¿Recomienda el vegetarianismo en la vida diaria?*

S.N.G.— También ayuda.

P.— *¿Cómo se puede lograr que el hacer dinero se convierta en conducta aceptable para un meditador?*

El Arte de Vivir

S.N.G.— Si practicas el *Dhamma*, eres feliz aunque no hagas dinero. Pero si haces dinero y no practicas el *Dhamma*, sigues siendo infeliz. El *Dhamma* es lo más importante. Como cualquier otra persona, tienes que ganarte la vida; tienes que ganar el dinero, trabajando arduamente y con honradez; no hay nada malo en ello. Pero hazlo con *Dhamma*.

P.— *Si en algún momento tu trabajo tiene un efecto que no es bueno; o si algo de lo que has hecho puede ser usado de forma negativa, ¿es esto un sustentamiento incorrecto?*

S.N.G.— Depende de tu intención. Si lo único que te importa es acumular dinero, si piensas: “Que se dañen, no me importa mientras yo obtenga mi dinero”, es un sustentamiento incorrecto. Pero si tu intención es servir y no obstante, alguien sale perjudicado, no tienes la culpa.

P.— *Mi compañía produce un instrumento que, entre otras cosas, se utiliza para recoger datos sobre explosiones atómicas. Me pidieron que trabajara en ese producto, pero no sé por qué no me pareció correcto.*

S.N.G.— Desde luego que no debes intervenir en algo que vaya a ser utilizado para causar daño. Pero si puede ser utilizado con propósitos positivos y negativos, no eres responsable del uso que otros hagan de ello. Tú haces tu trabajo con la intención de que otros lo utilicen para un buen fin. No hay nada malo en eso.

P.— *¿Qué piensa del pacifismo?*

S.N.G.— Si por pacifismo entiendes inacción ante la agresión, es un error. El *Dhamma* te enseña a actuar de forma positiva, a ser práctico.

P.— *¿Qué hay del uso de la resistencia pasiva, como enseñaron Mahatma Gandhi y Martin Luther King?*

S.N.G.— Depende de la situación. Si un agresor no entiende más lenguaje que la fuerza, hay que usar el vigor físico, manteniendo siempre la ecuanimidad. En otro caso se debe utilizar la resistencia pasiva, no por miedo, sino como un acto de valor moral. Esa es la vía del *Dhamma*, y eso es lo que Gandhi enseñó a la gente. Se necesita valor para enfrentarse con las manos vacías a la agresión de oponentes armados; para hacerlo hay que estar preparado para morir. La muerte llegará tarde o temprano, se puede morir con miedo o con valentía. Si uno muere con *Dhamma* no puede existir el miedo. Gandhi solía decir a sus seguidores cuando hallaban una oposición violenta: “Que vuestras heridas sean en el pecho, no en la espalda”. Triunfó por el *Dhamma* que había en él.

P.— *Usted mismo dice que la gente puede tener experiencias meditativas maravillosas sin mantener los preceptos. ¿No resulta entonces dogmático e inflexible poner tanto énfasis en la conducta moral?*

S.N.G.— He visto en el caso de un buen número de estudiantes, que la gente que no le da ninguna importancia a *sīla*, no puede hacer ningún progreso en el camino. Esas personas vienen a los cursos y tienen experiencias maravillosas en la meditación, pero su vida cotidiana no cambia. Siguen agitados y desdichados porque juegan con Vipassana igual que han jugado con muchas otras cosas. Esas personas son auténticos perdedores. Aquellos que verdaderamente quieran utilizar el *Dhamma* para cambiar sus vidas a mejor, deben practicar *sīla* con tanto cuidado como sea posible.

La receta del doctor

Un hombre enferma y va al médico en busca de ayuda. El doctor le examina y le hace una receta para que tome algunas medicinas. El hombre está lleno de fe en su médico y, al volver a casa; pone en su oratorio un bonito retrato o una estatua del doctor, luego se sienta y rinde homenaje al retrato, o a la estatua, inclinándose tres veces y ofreciendo flores e incienso. Después saca la receta que le dió el médico y recita con toda solemnidad: “¡Dos píldoras por la mañana! ¡Dos píldoras por la tarde! ¡Dos píldoras por la noche!” Sigue recitando lo mismo todo el día durante toda su vida, porque tiene una gran fe en el doctor, pero a pesar de ello, el remedio no le ayuda.

El hombre decide que quiere saber más sobre lo que le han recetado, así que corre a ver al médico y le pregunta: “¿Por qué me manda tomar esta medicina? ¿De qué forma me va a ayudar?”. El médico es una persona inteligente y le explica: “Mira, tu enfermedad es tal, y la causa de tu enfermedad es cual. Si te tomas la medicina que te he recetado, se erradicará la causa de tu enfermedad. Cuando se erradique la causa, la enfermedad desaparecerá automáticamente”. El hombre piensa: “¡Ah, maravilloso! ¡Mi médico es tan inteligente! ¡Sus prescripciones son tan útiles! Se vuelve a su casa y comienza a discutir con sus vecinos y conocidos, insistiendo: “Mi médico es el mejor, todos los demás médicos son unos inútiles”. Pero... ¿Qué consigue con estos argumentos? Puede pasarse el resto de su vida discutiendo, pero eso no le ayudará en lo absoluto; el hombre curará su desdicha, su enfermedad, únicamente *tomándose* la medicina. Es la única manera en que el medicamento puede ayudarle.

Toda persona liberada es como un médico. Llena de compasión, da un remedio, enseñando a la gente la forma de liberarse del sufrimiento. Si la gente desarrolla una fe ciega en esa persona, convierte la receta en texto sagrado y comienza a pelear con otras sectas, clamando que la enseñanza del fundador de su religión es superior. Pero nadie se toma la molestia de practicar la enseñanza; de tomar la medicina prescrita para eliminar la enfermedad.

El Arte de Vivir

Tener fe en el doctor es útil si ello anima al paciente a seguir sus consejos. Comprender la forma en la que actúa la medicina es beneficioso si ello anima a tomar la medicina. Pero sin tomarla realmente no es posible curarse de la enfermedad. Tienes que tomar la medicina.

El entrenamiento de la concentración

Tratamos de controlar nuestras acciones verbales y físicas con la práctica de *sīla*; sin embargo, la causa del sufrimiento yace en las acciones mentales. Limitarnos a refrenar nuestras palabras y nuestros actos no tiene objeto; mientras la mente siga hirviendo en deseo y aversión, en acciones mentales perjudiciales. No podremos ser felices mientras sigamos lastimándonos a nosotros mismos de esta manera. Tarde o temprano, el deseo y la aversión entrarán en erupción y romperemos *sīla*, dañándonos a nosotros y a los demás.

Podemos comprender intelectualmente que realizar acciones perjudiciales es un error; al fin y al cabo, todas las religiones han predicado la importancia de la moralidad durante miles de años. Sin embargo, en cuanto llega la tentación, desborda la mente y se rompe el *sīla*. Un alcohólico sabe perfectamente bien que no debe beber porque el alcohol le hace daño, pero, en cuanto le surge el deseo, toma alcohol y se intoxica. No puede evitarlo porque no tiene control sobre su mente. Pero en cuanto aprendemos a dejar de forjar acciones mentales perjudiciales, resulta fácil abstenerse de las palabras y los actos perjudiciales.

Puesto que el problema se origina en la mente, es en la mente donde debemos enfrentarlo. Para hacerlo, debemos emprender la práctica de *bhāvanā* —literalmente “desarrollo mental”— o meditación en lenguaje común. Desde el tiempo del Buda, el significado de la palabra *bhāvanā* se ha ido volviendo más imprecisa a medida que su práctica ha ido declinando. En los últimos tiempos se ha utilizado para referirse a cualquier forma de cultivar la mente o proyecto espiritual, e incluso a actividades tales como leer, hablar, escuchar o pensar sobre el *Dhamma*.

“Meditación”, que es la traducción más común de *bhāvanā*, se utiliza con poca exactitud para referirse incluso a actividades muy diferentes entre sí: desde relajación mental, ensoñaciones diurnas y asociaciones libres, hasta auto hipnosis. Todo esto queda muy lejos de lo que el Buda quiso decir con *bhāvanā*. Él utilizó este término para referirse a ejercicios mentales específicos, técnicas precisas para enfocar y purificar la mente.

Bhāvanā incluye dos tipos de entrenamiento: concentración (*samādhi*) y sabiduría (*paññā*). La práctica de la concentración se llama también “El desarrollo de la tranquilidad” (*samatha bhāvanā*), y el de la sabiduría “El desarrollo de la visión cabal” (*vipassanā-bhāvanā*). La práctica de *bhāvanā* se inicia con la concentración, que es la segunda división del Noble Sendero Óctuple; y consiste en la acción provechosa de aprender a tomar el control de los procesos mentales para convertirse en el dueño de la propia mente. Son tres las partes del sendero que caen dentro de este entrenamiento: Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Recto Esfuerzo

El Recto Esfuerzo es el primer paso en la práctica de *bhāvanā*. La mente es fácilmente vencida por la ignorancia y dominada por el deseo y la aversión. Tenemos que fortalecerla de algún modo para que se vuelva firme y estable, para que se convierta en una herramienta útil; que nos sirva para examinar los niveles más sutiles de nuestra naturaleza, para primero revelar, y después eliminar nuestros condicionamientos.

Un médico que quiera diagnosticar la enfermedad del paciente, tomará una muestra de sangre y la pondrá bajo un microscopio. Antes de examinar la muestra, debe asegurarla en el foco y enfocar bien el microscopio; sólo entonces será posible inspeccionar la muestra, descubrir la causa de la enfermedad y poner el tratamiento adecuado para curarla. Igualmente, debemos aprender a enfocar, fijar, y mantener la

mente en un solo objeto de atención para hacer de ello un instrumento que nos sirva para examinar nuestra realidad más sutil.

El Buda recetó varias técnicas para concentrar la mente, cada una de ellas adecuada para la persona específica que iba a él en busca de entrenamiento. La técnica más apta para explorar la realidad interior, la técnica que el Buda mismo practicó, es la de *Ānāpāna-sati*, “atención de la respiración”.

La respiración es un objeto de atención fácilmente disponible para todo el mundo; porque todos respiramos desde que nacemos hasta que morimos. Es un objeto de meditación universalmente accesible y universalmente aceptable. Para empezar a practicar *bhāvanā*, los meditadores se sientan adoptando una postura erguida que les sea cómoda, y cierran los ojos. Debe hacerse en una habitación tranquila, sin estímulos que distraigan la atención. La primera actividad que se advierte en cuanto se va del mundo exterior al interior, es la propia respiración; así pues, se presta atención a este objeto: el aire entrando y saliendo por las ventanas de la nariz.

No es un ejercicio de respiración, es un ejercicio de atención; y el esfuerzo no consiste en controlar la respiración, sino en permanecer conscientes de ella tal y como es naturalmente, larga o corta, pesada o ligera, áspera o sutil. La atención se mantiene fija en la respiración durante tanto tiempo como sea posible, sin permitir que ninguna distracción rompa la cadena de la consciencia.

Como meditadores, vemos de inmediato lo difícil que resulta. Tan pronto como intentamos mantener la mente fija en la respiración, comienza a preocuparnos un dolor en las piernas. En cuanto intentamos reprimir todos los pensamientos que distraen la atención, irrumpen mil cosas en la mente: recuerdos, planes, esperanzas, temores... En el momento en que una de ellas consigue acaparar nuestra atención, nos damos cuenta al cabo de un rato, que nos hemos olvidado totalmente de la respiración. Comenzamos de nuevo, con renovada determinación; y de nuevo, al poco tiempo, vemos que la mente se ha vuelto a escabullir inadvertidamente.

¿Quién está en control aquí? Nada más iniciamos este ejercicio, vemos de inmediato y con toda claridad que la mente está fuera de control, que la mente no hace más que huir de la realidad saltando de un pensamiento a otro, de un objeto de atención a otro, igual que un niño mimado agarra un juguete, se aburre y agarra otro, y luego otro...

Este hábito está profundamente arraigado en la mente, es lo que la mente ha estado haciendo toda la vida. Pero, al empezar a investigar nuestra verdadera naturaleza, debemos detener esas huidas; debemos cambiar el modelo de conducta de la mente, y aprender a mantenernos en la realidad. Comenzamos tratando de fijar la atención en la respiración, cuando nos damos cuenta de que se ha distraído; con paciencia y calma la llevamos de nuevo a su sitio. Fallamos, y volvemos a intentarlo una y otra vez. Seguimos repitiendo el ejercicio con una sonrisa, sin tensión y sin desánimo; al fin y al cabo el hábito de toda una vida no se cambia en unos cuantos minutos. La tarea requiere práctica repetida y continua, amén de paciencia y calma. Así es como desarrollamos la consciencia de la realidad. Esto es el Recto Esfuerzo.

El Buda describió cuatro tipos de Recto Esfuerzo:

- Prevención del surgimiento de estados nocivos y perjudiciales.
- Eliminación de los ya surgidos.
- Generación de estados beneficiosos no existentes todavía.
- Mantenimiento constante de estos estados, haciendo que se desarrollen y alcancen total madurez y perfección¹.

Al practicar la atención en la respiración, practicamos los cuatro esfuerzos correctos. Cuando nos sentamos y fijamos la atención en la respiración, sin ningún pensamiento que se interponga; iniciamos y mantenemos un saludable estado de autoconciencia. Nos impedimos caer en distracciones o divagaciones, perder de vista la realidad. Si surge un pensamiento, no lo perseguimos, volvemos una vez más la atención a la respiración. De este modo desarrollamos la aptitud de la mente para permanecer enfocada en un sólo objeto y resistir las distracciones, dos cualidades esenciales de la concentración.

Recta Atención

La observación de la respiración también es un método para practicar la Recta Atención. El sufrimiento procede de la ignorancia; reaccionamos porque no sabemos lo que estamos haciendo, porque no conocemos nuestra propia realidad. La mente pasa la mayor parte del tiempo perdida en fantasías e ilusiones, reviviendo experiencias agradables o desagradables; y anticipándose al futuro con impaciencia o miedo. Mientras andamos perdidos en tales deseos y aversiones, somos inconscientes de lo que está sucediendo ahora, de lo que estamos haciendo ahora mismo. A pesar de que con toda seguridad, lo más importante para nosotros es, el momento presente —el ahora—; porque no podemos vivir en el pasado que ya se ha ido, ni podemos vivir en el futuro que está fuera de nuestro alcance. Sólo podemos vivir en el presente.

Si somos inconscientes de nuestras acciones presentes, estamos condenados a repetir las equivocaciones del pasado y nunca podremos obtener lo que soñamos para el futuro. Pero si logramos desarrollar la capacidad de ser conscientes del momento actual, podremos utilizar el pasado como pauta para ordenar las acciones del futuro, de manera que nos sirvan para alcanzar nuestra meta.

El *Dhamma* es el camino del aquí y el ahora, por eso debemos desarrollar la habilidad para estar atentos al momento presente. Necesitamos un método para enfocar la atención sobre la realidad de este instante. La técnica de *Ānāpāna-sati* es dicho método; practicándolo, desarrollamos la autoconsciencia del aquí y ahora: en este momento inspiramos, en este momento espiramos. Ejercitando la atención en la respiración, nos hacemos conscientes del momento actual.

Otra razón para desarrollar la consciencia de la respiración, es el deseo de experimentar la realidad última; y el focalizar la atención en la respiración nos ayuda a explorar todo lo que ignoramos sobre nosotros mismos, a traer al plano consciente todo lo que hasta ahora había sido inconsciente. La respiración actúa como un puente entre la mente consciente y la inconsciente porque funciona de ambas maneras. Podemos, a

voluntad, respirar de una forma determinada, controlar la respiración; también podemos detenerla durante algún tiempo, y cuando dejamos de intervenir en ella, continúa de manera natural.

Por ejemplo: podemos empezar a respirar un poco más fuerte intencionadamente, para fijar la atención con mayor facilidad; y tan pronto como la sintamos clara y firme, dejamos que la respiración se produzca de forma natural, —ya sea fuerte o suave, profunda o superficial, larga o corta, rápida o lenta. No hacemos ningún esfuerzo por regularla, el único esfuerzo consiste en ser conscientes de ella. Al mantenernos atentos a la respiración natural, hemos empezado a observar el funcionamiento autonómico del cuerpo, algo que normalmente es inconsciente. Partiendo de la observación de una realidad burda, —la respiración intencional; hemos progresado hasta la observación de una realidad más sutil, —la respiración natural. Así comenzamos a avanzar más allá de la realidad superficial hacia la consciencia de una realidad más sutil.

Una razón más para desarrollar la atención de la respiración es la liberación del deseo, la aversión y la ignorancia; dando previamente el paso de apercibirnos de todo ello. En este sentido, la respiración nos sirve de ayuda porque actúa como un reflejo del estado mental. Cuando la mente está tranquila y en calma, la respiración es regular y suave, pero en cuanto surge una negatividad; ya sea ira, odio, miedo o pasión, la respiración se hace más áspera, pesada y rápida. De esta manera, la respiración nos advierte de nuestros estados mentales y nos ayuda a empezar a tratar con ellos.

Pero todavía nos queda otra razón para practicar la atención en la respiración. Puesto que nuestra meta es una mente libre de negatividad, debemos poner gran cuidado en que cada paso que demos hacia la meta sea puro y provechoso. Debemos utilizar un objeto de atención conveniente, incluso en el estado inicial de desarrollo de *samādhi*; y la respiración es ese objeto, porque no podemos sentir deseo o aversión hacia ella. Además es algo plenamente real, divorciado de toda ilusión o engaño. Todo ello la convierte en un objeto de atención adecuado.

En el momento en que la mente está enfocada por completo en la respiración, se halla libre de deseo, libre de aversión y libre de ignorancia. Por más breve que sea ese momento de pureza, es muy provechoso porque desafía todos los condicionamientos del pasado. Se remueven todas las reacciones acumuladas, y comienzan a asomarse a la superficie en forma de dificultades diversas —tanto físicas como mentales— que entorpecen nuestros esfuerzos para desarrollar la atención. Puede que experimentemos impaciencia por progresar, lo que es una forma de deseo. Quizá la aversión surja en forma de enojo y depresión porque el progreso nos parece lento. A veces el sopor nos abruma y nos sentimos amodorrados tan pronto como nos sentamos a meditar.

En algunas ocasiones estaremos tan agitados que nos dispersaremos o encontraremos cualquier excusa para evitar meditar; en otras ocasiones el escepticismo minará el deseo de trabajar con dudas obsesivas e irracionales sobre el maestro, la enseñanza o nuestra aptitud para meditar. Cuando nos topemos súbitamente con todas estas dificultades, es muy posible que pensemos en abandonar la práctica por completo.

En esos momentos, debemos comprender que todos estos obstáculos han surgido únicamente como una reacción provocada por el éxito obtenido con la práctica de la atención en la respiración, y desaparecerán gradualmente si perseveramos en ella. En cuanto lo hagamos, el trabajo se verá facilitado; porque eso significará que algunas capas de condicionamientos han sido erradicadas en la superficie de la mente, incluso en este estadio temprano de la práctica. De esta manera, vamos limpiando la mente y avanzando hacia la liberación, incluso cuando practicamos la atención en la respiración.

Recta Concentración

La consciencia del momento presente se desarrolla fijando la atención en la respiración; el mantenimiento constante de esta atención, por un período de tiempo tan largo como sea posible, es Recta Concentración.

La concentración también es necesaria en las actividades cotidianas de la vida ordinaria, pero no es necesariamente la que llamamos Recta Concentración. Una persona puede estar concentrada en la satisfacción de un deseo sensorial o en la supresión de un temor. Un gato aguarda con toda su atención puesta en una ratonera, listo para saltar en cuanto aparezca un ratón. Un ladrón está absorto en la cartera de la víctima esperando el mejor momento para quitársela. Un niño, en la cama por la noche, mira fijamente lleno de miedo, el rincón más oscuro de la habitación; imaginando monstruos escondidos entre las sombras. Ninguno de estos ejemplos es Recta Concentración, la concentración que puede utilizarse para la liberación. *Samādhi* debe tener por núcleo un objeto que esté libre de todo deseo, de toda aversión y de toda ofuscación.

En cuanto empezamos a practicar la atención en la respiración, vemos lo difícil que resulta sostenerla ininterrumpidamente. A pesar de la firme determinación de mantener la atención fija en el objeto, se nos escabulle de una forma o de otra, vemos que somos como un borracho intentando caminar en línea recta, y que sin embargo; da bandazos de un lado a otro. De hecho, estamos embriagados con nuestra propia ignorancia e ilusiones, y no hacemos más que dar bandazos del pasado al futuro, del deseo a la aversión, no podemos mantenernos en el sendero recto que es la atención continua.

Debemos, como meditadores, ser sabios y no dejarnos deprimir o desanimar cuando nos enfrentemos a estas dificultades. Lo que tenemos que hacer es comprender que cambiar los hábitos mentales que se han ido enraizando profundamente durante años, lleva tiempo y que sólo puede conseguirse trabajando con insistencia, continuidad, paciencia y perseverancia.

La tarea consiste sencillamente en devolver la atención a la respiración tan pronto como nos demos cuenta de que se ha extraviado; si lo conseguimos, habremos dado un paso importante para enmendar los vagabundeos de la mente. A través de repetir la práctica, cada vez se retoma la atención con más presteza; los períodos de olvido se acortan gradualmente y se van prolongando los de atención sostenida, *samādhi*.

A medida que se fortalece la concentración, vamos sintiéndonos relajados, felices y llenos de energía. La respiración cambia poco a poco y se vuelve suave, regular, ligera y superficial; a veces parece incluso que se ha parado por completo y, de hecho, cuando la mente se calma; también se calma el cuerpo y el metabolismo se hace más lento, necesitando entonces menos oxígeno.

En esta fase, aquellos que practican la atención en la respiración, pueden tener diversas experiencias inusuales mientras están sentados con los ojos cerrados; como por ejemplo, ver luces, o tener visiones, u oír sonidos extraordinarios. Todas estas llamadas experiencias extrasensoriales, son meros indicadores de que la mente ha alcanzado un alto grado de concentración. Estos fenómenos no tienen ninguna importancia en sí mismos, y no debe prestárseles ninguna atención. El objeto de la atención sigue siendo la respiración, cualquier otra cosa es una distracción. Tampoco debemos esperar dichas experiencias, pues en unos casos suceden y en otros no; todas estas experiencias extraordinarias son simples señalamientos que indican el progreso en el camino, y que a veces están escondidos a la vista. También puede suceder que estemos tan absortos en el camino que pasemos de largo sin advertirlos. Pero si tomamos dichos señalamientos como la meta final y nos apegamos a ellos, dejaremos totalmente de progresar. Después de todo, son muchas las experiencias extrasensoriales que se pueden tener. Los que practican el *Dhamma* no buscan esas experiencias, sino lograr la penetración en su propia naturaleza para alcanzar la liberación del sufrimiento.

Por tanto, seguimos prestando atención nada más que a la respiración. A medida que la mente aumenta el grado de concentración, la respiración se hace más sutil, y es más difícil seguirla; por lo que se requiere de un esfuerzo aún mayor para permanecer atento. De esta manera seguimos afilando la mente, agudizando la concentración; para hacer de ella una herramienta que nos permita penetrar más allá de la realidad aparente, y poder observar la realidad interior más sutil.

Hay muchas otras técnicas para desarrollar la concentración. Se puede aprender a concentrarse en una palabra a base de repetirla, o en una imagen visual, o incluso a

realizar una determinada acción física una y otra vez. Haciendo todo eso, es posible absorberse en el objeto de atención, y conseguir un extasiante estado de trance; pero aunque no hay duda de que ese estado es muy agradable mientras dura, cuando termina, nos encontramos de vuelta a la vida ordinaria con los mismos problemas de antes. Todas esas técnicas funcionan, desarrollando una capa de paz y gozo en la superficie de la mente, pero los condicionamientos permanecen intactos en lo profundo. Los objetos que se utilizan en dichas técnicas para lograr la concentración, no tienen ninguna conexión con nuestra realidad de cada momento; la beatitud o éxtasis que se obtiene está impuesta, creada intencionalmente, en vez de surgir espontáneamente de las profundidades de una mente purificada. El Recto *Samādhi* no puede ser una intoxicación espiritual, debe estar libre de todo artificio, de toda ilusión.

También con la enseñanza del Buda se pueden obtener diversos estados de trance —*jhāna*—. El mismo Buda aprendió ocho estados de absorción mental, antes de obtener la iluminación; y siguió practicándolos durante toda su vida. Sin embargo, los estados de trance no pudieron liberarlo por sí solos. Por ello, cuando enseñó los estados de absorción, enfatizó que su función era meramente la de servir como escalones en el desarrollo de la visión cabal. Los meditadores no desarrollan la capacidad de concentración para experimentar estados de beatitud o éxtasis, sino para forjar la mente, y hacer de ella un instrumento con el que examinar su propia realidad; y eliminar los condicionamientos que causan su sufrimiento. Ésta es la Recta Concentración.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *¿Por qué enseña a los estudiantes a practicar ānāpāna concentrándose en las ventanas de la nariz en vez de hacerlo en el vientre?*

S. N. GOENKA.— Porque nosotros practicamos *ānāpāna* como preparación para la práctica de Vipassana, y en este tipo de Vipassana se requiere una concentración particularmente fuerte. Cuanto más limitada sea la zona de atención, más fuerte será la concentración. El vientre es demasiado grande para desarrollar la concentración hasta el

grado que es necesario, es más adecuada la zona de las ventanas de la nariz. Ésta es la razón por la que el Buda nos enseñó a trabajar en esta área.

P.— *¿Está permitido contar las respiraciones mientras practicamos la atención en la respiración, o decir “dentro” cuando inspiramos y “fuera” cuando espiramos?*

S.N.G.— No, no debe haber una verbalización continua. Si te pasas el tiempo añadiendo una palabra a la atención de la respiración, esa palabra gradualmente irá convirtiéndose en lo más importante, y te olvidarás totalmente de la respiración. Lo que ocurrirá es que dirás “dentro” tanto si inspiras como si espiras; y dirás “fuera” tanto si espiras como si inspiras. La palabra se convertirá en un mantra. Estáte atento a la respiración, sólo a la respiración y nada más que a la respiración.

P.— *¿Por qué la práctica de samādhi no es suficiente para obtener la liberación?*

S.N.G.— Porque la pureza de mente que se desarrolla con *samādhi* se obtiene principalmente por la represión de los condicionamientos, no por su eliminación. Es como si alguien limpia un depósito de agua fangosa añadiendo un agente precipitante, alumbre, por ejemplo. El alumbre hace que las partículas de barro suspendidas en el agua, se depositen en el fondo del aljibe dejando el agua como un cristal. De forma semejante, el *samādhi* deja los niveles superiores de la mente claros como un cristal; pero en el inconsciente, sigue quedando un pozo de impurezas. Para alcanzar la liberación, hay que eliminar las impurezas latentes. Para eliminar las impurezas de las profundidades de la mente, hay que practicar Vipassana.

P.— *¿No resulta peligroso olvidarse totalmente del pasado y del futuro, y prestar atención nada más que al momento presente? ¿No es esa, al fin y al cabo, la forma en la que viven los animales? No hay duda de que quien olvida el pasado está condenado a repetirlo.*

S.N.G.— Esta técnica no te enseña a olvidarte totalmente del pasado ni a despreocuparte del futuro. Pero el modelo de conducta actual de la mente, es que esté inmersa constantemente en recuerdos del pasado o en ambiciones, planes o temores para el futuro, ignorando el presente. Este hábito es nocivo y hace que la vida sea infeliz. Con la meditación aprendes a tener los pies bien asentados en la realidad presente. Con esta base sólida puedes tomar la orientación necesaria del pasado y hacer las previsiones adecuadas para el futuro.

P.— *Cuando medito, y la mente se dispersa, surge un deseo; entonces pienso que se supone que no debo desear y comienzo a alterarme porque tengo deseos. ¿Cómo debo lidiar con esto?*

S.N.G.— ¿Por qué te alteras por tener deseos? Acepta el hecho: “Mira, hay deseo”, eso es todo. Y saldrás de ello. Cuando veas que la mente se ha distraído, acéptalo: “Mira, la mente se ha distraído”, y automáticamente hay que volver a la respiración. No crees tensiones porque surja un deseo o porque la mente se haya distraído; si lo haces, generarás nueva aversión. Acéptalo. Aceptarlo es suficiente.

P.— *Todas las técnicas budistas de meditación ya eran conocidas en el yoga. ¿Qué es lo que verdaderamente hay de nuevo en la meditación que enseñó el Buda?*

S.N.G.— Lo que hoy se llama *yoga* en verdad es un desarrollo posterior. Patanjali vivió unos 500 años después de la época del Buda y, como es natural, sus *Yoga Sutras** muestran la influencia de las enseñanzas del Buda. Es cierto que las prácticas del yoga eran conocidas en la India incluso antes del Buda; y él mismo experimentó con ellas antes de alcanzar la iluminación. Sin embargo, todas aquellas prácticas se limitaban a *sīla* y *samādhi*, concentración hasta el nivel del octavo *jhāna*, el octavo estado de absorción, que todavía se halla dentro del campo de la experiencia sensorial. El Buda encontró el noveno *jhāna*, y ese es Vipassana; el desarrollo de la visión cabal que llevará al meditador hasta la meta final más allá de la experiencia sensorial.

* *Yoga-Sutra* de Patanjali, Editorial Edaf. Madrid, 1994

P.— *Me doy cuenta de que minimizo muy rápidamente a otras personas. ¿Cuál es la mejor manera de trabajar con ese problema?*

S.N.G.— Trabájalo meditando. Si el ego es fuerte, uno tratará de minimizar a los otros, de disminuir su importancia e incrementar la propia. Pero la meditación disuelve el ego de forma natural. Cuando se disuelva el ego, no podrás seguir haciendo nada que dañe a otro. Trabaja, y el problema se resolverá automáticamente.

P.— *¿Por qué sigo fortaleciendo el ego? ¿Por qué sigo tratando de ser “yo”?*

S.N.G.— Porque, debido a la ignorancia, la mente ha sido condicionada para hacerlo. Pero Vipassana puede liberarte de este perjudicial condicionamiento. En vez de pensar siempre en tí, aprende a pensar en los demás.

P.— *¿Cómo se hace?*

S.N.G.— El primer paso es reconocer lo muy egoísta y egocéntrico que se es. A menos que alguien comprenda bien esta verdad, no puede salir de esa locura, que es el amor a uno mismo. A medida que vayas practicando, verás que incluso tu amor a otros es en realidad amor a tí mismo. Comprenderás: “¿A quién amo? Amo a alguien porque espero algo de esa persona, espero que se comporte de la forma que a mí me gusta; en el momento en que empieza a comportarse de otra manera, se va todo el amor. Entonces, ¿Amo realmente a esta persona o a mí mismo?”. La respuesta estará clara, no intelectualizándola, sino mediante tu práctica de Vipassana. Una vez que tengas esta constatación directa, empezarás a salir de tu egoísmo. Aprenderás entonces a desarrollar amor verdadero hacia los otros, un amor exento de egoísmo, una vía de dirección única: dar sin esperar nada a cambio.

El Arte de Vivir

P.— *Trabajo en una zona donde hay un montón de mendigos que extienden la mano diciendo: ¿Tienes una moneda?*

S.N.G.— *¿También sucede en Occidente? Pensaba que la mendicidad sólo se daba en los países pobres.*

P.— *Sé que muchas de esas personas de la calle son drogadictas. Me pregunto si dándoles dinero lo que hacemos no es sino animarles a tomar drogas.*

S.N.G.— *Esa es la razón de que debas tener cuidado para que cualquier limosna que des sea usada de la forma correcta; en otro caso no ayuda a nadie. Harás un verdadero servicio a esas personas, si en vez de darles dinero les ayudas a salir de su adicción. Cualquier cosa que hagas, debes hacerla con sabiduría.*

P.— *Cuando dice: “Sé feliz”, la otra cara para mí es: “Estáte triste”.*

S.N.G.— *¿Por qué triste? ¡Sal de la tristeza!*

P.— *Correcto, pero yo creía que trabajábamos para obtener un equilibrio.*

S.N.G.— *El equilibrio te hace ser feliz. Si estás falto de él, estás triste. ¡Estáte equilibrado, sé feliz!*

P.— *Pero yo creía que era: “Estáte equilibrado, no seas nada”.*

S.N.G.— *No, no. El equilibrio te hace ser feliz, no ser “nada”. Cuando tienes una mente equilibrada, te vuelves positivo.*

Arroz con leche sinuoso

Dos muchachos muy pobres vivían mendigando su comida de casa en casa, en la ciudad y en el campo. Uno de ellos era ciego de nacimiento y el otro le ayudaba. Hacían juntos su ruta mendigando comida.

Un día el muchacho ciego cayó enfermo. Su compañero dijo: “Quédate aquí y descansa. Yo iré a pedir por los dos y te traeré la comida”. Y salió a pedir.

Sucedió ese día que le dieron un plato delicioso, *khir*, un arroz con leche al estilo indio. Nunca había probado ese plato antes y le gustó mucho, pero desgraciadamente no tenía un recipiente en el que pudiera llevarle el arroz con leche a su amigo; así que se lo comió todo.

Cuando volvió junto a su compañero ciego, dijo: “Lo siento mucho, hoy me dieron un plato delicioso, arroz con leche, pero no pude traerte nada”.

El muchacho ciego le preguntó:

— ¿Cómo es ese arroz con leche?

— Es blanco, la leche es blanca.

Al ser ciego de nacimiento, su compañero no comprendía.

— ¿Qué es blanco?

— ¿No sabes lo que es blanco?

— No, no lo sé.

— Es lo contrario de negro.

— ¿Y qué es negro? — Tampoco sabía lo que era negro.

— Trata de comprender: ¡Blanco! — Pero como el chico ciego no comprendía, su amigo miró alrededor y vio una grulla blanca; agarró al pájaro y se lo llevó al ciego diciendo:

— Blanco es algo como este pájaro.

Al no tener ojos, el ciego alargó la mano para tocar la grulla con sus dedos.

— ¡Ah!, ahora comprendo lo que significa blanco, es como suave.

— No, no tiene nada que ver con ser suave. ¡Blanco es blanco! Trata de comprender.

— Pero tú me dijiste que es como esta grulla, he examinado la grulla y es suave, así que el budín de leche es suave. Blanco significa suave.

—No, no has comprendido. Prueba otra vez.

El muchacho ciego examinó otra vez la grulla, pasando su mano desde el pico al cuello y por todo el cuerpo hasta la punta de la cola.

— ¡Oh! Ahora lo comprendo. ¡Es sinuoso! ¡El arroz con leche es sinuoso!

No podía comprender porque no tenía la facultad de experimentar lo que significa blanco. De la misma manera, si no tienes la facultad de experimentar la realidad tal y como es, siempre será “sinuoso” para tí.

El entrenamiento de la sabiduría

Ni *sīla* ni *samādhi* son enseñanzas exclusivas del Buda. Ambas eran bien conocidas y practicadas antes de su iluminación, y de hecho, el futuro Buda; mientras buscaba el camino de la liberación, fue entrenado en *samādhi* por dos maestros con los que estudió. Al dar esos adiestramientos, el Buda no se diferencia de los maestros de las religiones convencionales. Todas las religiones insisten en la necesidad de un comportamiento ético, y también ofrecen la posibilidad de obtener estados de beatitud; ya sea por medio de oraciones, rituales, ayunos y otras formas de austeridad; o por diversos sistemas de meditación. La meta de dichas prácticas no es otra que un estado de absorción mental profunda. En eso consiste el “éxtasis” experimentado por los místicos religiosos.

Dicha concentración es muy provechosa, incluso aunque no se desarrolle hasta el grado de alcanzar los estados de trance; ayuda a calmar la mente al desviar la atención de situaciones, en las que de otra manera se reaccionaría con deseo y aversión. Contar lentamente hasta diez para evitar un estallido de ira, es una forma rudimentaria de *samādhi*. Otras formas, quizá más obvias, consisten en repetir una palabra o un mantra; o concentrarse en un objeto visual, y todas ellas funcionan. Cuando la atención se ha direccionado a un objeto diferente, la mente aparenta estar calmada y en paz.

Sin embargo, la calma que se obtiene por medio de estos sistemas no es una verdadera liberación. No hay duda de que la práctica de la concentración otorga grandes beneficios, pero sólo actúa en el nivel consciente de la mente. El Buda constató la existencia de la mente inconsciente, a la que llamó *anusaya*; casi veinticinco siglos antes de la invención de la psicología moderna. Él vió que desviar la atención, es una forma de manejar con eficacia el deseo y la aversión en el nivel consciente, pero que en realidad no los elimina; sino que los empuja a lo más profundo del inconsciente, donde siguen siendo

tan peligrosos como siempre, aunque estén en estado latente. Puede que haya una capa de paz y armonía en la superficie de la mente, pero en las profundidades, hay un volcán dormido de negatividades reprimidas, que hará violenta erupción tarde o temprano. El Buda dijo:

“Si las raíces permanecen intactas y firmes en la tierra,
un árbol talado todavía puede echar brotes nuevos.
Si el hábito subyacente de deseo y aversión no es erradicado,
el sufrimiento surge de nuevo, una y otra vez”¹.

Mientras los condicionamientos sigan arraigados en la mente inconsciente, echarán nuevos brotes a la primera oportunidad, ocasionando sufrimiento. Por esta razón, el futuro Buda sabía que no había logrado la liberación, incluso después de haber alcanzado los estados más elevados posibles con la práctica de la concentración; y decidió que debía continuar su búsqueda de un camino que dejara atrás el sufrimiento, y llevara a la felicidad.

Vió que había dos alternativas. La primera es la vía de la autoindulgencia, de la autoconcesión de licencia libre para buscar la satisfacción de todos los deseos; éste es el camino mundano que sigue la mayor parte de la gente, se den cuenta de ello o no. Pero él vio claramente que no podía llevar a la felicidad. No existe nadie cuyos deseos sean siempre satisfechos, nadie en cuya vida sólo suceda aquello que desea, y no suceda nunca aquello que no desea. La gente que sigue este camino padece inevitablemente cuando no consigue lo que ansía, es decir, sufre desagrado e insatisfacción; pero sufre igualmente cuando alcanza sus deseos, sufre por miedo a que el objeto deseado se desvanezca, a que el momento de gratificación sea transitorio, como en efecto será. Tales personas siempre están agitadas: al buscar, al obtener y al perder sus objetos deseados. El futuro Buda había experimentado este sendero antes de abandonar la vida mundana, para convertirse en un recluso, y por tanto; sabía que ese no era el camino que llevaba a la paz.

La otra alternativa es el camino de la automortificación, abstenerse deliberadamente de la satisfacción de los deseos. Hace 2.500 años, este camino de renuncia era llevado a cabo en la India hasta el extremo de evitar toda experiencia agradable, e infligirse en uno mismo las desagradables.

La razón de este autocastigo, era el creer que así se curaría el hábito de tener deseo y aversión y, por tanto, se purificaría la mente. La práctica de tales austeridades es un fenómeno común en la vida religiosa en todo el mundo. El futuro Buda había experimentado también este camino durante los años que siguieron a la adopción de una vida sin hogar. Había tratado diferentes prácticas ascéticas, hasta el punto de que su cuerpo quedó reducido a la piel y los huesos; pero aún así, vió que no estaba liberado. Mortificar el cuerpo no purifica la mente.

No es necesario llevar la renuncia hasta ese extremo. Se puede practicar de forma más moderada, absteniéndose de gratificar aquellos deseos que impliquen acciones perjudiciales. Esta forma de autocontrol, parece mucho más preferible a la autoindulgencia; puesto que al practicarla, se evitan al menos las acciones inmorales. Pero si la renuncia sólo se logra a fuerza de represión, es seguro que las tensiones mentales aumentarán hasta llegar a un grado peligroso. Todos los deseos reprimidos se acumularán como agua desbordándose en el dique de la autodenegación. El dique reventará algún día y provocará una inundación muy peligrosa.

No podemos estar seguros o en paz mientras la mente siga llena de condicionamientos. Aún siendo *sīla* tan beneficiosa como es, no puede mantenerse por la sola fuerza de voluntad. El desarrollo de *samādhī* ayudará, pero no es más que una solución parcial, que no llegará a las profundidades de la mente; que es donde yacen las raíces del problema, las raíces de las impurezas. Mientras estas raíces estén enterradas en el inconsciente, no podrá haber felicidad real y duradera, no podrá haber liberación.

Para eliminar las raíces, se necesita un método que nos permita penetrar en las profundidades de la mente, para erradicar las impurezas allí donde se originan. Este

método es el hallazgo del Buda: el entrenamiento de la sabiduría o *paññā*, que le llevó a la iluminación. También se llama *Vipassanā-bhāvanā*, el desarrollo de la propia naturaleza, visión cabal; con la que podemos reconocer y eliminar las causas del sufrimiento. Éste fue el descubrimiento del Buda, lo que practicó para su propia liberación, y lo que enseñó durante el resto de su vida. Esto es lo que constituye un elemento único de sus enseñanzas y al que otorgó máxima importancia. Dijo en repetidas ocasiones:

“Si está sustentada por la moralidad, la concentración es muy fructífera, muy beneficiosa. Si está sustentada por la concentración, la sabiduría es muy fructífera, muy beneficiosa. Si está sustentada por la sabiduría, la mente se libera de toda corrupción”².

Moralidad y concentración — *sīla* y *samādhi* son valiosas por sí mismas, pero su verdadero propósito es conducir a la sabiduría. Sólo desarrollando *paññā*, encontraremos un auténtico camino medio entre los extremos de la autoindulgencia y la autorrepresión. Practicando moralidad, evitamos las acciones que causan las formas más burdas de agitación mental. Concentrando la mente, la calmamos y al mismo tiempo la convertimos en una herramienta eficaz con la que abordar el camino de la autoinvestigación; pero penetraremos en la realidad interna, y nos liberaremos de toda ignorancia y todo apego, sólo si desarrollamos la sabiduría.

El entrenamiento de la sabiduría contiene dos de las partes del Noble Sendero Óctuple: Recto Pensamiento y Recta Comprensión.

Recto Pensamiento

No es necesario que todos los pensamientos cesen durante la meditación antes de empezar a practicar *Vipassanā-bhāvanā*. Para empezar a trabajar, es suficiente con

mantener la consciencia en todo momento, aunque persistan los pensamientos. Los pensamientos seguirán existiendo, pero cambiará su naturaleza. La aversión y el deseo se han calmado a través de la atención a la respiración, la mente está tranquila, al menos en la superficie; y ha comenzado a pensar en el *Dhamma*, en la forma de salir del sufrimiento. Las dificultades que surgieron al iniciar la atención en la respiración han cesado, o al menos, han sido superadas hasta cierto punto. Se está preparado para el paso siguiente: la Recta Comprensión.

Recta Comprensión

La Recta Comprensión es lo que constituye la verdadera sabiduría. No basta con pensar en la verdad, debemos comprenderla por nosotros mismos, debemos ver las cosas tal y como son, no como parecen ser. La verdad aparente es una realidad, pero es una realidad en la que tenemos que profundizar, con el fin de experimentar la realidad última concerniente a nosotros mismos, y eliminar el sufrimiento.

Hay tres clases de sabiduría: La sabiduría recibida (*suta-māyā-paññā*), la sabiduría intelectual (*cintā-māyā-paññā*) y la sabiduría experimentada (*bhāvanā-māyā paññā*).

El significado literal de la frase *suta-māyā-paññā* es “sabiduría oída”, sabiduría aprendida de otros, por ejemplo— leyendo libros, escuchando sermones o conferencias. Es la sabiduría de otra persona y que decidimos adoptar como propia. Esta aceptación puede ser debida a la ignorancia; por ejemplo, una persona que se haya educado en una comunidad con una determinada ideología, un sistema de creencias religiosas o de otra clase; puede aceptarla sin cuestionarse la ideología de la comunidad.

La aceptación puede estar también producida por la codicia; los dirigentes de la comunidad pueden afirmar que la aceptación de la ideología establecida, las creencias tradicionales, garantizan un futuro maravilloso; quizá proclamen que todos los creyentes

irán al cielo tras su muerte. Como es natural, la gloria eterna resulta muy atractiva y se acepta de buena gana. La aceptación también puede estar motivada por el miedo. Es posible que los dirigentes vean que la gente tiene dudas y cuestionan la ideología de la comunidad; así pues, les advierten que han de ajustarse a las creencias comúnmente arraigadas, amenazándoles con terribles castigos para el futuro si no se ajustan a ellas; y proclamando quizá que los no creyentes irán al infierno tras la muerte. Como es natural, nadie quiere ir al infierno, de modo que se tragan sus dudas y aceptan las creencias de la comunidad.

En cualquier caso, la sabiduría recibida, ya sea aceptada por fe ciega, por codicia o por miedo, no es sabiduría propia, no ha sido adquirida por uno mismo, es una sabiduría prestada.

El segundo tipo de sabiduría es la comprensión intelectual. Tras oír o leer una determinada enseñanza, se la toma en consideración y se examina si verdaderamente es razonable, beneficiosa y práctica; y si en el nivel intelectual resulta satisfactoria, es tenida por verdadera. Pero tampoco es un talento propio, sino únicamente una intelectualización de la sabiduría que se ha oído.

El tercer tipo de sabiduría es la que surge de la propia experiencia, de la comprensión personal de la verdad. Ésta es la sabiduría que se vive, la sabiduría real que traerá un verdadero cambio a la vida, transformando la naturaleza misma de la mente.

La sabiduría empírica no es imprescindible, ni siempre aconsejable en asuntos mundanos. Es suficiente con aceptar el aviso de que el fuego es peligroso, o confirmar el hecho por deducción. Es temerario empeñarse en lanzarse al fuego, antes de aceptar que quema. No obstante, la sabiduría que surge de la experiencia es esencial en el *Dhamma*, puesto que es lo único que nos ofrece la posibilidad de librarnos de los condicionamientos.

La sabiduría adquirida escuchando a otros, y la sabiduría adquirida por medio de la investigación intelectual, son útiles si nos inspiran y nos sirven de guía para avanzar hacia el tercer tipo de *paññā*, la sabiduría experimentada. Pero si nos quedamos satisfechos con la sabiduría recibida sin cuestionarla, se convierte en una forma de atadura, en una barrera que nos impide obtener la comprensión que da la experiencia. Del mismo modo, si nos quedamos tan contentos nada más que contemplando, investigando y comprendiendo intelectualmente la verdad; pero sin realizar ningún esfuerzo para tener una experiencia directa de ella, toda nuestra comprensión intelectual se convierte en una traba, en vez de en una ayuda para la liberación.

Cada uno debe vivenciar la verdad con su experiencia directa, con la práctica de *bhāvanā*, porque es sólo esta experiencia vivencial la que liberará la mente. La comprensión de la verdad de alguien más no puede liberarnos. Hasta la misma iluminación del Buda tan sólo pudo liberar a una persona, a Siddhattha Gotama. La auto-realización de otra persona puede, como máximo, servir a otros de inspiración, ofrecerles unas pautas a seguir, pero no hay más remedio que hacer el trabajo uno mismo. Como dijo el Buda:

“Tenéis que hacer vuestro propio trabajo;
aquellos que han llegado a la meta,
sólo pueden mostraros el camino”³.

La verdad sólo puede ser vivida y experimentada directamente dentro de uno mismo. Todo lo que está fuera queda siempre muy lejano. Sólo podemos tener una experiencia de la realidad verdadera, directa y viva en nuestro interior.

Los dos primeros tipos de sabiduría no son peculiares de la enseñanza del Buda, ambos existían antes de él, y había quien pretendía enseñar lo mismo que él enseñaba incluso en su tiempo⁴. La contribución única del Buda al mundo, fue un sistema para experimentar la verdad personalmente y desarrollar así, una sabiduría empírica, *bhāvanā*-

māyā paññā. El sistema mencionado para obtener una realización directa de la verdad, es la técnica de *vipassanā-bhāvanā*.

Vipassanā-Bhāvanā

A menudo se describe *Vipassanā* como una “iluminación momentánea” de penetración, una intuición repentina de la verdad. La descripción es correcta, pero lo cierto es que hay un método que los meditadores deben seguir, paso a paso para llegar al punto en el que sean capaces de obtener esa intuición. Este método es *Vipassanā-bhāvanā*, el desarrollo de la visión cabal, llamado comúnmente meditación Vipassana.

La palabra *passanā* significa “ver”, la visión ordinaria que tenemos con los ojos abiertos. *Vipassanā* significa una clase especial de visión: la observación de la realidad dentro de uno mismo; lo que se consigue tomando como objeto de atención las propias sensaciones físicas. La técnica consiste en la observación sistemática y desapasionada de las sensaciones en uno mismo, dicha observación va desplegando toda la realidad de la mente y del cuerpo.

¿Por qué la sensación? En primer lugar, porque experimentamos la realidad directamente por medio de las sensaciones. Nada existe para nosotros, a menos que entre en contacto con los cinco sentidos físicos o con la mente. Ellos son las puertas por las que entramos al mundo, las bases de toda experiencia; y cada vez que algo entra en contacto con una de las seis bases sensoriales, se produce una sensación. El Buda describió el proceso como sigue: “Si alguien toma dos palos y los frota el uno contra el otro, se genera calor de la fricción, se produce una chispa. De la misma manera, como resultado de un contacto que se experimenta como agradable, surge una sensación agradable. Como resultado de un contacto experimentado como desagradable, surge una sensación desagradable. Como resultado de un contacto experimentado como neutro, surge una sensación neutra”⁵.

El contacto de un objeto con la mente o con el cuerpo, produce una chispa de sensación. Podemos decir que la sensación es el nexo por el que experimentamos el mundo con todos sus fenómenos físicos y mentales. Para desarrollar la sabiduría experimental, debemos estar conscientes de todo lo que realmente se experimenta, es decir, debemos desarrollar la consciencia o atención de las sensaciones.

Más aún, las sensaciones físicas están íntimamente relacionadas con la mente, y ofrecen, como la respiración, un reflejo del estado mental actual. Cuando los objetos mentales —pensamientos, ideas, imaginaciones, emociones, recuerdos, esperanzas, temores— entran en contacto con la mente, surge una sensación. Cada pensamiento, cada emoción, cada acto mental; va acompañado de la correspondiente sensación en el cuerpo. Por lo tanto, al observar las sensaciones físicas, también observamos la mente.

La sensación es indispensable para explorar la verdad hasta las profundidades. Cualquier cosa que encontremos en el mundo, evocará una sensación en el cuerpo; la sensación es el cruce en el que se encuentran la mente y el cuerpo. Aunque su naturaleza sea física, es también uno de los cuatro procesos mentales (*ver capítulo II*), surge en el cuerpo y la siente la mente. No puede haber sensaciones en un cuerpo muerto o en la materia inanimada porque la mente no está presente. Si no somos conscientes de esta experiencia, nuestra investigación de la realidad es incompleta y superficial. Así como es necesario conocer las raíces escondidas y la función vital de ellas, para eliminar las malas hierbas de un jardín; de manera similar, tenemos que permanecer atentos a las sensaciones, la mayor parte de las cuales se nos ocultan; y así lograr comprender nuestra naturaleza y lidiar con ella de la forma adecuada.

Las sensaciones se producen en todo momento en todo el cuerpo. Cada contacto, mental o físico, produce una sensación. Cada reacción bioquímica da lugar a una sensación. En la vida ordinaria, la mente consciente no tiene el enfoque necesario para ser consciente de todas ellas —salvo de las más intensas—, pero una vez que hayamos agudizado la mente con la práctica de *ānāpāna-sati*, y hayamos desarrollado así la

facultad de atención; podremos ser capaces de experimentar conscientemente la realidad de cada sensación.

En la práctica de la atención en la respiración, el esfuerzo consiste en observar la respiración natural, sin controlarla ni regularla. Igualmente, nos limitamos a observar las sensaciones corporales en la práctica de *vipassanā-bhāvanā*. Movemos la atención sistemáticamente por toda la estructura física, desde la cabeza hasta los pies, y desde los pies hasta la cabeza, de un extremo a otro; pero mientras lo hacemos, no buscamos ningún tipo de sensación en particular, ni tratamos de evitar las sensaciones de otro tipo. El esfuerzo consiste en observar objetivamente, en estar conscientes de cualquier sensación que se manifieste en el cuerpo, y que puede ser de cualquier tipo: calor, frío, pesadez, ligereza, picor, temblor, contracción, expansión, presión, dolor, cosquilleo, palpitación, vibración o cualquier otra. El meditador no busca nada extraordinario, simplemente trata de observar las experiencias físicas ordinarias.

Tampoco se realiza ningún esfuerzo para descubrir la causa de la sensación. Ésta puede surgir producida por las condiciones atmosféricas, por la postura en la que se está sentado, por las secuelas de alguna antigua enfermedad o debilidad del cuerpo, o incluso por lo que se ha comido. La razón carece de importancia y queda fuera de nuestro interés, lo importante es estar consciente de la sensación que ocurre en ese momento, en la parte del cuerpo en la que estamos enfocando la atención.

Cuando comenzamos a practicar, es posible que captemos sensaciones en unas partes del cuerpo y en otras no. La facultad de atención no se ha desarrollado plenamente todavía; y por eso sólo experimentamos las sensaciones intensas, pero no las más suaves, las más sutiles. A pesar de ello, seguimos prestando atención a cada una de las partes del cuerpo, moviendo el foco de la atención en orden sistemático, sin permitir que la atención sea arrastrada indebidamente hacia las sensaciones más prominentes.

Al haber practicado el entrenamiento de la concentración, hemos desarrollado la capacidad de fijar la atención en un objeto seleccionado conscientemente, y ahora

utilizamos esa habilidad, para mover la atención por cada una de las partes del cuerpo con una progresión ordenada; no saltamos de una parte en la que la sensación no es clara a otra parte en la que es prominente; ni nos enfrascamos en algunas sensaciones, o tratamos de evitar otras. De esta manera alcanzamos gradualmente el punto en el que podemos experimentar sensaciones en cada una de las partes del cuerpo.

Cuando se comienza con la práctica de la atención en la respiración, el aliento es a menudo pesado e irregular; luego, gradualmente, se va calmando y progresivamente se hace más ligero, fino, sutil. Sucede lo mismo cuando comenzamos la práctica de *vipassanā-bhāvanā*, se experimentan a menudo sensaciones burdas, intensas y desagradables que parecen durar mucho tiempo. Al mismo tiempo, pueden surgir emociones fuertes o pensamientos, recuerdos olvidados hace mucho; trayendo con ellos incomodidad mental o física, incluso dolor. Las trabas que suponen el deseo, la aversión, la pereza, la agitación y la duda; que impedían el progreso durante la práctica de la atención a la respiración, pueden reaparecer y ganar tal fuerza que resulte casi imposible mantener la atención en la sensación. Enfrentados a esta situación, no hay más alternativa, que volver a la práctica de la atención en la respiración para obtener de nuevo una mente calma y aguda.

Como meditadores, trabajamos con paciencia para restablecer la concentración, sin ningún sentimiento de desánimo; comprendiendo que estas dificultades son el resultado del éxito inicial. Progresivamente, se van removiendo algunos condicionamientos enterrados profundamente y comienzan a aparecer en el nivel consciente de la mente. Ésta recupera la tranquilidad y la unidireccionalidad gradualmente, con un esfuerzo sostenido, pero sin ninguna tensión. Los pensamientos y las emociones fuertes pasan, y podemos volver a la consciencia de las sensaciones. Estas sensaciones intensas tienden a disolverse en otras más uniformes y sutiles; y finalmente, con la práctica repetida y continua, se convierten en meras vibraciones que surgen y desaparecen con gran rapidez.

Pero es irrelevante en la meditación, el que las sensaciones sean agradables o desagradables, intensas o sutiles, uniformes o variadas. La tarea no es otra que observarlas objetivamente. No interrumpimos el trabajo, ni nos permitimos distraernos o ser atrapados en alguna sensación, por muchas que sean las incomodidades de las sensaciones desagradables, o las atracciones de las agradables. Nuestra tarea consiste en observarnos con el mismo desapego con el que un científico observa en un laboratorio.

Impermanencia, ausencia de entidad permanente y sufrimiento

Al perseverar en la meditación, nos damos cuenta enseguida de un hecho básico: las sensaciones cambian constantemente. Una sensación surge a cada instante en cada parte del cuerpo, y cada sensación es una indicación de cambio. El cambio, las reacciones electromagnéticas y bioquímicas, se producen a cada instante en cada parte del cuerpo. Los procesos mentales cambian y se manifiestan como cambios físicos a cada momento, aún con mayor rapidez.

Ésta es la realidad de la mente y la materia: cambio e impermanencia: *anicca*. Las partículas subatómicas que componen el cuerpo, surgen y desaparecen a cada instante. Las funciones mentales, una tras otra, aparecen y desaparecen a cada instante. Tanto dentro de uno mismo —la estructura física y la mental—, como en el mundo exterior, todo cambia a cada instante. Puede que previamente supiéramos que esto es cierto, que lo hubiésemos comprendido intelectualmente; sin embargo, es ahora, con la práctica de *vipassanā-bhāvanā*, cuando experimentamos directamente la realidad de la impermanencia en el marco del cuerpo. La constatación directa de lo transitorio de las sensaciones nos demuestra lo efímero de nuestra naturaleza.

Cada partícula del cuerpo, cada proceso de la mente está en un estado de constante flujo. No hay nada que dure más de un sólo instante, ningún núcleo sólido al que aferrarse, nada que podamos llamar “yo” o “mío”. Este “yo” no es más que una concatenación de procesos que cambian sin cesar.

De esta manera, el meditador termina por comprender otra realidad básica: *anattā*, no hay ningún “yo” real, ninguna entidad o ego permanente. Este ego al que estamos tan apegados, es una ilusión creada por la combinación de los procesos mentales y físicos; procesos que fluyen constantemente. Cuando en nuestra exploración del cuerpo y de la mente alcanzamos el nivel más profundo, advertimos que no hay ningún núcleo inmutable, ninguna esencia que quede al margen de los procesos; nada que esté exento a la ley de la impermanencia. Sólo hay un fenómeno impersonal que cambia y está fuera de nuestro control.

Vemos entonces claramente otra realidad: cualquier esfuerzo por asirnos a algo diciendo: Esto soy “yo”, esto es “mi”, esto es “mío”; forzosamente nos hará infelices, porque ese algo, ese “yo”, a lo que nos hemos aferrado tanto, desaparece tarde o temprano. El apego a lo que es impermanente, transitorio, ilusorio, a aquello que está fuera de nuestro control, es sufrimiento— *dukkha*. Comprendemos todo esto, no porque alguien nos lo diga, sino porque lo experimentaremos al observar las sensaciones en el cuerpo.

Ecuanimidad

¿Cómo arreglárselas para no hacerse a uno mismo infeliz? ¿Cómo arreglárselas para vivir sin sufrimiento? Simplemente, observando sin reaccionar. En vez de tratar de retener una experiencia y rehuir otra, atraer ésta, rechazar aquella; lo que se hace es examinar cada fenómeno objetivamente, con ecuanimidad, con la mente equilibrada.

Parece muy sencillo, pero ¿Qué es lo que hacemos cuando nos sentamos a meditar durante una hora y, pasados diez minutos sentimos un dolor en la rodilla? Empezamos de inmediato a odiar el dolor, queriendo que se vaya. Pero no sólo no se va, sino que cuanto más lo detestamos, más fuerte se hace. El dolor físico se convierte en dolor mental, ocasionándonos una gran angustia.

Si aprendiéramos a observar el dolor físico, aunque sólo fuera por un momento; si emergiéramos de la ilusión de que es un dolor “nuestro”, de que nosotros sentimos dolor, aunque sólo fuera temporalmente; si pudiéramos examinar la sensación con objetividad, igual que un médico examina el dolor de un paciente; comprobaríamos que el dolor mismo cambia. No se queda para siempre. Cambia a cada momento, desaparece, vuelve a empezar, vuelve a cambiar.

En cuanto comprobamos esto personalmente, vemos que el dolor deja de arrollarnos y dominarnos. Quizás desaparezca rápidamente, quizás no, pero eso no importa. Dejamos de sufrir por el dolor, porque somos capaces de observarlo con desapego.

El camino a la liberación

Nos podemos liberar del sufrimiento desarrollando atención y ecuanimidad. El sufrimiento comienza, a causa de la ignorancia que tenemos de nuestra propia realidad. Sumidos en la oscuridad de esta ignorancia, la mente reacciona ante cada sensación con agrado y desagrado, con deseo y aversión. Cada reacción crea sufrimiento momento a momento, y pone en marcha, una cadena de acontecimientos, que en el futuro sólo traerán sufrimiento.

¿Cómo se puede romper esta cadena de causa y efecto? De un modo u otro, la vida se ha iniciado; a causa de las acciones pasadas hechas con ignorancia, el flujo de mente y materia ha comenzado. ¿Pues, suicidarnos? No, eso no resolvería el problema. En el momento de acabar con la propia vida, la mente está llena de desdicha, llena de aversión. Cualquier cosa que venga a continuación, también estará llena de desdicha. Una acción así no puede conducirnos a la felicidad.

La vida ha empezado y no podemos escaparnos de ella. ¿Debemos entonces destruir las seis bases de la experiencia sensorial? Podemos arrancarnos los ojos,

cortarnos la lengua, destruir la nariz y los oídos; pero ¿Cómo destruiremos el cuerpo? ¿Cómo destruiremos la mente? Eso sería suicidio, y ya hemos visto que es inútil.

¿Debemos destruir los objetos de cada una de las seis bases, las visiones, los sonidos, etc.? No es posible. El universo está plagado de innumerables objetos, no podemos destruirlos todos. Una vez que existen las seis bases sensoriales, es imposible evitar el contacto con sus respectivos objetos, y tan pronto como se produce el contacto, no puede dejar de producirse una sensación.

Más, he aquí el eslabón en el que se puede romper la cadena. El punto crucial está en el eslabón de la *sensación*. Cada sensación da lugar a agrado o desagrado; estas reacciones inmediatas e inconscientes de gusto y disgusto, se multiplican en el acto y se intensifican, hasta convertirse en gran deseo y gran aversión, en apego, y nos proporcionan desdicha presente y futura. Todo ello se convierte en un hábito ciego que se repite mecánicamente.

Ahora bien, desarrollamos la atención en cada sensación con la práctica de *vipassanā-bhāvanā*, y también desarrollamos ecuanimidad, no reaccionamos. Examinamos desapasionadamente la sensación, sin agrado ni desagrado; sin deseo, aversión o apego. Así, cada una de ellas, en vez de producir una reacción, da lugar a sabiduría, *paññā*, visión cabal: “Esto es impermanente, está sujeto al cambio, surge para desaparecer.”

Se ha roto la cadena, se ha detenido el sufrimiento. No hay ninguna reacción nueva de deseo o de aversión; por lo tanto, no hay causa de la cual pueda surgir el sufrimiento. La causa del sufrimiento es el *kamma*, el acto mental, es decir, la reacción ciega de deseo y aversión, el *saṅkhāra*. Cuando la mente está atenta a la sensación pero se mantiene ecuaníme, no se produce dicha reacción; no habrá causa que produzca sufrimiento. Hemos parado de generar nuestro propio sufrimiento.

El Buda dijo:

“Todos los *saṅkhāras* son impermanentes.
Cuando comprendáis esto con verdadera sabiduría,
os desligaréis del sufrimiento.
Éste es el camino de la purificación”⁶.

La palabra *saṅkhāra* tiene aquí un significado muy amplio. Se llama *saṅkhāra* a la reacción ciega de la mente, pero el resultado de dicha acción, su fruto, también se llama *saṅkhāra*; tal como sea la semilla, así será el fruto. Todo lo que encontramos en la vida es el resultado final de nuestras acciones mentales; por tanto, *saṅkhāra*, en su sentido más amplio, significa cualquier cosa de este mundo condicionado, cualquier cosa que haya sido creada, formada, compuesta. De aquí que “todas las cosas creadas son impermanentes”, se refiere a todo en el universo, sea mental o físico. Cuando se observa esta verdad, con la sabiduría empírica que da la práctica de *vipassanā-bhāvanā*, desaparece el sufrimiento, es decir; nos desligamos del hábito de desear y repudiar. Éste es el camino que conduce a la liberación.

Todo el esfuerzo se basa en aprender a no reaccionar, a no producir un nuevo *saṅkhāra*. Aparece una sensación y comienza el agrado o el desagrado; si no estamos conscientes de este momento efímero, se repite y se intensifica hasta transformarse en deseo y aversión; convirtiéndose en una emoción intensa que termina por dominar a la mente consciente. Nos vemos envueltos por una emoción que borra de un plumazo todo nuestro buen juicio. El resultado es que nos vemos enredados en palabras y acciones perjudiciales, dañándonos a nosotros mismos y a los demás. Nos ocasionamos desdicha, sufrimiento ahora y sufrimiento en el futuro, por culpa de un momento de reacción ciega.

Pero si estamos atentos en el punto en el que se inicia el proceso de reacción, esto es, si estamos conscientes de la sensación, podemos elegir y no permitir que ocurra o se intensifique ninguna reacción. Observamos la sensación sin reaccionar, ni queriéndola, ni no queriéndola. De esta manera se limita a surgir y desaparecer, sin tener oportunidad

para convertirse en deseo o aversión, en una emoción intensa que pueda desbordarnos. La mente permanece equilibrada, en paz. Somos felices ahora y podemos anticipar que seremos felices en el futuro, porque no hemos reaccionado.

Esta capacidad para no reaccionar es muy valiosa. La mente es libre en aquellos momentos en los que estamos conscientes de las sensaciones en el cuerpo; y al mismo tiempo mantenemos la ecuanimidad. Puede que, al principio, sólo lo logremos por breves instantes durante un período de meditación, y que, el resto del tiempo, la mente siga inmersa en el viejo hábito de reaccionar ante las sensaciones, en el viejo círculo vicioso del deseo, la aversión y la desdicha. Pero esos breves instantes se convertirán en segundos, en minutos, con la práctica continua hasta que finalmente se rompa el viejo hábito de reaccionar y la mente permanezca siempre en paz. Ésta es la forma en la que puede detenerse el sufrimiento. Ésta es la forma en la que podemos dejar de generarnos desdicha.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— ¿Por qué movemos la atención por todo el cuerpo en un determinado orden?

S.N. GOENKA.— Porque el trabajo consiste en explorar la entera realidad de la mente y la materia. Para conseguirlo debes desarrollar la capacidad de sentir lo que sucede en cada una de las partes del cuerpo, ninguna debe quedar en blanco. También debes desarrollar la capacidad de observar toda la gama de sensaciones. El Buda describió la práctica así: “La sensación, se experimenta en todas partes dentro del marco del cuerpo, donde quiera que haya vida en el cuerpo” ⁷. Si dejas que la atención se mueva sin orden y aleatoriamente de una parte a otra, de una sensación a otra, como es natural; se verá atraída siempre hacia las zonas en las que hay sensaciones más fuertes. Omitirás ciertas partes del cuerpo, y no aprenderás a observar las sensaciones más sutiles; tu observación será parcial, incompleta y superficial, por eso es esencial mover en orden la atención.

P.—*¿Cómo sabemos que no estamos creando las sensaciones?*

S.N.G.— Puedes hacer una prueba. Si tienes dudas sobre si la sensación que sientes es real, puedes darte dos o tres órdenes, autosugestiones. Si ves que la sensación cambia de acuerdo a tus órdenes, sabrás que no era real. En ese caso, debes desechar toda la experiencia y comenzar de nuevo observando durante algún tiempo la respiración. Pero si ves que no puedes controlar las sensaciones, que no cambian según tu voluntad, debes desechar todas tus dudas y aceptar que la experiencia es real.

P.— *Si las sensaciones son reales, ¿Por qué no las sentimos en la vida ordinaria?*

S.N.G.— Lo haces de forma inconsciente. La mente consciente no está atenta, pero la mente inconsciente siente a cada instante las sensaciones del cuerpo y reacciona a ellas. Este proceso sucede las veinticuatro horas del día. Con la práctica de Vipassana, rompes la barrera entre lo consciente y lo inconsciente, sientes todo lo que sucede dentro de la estructura físico-mental, estás consciente de todo lo que experimentas.

P.— *Permitirnos sentir deliberadamente dolor físico... esto suena como masoquismo.*

S.N.G.— Lo sería si se te pidiera que experimentes dolor, pero lo que se te pide es que observes el dolor con objetividad. Cuando observas sin reaccionar, la mente empieza automáticamente a penetrar más allá de la realidad aparente del dolor, hasta alcanzar su naturaleza sutil; que no consiste, más que en vibraciones que surgen y desaparecen a cada instante. Cuando experimentes esa realidad sutil, el dolor no te dominará, serás tu propio amo, te liberarás del dolor.

P.— *Pero no hay duda de que el dolor puede ser una señal de que el riego sanguíneo ha cesado de llegar a una parte del cuerpo, ¿Es sabio ignorar esa señal?*

S.N.G.— Bueno, hemos comprobado que este ejercicio no hace daño; si lo hiciera, no lo recomendaríamos. Esta técnica la han practicado miles de personas, y yo no sé de un solo caso, en el que alguien que haya practicado correctamente haya salido perjudicado. La experiencia normal es que el cuerpo se hace más ágil y flexible. El dolor desaparece cuando aprendes a afrontarlo con la mente equilibrada.

P.— *¿Se puede practicar Vipassana observando cualquiera de las seis puertas sensoriales, por ejemplo, observando el contacto del ojo con la visión y del oído con el sonido?*

S.N.G.—Desde luego. Pero esa observación también debe abarcar la atención en las sensaciones. Se produce una sensación en cuanto se produce un contacto en cualquiera de las seis bases sensoriales; ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente. Si no estás consciente de ella, pierdes el punto en el que comienza la reacción. El contacto puede ser sólo intermitente en el caso de la mayoría de los sentidos, los oídos oirán algo unas veces sí y otras no. Sin embargo, en el nivel más profundo hay contacto de la mente con la materia en todo momento, dando lugar a una sensación continuamente. Por esta razón, la forma más accesible y vívida de experimentar la impermanencia, es observando las sensaciones corporales. Debes dominar esto, antes de intentar observar en las otras puertas de los sentidos.

P.— *Si nos limitamos a aceptar y observar cualquier cosa tal y como viene, ¿Cómo se produce el progreso?*

S.N.G.—El progreso se mide en razón del grado de desarrollo de la ecuanimidad. No tienes más opción real que la ecuanimidad; porque no puedes cambiar las sensaciones, no puedes crear sensaciones. Lo que viene, viene; puede ser agradable o desagradable, de un tipo o de otro. Pero si mantienes la ecuanimidad, no hay duda de que estás progresando en el camino. Estás quebrando el antiguo hábito de reaccionar.

P.— *Eso es en la meditación, pero ¿Cómo lo trasladas a la vida cotidiana?*

S.N.G.— Cuando surja un problema en la vida diaria, tómate un momento para observar tus sensaciones con la mente equilibrada. Cualquier decisión que tomes será buena, si la mente está en calma y equilibrada; si la mente esta desequilibrada, cualquier decisión que tomes, será una reacción. Debes aprender a cambiar la norma de vida de reacción negativa en acción positiva.

P.— *Así pues, si no estás enfadado o criticón; pero ves que algo puede ser hecho de forma diferente, de mejor manera, ¿entonces procedes a expresarte?*

S.N.G.— Sí. Debes actuar. La vida está hecha para la acción, no debes permanecer inactivo. Pero la acción debe ser realizada con la mente equilibrada.

P.— *Hoy estaba trabajando para captar alguna sensación en una parte del cuerpo en donde no sentía ninguna sensación, cuando comenzó a surgir una sensación, la mente se exaltó: fue exactamente como la emoción de un buen golpe del equipo local de béisbol. Me oí a mí mismo gritando mentalmente: “¡Bien!”, y luego pensé: “¡Oh, no! No debo reaccionar así”. Y en eso me pregunté: cuando vuelva a casa, ¿Cómo podré ir a un partido de béisbol, o de fútbol, y no reaccionar?*

S.N.G.— ¡Actuarás! Incluso en un partido de fútbol, actuarás, no reaccionarás, y comprobarás que estás disfrutando de verdad. Un placer que va acompañado de tensión o reacción no es un verdadero placer. Cuando la reacción cesa, desaparece la tensión y puedes empezar a disfrutar la vida realmente.

P.— *Así pues, ¿Puedo brincar y gritar ¡hhhhuuuurrraaa!?*

S.N.G.— Sí, con ecuanimidad, brinca con ecuanimidad.

El Arte de Vivir

P.— *¿Qué hago si mi equipo pierde?*

S.N.G.— Sonríe y dí: ¡Sé feliz! Sé feliz en cualquier situación.

P.— *Ese parece ser el punto básico.*

S.N.G.— ¡Sí!

Las dos sortijas

Un hombre rico murió dejando dos hijos. Durante algún tiempo ambos siguieron viviendo juntos, como es costumbre en la India; en una sola casa, formando una sola familia. Posteriormente se pelearon y decidieron separarse, repartándose todas las propiedades. Todo fué dividido a la mitad, y así arreglaron sus asuntos. Pero después de haberse hecho la liquidación, se encontró un paquete pequeño, que el padre había escondido con todo cuidado. Abrieron el paquete y encontraron dos sortijas, una de ellas llevaba engarzado un diamante muy valioso, y la otra era un simple anillo de plata de escaso valor.

Al ver el diamante, el hermano mayor desarrolló codicia en su mente, y comenzó a explicarle al pequeño: “Para mí, es evidente que esta sortija no es parte de las ganancias de nuestro padre; sino una herencia de los antepasados. Por eso la guardó separada de sus otros bienes; y puesto que ha sido guardada por la familia durante generaciones, debe conservarse para las generaciones futuras. La guardaré yo, que soy el mayor, y es mejor que tú te quedes el anillo de plata”.

El hermano pequeño sonrió y dijo: “Muy bien. Sé feliz con la sortija del diamante. Yo seré feliz con la de plata”. Ambos se pusieron los anillos en el dedo y siguieron su camino.

El hermano pequeño pensó: “Se comprende fácilmente que mi padre escondiera la sortija del diamante, es muy valiosa. Pero ¿Por qué esconder esta sortija corriente de plata?” La examinó cuidadosamente, y encontró algunas palabras grabadas: “Esto también cambiará”. “¡Vaya!” —pensó el joven—, “¡éste es el lema de mi padre!”. “Esto también cambiará”. Volvió a ponerse el anillo.

Ambos hermanos se enfrentaban con los altibajos de la vida. Cuando llegaba la primavera, el hermano mayor se sentía extasiado, perdiendo el equilibrio de su mente. Cuando llegaba el otoño o el invierno, caía en una profunda depresión; perdiendo de

nuevo el equilibrio. Siempre estaba en tensión y se volvió hipertenso. Como no podía dormir por la noche, comenzó a tomar somníferos y tranquilizantes, drogas más fuertes. Finalmente, llegó a un estado en el que tuvieron que darle electrochoques. Éste era el hermano de la sortija con el diamante.

Mientras tanto, el hermano pequeño, el del anillo de plata, disfrutaba de la llegada de la primavera; no trataba de eludirla, la disfrutaba, pero miraba su anillo y recordaba: “Esto también cambiará”. Y cuando cambiaba, sonreía, diciendo: “Bueno, ya sabía que iba a cambiar. Ha cambiado, ¿Y qué?”. Cuando llegaba el otoño o el invierno, miraba de nuevo su anillo y recordaba: “Esto también cambiará”. No empezaba a llorar, sabía que cambiaría. Y efectivamente, también cambiaba, pasaba. Fueran cuales fueran los altibajos de la vida, las vicisitudes; sabía que nada es eterno, que todo surge para desaparecer. No perdía el equilibrio de su mente y vivió en paz, feliz.

Este fue el hermano de la sortija de plata⁷.

Atención y ecuanimidad

Atención y ecuanimidad, esto es la meditación Vipassana. Cuando se practican en conjunto, conducen a la liberación del sufrimiento; pero si una de ellas es débil, o deficiente, no es posible progresar en el camino que nos lleva a la meta. Ambas son esenciales, igual que un pájaro necesita dos alas para volar o una carreta necesita dos ruedas para avanzar, ambas deben ser igualmente fuertes. Si un pájaro tiene un ala débil y la otra poderosa, no puede volar adecuadamente. Si una carreta tiene una rueda pequeña y la otra grande, siempre andará en círculos. El meditador, debe desarrollar tanto la atención, como la ecuanimidad; para ir ganando terreno a lo largo del camino.

Debemos ser conscientes de la totalidad de la mente y la materia en su naturaleza más sutil. Para lograr este propósito, no es suficiente con estar atentos a los aspectos superficiales del cuerpo y de la mente; como por ejemplo, los movimientos físicos o los pensamientos, sino que tenemos que desarrollar la atención en las sensaciones en todo el cuerpo, y mantenernos ecuanímenes ante ellas.

Si estamos atentos pero nos falta ecuanimidad, sucederá que cuanto más conscientes estemos de las sensaciones y más sensibles a ellas, tanto más reaccionaremos, aumentando así el sufrimiento. Por otro lado, si tenemos ecuanimidad pero no sabemos nada de las sensaciones internas; la ecuanimidad sólo será superficial, encubriendo reacciones que constantemente se producen y quedan ignoradas en las profundidades de la mente. Por tanto, debemos desarrollar ambas, atención y ecuanimidad, en el grado más profundo; pues lo que buscamos, es estar conscientes de todo lo que sucede en nuestro interior, y al mismo tiempo no reaccionar, comprendiendo que cambiará.

Ésta es la verdadera sabiduría: la comprensión de la propia naturaleza. Una comprensión que se logra con la experiencia directa de la verdad en lo más hondo. Esto

es lo que el Buda llamaba *yathā-bhūta-ñāna-dassana* – la sabiduría que surge de observar la realidad tal como es. Con esta sabiduría se puede emerger del sufrimiento. Cada sensación que se produzca, sólo dará lugar a la comprensión de la impermanencia, cesan todas las reacciones, todos los *saṅkhāras* de deseo y aversión. Aprendiendo a observar objetivamente la realidad, dejamos de generarnos sufrimiento.

El arsenal de las reacciones pasadas

Permanecer atento y equilibrado es la forma de no producir reacciones nuevas, nuevas fuentes de desdicha, pero tenemos también que tener en cuenta otra dimensión del sufrimiento. Podemos dejar de crear nuevos motivos de desdicha, dejando de reaccionar de ahora en adelante; pero cada uno de nosotros tiene un arsenal de condicionamientos que son la suma total de nuestras reacciones pasadas. Aunque no añadamos nada nuevo al arsenal, los viejos *saṅkhāras* acumulados seguirán haciéndonos sufrir.

La palabra *saṅkhāra* se puede traducir por “formación”, abarcando tanto al acto de formar como a lo formado. Cada reacción es el último paso, el resultado de toda una secuencia de procesos mentales; pero también puede ser el primer paso, la causa en una nueva secuencia mental. Cada *saṅkhāra* está condicionado por los procesos que desembocan en él, y a su vez condiciona los procesos subsiguientes.

El condicionamiento opera influyendo sobre la segunda de las funciones mentales: la percepción (hablamos de ella en el *capítulo II*). La consciencia es básicamente imparcial, no discriminativa, se limita a registrar que se ha producido un contacto en el cuerpo o en la mente; la percepción, en cambio, sí es discriminativa. Aprovecha el acervo de pasadas experiencias, para evaluar y clasificar cualquier fenómeno nuevo. Las reacciones pasadas, se convierten en puntos de referencia con los que tratamos de comprender una experiencia nueva que juzgamos y clasificamos, de acuerdo con nuestros *saṅkhāras* pasados.

Así es como las reacciones antiguas de codicia y aversión influyen en nuestra percepción del presente. En lugar de ver la realidad, vemos como “a través de un cristal opacado”. Nuestra percepción del mundo exterior y del mundo interior, está distorsionada y empañada por nuestros condicionamientos, preferencias y prejuicios; una sensación neutra en esencia, se convierte de inmediato en agradable o desagradable, en consonancia con la percepción distorsionada. Reaccionamos una vez más ante esta sensación, creando un nuevo condicionamiento que, a su vez, distorsionará más adelante nuestras percepciones. Y así es como cada reacción, se convierte en causa de reacciones futuras; todas ellas condicionadas por el pasado, y condicionadoras a su vez, del futuro.

La función dual de *saṅkhāra* se evidencia en la “Cadena de Originación Dependiente” (ver *cap. IV*, pags. 41-43). El segundo eslabón de la cadena es *saṅkhāra*, que es la condición preliminar e inmediata para el surgimiento de la consciencia. Es el primero de los cuatro procesos mentales. No obstante, *saṅkhāra* es también el último en la serie de los procesos, yendo detrás de la consciencia, la percepción y la sensación. De esta forma, reaparece como reacción de deseo y aversión más adelante en la cadena, después de la sensación. El deseo y la aversión terminan convirtiéndose en apego, que a su vez se convierte en la fuerza motriz, que da lugar a una nueva fase de actividad mental y física. De este modo, el proceso se nutre a sí mismo. Cada *saṅkhāra* desencadena una sucesión de acontecimientos, que terminan en un nuevo *saṅkhāra*; que vuelve a desencadenar una nueva sucesión de acontecimientos en una repetición sin fin, en un círculo vicioso. Cada vez que reaccionamos, fortalecemos el hábito mental de reaccionar. Cada vez que desarrollamos codicia o aversión, fortalecemos la tendencia de la mente a seguir generándolas. Una vez que se establece el modelo de conducta mental, nos vemos atrapados en él.

Por ejemplo, un hombre impide que alguien consiga un objeto deseado. La persona frustrada, cree que ese hombre es un malvado y le desagrada. La creencia no se basa en una ponderación del carácter del hombre, sino tan sólo en el hecho de que ha frustrado los deseos de la otra persona; pero esta creencia se graba profundamente en la mente inconsciente de la persona frustrada; cada contacto posterior con dicho hombre

está coloreado por ella, y da lugar a una sensación desagradable que produce nueva aversión que fortalece todavía más la imagen. Pero incluso, si los dos se encuentran tras un intervalo de veinte años, la persona que se vió frustrada hace tanto tiempo, piensa inmediatamente que ese hombre es un malvado, y siente desagrado de nuevo. Es posible que el carácter del primer hombre haya cambiado totalmente en veinte años, pero el segundo lo juzga basándose en el criterio de una experiencia pasada. La reacción no está provocada por el hombre en sí, sino por una opinión que se tiene de él, y que está basada en la reacción ciega original, y por tanto, sesgada.

En otro caso, un hombre ayuda a alguien a conseguir un objeto deseado. La persona que recibe ayuda, cree que ese hombre es muy bueno y siente aprecio por él. La creencia se basa solamente, en el hecho de que el hombre ha ayudado a satisfacer los deseos de la segunda persona; no en una ponderación cuidadosa de su carácter. La opinión positiva se graba en el inconsciente, y colorea cualquier contacto posterior con ese hombre; dando lugar a una sensación agradable, que resulta en un aprecio mayor, el cuál fortalece aún más la opinión. No importa cuántos años pasen hasta que los dos se vuelvan a encontrar, el modelo de conducta se repite a sí mismo cada vez que se produce un nuevo contacto. La segunda persona no reacciona al hombre mismo, sino a su opinión de él, que está basada en la reacción ciega original.

De esta manera, un *saṅkhāra* puede dar lugar a una reacción nueva, tanto de inmediato como en un futuro lejano; y cada reacción subsiguiente, se convierte en la causa de más reacciones posteriores, que por fuerza traerán más desdicha. Éste es el proceso de repetición de las reacciones, del sufrimiento. Damos por sentado que estamos tratando con la realidad externa, cuando en realidad, estamos reaccionando ante nuestras sensaciones; las cuales, están condicionadas por nuestras percepciones, y a su vez están condicionadas por nuestras reacciones. Incluso aunque dejemos de generar nuevos *saṅkhāras* en este preciso instante, tenemos que contar con los que hemos ido acumulando en el pasado. La tendencia a reaccionar seguirá actuando, y en algún momento puede imponerse, generándonos nueva desdicha a causa de ese viejo arsenal.

Mientras persista este antiguo condicionamiento, no estaremos totalmente libres del sufrimiento.

¿Cómo podemos erradicar las viejas reacciones? Para encontrar la respuesta a esta pregunta, es necesario comprender más profundamente el proceso de la meditación Vipassana.

Erradicación de los condicionamientos antiguos

Cuando practicamos Vipassana, nuestra tarea consiste simplemente en observar las sensaciones en todo el cuerpo, sin que nos importe la causa de cualquier sensación en particular; basta con comprender que cada sensación es la indicación de que se ha producido un cambio interno. El cambio puede ser mental o físico en origen, la mente y el cuerpo funcionan interrelacionados, y a menudo no es posible diferenciarlos. Cualquier cosa que suceda en un campo se verá reflejada en el otro.

En el terreno físico, tal y como dijimos en el *capítulo II* (pags. 26 y 27), el cuerpo está compuesto de partículas subatómicas —*kalāpas*— que surgen y desaparecen a cada instante con enorme rapidez. Al hacerlo, ponen de manifiesto en una variedad infinita de combinaciones, las cualidades básicas de la materia —masa, cohesión, temperatura y movimiento—, produciendo en nosotros toda la gama de sensaciones.

Las causas que posibilitan el surgimiento de los *kalāpas* son cuatro. La primera es la comida que ingerimos; la segunda, el entorno o la atmósfera en los que vivamos. Pero cualquier cosa que ocurra en la mente, tiene un efecto sobre el cuerpo, y puede ser responsable del surgimiento de *kalāpas*. De aquí que las partículas, también pueden surgir a causa de una reacción mental que sucede en este preciso momento; o a causa de una reacción pasada, que influye en el estado mental presente. El cuerpo necesita alimento para funcionar; sin embargo, no se desplomará de repente aunque dejemos de alimentarlo. En caso de necesidad, el cuerpo puede sustentarse a sí mismo durante

semanas, consumiendo la energía acumulada en sus tejidos. Cuando toda la energía acumulada haya sido consumida, el cuerpo finalmente se desplomará y morirá. El flujo físico llega a su fin.

También la mente necesita actividad para mantener el flujo de consciencia. Esta actividad mental es *saṅkhāra*. Conforme a la Cadena de Originación Dependiente, la consciencia surge de la reacción (*cap. IV*, pág. 41). Cada reacción mental es responsable del impulso que recibe el flujo de consciencia, pero en tanto que el cuerpo sólo requiere alimento a intervalos durante el día, la mente necesita estímulos nuevos sin cesar, y sin ellos el flujo de la consciencia no puede continuar ni siquiera un instante. Por ejemplo, generamos aversión en la mente en un momento dado, la consciencia que surge al momento siguiente es el producto de esa aversión, y así incesantemente. Seguimos repitiendo la reacción de aversión momento a momento, y seguimos proporcionando entradas a la mente.

Sin embargo, el meditador aprende a no reaccionar practicando Vipassana. En un momento dado, no crea ningún *saṅkhāra*, no proporciona un nuevo estímulo en la mente. ¿Qué es lo que le sucede entonces al flujo psíquico? No se para de repente, una u otra de las reacciones pasadas que ha acumulado, acudirá a la superficie de la mente para mantener el flujo. Una respuesta condicionada del pasado surgirá, y partiendo de esta base, la consciencia continuará por otro momento. El condicionamiento aparecerá en el terreno físico, causando el surgimiento de un tipo determinado de *kalāpa*; que experimentamos como una sensación en el cuerpo. Quizá surja un *saṅkhāra* pasado de aversión, manifestándose como partículas que experimentamos en forma de una desagradable sensación, de ardor en el cuerpo. Si reaccionamos con disgusto ante esa sensación, habremos creado una nueva aversión. Acabamos de proporcionar un nuevo ingreso al flujo de consciencia sin dar oportunidad, a que otra de las reacciones que tenemos acumuladas del pasado, llegue al nivel consciente.

Sin embargo, si se produce una sensación desagradable y no reaccionamos, no se crea ningún *saṅkhāra* nuevo. El *saṅkhāra* que ha surgido del viejo cúmulo desaparece.

Al momento siguiente, otro *saṅkhāra* del pasado surge en forma de sensación; tampoco reaccionamos, y éste también se desvanece. De esta manera, manteniendo la ecuanimidad, permitimos que las reacciones acumuladas, alcancen una tras otra la superficie de la mente, manifestándose como sensaciones. Iremos erradicando gradualmente los condicionamientos del pasado, manteniendo la atención y la ecuanimidad al respecto de las sensaciones.

Mientras la aversión nos siga condicionando, la tendencia de la mente inconsciente, será reaccionar con aversión cada vez que se enfrente a cualquier experiencia desagradable de la vida. Mientras el deseo siga condicionándonos, la mente tenderá a reaccionar con deseo ante cualquier situación agradable. Vipassana trabaja erosionando estas respuestas condicionadas. Seguiremos encontrando sensaciones agradables y desagradables en nuestra práctica, pero debilitaremos y destruiremos las tendencias de deseo y aversión gradualmente, observando con ecuanimidad cada sensación.

Estaremos libres de un determinado tipo de sufrimiento, cuando las respuestas condicionadas de ese tipo sean erradicadas. Y cuando, una tras otra, todas las respuestas condicionadas hayan sido eliminadas, la mente estará totalmente liberada. Uno que comprendió perfectamente este proceso, dijo:

“En verdad que todas las cosas condicionadas son impermanentes,
su naturaleza es surgir y desaparecer.
Si surgen y son extinguidas,
su erradicación trae felicidad verdadera.”¹⁷

Cada *saṅkhāra* surge y desaparece, para surgir de nuevo en el próximo instante en una repetición sin fin. Si desarrollamos sabiduría, y empezamos a observar con objetividad, cesa la repetición y comienza el proceso de erradicación. Los viejos *saṅkhāras* surgirán y serán desenraizados capa tras capa, siempre y cuando no reaccionemos. Cuantos más sean los *saṅkhāras* eliminados, tanto mayor será la felicidad

que disfrutemos, la felicidad de estar libre de sufrimiento. Si se erradican todos los *sāṅkhāras* del pasado, disfrutaremos la felicidad ilimitada de la plena liberación.

Podemos decir que la meditación Vipassana, es una especie de ayuno del espíritu para eliminar los condicionamientos del pasado. Hemos generado reacciones en cada momento de nuestra vida; ahora, al permanecer atentos y equilibrados, logramos estar algunos momentos sin reaccionar, sin generar ningún *sāṅkhāra*. Esos momentos, por muy breves que sean, son muy poderosos, porque ponen en marcha el proceso inverso, el proceso de la purificación.

Para desencadenar este proceso, debemos, literalmente, no hacer nada, es decir, debemos simplemente abstenernos de cualquier reacción nueva. Observamos las sensaciones que experimentamos, sea cual sea su causa. El mero acto de generar atención y ecuanimidad, eliminará automáticamente las antiguas reacciones; de la misma forma que una lámpara encendida, disipará la oscuridad de una habitación.

En una ocasión, al acabar de contar una historia sobre un hombre que había dado grandes limosnas, el Buda comentó:

“Aunque hubiera hecho la caridad más grande posible, aún habría sido más fructífero para él, tomar refugio de todo corazón en el Iluminado, en el Dhamma y en todas las personas santas. Y habiéndolo hecho, aún habría sido más fructífero para él, tomar de todo corazón los cinco preceptos. Y habiéndolo hecho, aún habría sido más fructífero para él, cultivar la buena voluntad hacia todos los seres, durante el tiempo que se tarda en ordeñar una vaca. Y habiendo hecho todo esto, aún habría sido más fructífero para él desarrollar la consciencia de la impermanencia durante el tiempo que se tarda en chascar los dedos”².

Quizás, el meditador sólo sea consciente de la realidad de las sensaciones en el cuerpo, durante un sólo instante; y no reaccione porque comprenda su naturaleza efímera. Pero incluso este breve instante tendrá un efecto poderoso. Estos momentos de ecuanimidad aumentarán, y los momentos de reacción disminuirán con la práctica paciente, repetida y continua. El hábito mental de reaccionar se quebrará gradualmente, y se erradicarán los viejos condicionamientos; hasta que llegue un día, en el que la mente esté libre de todas las reacciones, pasadas y presentes, liberada de todo sufrimiento.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— Esta tarde probé una postura nueva en la que me resultaba fácil estar sentado mucho rato con la espalda derecha y sin moverme, pero sentía muy pocas sensaciones. Me pregunto si las sensaciones vendrán finalmente o si debo volver a la postura anterior.

S. N. GOENKA.— No trates de crear sensaciones eligiendo deliberadamente una postura incómoda. Si ésa fuese la forma adecuada de practicar, les pediríamos que se sentaran en una cama de púas. Llegar a esos extremos no servirá de nada. Elige una posición cómoda en la que el cuerpo esté derecho, y deja que las sensaciones vengan naturalmente. No trates de crearlas a la fuerza, deja que sucedan. Llegarán porque están ahí. Puede que hayas estado buscando sensaciones del mismo tipo que sentías antes, y que las que hay sean diferentes.

P.— Había sensaciones más sutiles que antes. En la primera postura me era muy difícil permanecer sin moverme más que un ratito.

S.N.G.—Entonces es bueno que hayas encontrado una postura más adecuada. Deja ahora las sensaciones a la naturaleza. Quizá hayan desaparecido algunas sensaciones burdas, y ahora tengas que tratar con otras más sutiles, pero que tu mente no sea lo suficientemente aguda como para captarlas. Trabaja con la atención en la respiración

durante algún tiempo para afinarla. Esto mejorará tu concentración y será más fácil sentir las sensaciones sutiles.

P.— *Yo creía que era mejor que las sensaciones fuesen burdas, porque eso significaba que estaba saliendo un saṅkhāra antiguo.*

S.N.G.— No necesariamente. Ciertas impurezas aparecen como sensaciones muy sutiles. ¿Por qué ansiar sensaciones burdas? Tu tarea es observar cualquier cosa que venga, burda o sutil.

P.— *¿Debemos intentar identificar que sensación va asociada a qué reacción?*

S.N.G.— Eso sería un derroche innecesario de energía. Sería como si alguien que está lavando un vestido sucio se parase a investigar qué es lo que produjo cada mancha. Eso no le ayudaría a hacer su trabajo, que consiste en limpiar el vestido. Lo importante para conseguir su propósito es tener un trozo de jabón y usarlo de la forma adecuada. Si se lava bien el vestido, se quitará toda la suciedad. De la misma manera has recibido el jabón de Vipassana, utilízalo ahora para eliminar todas las impurezas de la mente. Si buscas la causa de unas determinadas sensaciones, significa que te estás divirtiendo con un juego intelectual y te olvidas de *anicca* y de *anattā*. Esa intelectualización no te ayudará a salir del sufrimiento.

P.— *Me siento confuso sobre quién observa y quién o qué es observado.*

S.N.G.— Ninguna respuesta intelectual puede satisfacerte. Debes investigar por tí mismo. ¿Qué es este “yo” que está haciendo todo esto? ¿Quién es este “yo”? Explora, analiza. Mira si surge algún “yo”; si lo hace, obsérvalo. Si no lo hace, acéptalo: “Éste “yo” es una ilusión”.

P.— *¿No hay algunos tipos positivos de condicionamiento mental? ¿Por qué tratar de erradicarlos?*

S.N.G.— El condicionamiento positivo nos empuja a trabajar en pos de la liberación del sufrimiento; pero cuando se alcanza la meta, todo condicionamiento, positivo o negativo, queda atrás. Es como cuando se usa una balsa para atravesar un río. Una vez que se ha cruzado el río, no se continúa el viaje llevando la balsa en la cabeza. La balsa cumplió su propósito, ya no es necesaria y hay que dejarla atrás³. De la misma manera, quien está plenamente liberado no necesita condicionamientos. Una persona no se libera gracias a ningún condicionamiento positivo, sino por la pureza de su mente.

P.— *¿Por qué experimentamos sensaciones desagradables cuando empezamos a practicar Vipassana, y por qué vienen luego las sensaciones agradables?*

S.N.G.—Vipassana comienza erradicando primero las impurezas más burdas. Cuando limpias un suelo, lo primero que barres son los desperdicios y la basura más gorda, y, a medida que vas pasando la escoba, vas recogiendo el polvo más fino. Pasa lo mismo con la práctica de Vipassana. Primero se erradican las impurezas burdas de la mente y las sutiles se quedan y aparecen como sensaciones agradables. Pero existe el peligro de desarrollar apetencia por esas sensaciones agradables. Por eso debes tener el cuidado de no tomar las sensaciones agradables como la meta final. Debes seguir observando con objetividad cada sensación, para erradicar todas las reacciones condicionadas.

P.— *Usted dijo que tenemos nuestros trapos sucios, y que también tenemos el jabón para lavarlos. Hoy me siento como si se me estuviera acabando el jabón. Esta mañana, mi práctica era muy intensa, pero por la tarde empecé a sentirme realmente desesperanzado y furioso y a pensar: ¡Esto no tiene sentido! Parecía como si, cuando la meditación era fuerte, un enemigo interior, el ego quizá, combatiera contra esa fuerza y me dejara fuera de combate. Sentí que no tenía la fuerza necesaria para pelear. ¿Hay alguna forma de esquivarlo y no tener que pelear tan duro, alguna forma más astuta de hacerlo?*

S.N.G.— Mantén la ecuanimidad. Ésa es la forma más inteligente. Lo que has experimentado es completamente natural. Cuando te parecía que la meditación iba bien, la mente estaba equilibrada, y penetró profundamente en el inconsciente. Como resultado de esa profunda operación, una reacción del pasado fue sacudida y subió a la superficie. La próxima vez que te sentaste tuviste que hacer frente a esa tormenta de negatividad. La ecuanimidad es esencial en una situación así, porque, en otro caso, la negatividad te arrollará y no podrás trabajar. Si la ecuanimidad parece ser débil, empieza a practicar la atención en la respiración. Cuando se desate una gran tormenta, tienes que echar el ancla y esperar a que pase. La respiración es tu ancla. Trabaja con ella, y la tormenta pasará. Es bueno que esa negatividad haya subido a la superficie, porque ahora tienes la oportunidad de despejarla. Si te mantienes ecuánime, pasará fácilmente.

P.— *¿Estoy obteniendo de verdad buenos resultados de la práctica si no siento dolor?*

S.N.G.— Si estás atento y estás equilibrado, no hay duda — con dolor o sin dolor — de que estás progresando. No tienes por qué sentir dolor para progresar en el camino. Si no hay dolor, acepta que no hay dolor. Simplemente, observa lo que sea.

P.— *Ayer tuve una experiencia en la que todo mi cuerpo se sintió como si se hubiera disuelto. Sentí como si sólo fuera una masa de vibraciones por todas partes.*

S.N.G.— ¿Sí?

P.— *Cuando sucedió eso, recordé que de niño tuve una experiencia similar. Durante todos estos años he estado buscando la manera de repetir dicha experiencia. Y, de pronto, ahí estaba.*

S.N.G.— ¿Sí?

El Arte de Vivir

P.— *Así que, como es natural, quería que continuase la experiencia, quería prolongarla. Pero cambió y desapareció. Entonces empecé a trabajar para hacer que volviera, pero no volvió. En vez de volver, ésta mañana sólo tenía sensaciones burdas.*

S.N.G.— ¿Sí?

P.— *Y entonces me dí cuenta de que no estamos aquí para tener ninguna experiencia en particular. ¿Correcto?*

S.N.G.— Correcto.

P.— *Que de hecho estamos aquí para aprender a observar cualquier experiencia sin reaccionar. ¿Correcto?*

S.N.G.—Correcto.

P.— *Así pues, esta meditación lo único que busca es el desarrollo de la ecuanimidad. ¿Correcto?*

S.N.G.— ¡Correcto!

P.— *Me parece que tomará una eternidad eliminar uno por uno, todos los saṅkhāras pasados...*

S.N.G.— Eso sería así, si un momento de ecuanimidad fuera exactamente equivalente a un *saṅkhāra* menos del pasado. Pero en realidad, la atención en las sensaciones te lleva al nivel más profundo de la mente y te permite cortar de raíz los condicionamientos pasados. De esta forma, en un tiempo relativamente corto, uno puede eliminar cúmulos enteros de *saṅkhāras* siempre y cuando la atención y ecuanimidad sean fuertes.

P.— *Entonces, ¿Cuánto tiempo debería de tomar el proceso?*

S.N.G.— Eso depende de qué tan grande sea el almacén de *saṅkhāras* que tengas por eliminar, y qué tan fuerte sea tu meditación. No es posible medir el almacén, pero puedes estar seguro, de que cuanto más serio medites, más rápidamente estás aproximándote a la liberación. El tiempo vendrá —más temprano que tarde— que la obtendrás.

Nada más que ver

Cerca de la zona donde hoy está Bombay vivía un asceta, un hombre muy santo. Todos los que lo conocían, lo veneraban por la pureza de su mente; y muchos aseguraban que debía estar totalmente liberado. Como es natural, al oírse descrito en tan buenos términos, este hombre empezó a preguntarse si estaría en verdad liberado. Pero como era una persona honesta, se examinó minuciosamente, y vió que todavía había trazas de impureza en su mente. Con toda certeza que, mientras permanecieran las impurezas, no podía haber alcanzado el estado de santidad perfecta. Así que preguntaba a todos los que iban a presentarle sus respetos: “¿No hay nadie más en el mundo de quien se sepa que está plenamente liberado?”.

—¡Oh, sí señor! —le contestaron—. Está el monje Gotama, llamado el Buda, que vive en la ciudad de Sāvatti. Se sabe de él que está plenamente liberado, y que enseña la técnica con la que se puede alcanzar la liberación.

—Debo ir a ver a ese hombre, debo aprender de él la forma de liberarme totalmente — decidió el asceta—.

Así que echó a andar desde Bombay, cruzando toda la India central hasta que por fin llegó a Sāvatti, que estaba en la India del Norte, lo que hoy es el estado de Uttar Pradesh. Al llegar a Sāvatti, emprendió el camino al centro de meditación del Buda y preguntó dónde podría encontrarle.

— Ha salido —le contestó uno de los monjes—. Ha ido a la ciudad a mendigar su comida. Espere aquí y descanse de su viaje; volverá pronto.

—No, no puedo esperar. No tengo tiempo de esperar. Dígame en qué dirección ha ido y le seguiré.

—Muy bien, ya que insiste, ése es el camino que tomó. Puede tratar de encontrarlo en el camino, si gusta.

El asceta partió de nuevo sin esperar ni un momento y llegó al centro de la ciudad. Allí vio a un monje que iba de casa en casa pidiendo comida. La maravillosa atmósfera de paz y armonía que rodeaba a esa persona convenció al asceta de que debía ser el Buda, y, al preguntar a un transeúnte, supo que así era.

Y allí, en medio de la calle, el asceta se acercó al Buda, se inclinó y le agarró de los pies.

—Señor — dijo —, me han dicho que usted está plenamente liberado y que enseña un camino para obtener la liberación. Por favor, enséñeme esa técnica.

El Buda le dijo:

—Sí, enseño esa técnica y puedo enseñártela a tí. Pero éste no es el momento ni el lugar adecuado. Vete y espérame en mi centro de meditación. Volveré enseguida y te enseñaré la técnica.

—No, señor, no puedo esperar.

— ¿Cómo? ¿Ni siquiera media hora?

—No, señor. ¡No puedo esperar! ¿Quién sabe? En media hora puedo haber muerto. En media hora puede haber muerto usted. En media hora puede morir toda la fe que tengo en usted y entonces no podré aprender esta técnica. Señor, éste es el momento. ¡Por favor, enséñemela ahora!

El Buda lo miró y vio: “Sí, a este hombre le queda poco tiempo. Morirá dentro de unos pocos minutos. Hay que darle el *Dhamma* aquí y ahora”. Pero ¿Cómo enseñar el

Dhamma de pie en mitad de la calle? Dijo muy pocas palabras, pero aquellas palabras contenían toda la enseñanza:

“En lo que veas, debe haber nada más que lo visto; en lo que oigas, nada más que lo oído; en lo que huelas, saborees y toques, nada más que lo olido, lo saboreado, lo tocado; en tu cognición, nada más que la cognición”.

Cuando se produce el contacto con cualquiera de las seis bases de la experiencia sensorial, no debe haber evaluación, ni percepción condicionada. En cuanto la percepción comienza a evaluar cualquier experiencia como buena o mala, se empieza a ver el mundo de una manera distorsionada, a causa de las reacciones ciegas. Hay que aprender a parar las evaluaciones hechas sobre la base de las reacciones pasadas, y a ser conscientes; sin evaluar ni reaccionar, para poder liberar la mente de todo condicionamiento.

El asceta era un hombre con una mente tan pura que esas pocas palabras de orientación fueron suficientes para él. Se sentó allí, a un lado del camino, y fijó su atención en la realidad interior. Sin evaluación, sin reacción. Sencillamente observó el proceso del cambio dentro de sí mismo y en los pocos minutos que le quedaban de vida, llegó a la meta final, se liberó plenamente⁴.

Capítulo IX

La meta

“Todo lo que tiene la naturaleza de surgir, también tiene la naturaleza de cesar”¹. La constatación personal de esta realidad, constituye la esencia de la enseñanza del Buda. Mente y cuerpo son sólo un haz de procesos que surgen y desaparecen sin cesar. Nuestro sufrimiento surge, cuando desarrollamos apego a los procesos, a algo que en realidad es efímero e insustancial. Si pudiéramos comprobar directamente la naturaleza impermanente de esos procesos, desaparecería nuestro apego. Ésta es la tarea que emprenden los meditadores: la comprensión de la fugacidad de su propia naturaleza, mediante la observación de las sensaciones en continuo cambio. Cuando se produce una sensación no reaccionan, sino que permiten que surja y desaparezca; y con esta actitud, posibilitan que los condicionamientos antiguos de la mente lleguen a la superficie y desaparezcan.

Cuando el condicionamiento y el apego cesan, cesa el sufrimiento, y experimentamos la liberación; es una tarea muy ardua que requiere aplicación constante. Los beneficios aparecen en cada paso del camino, pero se necesita un esfuerzo sostenido para obtenerlos. El meditador avanza hacia la meta solamente si trabaja con paciencia, constancia y sin interrupción.

Penetración hasta la verdad última

El progreso en el camino tiene tres etapas. La primera es el simple aprendizaje de la técnica, como se hace y por qué. La segunda es la puesta en práctica. La tercera es la penetración, la utilización de la técnica para desmenuzar las profundidades de la propia realidad, y de ese modo avanzar hacia la meta final.

El Buda no negó la existencia del mundo aparente de las figuras, las formas, los colores, sabores, olores, dolores y placeres, pensamientos y emociones, los seres —uno mismo y los demás—; simplemente afirmó que ésta no es la realidad *última*. Con la visión ordinaria, percibimos solamente los patrones a gran escala en los que se ensamblan fenómenos más sutiles. Al ver solamente los patrones, y no sus componentes ocultos; somos conscientes, ante todo, de sus diferencias, y por tanto; establecemos distinciones, asignamos etiquetas, formamos preferencias y prejuicios, y empezamos a gustar y a no gustar, proceso que desemboca en deseo y aversión.

Para superar el hábito de desear y repudiar, es necesario no sólo tener una visión del conjunto; sino también ver las cosas en detalle, percibir los fenómenos fundamentales que componen la realidad aparente. Esto es precisamente lo que nos permite hacer la práctica de la meditación Vipassana.

Cualquier autoexamen comienza, como es natural, con nuestros aspectos más evidentes: las diferentes partes del cuerpo, los diversos miembros y órganos. Un examen más cerrado nos revela que algunas partes del cuerpo son sólidas, otras son líquidas, otras están en movimiento o en reposo. Es posible que percibamos la temperatura del cuerpo como diferente de la temperatura ambiental. Todas estas observaciones pueden ayudar a desarrollar una mayor autoconciencia, pero siguen siendo el resultado del examen de la realidad aparente en aspecto o forma compuesta. Por tanto, persisten las distinciones, las preferencias y los prejuicios, el deseo y la aversión.

Como meditadores, llegamos más lejos al practicar la atención en las sensaciones que nos revela una realidad más sutil y que antes ignorábamos. Al principio somos conscientes de los distintos tipos de sensaciones en las diferentes partes del cuerpo, sensaciones que parecen surgir, permanecer algún tiempo y finalmente pasar. Aunque hemos avanzado más allá de la superficie, todavía estamos observando los modelos integrados de la realidad aparente. Por esta razón no estamos libres todavía de las discriminaciones, del deseo y de la aversión.

Si seguimos practicando con diligencia, tarde o temprano llegaremos a un estado en el que cambia la naturaleza de las sensaciones. Ahora somos conscientes de un tipo uniforme de sensaciones sutiles por todo el cuerpo, que surgen y desaparecen con gran rapidez. Hemos penetrado en los modelos integrados, hasta percibir los fenómenos ocultos de los que están compuestos, las partículas subatómicas que constituyen toda la materia. Experimentamos directamente la naturaleza efímera de esas partículas, que surgen y se desvanecen constantemente. Todo lo que observemos ahora, ya sea sangre o hueso, sólido, líquido o gaseoso, feo o bonito, lo percibimos como una masa de vibraciones que no puede ser diferenciada. Por fin cesa el proceso de hacer distinciones y asignar etiquetas; hemos experimentado dentro del esquema corporal, su constante fluir, su constante surgir y desaparecer.

La realidad aparente de los procesos mentales, se penetra de forma semejante hasta un nivel más sutil. Por ejemplo: hay un momento de agrado o desagrado basado en un condicionamiento pasado, la mente repite la reacción de agrado o desagrado al momento siguiente, y así momento a momento, la refuerza hasta que se convierte en deseo o aversión. Con esta percepción superficial, sólo podemos estar conscientes de la reacción intensificada, y empezamos a identificar y discriminar lo agradable y lo desagradable, lo bueno y lo malo, lo querido y lo repudiado. Pero con la emoción intensificada, ocurre lo mismo que ocurría, en el caso de la realidad material aparente; que cuando empezamos a observarla a través de la atención en las sensaciones, se disuelve. Igual que la materia, no es nada sino pequeñas olas sutiles de partículas subatómicas, una emoción fuerte es meramente una forma consolidada de agrados y desagradados momentáneos, de reacciones momentáneas a las sensaciones. Una vez que la emoción intensa se disuelve en su forma más sutil, pierde todo su poder para dominarnos.

Llegamos a tener conciencia de las sensaciones más sutiles, de naturaleza uniforme, surgiendo y desvaneciéndose constantemente por toda la estructura física; partiendo de la observación de las diferentes sensaciones solidificadas, en las distintas partes del cuerpo. Las sensaciones pueden ser experimentadas como un flujo de vibración, una corriente en movimiento por todo el cuerpo, a causa de la enorme rapidez

con la que aparecen y desaparecen. Cualquiera que sea el punto en el que fijemos la atención dentro de la estructura física, sólo somos conscientes de un surgir y desaparecer.

Cuando quiera que aparezca un pensamiento en la mente, estamos conscientes de las sensaciones físicas que lo acompañan, surgiendo y desapareciendo. Se disuelve la solidez aparente del cuerpo y de la mente, y experimentamos la realidad última de la materia, de la mente y de las formaciones mentales: sólo hay vibraciones, oscilaciones, que surgen y desaparecen con gran rapidez. Uno que experimentó esta verdad, dijo:

“El mundo entero está en llamas,
el mundo entero está envuelto en humo.
El mundo entero está ardiendo,
el mundo entero está vibrando”².

Para alcanzar este estado de disolución (*bhanga*), lo único que el meditador necesita hacer, es desarrollar atención y ecuanimidad. De la misma forma en que un científico puede observar los fenómenos más diminutos, incrementando los aumentos de su microscopio, nosotros incrementamos la capacidad de observar las realidades más sutiles, desarrollando atención y ecuanimidad.

Esta experiencia, cuando sucede, es verdaderamente agradable; todas las molestias y dolores se han disuelto, todas las zonas en donde no se lograba sentir sensación, se manifiestan. Uno se siente en paz, feliz, extasiado. El Buda lo describió como sigue:

“Cuando uno experimenta
el surgir y el desaparecer de los procesos físico-mentales,
él disfruta ventura y gozo.
Él alcanza la inmortalidad, tal y como la obtiene el sabio”³.

El estado de bienaventuranza va a surgir cuando, avanzando en el camino, se haya disuelto la solidez aparente de la mente y del cuerpo. Podemos pensar que el goce de una situación agradable es la meta final, pero sólo es una estación del camino; y desde este punto, continuamos para conocer la verdad última, *más allá* de la mente y la materia, para obtener la liberación total del sufrimiento.

Nuestra propia práctica de la meditación nos hará ver claramente el significado de estas palabras del Buda. Al penetrar desde la realidad aparente hasta la sutil, empezamos a disfrutar el flujo de vibraciones por todo el cuerpo; de repente, el flujo se va y experimentamos de nuevo sensaciones intensas y desagradables en algunas partes, y hasta es posible que no tengamos ninguna sensación en otras. La mente experimenta de nuevo emociones intensas.

Si empezamos a sentir aversión hacia la nueva situación planteada, y deseo de que vuelva el flujo, es que no hemos comprendido Vipassana, lo hemos convertido en un juego; en el que la meta es obtener sensaciones agradables, y evitar o salvarnos de las desagradables. Es el mismo juego al que hemos estado jugando toda la vida, la cadena sin fin del tira y afloja, de la atracción y la repulsión, que nos lleva a la infelicidad.

Sin embargo, cuando aumenta la sabiduría, nos damos cuenta de que la vuelta de las sensaciones burdas, incluso después de la experiencia de la disolución, no indica regresión, sino progreso. No practicamos Vipassana con la intención de experimentar ningún tipo de sensación en particular, sino para liberar la mente de todo condicionamiento. Si reaccionamos ante cualquier sensación, aumentamos nuestro sufrimiento. Si nos mantenemos equilibrados, permitimos que algún condicionamiento desaparezca, y la sensación se convierte en un medio para librarnos del sufrimiento. Erradicamos la aversión observando las sensaciones desagradables sin reaccionar. Erradicamos el deseo observando las sensaciones agradables sin reaccionar. Erradicamos la ignorancia observando las sensaciones neutras sin reaccionar. Ninguna sensación, ninguna experiencia, es intrínsecamente buena o mala. Es buena si uno se mantiene equilibrado, es mala si se pierde la ecuanimidad.

Con esta comprensión, utilizamos cada sensación como una herramienta para erradicar los condicionamientos. Éste es el estado que se conoce como *saṅkhāra-upekkhā*, ecuanimidad ante todos los condicionamientos, y que lleva paso a paso a la verdad última de la liberación, *nibbāna*.

La experiencia de la liberación

La liberación es posible. Se puede estar libre de todo condicionamiento, de todo sufrimiento. El Buda explicó:

“Hay una esfera de experiencia que está más allá de todo el campo de la materia, de todo el campo de la mente; que ni es este mundo, ni el otro mundo, ni ambos, ni el sol ni la luna. Esto os digo que no es surgir, ni desaparecer, ni permanecer, ni morir, ni renacer. No tiene soporte, ni desarrollo, ni fundamento. Esto es el fin del sufrimiento”⁴.

También dijo:

“Hay algo no-nacido, no-devenido, no-creado, no-condicionado. Si no hubiera un no-nacido, no-devenido, no-creado, no-condicionado, no se conocería una liberación de lo nacido, lo devenido, lo creado, lo condicionado. Pero puesto que hay un no-nacido, no-devenido, no-creado, no-condicionado, por tal razón se conoce una liberación de lo nacido, lo devenido, lo creado, lo condicionado”⁵.

El *nibbāna* no es justo un estado al que se va después de la muerte, es algo para ser experimentado dentro de uno mismo, aquí y ahora. Se describe en términos negativos no porque sea una experiencia negativa, sino porque no tenemos otra forma de

describirlo. Todos los idiomas tienen vocablos con los que expresar toda la gama de fenómenos físicos y mentales, pero no hay palabras ni conceptos para describir algo que está fuera del campo de la mente y la materia. Desafía todas las categorías, todas las distinciones. Sólo podemos describirlo diciendo lo que no es.

La verdad es que no tiene sentido tratar de describir el *nibbāna*; cualquier descripción sólo causará perplejidad. Lo importante es experimentarlo, y no el discutir ni el argumentar sobre él. El Buda dijo: “Esta verdad noble, que es la cesación del sufrimiento, debe ser realizada por uno mismo”⁶. El *nibbāna* sólo es real para alguien, cuando él mismo lo ha experimentado, todos los argumentos son entonces irrelevantes.

Para experimentar la verdad última de la liberación, es necesario penetrar más allá de la realidad aparente, y experimentar la disolución del cuerpo y la mente. Cuanto más atrás se deja la realidad aparente, tanto más se substraen uno del deseo y la aversión, de los apegos, y tanto más se acerca a la verdad última. Trabajando paso a paso se llega de forma natural a un punto, en el que el próximo paso es la experiencia del *nibbāna*. No vale la pena ansiarlo, ni hay razón para dudar de que llegará. Debe llegar a todos los que practican el *Dhamma* correctamente. Cuando llegará, es algo que nadie puede predecir, depende en parte de la acumulación de condicionamientos de cada persona, y en parte, de la cantidad de esfuerzo que emplee en erradicarlos. Todo lo que se puede hacer, todo lo que se necesita hacer para llegar a la meta, es seguir observando cada sensación sin reaccionar.

No podemos determinar cuando experimentaremos la verdad última del *nibbāna*, pero podemos asegurar que seguimos avanzando hacia ella. Podemos controlar el estado presente de la mente. Manteniendo la ecuanimidad, sin que importe lo que ocurra fuera o dentro de nosotros, logramos la liberación en ese momento. Uno que había llegado a la meta final, dijo:

“Extinción del deseo, extinción de la aversión, extinción de la ignorancia: eso es llamado *nibbāna*”⁷.

Experimentamos la liberación, hasta el punto en que la mente esté libre de todo ello.

Podemos experimentar esta liberación en cada momento en el que practiquemos Vipassana adecuadamente. Después de todo, el *Dhamma*, por definición, debe dar resultado aquí y ahora, no sólo en el futuro. Debemos disfrutar sus beneficios en cada paso del camino, y cada paso debe conducir directamente a la meta; la mente, que en este momento está libre de condicionamiento, es una mente en paz, cada uno de esos momentos nos acerca a la liberación total.

No podemos esforzarnos para desarrollar el *nibbāna*, ya que el *nibbāna* no se desarrolla, simplemente *es*. Pero sí podemos esforzarnos para desarrollar la cualidad que nos conducirá al *nibbāna*, la cualidad de ecuanimidad. Cada momento en que observemos la realidad sin reaccionar, nos acercará a la verdad última. La más alta cualidad de la mente, es la ecuanimidad basada en la plena atención de la realidad.

La verdadera felicidad

En una ocasión le pidieron al Buda que explicara lo que era la verdadera felicidad. Él enumeró varias acciones saludables que son productoras de felicidad, que son verdaderas bendiciones. Todas esas bendiciones caen dentro de dos categorías: la realización de acciones que contribuyan al bienestar de los otros, cumpliendo las responsabilidades para con la familia y la sociedad; y la realización de acciones que limpien la mente. El bien propio es inseparable del bien ajeno. Al final, dijo:

“Cuando al afrontar los altibajos de la vida,
la mente aún sigue imperturbable,
sin lamentarse, sin generar contaminaciones,
sintiéndose siempre segura;
ésa es la mayor felicidad”⁸.

No importa lo que suceda, ya sea dentro del microcosmos de la propia mente y el propio cuerpo, o en el mundo exterior, uno es capaz de afrontarlo; no con tensión, no con deseo o aversión reprimidos a duras penas, sino con completa soltura, con una sonrisa que surja de lo más hondo de la mente. En ninguna situación, agradable o desagradable, querida o no querida, se tiene ansiedad, uno se siente totalmente seguro, seguro en la comprensión de la impermanencia. Ésta es la mayor bendición.

Sabiendo que eres tu propio dueño, que nada puede dominarte, que puedes aceptar con una sonrisa cualquier cosa que la vida te depare: éste es el equilibrio perfecto de la mente, ésta es la verdadera liberación. Esto es lo que puede conseguirse aquí y ahora con la práctica de la meditación Vipassana. Esta ecuanimidad real, no es una mera reserva negativa o pasiva. No es la ciega conformidad o apatía de quien trata de escabullirse de los problemas de la vida, que trata de esconder la cabeza bajo el ala; el verdadero equilibrio mental, está basado en la plena consciencia de los problemas, consciencia de todos los niveles de la realidad.

La ausencia de deseo y aversión no implica una actitud de indiferencia sorda, en la que se disfruta la propia liberación, sin dedicar un sólo pensamiento al sufrimiento ajeno. Por el contrario, la ecuanimidad real se llama con razón “santa indiferencia”. Es una cualidad dinámica, una expresión de la pureza de la mente que, por primera vez, en cuanto se ha zafado del hábito de reaccionar a ciegas, puede realizar una acción positiva, creativa, productiva y beneficiosa para uno mismo y para los otros. Además de la ecuanimidad, surgirán las restantes cualidades de una mente pura: benevolencia, el amor que busca el beneficio ajeno sin esperar nada a cambio; compasión ante los fallos y sufrimientos ajenos; alegría altruista ante su éxito y buena suerte. Estas cuatro cualidades son el resultado inevitable de la práctica de Vipassana.

Lo único que hacíamos con anterioridad, era guardar para nosotros lo bueno y dar a los otros lo que no queríamos, pero ahora comprenderemos que la felicidad propia no puede ser conseguida a expensas de los otros; que proporcionar felicidad a los demás trae felicidad para nosotros, y buscaremos compartir lo que tengamos de bueno. Habiendo

salido del sufrimiento, y habiendo experimentado la paz de la liberación, comprendemos que ése es el mayor bien; y queremos que los demás también experimenten este bienestar y encuentren el camino que les sacará de su sufrimiento.

Esta es la conclusión lógica de la meditación Vipassana: *mettā-bhāvanā*, el desarrollo de la buena voluntad hacia los demás. Puede que antes fuéramos muy locuaces al respecto de esos sentimientos, pero en lo profundo de la mente continuaba el viejo proceso del deseo y la aversión. Ahora, hasta cierto punto, el proceso de reacción se ha detenido y se ha ido el viejo hábito del egoísmo; y la benevolencia fluye espontáneamente desde lo más hondo de la mente. Esta benevolencia puede, con toda la fuerza de una mente pura tras ella, ser muy poderosa, creando una atmósfera de paz y armonía en beneficio de todos.

Hay quien cree que el estar siempre equilibrado, significa que ya no se puede disfrutar de la vida en toda su variedad; como si un pintor que tuviera la paleta llena de colores, y decidiera utilizar solo el gris, o como si alguien que tuviera un piano, decidiera tocar sólo una nota. Es una concepción errónea de la ecuanimidad. El hecho es que el piano está desafinado y no sabemos tocarlo. Ponerse a aporrear las teclas en nombre de la autoexpresión sólo producirá sonidos discordantes, pero si aprendemos a afinar el instrumento y tocarlo como es debido, podremos hacer música. Usamos toda la escala del teclado, desde la nota más baja hasta la más alta, y cada nota que toquemos solo creará armonía y belleza.

El Buda dijo que al limpiar la mente y obtener “sabiduría llevada a la perfección”, se experimenta “júbilo, bendición, tranquilidad, consciencia, comprensión plena, felicidad verdadera”⁹. Podemos disfrutar más de la vida con la mente equilibrada. Cuando se produce una situación agradable, la podemos saborear a fondo teniendo una conciencia plena y atenta del momento presente. Pero cuando la experiencia pasa, no nos afligimos, seguimos sonriendo al comprender que tenía que cambiar. Igualmente, cuando se produce una situación desagradable, no nos alteramos; sino que la comprendemos, y al hacerlo, quizás encontremos una forma de modificarla; pero si esto no está en nuestras manos,

seguimos estando en paz, comprendiendo perfectamente bien que esa experiencia es impermanente, destinada a desaparecer. Y así, al mantener la mente libre de tensión, podemos llevar una vida más agradable y productiva.

Hay una historia, que dice que la gente en Birmania solía criticar a los estudiantes de Sayagyi U Ba Khin, diciendo que no tenían el porte serio propio de los que practican meditación Vipassana. Los críticos admitían que durante los cursos trabajaban con seriedad, como es debido, pero que luego siempre aparecían felices y sonrientes. Cuando las críticas llegaron a oídos de Webu Sayadaw, uno de los monjes más respetados del país, él replicó: “Sonríen porque *pueden* sonreír.” La suya no era una sonrisa de apego o ignorancia, sino de *Dhamma*. Quien ha limpiado su mente, no va por ahí con el ceño fruncido. Cuando se elimina el sufrimiento, la sonrisa brota espontánea. Cuando se aprende el camino que lleva a la liberación, uno se siente feliz.

Esta sonrisa que brota del corazón expresa paz, ecuanimidad y benevolencia; una sonrisa que se mantiene franca en cualquier situación, es una felicidad verdadera. Ésta es la meta del *Dhamma*.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *Quisiera saber si podemos tratar los pensamientos obsesivos igual que tratamos el dolor físico.*

S. N. GOENKA.— Límate a aceptar el hecho de que hay un pensamiento obsesivo o una emoción en la mente. Algo que había sido profundamente reprimido y ahora ha aparecido en el nivel consciente. No entres en detalles, acepta la emoción como emoción y observa al mismo tiempo qué sensación tienes. No puede haber una emoción sin que haya una sensación en el plano físico. Comienza a observar esa sensación.

P.— *Entonces, ¿Tenemos que buscar la sensación asociada a esa emoción en particular?*

S.N.G.— Observa cualquier sensación que se produzca. No puedes saber qué sensación va asociada a la emoción, así que no trates nunca de hacerlo, sería entregarse a un esfuerzo inútil. En el momento en que hay una emoción en la mente, cualquier sensación que se experimente físicamente tiene relación con esa emoción. Observa la sensación y comprende: “Estas sensaciones son *anicca*. Esta emoción también es *anicca*. Veamos cuánto dura. Verás que has cortado las raíces de la emoción y que desaparece.

P.— *Quiere decir que emoción y sensación ¿Son lo mismo?*

S.N.G.— Son las dos caras de una misma moneda. La emoción es mental y la sensación es física, pero ambas están interrelacionadas. Cualquier emoción, cualquier cosa que surja en la mente, tiene que surgir con una sensación en el cuerpo. Esta es la ley de la naturaleza.

P.— *¿Pero la emoción en sí es un asunto de la mente?*

S.N.G.— Sí, con toda seguridad que es un asunto de la mente.

P.— *¿Pero la mente es también todo el cuerpo?*

S.N.G.— Está íntimamente relacionada con todo el cuerpo.

P.— *¿La consciencia está en todos los átomos del cuerpo?*

S.N.G.— Sí. Ésa es la razón de que la sensación asociada a una determinada emoción pueda surgir en cualquier parte del cuerpo. Si observas las sensaciones en todo el cuerpo, es seguro que estás observando la sensación asociada a esa emoción. Y te libras de la emoción.

P.— *¿Es beneficiosa la práctica, aunque uno esté sentado y no pueda captar ninguna sensación?*

S.N.G.— Si te sientas y observas la respiración, la mente se calmará y se concentrará, pero el proceso de limpieza no puede llegar a los niveles más profundos a menos que sientas las sensaciones. La reacción en lo profundo de la mente empieza con la sensación que se produce constantemente.

P.— *Si en la vida cotidiana disponemos de unos momentos, ¿Es beneficioso estar quieto y observar las sensaciones?*

S.N.G.— Sí. Incluso con los ojos abiertos, cuando no tengas que hacer otra cosa, debes estar atento a las sensaciones.

P.— *¿Qué hace un maestro para saber que un estudiante ha experimentado el nibbāna?*

S.N.G.— Hay varias formas de saber el momento en el que alguien está experimentando *nibbāna* realmente. Para ello, el maestro debe estar entrenado adecuadamente.

P.— *¿Cómo pueden los meditadores saberlo por sí mismos?*

S.N.G.— Por los cambios que se produzcan en su vida. Las personas que realmente han experimentado *nibbāna* se vuelven de mente santa y pura. Dejan de quebrantar los cinco preceptos básicos de forma grave; y en vez de disimular una equivocación, la admiten abiertamente y tratan por todos los medios de no repetirla. Desaparece el apego a los ritos y ceremonias porque reconocen que sólo son formas externas, vacías y sin experiencia real. Tienen una confianza inquebrantable en el camino que les lleva a la liberación; dejan de buscar otros caminos y, finalmente, la ilusión del ego se hace añicos. Si la gente pretende haber experimentado el *nibbāna* pero sus mentes

siguen siendo tan impuras y sus actos tan malsanos como antes, quiere decirse que algo anda mal. Su forma de vida debe demostrar si realmente lo han experimentado.

No es adecuado que un maestro extienda "diplomas" a los estudiantes para anunciar que han obtenido el *nibbāna*, pues se convertiría en una competición para fomentar el ego para el maestro y para los estudiantes. Los estudiantes sólo se esforzarán para conseguir el diploma, y cuantos más diplomas extendiese el maestro, mayor sería su reputación. La experiencia del *nibbāna* se convertiría en algo secundario, mientras que cobraría máxima relevancia la obtención del diploma, y todo ello sería un juego tonto. El *Dhamma* puro es únicamente para ayudar a la gente, y la mejor ayuda es tratar de que un estudiante experimente de verdad el *nibbāna* y se libere. El único propósito que tienen el maestro y la enseñanza, es ayudar a la gente de forma genuina, a no fomentar su ego. Esto no es un juego.

P.— *¿Cómo compara psicoanálisis y Vipassana?*

S.N.G.— En el psicoanálisis, tratas de traer al consciente, acontecimientos del pasado, que influyeron poderosamente para condicionar la mente; Vipassana llevará al meditador al nivel más profundo de la mente, allí donde comienzan los condicionamientos. Cada incidente que uno pudiera tratar de recordar con el psicoanálisis, tiene también registrado una sensación en el nivel físico. Al observar las sensaciones físicas en todo el cuerpo con ecuanimidad, el meditador permite que surjan y desaparezcan innumerables capas de condicionamientos. Llega hasta la raíz de los condicionamientos y puede librarse de ellos rápida y fácilmente.

P.— *¿Qué es la verdadera compasión?*

S.N.G.— Es el deseo de servir a la gente, de ayudarles a salir del sufrimiento. Pero debe hacerse sin apego. Si empiezas a lamentarte del sufrimiento ajeno, lo único que consigues es ser infeliz tú mismo. Este no es el camino del *Dhamma*. Si tienes verdadera compasión, trata con todo tu amor de ayudar a los otros al máximo de tus posibilidades.

Si fracasas, sonríe e inténtalo de otra manera. Sirve sin preocuparte por el resultado de tu servicio. Ésta es la verdadera compasión, la que emana de una mente equilibrada.

P.— *¿Diría usted que Vipassana es la única manera de alcanzar la iluminación?*

S.N.G.— La iluminación se logra examinándose a uno mismo y eliminando los condicionamientos. Hacer esto es Vipassana, no importa con qué nombre lo denomines. Algunas personas ni siquiera han oído hablar de Vipassana, y sin embargo, el proceso ha comenzado a funcionar en ellos espontáneamente. Esto parece haber sucedido, en el caso de un número de personas santas en la India, a juzgar por sus propias palabras. Pero al no haber aprendido el proceso paso a paso, no pudieron explicárselo claramente a los otros. Aquí tienes la oportunidad de aprender paso a paso un método que te conducirá a la iluminación.

Llenando la botella de aceite

Una madre mandó a su hijo con una botella vacía, y un billete de diez rupias, a comprar aceite en la tienda de al lado. El niño fué y llenó la botella, pero al volver se cayó, y la botella se le fué al suelo; antes de que pudiera recogerla, se derramó la mitad del aceite. Al ver la botella medio vacía, volvió llorando y le dijo a su madre: “¡He perdido la mitad del aceite! ¡He perdido la mitad del aceite!”. Se sentía muy desgraciado.

La madre envió a otro hijo, con otra botella, y otro billete de diez rupias. También llenó la botella, y también se le fué al suelo al caerse cuando volvía. De nuevo se derramó la mitad del aceite. Recogió la botella y volvió a su madre muy contento. “¡Mira, he salvado la mitad del aceite! Se me cayó la botella y podría haberse roto. El aceite empezó a derramarse, se podría haber salido todo. ¡Pero salvé la mitad del aceite!” Ambos volvieron a su casa en la misma situación, con una botella que estaba mitad llena y mitad vacía. Uno lloraba por la mitad vacía, el otro estaba contento por la mitad llena.

La madre envió al tercer hijo, con otra botella, y otro billete de diez rupias. También se cayó cuando volvía y tiró la botella. La mitad del aceite se derramó. Recogió la botella y, como el segundo hijo, volvió a su casa muy contento: “¡Madre, he salvado la mitad del aceite!”. Pero este chico era un chico Vipassana, lleno no sólo de optimismo, sino también de realismo. El comprendía: “Bien, se ha salvado la mitad del aceite, pero también se ha perdido la mitad.” Y por eso le dijo a su madre: “Ahora iré al mercado, trabajaré duro el resto del día, ganaré cinco rupias y llenaré la botella. A la tarde la habré llenado.” Esto es Vipassana. Nada de pesimismo, sino optimismo, realismo y “activismo”.

El arte de vivir

De todas las ideas preconcebidas que tenemos sobre nosotros mismos, la idea de la mismidad es la más incrustada. Y sobre esta presunción, cada uno se otorga a sí mismo la máxima importancia; y lo hace incluso, aunque vea sin mucha dificultad que este mundo, es tan sólo uno entre innumerables mundos; y que él es tan sólo uno, entre los incontables seres de nuestro mundo. Por mucho que lo inflemos, este “yo” sigue siendo insignificante, cuando lo comparamos con la inmensidad del tiempo y del espacio. Evidentemente, nuestra idea de “uno mismo” está equivocada, y sin embargo, dedicamos nuestra vida a la búsqueda de su satisfacción; convencidos de que es el camino a la felicidad. La idea de vivir de forma diferente, nos parece antinatural e incluso amenazadora.

Pero cualquier persona que haya experimentado la aflicción de su propia consciencia, sabe qué gran sufrimiento es. Mientras estemos preocupados por nuestras apetencias y miedos, por nuestra identidad; estaremos encerrados en la estrecha prisión del “yo”, alienados del mundo, de la vida. Salir de esta obsesión, es en verdad una liberación del cautiverio; y nos capacita para incorporarnos al mundo, para abrirnos a la vida, a los demás, para encontrar satisfacción real. Lo que se necesita, no es abnegación ni auto mortificación, sino liberación de nuestra idea equivocada del “yo”, y la forma de conseguir esa liberación, es dándose cuenta de la fugacidad de lo que llamamos “yo”; dándose cuenta de que es un fenómeno en cambio constante.

La meditación Vipassana es una forma de obtener esa visión cabal. Mientras no hayamos experimentado personalmente, la naturaleza transitoria del cuerpo y de la mente; no tenemos más remedio que seguir atrapados en el egoísmo, y por tanto, destinados a sufrir. Pero una vez que se quiebra la ilusión de la permanencia, desaparece automáticamente la ilusión del “yo”, y el sufrimiento se desvanece. *Anicca*, la realización

de la naturaleza efímera del yo y del mundo, es la llave que abre la puerta de la liberación al meditador de Vipassana.

La importancia que tiene el comprender la impermanencia, es la espina dorsal de la enseñanza del Buda. El dijo:

“Mejor (es) un sólo día de vida
viendo la realidad del surgir y el desaparecer,
que cien años de existencia
permaneciendo ciego a ello”¹.

Comparaba la experimentación de la impermanencia, a la reja del arado del labrador, que se abre camino por entre las raíces cuando ara un campo; al caballete de un tejado que está más alto que todas las vigas que lo sostienen; a un soberano poderoso dominando a los príncipes vasallos; a la luna cuyo brillo opaca las estrellas; al sol naciente que dispersa la oscuridad del cielo². Las últimas palabras que pronunció al final de su vida fueron: “Todos los *sāṅkhāras* —todas las cosas creadas— están sujetas a la decadencia. Practiquen con ardor para comprender esta verdad”³.

La verdad de *anicca* no debe ser aceptada por mera convicción intelectual, tampoco debe ser aceptada guiados por la emoción o la devoción. Cada uno debe experimentar la realidad de *anicca* dentro de sí mismo. La comprensión directa de la impermanencia, y junto con ella, de la naturaleza ilusoria del ego y del sufrimiento; constituye la verdadera visión cabal que conduce a la liberación. Esto es Recta Comprensión.

El meditador experimenta esta sabiduría liberadora, como culminación de la práctica de *silā*, *samādhi* y *paññā*. No se puede llegar a la visión cabal verdadera ni a la liberación del sufrimiento, a menos que se emprendan los tres entrenamientos, que se den todos los pasos del camino. Pero hay que tener algo de sabiduría, incluso antes de comenzar la práctica, aunque sólo sea un reconocimiento intelectual de la verdad del

sufrimiento; sin esta comprensión, por muy superficial que sea, nunca surgirá en la mente el pensamiento de trabajar para liberarse del sufrimiento. “La Recta Comprensión es lo primero que llega”—dijo el Buda⁴.

Podemos decir que los primeros pasos del Noble Sendero Óctuple, son la Recta Comprensión y el Recto Pensamiento. Sólo podemos acometer la verdadera práctica del *Dhamma*, si vemos el problema y decidimos lidiar con él. Empezamos a hacer efectivo el camino con el entrenamiento en la moralidad, cumpliendo los preceptos que regulan nuestras acciones. Nos ocupamos de la mente con el entrenamiento de la concentración—desarrollando *samādhi* con la atención en la respiración—, y desarrollamos la sabiduría experimental que libera la mente de sus condicionantes, observando las sensaciones en todo el cuerpo.

Y de nuevo, cuando la verdadera comprensión surge de la propia experiencia, la Recta Comprensión vuelve a ser el primer paso del camino. El meditador libera la mente de deseo, aversión e ignorancia; al constatar con la práctica de Vipassana que su naturaleza está cambiando constantemente. Es imposible siquiera pensar en perjudicar a otros, cuando la mente se ha purificado; los pensamientos rebosarán benevolencia y compasión hacia todos. Se vive una vida intachable, serena y llena de paz con la palabra, las obras y el oficio que nos sustenta; y resulta más fácil desarrollar la concentración con la tranquilidad de la práctica de la moralidad.

A su vez, cuanto más fuerte sea la concentración, más penetrante será la sabiduría. De este modo, vemos que el camino es una espiral ascendente que lleva a la liberación. Cada uno de los tres entrenamientos sostiene a los otros, como las tres patas de un trípode que han de ser de la misma longitud para que el trípode se sostenga. De forma similar, el meditador debe practicar *silā*, *samādhi* y *paññā* en conjunto, para desarrollar por igual todas las facetas del sendero. El Buda dijo:

“De la recta comprensión se deriva el recto pensamiento;
del recto pensamiento se deriva la recta palabra;

de la recta palabra se deriva la recta acción;
de la recta acción se deriva el recto sustentamiento;
del recto sustentamiento se deriva el recto esfuerzo;
del recto esfuerzo se deriva la recta atención;
de la recta atención se deriva la recta concentración;
de la recta concentración se deriva la recta sabiduría
de la recta sabiduría se deriva la recta liberación”⁵.

La meditación Vipassana también tiene un profundo valor práctico aquí y ahora. En la vida diaria, se producen innumerables situaciones que amenazan la ecuanimidad de la mente. Surgen dificultades inesperadamente; inesperadamente los demás se nos oponen. Después de todo, aprender Vipassana no es una garantía de que no tendremos más problemas, de la misma forma que aprender a pilotar un barco, no significa que en todos nuestros viajes siempre encontremos el mar en calma. Se van a desatar tormentas, van a surgir problemas, y tratar de huir de ellos es fútil y contraproducente; lo que hay que hacer, es utilizar cualquier entrenamiento que hayamos seguido, para capear la tormenta.

El primer paso para poder hacerlo, es comprender la verdadera naturaleza del problema. La ignorancia nos lleva a maldecir la circunstancia externa o la persona, a mirarlos como la fuente de la dificultad; y a dirigir toda nuestra energía a cambiar la situación externa. La práctica de Vipassana nos hará saber, que nadie más que nosotros es responsable de nuestra felicidad o infelicidad. El problema estriba en el hábito que tenemos de reaccionar a tontas y a locas, y por tanto; tenemos que prestar atención a la tormenta interna, de las reacciones condicionadas de la mente. Limitarnos a decidir no reaccionar no servirá; mientras los condicionantes permanezcan en el inconsciente, es inevitable que surjan tarde o temprano, y arrollen la mente a pesar de todas nuestras resoluciones. La única solución real es aprender a observar y cambiar nosotros mismos.

Todo esto es bastante fácil de comprender, pero llevarlo a la práctica es más difícil. La cuestión básica sigue siendo: ¿Cómo se observa uno a sí mismo? Comienza

una reacción negativa en la mente —ira, miedo u odio—, y, antes de que nos acordemos de observarla, nos ha desbordado y hemos actuado de forma negativa. Luego, cuando el daño ya está hecho, reconocemos la equivocación y nos arrepentimos, pero se repite el mismo comportamiento a la primera ocasión.

O supongamos que, dándonos cuenta de que ha comenzado una reacción de ira, tratamos realmente de observarla. Tan pronto cómo lo intentamos, viene a la mente la persona o la situación que nos hace estar irritados. Explayarse en ello intensifica el enojo; observar la emoción, desasociándola de cualquier causa o circunstancia, está muy lejos del alcance de la mayoría.

Pero el Buda, investigando la realidad última de la mente y la materia, descubrió que, cuando surge una reacción, se producen dos tipos de cambios en el plano físico. Uno de ellos se patentiza con rapidez: la respiración se hace un poco más burda. El otro es de naturaleza más sutil: una reacción bioquímica, una sensación tiene lugar en el cuerpo. Una persona de inteligencia normal puede desarrollar fácilmente, con el entrenamiento adecuado, la capacidad de observar la respiración y las sensaciones. Esto nos permite utilizar los cambios en la respiración y en las sensaciones como alarmas, que nos alertan sobre la reacción negativa, mucho antes de que adquiera una potencia peligrosa; y si seguimos observando la respiración y la sensación, salimos fácilmente de la negatividad.

Por supuesto que el hábito de reaccionar, está enraizado profundamente y no se puede eliminar de un golpe; no obstante, a medida que perfeccionamos nuestra práctica de la meditación Vipassana, notamos en la vida diaria que al menos de vez en cuando nos observamos en vez de reaccionar involuntariamente. Poco a poco, aumentan los momentos de observación, y los de reacción se van haciendo más infrecuentes. Incluso si reaccionamos de forma negativa, disminuye la duración y la intensidad de la reacción. Con el tiempo, somos capaces de observar la respiración y la sensación; y de permanecer equilibrados y en calma incluso ante las situaciones más provocativas.

Cuando este equilibrio, esta ecuanimidad, llegan a lo más profundo de la mente; podemos, por primera vez, realizar una acción auténtica, y la acción auténtica siempre es positiva y creativa. Podemos, por ejemplo, seleccionar la respuesta más beneficiosa, en vez de responder automáticamente, con la misma moneda a la negatividad de otros. Cuando una persona ignorante se enfrenta a otra que arde en ira, ella misma se enfurece, y el resultado es una riña que produce infelicidad a ambos. Pero si permanecemos tranquilos y equilibrados, podemos ayudar a esa persona a superar su furia, y a abordar el problema de forma constructiva.

La observación de las sensaciones nos enseña que sufrimos cada vez que nos vemos desbordados por la negatividad; por ello comprendemos, cuando los vemos reaccionar negativamente, que los demás también sufren. Al comprenderlo, podemos sentir compasión por ellos y actuar de forma que les ayude a liberarse de la desdicha, que no los haga aún más desgraciados. Permanecemos en paz y felices, y ayudamos a los otros a estar en paz y felices.

El desarrollo de la atención y la ecuanimidad no nos convierte en vegetales impenetrables e inertes, dejando que el mundo haga lo que quiera con nosotros; ni nos vuelve indiferentes al sufrimiento de los demás, mientras nosotros estamos absortos en la persecución de la paz interior. El *Dhamma* nos enseña a responsabilizarnos de nuestro bienestar y del bienestar ajeno. Ejecutamos las acciones que sean necesarias para ayudar a los otros, pero manteniendo siempre el equilibrio de la mente. Al ver a un niño que se hunde en arenas movedizas, una persona necia se trastorna, salta tras el niño y ella misma queda atrapada. Una persona sabia, al permanecer tranquila y equilibrada, busca una rama con la que pueda llegar hasta el niño y le arrastra a un lugar seguro. Saltar tras los otros en las arenas movedizas del deseo y la aversión no ayudará a nadie, debemos traer a los otros a la tierra firme del equilibrio mental.

En la vida es necesario muchas veces actuar con decisión. Por ejemplo, hemos tratado de explicar a alguien con lenguaje suave y cortés, que está cometiendo un error; pero la persona es incapaz de comprender nada que no sean palabras y acciones firmes e

ignora el aviso; por tanto, no tenemos más remedio que actuar con la decisión que sea necesaria. Ahora bien, antes de actuar debemos examinarnos para ver si la mente está equilibrada y ver si en verdad, lo único que sentimos, es amor y compasión hacia la persona que se está portando mal. Si es así, la acción será beneficiosa, si no lo es, no ayudará a nadie. Si actuamos movidos por el amor y la compasión, no podemos equivocarnos.

Cuando vemos que una persona fuerte está atacando a otra débil, tenemos la obligación de tratar de detener esa acción; cualquier persona razonable intentaría hacerlo, pero lo más probable es que lo haga lleno de piedad por la víctima, y de enojo hacia el agresor. El meditador de Vipassana sentirá la misma compasión por ambos, sabiendo que la víctima debe ser protegida del daño, y el agresor de dañarse a sí mismo con sus acciones perjudiciales.

Es extremadamente importante examinar nuestra mente, antes de actuar con energía, no basta con justificar la acción a posteriori. Si nosotros mismos no tenemos paz y armonía internas, no podemos fomentar la paz y la armonía de nadie. Como meditadores de Vipassana aprendemos a practicar un desapego comprometido, a ser tan compasivos como desapasionados. Trabajamos en bien de todos, desarrollando la atención y la ecuanimidad. Aunque nos hayamos limitado a callarnos para no aumentar la suma total de las tensiones en el mundo, hemos hecho algo bueno, pues la verdad es que el acto de ecuanimidad suena fuerte por su mismo silencio, que tiene resonancias de largo alcance que, por fuerza, ejercen una influencia positiva sobre muchos.

Después de todo, la negatividad mental —propia o ajena— es la raíz principal de los sufrimientos del mundo. Cuando la mente se ha purificado, la vida se abre ante nosotros en toda su amplitud y podemos disfrutar y compartir con otros la felicidad verdadera.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA.— *¿Puedo hablar a otras personas de la meditación?*

S.N.GOENKA.— Por supuesto. No hay secretos en el *Dhamma*. Puedes contarle a cualquiera lo que has hecho aquí. Pero dirigir la práctica de otros es algo totalmente diferente que no debe hacerse en este punto. Espera a estar bien asentado en la técnica y entrenado para guiar a otros. Si alguien a quien hables de Vipassana tiene interés en practicar, aconseja a esa persona que asista a un curso. Por lo menos la primera experiencia de Vipassana debe ser adquirida en un curso organizado de diez días, bajo la guía de un profesor cualificado. Luego se puede practicar solo.

P.— *Practico yoga. ¿Es compatible con Vipassana?*

S.N.G.— Durante un curso, no se permite el yoga porque molestaría a los otros distrayendo su atención. Pero, cuando vuelvas a casa, puedes practicar ambas cosas, Vipassana y yoga, es decir, los ejercicios físicos de las posturas del yoga y del control de la respiración. El yoga es muy beneficioso para la salud física. Incluso puedes combinarlo con Vipassana. Por ejemplo, haces una postura y entonces observas las sensaciones en todo el cuerpo, y esto te producirá todavía más beneficios que la práctica del yoga sola. Pero las técnicas de meditación yóguicas que usan mantras y visualizaciones son totalmente opuestas a Vipassana. No las mezcles con ésta técnica.

P.— *¿Qué hay de los diferentes ejercicios de respiración yóguica?*

S.N.G.— Son beneficiosos como ejercicios físicos, pero no mezcles esas técnicas con *ānāpāna*. En *ānāpāna* observas la respiración natural tal y como es, sin controlarla. Practica el control de la respiración como un ejercicio físico, y practica *ānāpāna* para la meditación.

P.— *¿No estoy —no está esta burbuja— apegándome a la iluminación?*

S.N.G.— Si lo estás haciendo, estás corriendo en la dirección opuesta. No podrás nunca experimentar la iluminación mientras tengas apegos. Comprende primero lo que es la iluminación. Luego, sigue observando la realidad de este momento y deja que llegue la iluminación; si no llega, no te preocupes. Limitate a hacer tu tarea y deja el resultado al *Dhamma*. Si trabajas de esta manera, no estás apegado a la iluminación, y ella vendrá con seguridad.

P.— *Entonces, ¿Medito sólo para hacer mi trabajo?*

S.N.G.— Sí. Tu responsabilidad consiste en limpiar tu propia mente. Tómallo como una responsabilidad, pero hazlo sin apego.

P.— *¿No medito para conseguir nada?*

S.N.G.— No. Lo que venga, vendrá por sí mismo. Deja que suceda de forma natural.

P.— *¿Qué opina de la enseñanza del Dhamma a los niños?*

S.N.G.— El mejor momento es antes de que nazcan. La madre debe practicar Vipassana durante el embarazo, y así el niño también lo recibe y nace como un niño del *Dhamma*. Si ya tienes los hijos, también puedes compartir el *Dhamma* con ellos. Por ejemplo, has aprendido la técnica de *mettā-bhāvanā*, compartir tu paz y tu armonía con otros, al final de tu práctica de Vipassana; si tus hijos son muy pequeños, dirige tu *mettā* hacia ellos después de cada meditación y a la hora de acostarse, de esta forma ellos también se beneficiarán de tu práctica del *Dhamma*. Cuando sean más mayores, háblales un poco del *Dhamma*, de una forma que ellos puedan comprender y aceptar. Si tienen edad de comprender algo más, enséñales a practicar *ānāpāna* durante unos minutos. De ningún modo las presiones. Déjalos que se sienten contigo, observen su respiración

durante algunos minutos y luego se vayan a jugar. La meditación debe ser como un juego para ellos, se divertirán haciéndolo. Lo más importante es que tú mismo vivas una vida saludable de *Dhamma*, debes ser un buen ejemplo para tus hijos. Debes formar en tu casa una atmósfera de paz y armonía, que les ayude a crecer como personas saludables y felices. Esto es lo mejor que puedes hacer por tus hijos.

P.— *Muchas gracias por este maravilloso Dhamma.*

S.N.G.— ¡Gracias al *Dhamma*! El *Dhamma* es grande, yo sólo soy un vehículo. Y también gracias a ti. Has trabajado duro y comprendiste la técnica. Un profesor no hace más que hablar y hablar, pero si tú no trabajas, no consigues nada. Sé feliz y trabaja duro. ¡Trabaja duro!

Ha sonado la hora

Tuve mucha suerte al haber nacido en Birmania, la tierra del *Dhamma*, donde esta técnica maravillosa fue conservada en su forma original durante siglos. Hace unos cien años, mi abuelo llegó de la India y se estableció allí, por eso nací en ese país. Y tuve mucha suerte al nacer en una familia de hombres de negocios y de haber empezado a trabajar para ganar dinero desde mi adolescencia. Amasar dinero era mi principal objetivo en la vida. Tuve suerte de triunfar, ganando un montón de dinero desde muy joven. Si no hubiera conocido la vida de los ricos, no habría tenido la experiencia personal de lo vacía que es una existencia así. Y si no la hubiera experimentado, es posible que en algún rincón de mi mente, hubiera quedado para siempre la idea de que la verdadera felicidad está en la riqueza. Cuando la gente se hace rica, consigue una situación especial y una alta posición en la sociedad. Se convierten en directores de muchas organizaciones diversas. Yo me embarqué en esta locura de buscar prestigio social desde los veinte años, y como es natural, todas esas tensiones de mi vida dieron lugar a una enfermedad psicosomática, unas jaquecas muy fuertes. Cada quince días, sufría un ataque de esta enfermedad, para la que no hay cura. Tuve mucha suerte al desarrollar esta enfermedad.

Los mejores médicos de Birmania no pudieron curar mi dolencia, el único tratamiento que pudieron ofrecerme fué una inyección de morfina para aliviar un ataque. Cada quince días necesitaba una inyección de morfina, y luego tenía que afrontar sus efectos secundarios: náuseas, vómitos, desdicha.

Algunos años después, los médicos me advirtieron: “Ahora tomas morfina para aliviar los ataques de tu enfermedad, pero si continuas así, te convertirás muy pronto en adicto a la morfina y tendrás que tomarla a diario”. Me sentí horrorizado ante la perspectiva, la vida sería espantosa. Los doctores me aconsejaron: “Viajas por negocios al extranjero con frecuencia. Por una vez, haz un viaje en beneficio de tu salud. Nosotros no tenemos cura para tu enfermedad, y que sepamos, los médicos de otros países tampoco la tienen; pero quizá tengan otros analgésicos para aliviar tus ataques y puedas liberarte del peligro de depender de la morfina”. Atendiendo su consejo, viajé a Suiza, Alemania,

Inglaterra, Estados Unidos y Japón. Fuí tratado por los mejores médicos de esos países, y tuve la suerte de que todos ellos fracasaron. Volví a mi casa peor de lo que me había ido.

Al volver de este infructuoso viaje, vino un amigo y me sugirió:

“¿Por qué no pruebas con uno de esos cursos de diez días de meditación Vipassana? Los dirige U Ba Khin, un hombre muy santo, un funcionario del gobierno, un padre de familia como tú. A mí me parece que la base de tu enfermedad es mental, y ésta es una técnica de la que se dice que libera la mente de tensiones. Quizá te cures de tu enfermedad practicándola.” Habiendo fallado todo lo demás, decidí ir al menos a conocer a ese maestro de meditación. Después de todo, no tenía nada que perder.

Fui a su centro de meditación y hablé con aquel hombre extraordinario. Profundamente impresionado por la atmósfera de calma y paz del lugar y por su propia sosegada presencia, dije:

—Señor, quiero hacer uno de sus cursos. ¿Podría aceptarme, por favor?

—Desde luego. Esta técnica es para todos y cada uno. Será bienvenido a un curso.

—Durante muchos años—continué— he sufrido una enfermedad incurable, unas jaquecas muy fuertes. Espero curarme con ésta técnica.

—No —dijo de repente—, no venga a mí. No puede hacer un curso.

Yo no podía entender en que le había ofendido; pero entonces él, con compasión, me explicó:

—El propósito del *Dhamma* no es curar las enfermedades físicas. Si ése es lo que busca, lo mejor es que se vaya a un hospital. El propósito del *Dhamma* es curar las miserias de la vida. Su enfermedad es una parte muy pequeña de su sufrimiento; desaparecerá sólo como un subproducto del proceso de purificación mental. Si convierte

el subproducto en objetivo primario, devalúa el *Dhamma*. No venga buscando curaciones físicas, sino para liberar la mente.

Me convenció.

—Sí, señor —dije—, ahora comprendo. Vendré sólo para purificar mi mente. Se cure o no se cure mi enfermedad, me gustaría experimentar la paz que veo aquí. Y prometiéndoselo, volví a mi casa.

Pero todavía pospuse la asistencia a un curso. Al haber nacido en una familia hindú extremadamente conservadora, aprendí desde mi infancia a recitar un verso: “Mejor morir en tu propia religión, tu propio *dharma*”, nunca cambies de religión.” Me dije a mí mismo: “Veamos, esa es otra religión, budismo. Y esas personas son ateas. ¡No creen en Dios ni en la existencia del alma!” (Como si la mera creencia en Dios o en el alma solucionara todos nuestros problemas). “Si me vuelvo ateo, ¿qué será de mí? No, lo mejor que puedo hacer es morir en mi propia religión. Nunca me acercaré a ellos.”

Tuve estas dudas durante meses. Pero tuve mucha suerte al decidir finalmente darle una oportunidad a la técnica y ver lo que pasaba. Me incorporé al próximo curso y pasé por los diez días. Tuve la suerte de recibir grandes beneficios. Ahora puedo comprender el propio *dharma*, el propio camino, y el *dharma* de los otros. El *dharma* de los seres humanos es el propio *dharma*. Sólo un ser humano, tiene la facultad de observarse a sí mismo para poder salir del sufrimiento. Ninguna criatura inferior tiene esa facultad. El *dharma* de los seres humanos es observar la realidad dentro de sí mismos; si no utilizamos esta facultad, vivimos la vida de los seres inferiores, desperdiciamos nuestras vidas, lo que es realmente peligroso.

* Aquí hay un juego de palabras con los diversos significados de la palabra *dhamma*, *dharma* en sánscrito y hindi moderno. En la India, hoy en día la palabra tiene un significado estrecho y sectario que contrasta aquí con el significado de “naturaleza”, mucho más amplio y antiguo.

Siempre me había considerado una persona muy religiosa. Después de todo, cumplía todos los deberes religiosos necesarios, seguía las reglas de la moralidad y daba mucho dinero para caridad. Y si no era de verdad una persona religiosa, entonces ¿Por qué me habían puesto a la cabeza de tantas organizaciones religiosas? No hay duda — pensé— de que debo ser muy religioso. Pero no importa cuánta caridad o cuánto servicio hubiera dado, no importa cuánto cuidado hubiera tenido con mis palabras y mis acciones; cuando empecé a observar el cuarto oscuro interior de la mente lo encontré lleno de sapos, culebras y bichos por los cuales había tenido que soportar tanto sufrimiento. Entonces, cuando las impurezas fueron erradicadas gradualmente, empecé a disfrutar verdadera paz. Me dí cuenta de lo afortunado que había sido al recibir ésta técnica maravillosa, la joya del *Dhamma*.

Durante catorce años tuve la suerte de poder practicar esta técnica en Birmania bajo la guía cercana de mi maestro. Por supuesto, cumplía todas mis responsabilidades mundanas como padre de familia, y al mismo tiempo seguía meditando, mañana y tarde. Todos los fines de semana iba al centro de mi maestro y cada año hacía un retiro de diez días o más.

A principios de 1969 hice un viaje a la India; mis padres se habían ido allí unos cuantos años antes, y mi madre había desarrollado una enfermedad nerviosa que yo sabía que podía curarse con la práctica de Vipassana. Pero no había nadie en la India que pudiera enseñársela. La técnica de Vipassana se había perdido en ese país, la tierra de su origen, hacía muchísimos años. Incluso se había olvidado el nombre. Le estoy agradecido al gobierno de Birmania por haberme permitido ir a la India, pues en aquellos días no solía permitir a sus ciudadanos viajar al extranjero. Le estoy agradecido al gobierno de la India por haberme permitido venir a este país.

El primer curso se celebró en Bombay en Julio de 1969, con la participación de mis padres y otras doce personas. Tuve la suerte de poder servir a mis padres, pude pagar mi enorme deuda de gratitud hacia ellos enseñándoles el *Dhamma*.

Tras cumplir el propósito que me había traído a la India, estaba dispuesto para volver a casa en Birmania. Pero me encontré con que aquellos que habían asistido al curso empezaron a presionarme para que diera otro y luego otro. Querían cursos para sus padres, madres, esposas, maridos, hijos y amigos. Así pues, se hizo un segundo curso, y un tercero, y un cuarto, y de esta forma se empezó a extender la enseñanza del *Dhamma*.

En 1971, mientras daba un curso en Bodh Gaya, recibí un telegrama de Rangún (Yangon), anunciándome la muerte de mi maestro. Por supuesto que la noticia, al ser totalmente inesperada, fué tremenda, y desde luego muy triste. Pero, con la ayuda del *Dhamma* que él me había dado, mi mente permaneció equilibrada.

Ahora tenía que decidir la forma de pagar mi deuda de gratitud con esa santa persona, Sayagyi U Ba Khin. Mis padres me habían dado el nacimiento como ser humano, pero encerrado dentro de una cáscara de ignorancia. Fué sólo gracias a la ayuda de esta persona maravillosa que pude romper la cáscara, que pude descubrir la verdad observando la realidad interior. Pero no sólo eso; durante catorce años me había fortalecido y nutrido en *Dhamma*. ¿Cómo podía pagar la deuda de gratitud con mi padre del *Dhamma*? El único medio que pude ver fué el practicar lo que él me había enseñado, vivir la vida del *Dhamma*, ésta es la forma adecuada de honrarle. Y con toda la pureza de mente, con todo el amor y compasión que había desarrollado; decidí dedicar el resto de mi vida a servir a los otros, puesto que esto era lo que él quería de mí.

El solía referirse a una creencia tradicional en Birmania que decía que veinticinco siglos después del tiempo del Buda, el *Dhamma* volvería a su país de origen y desde allí se extendería a todo el mundo. Su deseo era ayudar a que esta profecía se cumpliera yéndose él a la India y enseñando allí, meditación Vipassana. “Han pasado veinticinco siglos” —solía decir—. “¡Ha sonado la hora de Vipassana!”. Desgraciadamente, las circunstancias políticas durante sus últimos años de vida, no le permitieron viajar al extranjero. Cuando yo obtuve el permiso para ir a la India, se sintió enormemente complacido y me dijo: “Goenka, no eres tú quien va. ¡Voy yo!”

Yo pensaba, al principio, que aquella profecía no era más que una creencia sectaria. Al fin y al cabo, ¿Por qué debía suceder después de veinticinco siglos algo especial que no pudiera haber sucedido antes? Pero cuando vine a la India me quedé atónito al ver que, aunque ni siquiera conocía a cien personas en todo el inmenso país, comenzaron a llegar por miles a los cursos, procedentes de todo tipo de ambientes, de todas las religiones, de todas las comunidades. Y no sólo indios, sino que también comenzaron a llegar miles procedentes de diversos países.

Está claro que nada sucede sin una causa. Nadie llega por accidente a un curso. Algunos quizás han realizado algún acto provechoso en el pasado, como resultado del cual han tenido ahora la oportunidad de recibir la semilla del *Dhamma*. Otros ya la habían recibido y han venido ahora para ayudarla a crecer.

Ya hayan venido ustedes a obtener la semilla o a desarrollar la que tenían, sigan creciendo en el *Dhamma*. Por su propio bien, en su propio beneficio, por su propia liberación, y verán cómo ella empieza a ayudar también a los demás. El *Dhamma* es beneficioso para todos y cada uno.

Que aquellos que sufren en cualquier parte del mundo encuentren este sendero de paz. Que todos ellos acaben con su desdicha, sus ataduras, su esclavitud. Que liberen sus mentes de toda contaminación, de toda impureza.

Que todos los seres del universo sean felices.

Que todos los seres encuentren la paz.

Que todos los seres se liberen.

La importancia de Vedanā en la enseñanza del Buda

La enseñanza del Buda es un sistema para desarrollar el autoconocimiento como un medio para conseguir la propia transformación. Podemos eliminar los conceptos erróneos que nos llevan a actuar de forma equivocada, haciéndonos infelices, logrando un conocimiento vivencial de la realidad de nuestra naturaleza. Aprendemos a obrar conforme a la realidad y por tanto, a llevar una vida productiva, útil y feliz.

El Buda ofreció un método práctico para desarrollar el autoconocimiento por medio de la autoobservación en el *Satipaṭṭhāna Sutta*, el “Sermón sobre los Fundamentos de la Atención”. Dicho método es la meditación Vipassana.

Cualquier intento de observación de la verdad sobre uno mismo, revela de inmediato, que aquello que llamamos “uno mismo” tiene dos aspectos: uno físico y otro psíquico, cuerpo y mente. Debemos aprender a observar ambos. Pero ¿Cómo podemos experimentar verdaderamente la realidad de cuerpo y mente? No basta con aceptar la explicación de otros, ni depende del simple conocimiento intelectual; ambas cosas pueden servirnos de orientación en nuestro trabajo de autoexploración, pero cada uno debe explorar y experimentar directamente la realidad dentro de sí mismo.

La realidad del cuerpo, se experimenta sintiéndolo gracias a las sensaciones físicas que se producen en él. Incluso con los ojos cerrados, sabemos que tenemos manos y las demás partes del cuerpo, porque podemos sentirlas. Al igual que un libro tiene un formato externo y un contenido interno, así, la estructura física tiene una realidad externa y objetiva —el cuerpo, *kāya*— y una realidad interna y subjetiva —la sensación, *vedanā*—. Asimilamos un libro leyendo todas las palabras que contiene, experimentamos el cuerpo sintiendo las sensaciones. Sin consciencia de las sensaciones no puede haber un conocimiento directo de la estructura física, las dos cosas son inseparables.

Igualmente, podemos separar la estructura psíquica en forma y contenido: la esperanza, el miedo... cualquier cosa que se produzca en ella. Igual que no se pueden experimentar por separado el cuerpo y la sensación, tampoco podemos observar la mente sin sus contenidos. Pero también la mente y la materia están rigurosamente interrelacionadas: cualquier cosa que suceda en la una se refleja en la otra. Éste fue el descubrimiento clave del Buda, el punto crucial de su enseñanza. Él lo expresó así: “Cualquier cosa que suceda en la mente va acompañada por una sensación”¹. De ello se desprende que la observación de la sensación ofrece un medio para examinar la totalidad del ser, tanto el aspecto físico como el mental.

Estas cuatro dimensiones de la realidad, los aspectos físicos del cuerpo y la sensación, los aspectos psíquicos de la mente y su contenido; son comunes a todos los seres humanos. Ellas componen las cuatro divisiones del *Satipaṭṭhāna Sutta*, las cuatro vías para el establecimiento de la atención, los cuatro puntos estratégicos para la observación del fenómeno humano. Hay que vivenciar cada faceta para que la investigación sea completa, y las cuatro pueden ser experimentadas observando *vedanā*.

Por esta razón, el Buda enfatizó especialmente la importancia de la atención en *vedanā*. En uno de sus sermones más importantes, el *Brahmajāla Sutta*, él dijo:

“El iluminado se ha liberado y desprendido de todos los apegos, viendo tal y como realmente son, el surgimiento y la desaparición de las sensaciones, la apetencia por ellas, el peligro de ellas, la liberación de ellas”².

Él declaró que tener atención en *vedanā* es el requisito previo para comprender las Cuatro Nobles Verdades:

“A la persona que experimenta la sensación, yo le muestro el camino para darse cuenta de lo que es el sufrimiento, su origen, su cesación y el camino que conduce a su cesación”³.

¿Qué es exactamente *vedanā*? El Buda lo describió de varias formas. Incluyó *vedanā* entre los cuatro procesos que componen la mente (*ver cap. II*). Sin embargo, cuando lo describió con más precisión, dijo que *vedanā* tenía tanto una expresión física como otra mental⁴. La materia por sí sola no puede sentir nada si la mente no está presente; en un cuerpo muerto, por ejemplo, no hay sensaciones, es la mente quien siente, pero lo que siente tiene un elemento físico inseparable.

Este elemento físico es de importancia vital para practicar la enseñanza del Buda. El propósito de la práctica, es desarrollar la capacidad para afrontar todas las vicisitudes de la vida de una forma equilibrada. Aprendemos a hacerlo con la meditación, al observar con ecuanimidad todo lo que ocurre en nuestro interior. Con esta ecuanimidad podemos romper el hábito de reaccionar a ciegas, y elegir el modo de actuar más beneficioso ante cada situación.

Todo lo que experimentamos en la vida nos llega a través de las seis puertas de la percepción, los cinco sentidos físicos y la mente. Según la Cadena de Originación Dependiente, se produce una sensación tan pronto como hay un contacto en cualquiera de las seis puertas; en cuanto nos encontramos con cualquier fenómeno, ya sea físico o mental (*cap. IV, pag. 42*). Si no prestamos atención a lo que sucede en el cuerpo, permanecemos inconscientes de la sensación en el nivel físico. Sumidos en la oscuridad de la ignorancia, se inicia una reacción a la sensación, un agrado o desagrado momentáneo que se desarrolla hasta convertirse en deseo o aversión. Esta reacción se repite y se intensifica innumerables veces, antes de afectar a la mente consciente. Si los meditadores sólo dan importancia a lo que sucede en la mente consciente, no se darán cuenta del proceso, hasta que se haya producido la reacción, y haya adquirido una fuerza peligrosa, la suficiente para desbordarnos. Permiten que una chispa de sensación prenda un fuego devastador antes de intentar apagarlo, produciéndose a sí mismos dificultades innecesarias. Pero si aprenden a observar las sensaciones en el cuerpo objetivamente, dejan que cada chispa se consuma antes de que pueda producir un incendio. Son conscientes de *vedanā* tan pronto como surge, y pueden prevenir las reacciones antes de que ocurran, dando importancia al aspecto físico.

El aspecto físico de *vedanā* es especialmente importante porque ofrece una constatación vívida y tangible de la realidad de la impermanencia en nosotros mismos. Los cambios se producen a cada instante, manifestándose en el juego de las sensaciones. La impermanencia debe ser experimentada en este nivel. La observación del cambio constante de las sensaciones, permite la comprensión de la naturaleza efímera de uno mismo, esta comprensión evidencia la futilidad del apego a algo que es tan fugaz; y así, la experiencia directa de *anicca* da lugar automáticamente al desapego, con lo que es posible, no sólo evitar reacciones nuevas de deseo o aversión, sino también eliminar el hábito mismo de reaccionar. De esta manera, se va liberando a la mente poco a poco del sufrimiento. La consciencia de *vedanā* es parcial e incompleta, a menos que se incluya su aspecto físico. Por ello, el Buda recalcó con insistencia la importancia que tiene experimentar la impermanencia a través de las sensaciones físicas. Dijo:

“Aquellos que continuamente se esfuerzan por dirigir su atención al cuerpo,
que se abstienen de acciones perjudiciales
y se empeñan por hacer lo que se debe hacer,
tales personas, atentas con plena comprensión,
están libres de sus contaminaciones”⁵.

La causa del sufrimiento es *taṇhā*, deseo y aversión. Ordinariamente creemos que generamos reacciones de deseo y aversión, a los diversos objetos que conocemos a través de los sentidos físicos y la mente. No obstante, el Buda descubrió que entre el objeto y la reacción hay un eslabón perdido: *vedanā*. No reaccionamos a la realidad exterior, sino a la sensación que tenemos. Cuando aprendemos a observar la sensación sin reaccionar con deseo o aversión, no surge la causa del sufrimiento y el sufrimiento cesa. Por tanto, la observación de *vedanā*, es esencial para practicar lo que el Buda enseñó. Pero para que la consciencia de *vedanā* sea completa, la observación debe hacerse en el terreno de la sensación física; con la consciencia de dicha sensación física podemos penetrar hasta la raíz del problema y eliminarlo. Podemos observar nuestra naturaleza hasta lo más hondo y podemos liberarnos del sufrimiento.

Comprendiendo la importancia capital que la observación de la sensación tiene en la enseñanza del Buda, podemos lograr una nueva visión del *Satipaṭṭhāna Sutta*⁶. El sermón comienza declarando el propósito del *Satipaṭṭhāna*, de los Fundamentos de la Atención: “La purificación de los seres, la superación de la desdicha y las lamentaciones, la extinción del sufrimiento físico y mental, la práctica del camino de la verdad, la experiencia directa de la realidad última, el *nibbāna*”⁷. Luego explica brevemente cómo alcanzar esas metas: “He aquí que un meditador medita fervoroso, con comprensión y atención claras; observando el cuerpo en el cuerpo, observando las sensaciones en las sensaciones, observando la mente en la mente, observando los contenidos de la mente en los contenidos de la mente; superando el deseo y la aversión por el mundo”⁸.

¿Qué se quiere decir con “observando el cuerpo en el cuerpo, las sensaciones en las sensaciones”, etc.? Para un meditador de Vipassana, la expresión es de radiante claridad. El cuerpo, las sensaciones, la mente y los contenidos mentales son las cuatro dimensiones del ser humano. Para comprender correctamente este fenómeno humano, cada uno debemos experimentar directamente nuestra propia realidad. Para lograr esta experiencia directa, el meditador debe desarrollar dos cualidades: atención (*sati*) y recta comprensión (*sampajañña*). El sermón se llama “Los Fundamentos de la Atención”, pero la atención está incompleta si no hay comprensión, visión cabal de las profundidades de nuestra naturaleza de la impermanencia de ese fenómeno al que llamamos “yo”. La práctica del *Satipaṭṭhāna* conduce al meditador a la constatación de lo efímero de su propia naturaleza. Cuando tienen esta realización personal, se establece firmemente la atención, la Recta Atención que conduce a la liberación; entonces desaparecen automáticamente el deseo y la aversión, no sólo por el mundo externo; sino también por el interno, que es donde el deseo y la aversión están más firmemente asentados y son más a menudo pasados por alto, en el irreflexivo y visceral apego al cuerpo y a la mente. Mientras queden restos de este apego fundamental, no es posible liberarse del sufrimiento.

El “Sermón sobre los Fundamentos de la Atención” versa, en primer lugar, sobre la observación del cuerpo, que es el aspecto más aparente de la estructura físico-mental, y

el punto de inicio adecuado, para el trabajo de la auto-observación. Desde aquí se desarrolla con naturalidad la observación de las sensaciones, de la mente y de los contenidos mentales. El Sermón expone varias formas de empezar a observar el cuerpo. La primera y más común es la atención en la respiración. Otra forma de empezar es prestando atención a los movimientos del cuerpo. Pero no importa como se empieza, existen determinados tramos por los que hay que pasar en el camino hacia la meta final. Se describen en un párrafo de importancia crucial:

“Así medita observando el cuerpo en el cuerpo interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita observando el fenómeno del surgimiento en el cuerpo. Medita observando el fenómeno de la cesación en el cuerpo. Medita observando el fenómeno del surgimiento y la cesación en el cuerpo. Ahora está presente en él la consciencia de que “hay un cuerpo”. Esta consciencia se desarrolla hasta un grado en el que sólo permanecen la comprensión y la observación, y medita desapegado sin aferrarse a nada en el mundo”⁹.

La enorme importancia que tiene este pasaje, se demuestra en el hecho de que se repite no sólo al final de cada sección, dedicada a la observación del cuerpo, sino también en las subsiguientes secciones del sermón, que tratan sobre la observación de las sensaciones, de la mente y de los contenidos mentales. (En estas tres últimas secciones, la palabra “cuerpo” se sustituye por “sensaciones”, “mente” y “contenidos mentales”, respectivamente). Así pues, el pasaje nos describe el terreno común para la práctica del *Satipaṭṭhāna* cuya interpretación ha variado enormemente, a causa de las dificultades que presenta. Sin embargo, las dificultades desaparecen, cuando el pasaje se comprende como referencia a la atención en las sensaciones. Para practicar *Satipaṭṭhāna*, los meditadores deben obtener una visión global de su propia naturaleza. El método para lograr esta visión penetrante es la observación de las sensaciones, incluyendo, tal y como lo hace, la observación de las otras tres dimensiones del fenómeno humano. Por tanto, aunque los primeros pasos puedan variar, llegado a cierto punto, la práctica debe incluir la atención en las sensaciones.

Así pues, según explica el pasaje, los meditadores empiezan observando las sensaciones que surgen en el interior del cuerpo o en el exterior —en la superficie del cuerpo—, o en ambas al mismo tiempo. Es decir, partiendo de la atención de las sensaciones en algunas partes del cuerpo y en otras no, van desarrollando gradualmente la capacidad de sentir sensaciones en todo el cuerpo. Cuando inician la práctica, primero experimentan sensaciones de naturaleza intensa que surgen y parecen durar algún tiempo. Los meditadores están atentos de su surgimiento y, después de algún tiempo, de su cesación. En este punto están experimentando todavía la realidad aparente del cuerpo y de la mente, su naturaleza integrada que parece sólida y duradera. Pero, a medida que se continúa la práctica, se alcanza un punto en el que la solidez se disuelve espontáneamente, y se experimenta el cuerpo y la mente en su verdadera naturaleza: una masa de vibraciones que surgen y desaparecen a cada instante. Con esta experiencia se comprende por fin lo que el cuerpo, las sensaciones, la mente y los contenidos mentales son en realidad: el flujo de un fenómeno impersonal en cambio constante.

La aprehensión directa de la realidad última de la mente y la materia va disipando progresivamente las ilusiones, falsas concepciones e ideas preconcebidas. Ahora, cuando son experimentados, adquieren un significado nuevo, incluso los conceptos correctos que se habían aceptado por fe o por deducción intelectual. Poco a poco, mediante la observación de la realidad escondida, se eliminan todos los condicionantes que distorsionan la percepción. Sólo permanecen la atención y sabiduría puras.

Cuando desaparece la ignorancia, se erradican las tendencias subyacentes de deseo aversión; y los meditadores se ven libres de todos los apegos, siendo el más profundo, el apego al mundo interior del propio cuerpo y la propia mente. Cuando se elimina este apego, desaparece el sufrimiento y uno se libera.

El Buda dijo a menudo: “Todo lo que se siente está relacionado con el sufrimiento”¹⁰. Por tanto, *vedanā* es el medio ideal para explorar la verdad del sufrimiento. Es obvio que las sensaciones desagradables son sufrimiento, pero también la

más agradable de las sensaciones es una forma de agitación muy sutil, pues toda sensación es impermanente. Si se está apegado a las sensaciones agradables, el sufrimiento continúa cuando ellas desaparecen. Cada sensación contiene una semilla de desdicha. Por esta razón, cuando el Buda habló del camino que conduce a la cesación del sufrimiento, hablaba del camino que conduce al surgimiento de *vedanā* y del que conduce a su cesación¹¹. Las sensaciones y el sufrimiento persisten en tanto se siga en el campo condicionado de la mente y la materia. Sólo cesan cuando se trasciende ese campo para experimentar la realidad última del *nibbāna*. El Buda dijo:

“En verdad, un hombre no aplica el *Dhamma* en la vida sólo porque hable mucho de él.
Pero aunque alguien haya oído muy poco de él,
si ve la Ley de la Naturaleza por medio de su propio cuerpo,
entonces, verdaderamente, vive acorde con él
y nunca puede estar descuidado del *Dhamma*”¹².

Nuestros propios cuerpos son testigos de la verdad. Cuando los meditadores descubren su realidad interna, se convierte en algo real y viven de acuerdo con ella. Cada uno de nosotros puede constatar la realidad aprendiendo a observar las sensaciones dentro de sí mismo, y haciéndolo, podemos obtener la liberación del sufrimiento.

Pasajes de los Suttas sobre Vedanā

El Buda se refirió con frecuencia en sus sermones a la importancia que tiene la atención en las sensaciones. Ofrecemos aquí una pequeña selección de pasajes al respecto.

“En el cielo soplan muchos vientos diferentes, del este y del oeste, del norte y del sur, cargados de polvo o sin polvo, fríos o cálidos, vendavales violentos o brisas suaves; soplan muchos vientos. De la misma manera, en el cuerpo surgen sensaciones agradables, desagradables o neutras. Cuando un meditador, practicando con esmero, no descuida su facultad de Clara Comprensión (*sampajañña*), entonces una persona tan sabia comprende plenamente las sensaciones. Habiéndolas comprendido plenamente, se libera en esta vida de todas las impurezas. Al final de su vida, una persona así, habiéndose establecido en el *Dhamma* y habiendo comprendido perfectamente las sensaciones, obtiene el estado indescriptible que está más allá del mundo condicionado.

S. XXXVI (II), ii, 12(2), *Paṭhama Ākāsa Sutta*

Cuando surge en el meditador una sensación agradable, desagradable o neutra, comprende: “Ha surgido en mí una experiencia agradable, desagradable o neutra. Está basada en algo, no es sin base. ¿En qué está basada? En este mismo cuerpo.” Así medita observando en el cuerpo, la naturaleza impermanente de las sensaciones.

S. XXXVI (II), i.7, *Paṭhama Gelañña Sutta*

¿Y cómo permanece un meditador observando el cuerpo en el cuerpo? He aquí que un meditador va al bosque, al pie de un árbol o a un lugar solitario. Allí se sienta con las piernas cruzadas y el cuerpo erguido y fija su atención en torno a la boca. Inspira y

espira con atención. Al hacer una inspiración larga, sabe: “Estoy haciendo una inspiración larga.” Al hacer una espiración larga, sabe: “Estoy haciendo una espiración larga.” Al hacer una inspiración corta, sabe: “Estoy haciendo una inspiración corta.” Al hacer una espiración corta, sabe: “Estoy haciendo una espiración corta.” “Sintiendo todo el cuerpo, inspiraré”; así se ejercita. “Sintiendo todo el cuerpo, espiraré”; así se ejercita. “Con las actividades corporales calmadas, inspiraré”; así se ejercita. “Con las actividades corporales calmadas, espiraré”; así se ejercita.

D. 22/ M. 10, *c Sutta. Ānāpāna-pabbam*

Hay tres tipos de sensación: agradable, desagradable y neutra. Los tres son impermanentes, compuestos, condicionados, sujetos a decaer, a declinar, a desvanecerse, a cesar. Viendo esta realidad, el seguidor bien instruido del Noble Sendero se vuelve ecuaníme hacia las sensaciones agradables, desagradables y neutras. Desarrollando la ecuanimidad, se desapega; desarrollando el desapego, se libera.

M. 74, *Dīghanaka Sutta*

Si un meditador permanece observando la impermanencia de las sensaciones agradables en el cuerpo, su declinar, desvanecerse y cesar, y observando también su propio desprendimiento del apego a tales sensaciones, entonces se elimina su condicionamiento fundamental de deseo de sensación agradable en el cuerpo. Si permanece observando la impermanencia de la sensación desagradable en el cuerpo, entonces se elimina su condicionante fundamental de la aversión a la sensación desagradable en el cuerpo. Si permanece observando la impermanencia de la sensación neutra en el cuerpo, entonces se elimina su condicionante fundamental de ignorancia de la sensación neutra en el cuerpo.

S. XXXVI (II), i.7, *Paṭhama Gelaṇṇa Sutta*

Cuando su condicionante fundamental de deseo a la sensación agradable, de aversión hacia la sensación desagradable y de ignorancia de la sensación neutra ha sido erradicado, se dice del meditador que está totalmente libre de condicionantes fundamentales, que ha visto la verdad, que ha suprimido todo deseo y aversión, que ha deshecho las ataduras, que ha realizado plenamente la naturaleza ilusoria del yo, que ha puesto fin al sufrimiento.

S. XXXVI (II) i. 3, *Paṭhana Sutta*

La visión de la realidad tal y como es, se convierte en su recta visión. Pensar en la realidad tal y como es se convierte en su recto pensamiento. El esfuerzo por (realizar) la verdad tal y como es, se convierte en su recto esfuerzo. Atender a la realidad tal y como es se convierte en su recta atención. Concentrarse en la realidad tal y como es se convierte en su recta concentración. Sus acciones de cuerpo y de palabra, y su sustentamiento se hacen verdaderamente puros. Así, el Noble Sendero Óctuple avanza en él hacia el desarrollo y cumplimiento.

M. 149, *Mahā-Saḷāyatana Sutta*

El seguidor ferviente del Noble Sendero se esfuerza, y perseverando en sus esfuerzos se vuelve atento, y permaneciendo atento se concentra, y manteniendo la concentración desarrolla la recta comprensión, y comprendiendo correctamente desarrolla fe verdadera, estando seguro de saber: “Aquellas verdades de las que antes solo había oído hablar; ahora moro habiéndolas experimentado directamente dentro del cuerpo y las observo con visión penetrante.”

S. XLVIII (IV), v. 10 (50), *Āpaṇa Sutta*
(Dicho por Sāriputta, principal discípulo del Buda).

El Arte de Vivir

El meditador comprende: “Ha surgido en mí esta experiencia agradable, desagradable o neutra. Está compuesta, es de naturaleza burda, de origen dependiente. Pero lo que realmente existe, lo que es de mayor excelencia, es la ecuanimidad”. Ya sea agradable, desagradable o neutra, la experiencia que haya surgido en él cesa; pero la ecuanimidad permanece.

M. 152, *Indriya Bhāvanā Sutta*

Glosario de términos en Pāli

(Hemos incluido en esta lista, además de los términos en Pali que aparecen en el texto, algunos otros términos relevantes en la enseñanza del Buda.)

ĀNĀPĀNA: Respiración. *Ānāpāna-sati*: atención a la respiración.

ANATTĀ: No-yo, no-entidad, sin esencia, sin sustancia. Una de las tres características básicas de los fenómenos, junto con *anicca* y *dukkha*.

ANICCA: Impermanente, efímero, mutable. Una de las tres características básicas de los fenómenos, junto con *anattā* y *dukkha*.

ANUSAYA: La mente inconsciente; condicionantes, latentes, fundamentales; impurezas mentales dormidas (también *anusaya-kilesa*).

ARAHANT / ARAHAT: Ser liberado. Aquel que ha destruido todas las impurezas de la mente.

ARIYA: Noble, persona santa. Aquel que ha purificado la mente hasta el punto de haber experimentado la realidad última (*nibbāna*).

ARIYA AṬṬHANGIKA MAGGA: El Noble Sendero Óctuple que conduce a la liberación del sufrimiento. Comprende tres entrenamientos, a saber:

SĪLA: Moralidad, pureza de las acciones verbales y físicas:

SAMMĀ-VĀCĀ: Recta palabra.

SAMMĀ-KAMMANTA: Recta acción.

SAMMĀ-ĀJĪVA: Recto sustentamiento.

SAMĀDHI: Concentración, control de la mente:

SAMMĀ-VĀYĀMA: Recto esfuerzo.

SAMMĀ-SATI: Recta atención.

SAMMĀ-SAMĀDHI: Recta concentración.

PAÑÑĀ: Sabiduría, visión cabal que purifica totalmente la mente:

SAMMĀ-SANKAPPA: Recto pensamiento.

SAMMĀ-DITTHI: Recta comprensión.

ARIYA SACCA: Verdad noble. Las Cuatro Verdades Nobles son: 1) La verdad del sufrimiento. 2) La verdad del origen del sufrimiento. 3) La verdad de la cesación del sufrimiento. 4) La verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

BHANGA: Disolución. Un paso importante en la práctica de Vipassana. La experiencia de la disolución de la solidez aparente del cuerpo en vibraciones sutiles que surgen y se desvanecen constantemente.

BHĀVANĀ: Desarrollo mental, meditación. Las dos divisiones de *bhāvanā* son: el desarrollo de la tranquilidad (*samatha bhāvanā*), que corresponde a la concentración de la mente (*samādhi*), y el desarrollo de la visión cabal (*vipassanā-bhāvanā*) que corresponde a la sabiduría (*pañña*). El desarrollo de *samatha* conduce a los estados de absorción mental, y el desarrollo de *vipassanā* conduce a la liberación.

BHĀVANĀ-MAYĀ-PAÑÑĀ: Sabiduría experimentada. Ver PAÑÑĀ.

BHIKKHU: Monje (budista), meditador. Femenino *bhikkhunī*, monja.

BUDDHA: Persona iluminada. Aquel que ha descubierto el camino a la liberación, lo ha practicado y ha alcanzado la meta final por su propio esfuerzo.

CINTĀ-MAYĀ-PAÑÑĀ: Sabiduría intelectual. Ver PAÑÑĀ.

CITTA: Mente, *Cittānupassanā*: Observación da la mente. Ver SATIPATṬHĀNA.

DHAMMA: Fenómeno, objeto de la mente, naturaleza, ley natural, ley de la liberación, es decir, enseñanza de una persona iluminada, *Dhammānupassanā*: Observación de los contenidos de la mente. Ver SATIPATṬHĀNA (En sánscrito, *dharma*).

DUKKHA: Sufrimiento, insatisfacción. Una de las tres características básicas de los fenómenos, junto con *anattā* y *anicca*.

GOTAMA: Nombre de familia del Buda histórico (en sánscrito, *Gautama*).

HĪNAYĀNA: Literalmente, “pequeño vehículo”. Término usado por algunas otras escuelas para designar al budismo *Theravāda*. Tiene connotaciones peyorativas.

JHĀNA: Estado de absorción mental o trance. Son ocho los estados de absorción que pueden alcanzarse con la práctica de *samādhi*, o de *samatha bhāvanā*. Su cultivo proporciona tranquilidad y gozo, pero no erradica las corrupciones mentales más profundamente enraizadas.

KALĀPA: Unidad mínima indivisible de la materia.

KAMMA: Acción, específicamente acción realizada por uno mismo y que producirá su efecto en el propio futuro (en sánscrito, *karma*).

KĀYA: Cuerpo. *Kāyānupassanā*: Observación del cuerpo. Ver SATIPATṬHĀNA.

MAHĀYĀNA: Literalmente, “gran vehículo”. Tipo de budismo que se desarrolló en la India unos cuantos siglos después del Buda, extendiéndose desde allí hacia el norte, el Tíbet, Mongolia, China, Vietnam, Corea y Japón.

METTĀ: Amor desinteresado y benevolencia. Una de las cualidades de una mente pura. *Mettā-bhāvanā*: cultivo sistemático de *mettā* mediante una técnica de meditación.

NIBBĀNA: Extinción; liberación del sufrimiento; realidad última; lo incondicionado (en sánscrito, *nirvāṇa*).

PĀLI: Línea; texto. Los textos que recogen la enseñanza del Buda; el idioma de esos textos. Las evidencias históricas, lingüísticas y arqueológicas demuestran que el *pāli* era el idioma que verdaderamente se hablaba en el norte de la India en el tiempo del Buda o cercano a él. Los textos fueron traducidos posteriormente al sánscrito, que era un lenguaje exclusivamente literario.

PAÑÑĀ: Sabiduría. El tercero de los tres entrenamientos que constituyen la práctica del Noble Sendero Óctuple (ver ARIYA ATTHANGIKA MAGGA). Hay tres clases de sabiduría: *suta-mayā-paññā*, sabiduría recibida; literalmente, “sabiduría adquirida escuchando a otros”. *Cintā-maya-paññā*, sabiduría obtenida por medio del análisis intelectual, y *bhāvanā-mayā-paññā*, sabiduría desarrollada por medio de la experiencia directa y personal. De las tres, tan sólo la última puede purificar totalmente la mente, y se cultiva con la práctica de *vipassanā-bhāvanā*.

PAṬICCA SAMUPPADĀ: La Cadena del Originación Dependiente; génesis causal; proceso, que comienza con la ignorancia, por el que seguimos causándonos sufrimiento a nosotros mismos vida tras vida.

SAMĀDHI: Concentración, control de la propia mente. El segundo de los tres entrenamientos que constituyen la práctica del Noble Sendero Óctuple (ver ARIYA ATTHANGIKA MAGGA). Cuando se cultiva como un fin en sí mismo, conduce a la obtención de los estados de absorción mental (*jhāna*), pero no proporciona la liberación total de la mente.

SAMMĀ-SATI: Recta Atención (ver SATI).

SAMPAJAÑÑA: Comprensión de la totalidad del fenómeno humano, es decir, visión cabal de su naturaleza impermanente en el campo de las sensaciones.

SAMSĀRA: Ciclo del renacimiento, mundo condicionado, mundo de sufrimiento.

SANGHA: Congregación; comunidad de *ariyas*, es decir, aquellos que han experimentado el *nibbāna*; comunidad de monjes o monjas budistas, miembro del *ariya sangha*, *bhikkhu-sangha* o *bhikkhunī-sangha*.

SANKHĀRA: Formación (mental); actividad volitiva; reacción mental; condicionante mental. Uno de los cuatro y agregados o procesos de la mente, junto con *viññāṇa*, *saññā* y *vedanā*, (en sánscrito, *samskāra*).

SANKHĀRA-UPEKKHĀ / SANKHĀRAUPEKKHĀ: Literalmente, ecuanimidad hacia los *sankhāras*. Un estado en la práctica de Vipassana subsiguiente a la experiencia de *bhanga* en el que las impurezas antiguas que permanecían dormidas en el inconsciente llegan al nivel superficial de la mente, manifestándose como sensaciones físicas. El meditador deja de crear *sankhāras* nuevos y posibilita la erradicación de los antiguos, manteniéndose ecuánime (*upekkhā*) ante esas sensaciones. Es de esta manera como el procedimiento conduce gradualmente a la erradicación de todos los *sankhāras*.

SAÑÑĀ: Percepción, reconocimiento. Uno de los cuatro agregados o procesos mentales, junto con *vedanā*. Ordinariamente, está condicionada por los *sankhāras* del pasado y por tanto, proporciona una imagen distorsionada de la realidad. La práctica de Vipassana cambia *saññā* por *paññā*, la comprensión de la realidad tal y como es, convirtiéndose entonces en *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubha-saññā*, es decir, percepción de la impermanencia, del sufrimiento, de la inexistencia de un yo permanente y de la naturaleza ilusoria de la belleza.

SATI: Atención. *Ānāpāna-sati*: Atención a la respiración, *Sammā-sati*: Recta atención, uno de los constituyentes del Noble Sendero Óctuple (ver ARIYA AṬṬHANGIKA MAGGA).

SATIPAṬṬHĀNA: Los fundamentos de la atención. El *Satipaṭṭhāna* presenta cuatro aspectos interconectados entre sí: 1) Observación del cuerpo (*kāyānupassanā*), 2) observación de las sensaciones que surgen en el cuerpo (*vedanānupassanā*), 3) observación de la mente (*cittānupassanā*), 4) observación de los contenidos de la mente (*dhammānupassanā*). Los cuatro están incluidos en la observación de las sensaciones, dado que las sensaciones están directamente relacionadas tanto con el cuerpo como con la mente.

SIDDHATTHA: Literalmente, “uno que ha realizado su tarea”. Nombre personal del Buda histórico (en sánscrito, *Siddhārtha*).

SĪLA: Moralidad, abstención de acciones de obra y de palabra que causen daño a uno mismo y a los demás. El primero de los tres entrenamientos que constituyen la práctica del Noble Sendero Óctuple (ver ARIYA AṬṬHANGIKA MAGGA).

SUTA-MAYĀ-PAÑÑĀ: Sabiduría recibida. Ver PAÑÑĀ.

SUTTA: Sermón del Buda o de uno de sus principales discípulos (en sánscrito, *sutra*).

TANĦĀ: Literalmente, ‘sed’. Incluye tanto el deseo como su contraimagen, que es la aversión. El Buda identificó a *tanṇhā* como la causa del sufrimiento en su primer sermón, “El Sermón sobre la Puesta en Marcha de la Rueda del Dhamma” (*Dhamma cakkappavattana Sutta*). En la Cadena del Origenación Dependiente, explicó que *tanṇhā* se origina por la reacción a una sensación (ver, *cap. IV, p. 42*).

TATHĀGATA: Literalmente “así-ido” o “así-venido”. Alguien que ha alcanzado la realidad última recorriendo el camino de la realidad, es decir, una persona iluminada. Término con el que el Buda solía referirse a sí mismo.

THERAVĀDA: Literalmente, “enseñanza de los mayores”. Las enseñanzas del Buda en la forma en que han sido conservadas en los países del sur asiático (Birmania, Sri Lanka, Tailandia, Laos, Camboya). Se admite generalmente que es la forma más antigua de las enseñanzas.

TIPITAKA: Literalmente, “tres cestos”. Las tres colecciones que constituyen las enseñanzas del Buda, a saber: 1) *Vinaya-piṭaka*, colección de disciplina monástica; 2) *Sutta-piṭaka*, colección de sermones; 3) *Abhidhamma-piṭaka*, “colección de la más alta enseñanza”, es decir, exégesis sistemática filosófica del *Dhamma*, (en sánscrito, *Tripiṭaka*).

VEDANĀ: Sensación. Uno de los cuatro agregados o procesos mentales, junto con *viññāṇa*, *saññā* y *sankhāra*. El Buda afirmó que tiene tanto aspectos físicos como mentales, lo que convierte a *vedanā* en un medio para observar la totalidad del cuerpo y de la mente. El Buda explicó en la “Cadena de Originación Dependiente”, que *taṇhā*, la causa del sufrimiento, se origina como una reacción a *vedanā* (*cap. IV* p. 42). Aprendiendo a observar *vedanā*, objetivamente es posible evitar cualquier reacción nueva de deseo o de aversión, y es posible experimentar directamente dentro de uno mismo la realidad de la impermanencia (*anicca*). Esta experiencia es esencial para desarrollar el desapego que conduce a la liberación de la mente. *Vedanānupassanā*: observación de las sensaciones en el cuerpo. Ver SATIPATTHĀNA.

VIÑÑĀṆA: Consciencia, cognición. Uno de los cuatro agregados o procesos mentales, junto con *saññā*, *vedanā* y *sankhāra*.

VIPASSANĀ: Introspección, visión cabal que purifica totalmente la mente. Específicamente, es la visión cabal de la naturaleza impermanente de la mente y del

cuerpo. *Vipassanā-bhāvanā*: Desarrollo sistemático de la visión cabal por medio de la técnica de meditación que consiste en observar la realidad de uno mismo observando las sensaciones en el cuerpo.

YATHĀ-BHUTĀ: Literalmente, “tal y como es”. Realidad.

YATHĀ-BHUTĀ-ÑĀṆA-DASSANA: Sabiduría que surge de observar la verdad tal y como es.

Notas

Todas las acotaciones están sacadas del *Sutta Piṭaka*, la Colección de Sermones del Canon Pāli. El texto pali que hemos seguido es el publicado por la Universidad de Nalanda, Bihar India, en escritura Devanagari. Las traducciones inglesas consultadas incluyen las de la Pāli Text Society de Londres y las editadas por la Buddhist Publication Society de Sri Lanka. Nos han resultado de gran valor las antologías preparadas por los Venerables Nānatiloka, Ñānamoli y Piyadassi. Quedo profundamente agradecido a ellos y a otros traductores modernos del Canon Pāli.

La numeración de los *suttas* citados en las notas corresponde a la utilizada por la Pali Text Society en las traducciones inglesas. Por regla general, no se han traducido los títulos de los *suttas*.

Lista de abreviaturas:

- A. *Anguttara Nikāya*.
- D. *Dīgha Nikāya*.
- M. *Majjhima Nikāya*.
- S. *Saṃyutta Nikāya*.
- Satip. *Satipaṭṭhāna Sutta* (D. 22, M. 10)

CAPÍTULO I

- ¹ S. XLIV, x, 2, *Anurādha Sutta*.
- ² A. III, vii, 65, *Kesamutti Sutta* (*Kālāma Sutta*), iii, ix
- ³ D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
- ⁴ *Ibíd.*
- ⁵ S. XXII, 87 (5), *Vakkali Sutta*.
- ⁶ *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
- ⁷ A. IV, v, 5 (45), *Rohitassa Sutta*. También en S. II, iii, 6

⁸ *Dhammapada*, I, 19 y 20

⁹ Basado en M. 107, *Ganakā-Mogallāna Sutta*.

CAPÍTULO II

¹ *Sankhāra* es uno de los conceptos más importantes de la enseñanza del Buda y uno de los más difíciles de traducir. La palabra tiene también múltiples significados, y puede no ser evidente de inmediato cual de ellos es aplicable en un determinado contexto. Aquí, *sankhāra* se toma como un equivalente de *cetanā/sañcetanā*, y significa voluntad, volición, intención. Para esta interpretación, ver A. IV, xviii, I (171), *Cetanā Sutta*; S. XXII, 57 (5), *Sattatthāna Sutta*; S. XII, iv, 38 (8) *Cetanā Sutta*.

² M. 72, *Aggi-Vacchagotta Sutta*.

CAPÍTULO III

¹ M. 135, *Cūḷa Kamma Vibhaṅga Sutta*.

² *Dhammapada*, XXV, 21 (380).

³ *Ibíd.*, I, 1 y 2.

⁴ *Sutta Nipāta*, III, 12, *Dvayatānupassanā Sutta*.

⁵ S. LVI (XII), ii, 1 *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.

⁶ A. III, xiii, 130, *Lekha Sutta*.

⁷ Basado en A. I, xvii, *Eka Dhamma Pāli* (2).

CAPÍTULO IV

¹ S. LVI (XII), ii], *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.

² *Ibíd.*

³ M. 38, *Mahā-taṇhāsankhaya Sutta*.

⁴ *Ibíd.*

⁵ *Ibíd.*

⁶ *Dhammapada*, XII, 9 (165).

⁷ D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.

⁸ A. III, vii, 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, xvi.

⁹ Basado en S. XLII, viii, 6, *Asibandhakaputta Sutta*.

CAPÍTULO V

¹ *Dhammapada*, XIV, 5 (338).

² *Ibíd*, I, 17 y 18.

³ M. 27, *Cūḷa-Hatthi padopama Sutta*.

⁴ *Ibíd*.

CAPÍTULO VI

¹A. IV, ii, 3 (13), *Padhāna Sutta*. I

CAPÍTULO VII

¹ *Dhammapada*, XXIV 5 (338).

² D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.

³ *Dhammapada*, XX, 4 (276).

⁴ Ver S. XLVI (II), vi, 2, *Pariyāya Sutta*.

⁵ S. XII, vii. 62 (2), *Dutiya Assutavā Sutta*; también S. XXX-VII (II). i. 10, *Phassa Mūlaka Sutta*.

⁶ *Dhammapada*, XX, 5 (277). A. I

⁷ S. XXXVI (II), i, 7, *Paṭhama Gelaṇṇa Sutta*.

CAPÍTULO VIII

¹ D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*. El versículo es dicho por Sakka, rey de los dioses, tras la muerte del Buda. Aparece con ligeras variantes en algunos otros lugares; ver, por ejemplo, S. I. ii, *Nandana Sutta*, también S. IX, 6, *Anuruddha Sutta*.

² A. IX, ii, 10 (20), *Velāma Sutta*.

³ El famoso simil de la balsa está tomado del M. 22, *Alagaddūpama Sutta*.

⁴ Basado en el *Udāna*, I, x, la historia de *Bāhiya Dārucīriya*. También se encuentra en el *Comentario al Dhammapada*, VIII, 2 (versículo 101).

CAPÍTULO IX

¹ S. LVI (XII), ii, 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*. Esta fórmula es utilizada para describir la visión cabal obtenida por los primeros discípulos que realizaron el Dhamma.

² S. v. 7, *Upacālā Sutta*. Quien habla es la monja *arahat Upacālā*.

³ *Dhammapada*, XXV, 15 (374).

⁴ *Udāna*, VIII, 1.

⁵ *Udāna*, VIII, 3.

⁶ S. LVI (XII). ii, 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.

⁷ S. XXXVIII (IV), 1, *Nibbanā Pañhā Sutta*. El que habla es Sariputta, principal discípulo del Buda.

⁸ *Sutta Nipāta*, II, 4, *Mahā-Mangala Sutta*.

⁹ D. 9, *Poṭṭhapāde Suttanta*.

CAPÍTULO X

¹ *Dhammapada*, VIII, 14 (113).

² S. XXII, 102 (10), *Anicca-sañña Sutta*.

³ D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.

⁴ M. 117, *Mahā cāttarīsaka Sutta*.

⁵ *Ibíd.*

APÉNDICE A: La importancia de *Vedanā* en la enseñanza del Buda.

¹ A. VIII, ix, 3 (83), *Mūlaka Sutta*. Ver también A. IX, ii, 4 (14), *Samiddhi Sutta*.

² D. 1.

³ A. III, vii, 61 (ix), *Titthāyatana Sutta*.

⁴ S. XXXVI (II), iii, 22 (2), *Aṭṭhasata Sutta*.

⁵ *Dhammapada*, XXI, 4 (293).

⁶ El *Satipaṭṭhāna Sutta* aparece dos veces en el *Sutta Piṭaka*, en D. 22 y en M. 10. En la versión del D., la sección que trata de *dhammānupassanā* es más larga que en la versión del M. Por ello, el texto del D. se llama *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta*, “El grande”. Por lo demás, ambos textos son idénticos. Los pasajes acotados en esta obra son iguales en ambos textos.

⁷ *Satip.*

⁸ *Ibíd.*

⁹ *Ibíd.*

¹⁰ S. XII. iv, 32 (2), *Kaḷāra Sutta*.

¹¹ S XXXVI (II), iii, 23 (3), *Aññatara Bhikkhu Sutta*.

¹² *Dhammapada*, XIX, 4 (259).

CENTROS DE MEDITACIÓN VIPASSANA

Cursos de Meditación Vipassana tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin, se llevan a cabo en centros establecidos y sitios de renta alrededor del mundo.

Si desea información sobre los cursos de Vipassana, incluyendo fechas de los cursos y solicitudes en línea, puede referirse a:

www.spanish.dhamma.org

www.dhamma.org

ACERCA DE PARIYATTI

Pariyatti se dedica a hacer disponibles las enseñanzas auténticas del Buddha, acerca de la teoría del Dhamma (pariyatti) y la práctica de la meditación Vipassana (paṭipatti) a un precio asequible.

Siendo una organización caritativa sin fines de lucro, que se rige por el 501(c), Pariyatti se sostiene gracias a las contribuciones de aquellos individuos que aprecian y desean compartir el valor incalculable de las enseñanzas del Dhamma. Te invitamos a visitar www.pariyatti.org para que conozcas acerca de nuestros programas, servicios y formas de apoyar la publicación de libros y otros proyectos.

Ediciones reimpresas por Pariyatti

Vipassana Research Publications (se enfoca en Vipassana tal como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin)

Ediciones BPS-Pariyatti (títulos selectos del "Buddhist Publication Society" y co-editados por Pariyatti en el continente Americano)

Pariyatti Digital Editions (títulos de audio y video, incluyendo discursos)

Pariyatti Press (clásicos reimpresos y escritos inspiradores por autores contemporáneos)

Pariyatti enriquece el mundo al:

- diseminar de las palabras del Buddha,
- proveer soporte en la jornada de aquel que busca,
- alumbrar el sendero del meditador.