

The background features a complex pattern of glowing green and purple light trails. These trails form various shapes, including circles, spirals, and elongated streaks, creating a sense of dynamic movement and energy. The colors are vibrant and contrast sharply against the deep black background.

'SOLO UNO MÁS...'

ALEGRÍA APRECIATIVA

CELOS

DESEO EGOÍSTA Y

LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE

LOS CICLOS DE ADICCIÓN

AJAHN AMARO

'SOLO UNO MÁS...'

ALEGRÍA APRECIATIVA

CELOS

DESEO EGOÍSTA Y

LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE

LOS CICLOS DE ADICCIÓN

AJAHN AMARO



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*



## PREFACIO

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

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

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

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

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

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

En este tercer libro vamos a investigar *muditā* bajo la lente del deseo egocéntrico y su relación con la insatisfacción; cómo la búsqueda para satisfacer las ansias personales no lleva a la alegría, sino más bien a las adicciones dolorosas; cómo la alegría, en vez, proviene del altruismo, dando y conscientemente deleitándose en las bendiciones que los otros tienen; cómo esas bendiciones de los demás no necesitan alimentar una sensación de falta o de desvalorización en nosotros sino más bien –maravillosa y misteriosamente– contribuyen a nuestro propio bienestar.

El marco principal que el Buda utilizó para describir el proceso adictivo y su naturaleza cíclica se conoce como ‘El Origen Dependiente’, que usaremos como una matriz alrededor de la cual se forman estas reflexiones sobre el deseo intenso o profundo, el sufrimiento y la alegría altruista.

El material publicado en este libro está basado principalmente en disertaciones sobre el Dhamma que se ofrecieron en un retiro de diez días en Amaravati, en Julio del 2013.

Como en todos los retiros similares, y como con todas las enseñanzas ofrecidas en la tradición budista, las palabras que se presentan aquí son más bien para la contemplación del lector, ya que no se pretende que sean tomadas como verdades absolutas. De modo que quienes tomen este libro y lo lean, son invitados a considerar si estos principios y prácticas aparecen

como verdaderos en la vida y, si ese fuera el caso, probarlos para ver si aportan algún beneficio. ¿Te ayudan a trabajar más fácilmente con tu propia variedad de adicciones –tanto las ordinarias como las de naturaleza refinada– y de este modo librar al corazón de ellas? ¿Te llevan a reconocer el equilibrio del Camino Medio? ¿Te ayudan a encontrar alegría en el mundo, liberando el corazón de las restricciones de la envidia y los celos?

Si es así, esto aportaría regocijo. Pero si estas palabras no fuesen de ayuda, entonces esperamos que puedan descubrir otros caminos saludables para encontrar la alegría y la verdadera satisfacción.





## EL ORIGEN DEPENDIENTE

*Avijjā-paccayā saṅkhāra,  
Saṅkhārā-paccayā viññāṇaṃ,  
Viññāna-paccayā nāma-rūpaṃ,  
Nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ,  
Saḷāyatana-paccayā phasso,  
Phassa-paccayā vedanā,  
Vedanā-paccayā taṇhā,  
Taṇhā-paccayā upādānaṃ,  
Upādāna-paccayā bhavo,  
Bhava-paccayā jāti,  
Jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ soka-parideva-dukkha-  
domanass'upāyāsā sambhavanti.  
Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*

Con la ignorancia como condición, las formaciones volitivas aparecen.

Con las formaciones volitivas como condición, la conciencia aparece.

Con la conciencia como condición, la mentalidad-materialidad aparece.

Con la mentalidad-materialidad como condición, las seis bases sensoriales aparecen.

Con las seis bases sensoriales como condición, el contacto aparece.

Con el contacto como condición, la sensación aparece.

Con la sensación como condición, el deseo aparece.

Con el deseo como condición, el apego aparece.

Con el apego como condición, el devenir aparece.

Con el devenir como condición, el nacimiento aparece.

Con el nacimiento como condición, entonces la vejez y la muerte, la pena, la lamentación, el dolor, la tristeza y la desesperanza, todas aparecen.

Así es el origen de toda esta masa de sufrimiento.

(S 12.41; A 10.92)



## LOS CICLOS DE LA ADICCIÓN

Cuando la mente queda atrapada en la sensación de placer, existe la tendencia de querer más de eso. O, cuando la mente experimenta una sensación desagradable, dolorosa, quiere escapar de eso. Esto es lo que se llama el puente entre ‘sensación’ y ‘deseo’. Este es el punto clave en el proceso adictivo porque es ahí donde el problema realmente comienza: cuando la sensación de ‘me gusta’ se transforma en ‘yo quiero’, y la sensación de ‘disgusto’ se torna en ‘no lo soporto’.

Cuando la mente se aferra a la sensación de placer o de disgusto y persigue ese deseo profundo, la atención es llevada muy rápidamente a eso y el universo se achica hasta el único objeto deseado que ansiamos. Todo el

resto del mundo se descarta. Estamos aferrándonos a ese objeto e invirtiendo en él nuestro sentido de esperanza, de propiedad, nuestro sentido de identidad; esta es la situación sin importar si se trata de un objeto de los sentidos –lo que vemos, oímos, olemos, tocamos o gustamos– o algo más sutil como un estado mental o una memoria. En esa absorción, creamos un compromiso y una identificación con eso. Eso se transforma en la cosa más importante para nosotros. Esto es *bhava*, el devenir o llegar ser, que nos lleva a *jāti* –nacimiento– una absorción completa dentro de la cosa que estamos persiguiendo o resintiendo.

Este compromiso, esta absorción total, nos lleva naturalmente a la experiencia de alienación, de inseguridad, de ser incompletos; hay decepción porque el objeto del deseo fue agradable por un momento,

pero luego de un tiempo dejó de satisfacernos: en pocas palabras, hay *dukkha*.

Esta experiencia de *dukkha*, a su vez, sostiene y condiciona un proceso cíclico, porque si la mente se absorbe dentro de esa sensación de remordimiento, de decepción, incluso de desprecio de uno mismo; si eso no se ve claramente, si no estamos conociendo totalmente cómo es la situación, entonces eso alimenta *avijjā* – la cualidad de ignorancia–. Nos hace menos atentos, vemos menos claro y eso crea entonces un conjunto de condiciones por las cuales seremos más fácilmente empujados dentro de la próxima ola de aquello que sea atractivo, aquello que sea irritante, aquello a lo que estamos habituados. De ese modo nos encontramos repitiendo los mismos hábitos, perdiéndonos en los mismos patrones una y otra vez.

Así es como utilizamos la palabra ‘ignorancia’ en la psicología budista. No quiere decir que carecemos de datos pertinentes acerca de un tema, un deseo de conocimiento, como se usa comúnmente en nuestro idioma. En vez, significa ‘desatención’, ‘falta de atención plena’, o ‘no ver las cosas claramente’.

En ese proceso, el momento de máxima excitación es cuando estamos corriendo detrás de un objeto deseado, cuando sabemos que lo vamos a conseguir, pero todavía no llegamos a tenerlo. Esto es lo que llamamos ‘devenir’, ‘llegar a ser’ *-bhava-*. Es muy útil comprender esto porque, sorprendentemente, aquello a lo que nos hacemos adictos no es el conseguir lo que queremos, sino ese momento en el cual sabemos con seguridad que lo vamos a tener. Como dice en ‘La Casa en Pooh Corner’ de A. A. Milne:

“Qué es lo que más te gusta hacer en el mundo, Pooh?”

“Bueno –dijo Pooh– lo que más me gusta ...” y entonces tuvo que parar y pensar... “porque, aunque comer miel *era* algo muy bueno, hay un momento justo antes de que se comience a comer que es mejor que cuando estás comiendo, pero no sabía cómo se llamaba”.

Nos absorbemos en esa promesa, en ese ‘llegar a ser’. Pero tan pronto como conseguimos lo que queremos, ya estamos decepcionados. La excitación está en esa promesa.

Cuando hemos conseguido lo que queríamos, o hemos despotricado contra las cosas que nos molestan, entonces sentimos ese dolor o ruptura, la decepción por el decaer de la excitación o la autocrítica por habernos perdido en ese proceso insatisfactorio otra vez. En ese momento, algo en la mente comienza a tratar de atrapar algo que nos ayude a salir de



esta sensación de soledad, de no estar completos, la fragmentación e insatisfacción, y recuerda la última vez que nos sentimos bien; entonces... ¿adónde va? A nivel celular se recuerda aquella gratificación previa, y entonces se inclina a repetir el momento del ‘llegar a ser’ –la promesa de sentir *aquello* nuevamente. De modo que la mente está engañada y condicionada por el efecto de la última vez que se sintió bien, y es llevada nuevamente a repetir el mismo patrón.

Es así como el proceso se configura a sí mismo, sin tomar en cuenta que el objeto del deseo sea un reloj Rolex más caro que el de otra persona, un nuevo novio, un lugar en una casa de pensionados, alcanzar el cuarto nivel de *jhāna* y llegar a ser el meditador más impresionante, una pipa de crack o que se publique su ensayo sobre ‘La Naturaleza del Tathāgata’. El mapa que provee el Buda es de aplicación para cualquiera de

los deseos egocéntricos. Y lo mismo es también verdad para todos aquellos deseos negativos: queriendo liberarse de los terribles vecinos; queriendo liberarse de la ira y los celos; haciendo votos con los dientes apretados para jamás nacer nuevamente...si proviene de la 'perspectiva del yo', el resultado va a ser *dukkha*, y más vueltas en el carrusel del dolor.

Parte de la mente está diciendo: “Esto es ridículo, no funcionó la última vez tampoco, entonces ¿¡porque estoy haciendo esto nuevamente!?”, pero no es un proceso racional. A fin de aprender cómo funciona el patrón del renacimiento, necesitamos familiarizarnos con los aspectos irracionales de nuestro ser, las atracciones instintivas, las aversiones y compulsiones que vienen del cerebro reptil: sensaciones de anhelo profundo, rechazo, miedo, sensaciones sobre territorialidad, etc. Es importante usar nuestra

meditación para explorar y comprender esa área instintiva y reactiva, no conceptual de nuestro ser; necesitamos ver dentro de sus mecanismos, su funcionamiento y luego por medio de ese ver, ayudar a liberar al corazón de todo esto.

## EL DESEO ES MENTIROSO

Cuando la mente dice: “*Tengo* que tener...” o: “Ella tiene uno, *necesito* uno de esos también” o: “Tengo que tener uno mejor que el de *él*”, no debiéramos considerar que nos está diciendo la verdad. Es un impulso con el que la mente se encuentra, ciertamente, pero no necesitamos seguirlo. Si aprendemos a observar ese impulso y reconocer que es una mentira, no quedaremos atrapados en él; entonces no crearemos la sensación de decepción o falta, y sentiremos que estamos mucho más contentos y felices con la manera en que las cosas son. Aun si no obtenemos lo que queremos, nos daremos cuenta de que nada está faltando.

Podemos aprender a utilizar las estructuras y los límites de un retiro, de una vida monástica o, para aquellos que son laicos, como una oportunidad para explorar estos temas, observando los hábitos mentales de perseguir un deseo o un rechazo. Podemos hacer el esfuerzo de no seguir el deseo, pero sabemos: “Esta es una sensación; quizás es una sensación potente, muy fuerte, pero es solo una sensación”. La mente puede agregar énfasis en el caso: “¡No puedo aguantar esto! Tengo que salir de...” o “¡Tengo que tener algo!”; pero podemos aprender a conocer esto como un movimiento, una ola, una sensación en el corazón y saber que ese anhelo, ese deseo, es una mentira. No es la verdad, no es toda la historia; es solamente un impulso mental.

Cuando somos capaces de reconocer eso: “Esta es una sensación de gustar y la mente está tratando de

escaparse con ella” o: “Esta es una sensación de disgusto y la mente está tratando de escaparse de ella”, en ese preciso momento estamos mirando al puente entre la sensación y el deseo intenso o profundo. Este es lugar más útil para enfocar nuestra atención. Estamos llegando al puente y eligiendo no cruzarlo. Podemos reconocer que: “Sí, es una sensación fuerte; esto es muy imperioso, pero no necesito cruzar ese puente”. Ese es un poder tremendo que tenemos, la libertad de hacer esa elección. Y esencialmente es así como podemos librarnos de los ciclos del renacimiento, los ciclos de la adicción. Podemos entrenar nuestras mentes para reconocer que tenemos la opción de no cruzar ese puente, no permitir que la mente quede absorbida en el deseo intenso o ciego, el aferramiento y el devenir, y hacer entonces la experiencia directa de la libertad y de la paz, la alegría que proviene del vivir sin egoísmo.

## LA SENSACIÓN CONDICIONA AL ANHELO PROFUNDO

El Origen Dependiente es un fino análisis de cómo llegamos de la Segunda Noble Verdad a la Tercera Noble Verdad. Aun antes de *taṇhā* ('anhelo o deseo intenso' –literalmente, 'sed'–), este proceso describe cómo aparece esa vivencia de anhelo. Todo comienza con *avijjā*, no ver claramente.

La primera sección, *avijjā-paccayā saṅkhāra*, describe que cuando la mente pierde la claridad de atención, entonces eso crea la semilla o el comienzo de una división sujeto-objeto. Ajahn Sumedho traduce este vínculo de una manera muy simple: “La ignorancia complica todo”. Cuando hay atención clara, cuando

hay *vijjā*, entonces esa atención está, en gran medida, desprovista de sujeto y de objeto. Hay un estar alerta al presente pero no hay todavía una división entre el conocedor y lo conocido, (un ‘yo’, por ejemplo, observando ‘ese pensamiento’); hay solamente oír, sentir, oler, gustar, tocar. Hay una integración de la experiencia. En ese ‘dejar ir’ del sujeto y el objeto, hay una simplicidad, una amplitud, una gran paz. La mente está alerta, brillante y energizada. No está dissociada del mundo de los sentidos: el cuerpo continúa, nuestras actividades diarias continúan, pero son tomadas de una manera diferente. Hay una cualidad de sintonía con el tiempo, el lugar, la situación. *Avijjā-paccayā saṅkhāra* está describiendo una separación de esa cualidad de atención clara, cuando no hay la pura simplicidad del oír, o el sentir, sino más bien ‘Yo estoy oyendo’, ‘Yo estoy sintiendo’ (para ejemplos, ver las palabras del



Buda en S 22.59, S 22.89 y Ud.1.10). En pocas palabras, hay la suposición de la realidad de un ‘yo’ sólido aquí, y un ‘mundo’ separado allí afuera.

El proceso toma impulso una vez que la separación ha ocurrido; hay *saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ, viññāna-paccayā nāma-rūpaṃ, nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatana-paccayā phasso, phassa-paccayā vedanā*. Entonces a partir de *saṅkhāra*, que es la primera división sutil entre sujeto y objeto, el proceso se concreta rápidamente hasta que la mente es absorbida dentro del contacto de los sentidos y la sensación. Este proceso ocurre muy rápidamente: como la atención se nubla, nuestra atención plena se desvía, luego como un relámpago ocurren los seis sentidos, el contacto y la sensación: “Me gusta; no me gusta”.

Entonces llegan al vínculo clave: *Vedanā-paccayā taṇhā*. Hasta este punto, estamos simplemente haciendo la

experiencia del mundo de los sentidos, pensamientos y sensaciones; hay todavía una inocencia, una claridad que es posible en este estadio, un elemento fuerte de atención plena. Hay todavía la capacidad de estar atentos a la experiencia del ver, oír, oler, gustar, tocar, pensar; de gustar y no gustar, sin confusión al respecto. Aunque es probable que haya una sutil sensación de 'yo haciendo la experiencia' y 'aquello' afuera 'siendo experimentado', eso puede todavía ser conocido y comprendido con un gran nivel de desapego, no enredo, claridad.

Cuando se cruza el puente de 'me gusta' a 'yo quiero' entonces la capacidad de utilizar la atención plena, de no ser atrapado y enredado, disminuye rápidamente. En ese punto, el mundo comienza a reducirse porque la atención se va hacia 'yo quiero eso'. Aquí es donde el problema comienza de verdad. Es por eso que en

las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades, el Buda dijo que *taṇhā* es la causa de *dukkha*. Cuando se cruza el puente, cuando algo en la mente dice: “Quiero negociar...No me gusta esto; no debería ser así... ¡No es justo! ¿¡Por qué yo!?” o, “Esto es fantástico, tengo que tenerlo, quiero quedármelo... ¿Cómo puedo conseguirlo? Esto es mío y nadie se lo va a llevar”, aquí es cuando el corazón es llevado a un estado de desarmonía, discordia, cuando *dukkha* realmente comienza.

## EL ANHELO PROFUNDO PERTURBA EL EQUILIBRIO

Esta dinámica es la que nos lleva a un estado de conflicto con la realidad de la vida. Pero cuando creemos en 'yo quiero más, solo uno más; quiero quedarme con esto, es realmente fantástico'. Entonces en ese momento creemos en la promesa de que 'si solo tuviera uno más, entonces sería feliz'. Sentimos que somos incompletos, pero si tomamos un trago más o comemos un pedazo más de torta o tenemos una experiencia más de meditación profunda, entonces seremos felices y estaremos satisfechos. Sea que el objeto de la adicción sea ordinario o sutil, saludable o no, funciona exactamente de la misma manera. Somos atraídos por esa promesa de 'solo uno más'.

Una buena imagen para describir el proceso es la de subir a un tren. Desde *avijjā* a *vedanā*, es como llegar a la estación y subir al tren. El tren no se está moviendo todavía. Entonces cuando estamos en el reino de la sensación podemos degustar lo agradable que es tener la experiencia de meditación que queríamos, ser alabados o algo parecido. Una vez que el cambio pasa de ‘me gusta’ a ‘yo quiero’ (*taṇhā*), entonces el tren comienza a moverse. Como sabemos, los trenes tienden a tomar velocidad bastante rápido. El deseo condiciona el apego, el apego condiciona el devenir, el devenir condiciona el nacimiento. Podemos imaginar que, mientras el tren se acelera, si recién ha comenzado a moverse podemos todavía saltar del tren sin dañarnos demasiado. Cuando nos damos cuenta de la sensación de ‘yo quiero’ o ‘solo uno más’, entonces podemos bajarnos en este punto sin demasiada

dificultad. Pero una vez que ha cambiado a ‘apego’ y la mente se compromete consigo misma a ‘sí, voy a perseguir esto’, en ese momento el tren está tomando velocidad de modo que será bastante incómodo si nos bajamos en este punto. Cuando llegamos al ‘devenir’, estamos ya bastante lejos de la estación y si nos bajamos tendremos un aterrizaje doloroso. Una vez que el devenir cambió a ‘nacimiento’, ese es el punto de no-retorno. Entonces la situación tiene que continuarse y vivirse por completo. Cuando el ‘nacimiento’ ha ocurrido la excitación ya ha pasado y están las implicaciones de haber seguido ese impulso, el *dukkha* que le sigue: autocrítica, decepción, y todo tipo de lamentación. Ese momento de excitación no llena más el universo. Una vez que hemos conseguido lo que queríamos, entonces el universo comienza a agrandarse nuevamente y nos damos cuenta de

que hay otras cosas que vienen con él –la cuenta, la responsabilidad, los celos de otros que no tuvieron el premio, la dolorosa experiencia de darnos cuenta de que nuestro corazón se achicó a ‘dos talles demasiado pequeños’. En ese momento, hay un despertar rudo. Sé que es difícil saltar de los trenes modernos, pero estoy seguro que entienden lo que explico.

Cuanto más somos capaces de darnos cuenta de que una vez que la mente ha seguido este impulso, se hace más y más difícil abandonar; más nos estimula a prestar atención cuidadosa al tema de subirse al tren –es decir, cómo funciona el reino de la sensación y cómo la sensación se transforma en deseo profundo–. Mientras desarrollamos una atención plena consistente y que abarca lo relativo a la sensación, nos estamos entrenando para no creer en esas promesas, para no creer que porque es una sensación placentera, cuanto

más mejor, o ‘si sigo esto, entonces seré feliz’; ‘aquí hay el sonido de una promesa’. No hace falta que odiemos el tren; no tenemos que tenerle miedo. Reconocemos que tenemos el poder, la capacidad de saber que está ahí y no nos subimos a bordo. Cuanto más atención y claridad somos capaces de traer a la sensación que nos gusta o nos disgusta –y conocerla simplemente como eso, como un proceso mental natural, formaciones mentales– entonces encontramos una libertad en nuestras vidas que no está nunca presente si nos hemos acostumbrado a perseguir lo que nos resulta agradable, y rechazar lo que nos es desagradable. Estamos aprendiendo a responder y relacionarnos con el reino de la sensación con una actitud diferente. En ese cambio de actitud, encontramos gran libertad, una cualidad rica de paz. El corazón no está más reaccionando solamente, y somos capaces de



responder a la vida: si algo es útil y apropiado entonces podemos hacer eso; si reconocemos que es peligroso y obstructivo, podemos dejarlo de lado.

Uno de los resultados naturales de esta mayor libertad es el cambio de actitud hacia los demás. Si la mente estuvo antes inclinada hacia el resentimiento respecto del éxito de los demás, y lo que guiaba con fuerza muchos de nuestros deseos era ver qué tenían los demás y querer lo mismo; ahora la mente es más capaz de apreciar y conscientemente alegrarse de la felicidad de los demás. Puede que no pensemos que seamos particularmente envidiosos o celosos; de todos modos, es raro que nos alegremos cuando la otra persona tiene luz verde y nosotros tenemos que esperar; que otro consiga el lugar de estacionamiento mientras que nosotros tenemos que seguir buscando conseguir uno; que otra persona obtuvo su lugar en el

retiro con Luang Por Sumedho mientras que uno está en el número 114 de la lista de espera...

*Muditā* –alegría apreciativa, altruista, estar contentos por la buena fortuna de los demás– es una cualidad rara y preciosa. Es la verdadera antítesis de *taṇhā* –el deseo de conseguir algo para mí– y de las actitudes del cascarrabias, del insaciable cínico. Cuando las sensaciones de gustar o no gustar se comprenden completamente y no se siguen ciegamente, el corazón queda libre para expandirse con el florecimiento de *muditā*, así como también los otros *brahma-vihāras*. Descubrimos que hay causas para la alegría en todo nuestro alrededor. ¿Por qué no deberíamos deleitarnos con un perro que lucha con un palo; con un atleta triunfando sobre todos los obstáculos; u otra persona que tiene una postura de meditación impresionante?

Hace unos cuantos años, cuando vivía en América, tuve un encuentro con el Reverendo James Jelinek, que era el ministro de la iglesia que usábamos cuando alquilábamos lugares para nuestros encuentros en San Francisco. Me invitó a almorzar un día y durante el encuentro me contó una historia acerca de cómo recientemente había postulado para ser el Obispo de Carmel. Llegó hasta el grupo de los últimos tres candidatos, pero luego no fue elegido. Me contó que salió de esa experiencia con algo de resentimiento y desagrado, refunfuñando y lleno de indignación razonable. De ninguna manera sintió simpatía hacia el ministro que había conseguido la promoción y el trabajo. Y luego...para su sorpresa, algo así como 6 semanas después, se despertó una mañana y se dio cuenta: “No estaba preparado para ese puesto. La mejor persona para ese rol era en realidad el que

obtuvo el trabajo”. Estaba sorprendido con lo claro que vio esto. Su envidia y resentimiento desaparecieron, y se dio cuenta que se sentía contento por la gente de Carmel. Consiguieron al mejor. Por cierto, una posdata de esta historia es que, tres años más tarde, llegó a ser el Obispo de Minnesota.

Hay razones para estar contentos y agradecidos a nuestro alrededor, si solo miramos...

## ¿QUÉ CAUSA EL CICLO ADICTIVO?

El proceso adictivo está conectado con lo que hacemos cuando nos encontramos con *dukkha*. Es misterioso cómo funciona esto. Cuando hemos perseguido un deseo (sea un objeto de los sentidos, habiendo despotricado furiosamente, buscado aprobación o afecto, queriendo ser un meditador de éxito o lo que sea), sentimos esta cualidad dolorosa y difícil de *dukkha*: infelicidad, remordimiento, sentimiento de no estar completos, criticismo. Entonces la mente racional podría pensar: “¿Por qué querrías hacer esto nuevamente?” Cuando llegamos a esta experiencia de *dukkha*, podríamos aun estar sintiendo: “Esto es terrible; no tiene sentido; es realmente dañino –

físicamente, emocionalmente, socialmente–; esto es lo que dije que no haría de nuevo; odio esto, necesito liberarme de esto; no querría nunca hacerme esto a mí mismo nuevamente”. Esta es la mente racional, la voz de la razón y de la claridad que habla. Entonces, ¿cómo es que nos encontramos otra vez persiguiendo el mismo patrón del deseo, a menudo poco tiempo después?

Parece que funciona así porque no tenemos clara la experiencia de *dukkha*. Es dolorosa. Nos sentimos agitados, intranquilos, a la deriva, solitarios, inseguros, un fragmento herido. Hay mucho de ‘yo’ y ‘mío’ en aquello que no está siendo visto con claridad.

La voz de la razón no es la voz que tiene el poder en todas las situaciones. Esta voz de la razón, la voz de la sabiduría, es la voz del neo córtex, el súper-ego, el pensador claro y racional. Pero lo que está guiando

la fuerza del deseo compulsivo es no-conceptual, es el cerebro reptil reactivo, el sistema límbico: “Yo. Yo quiero. Fuera de aquí. Es mío”. Es ese impulso hormonal, no verbal, reactivo; hacia la gratificación sexual, hacia la posesión de propiedad, el miedo a las amenazas hacia nosotros, la agresión, la competición, o el vengarse de aquellos que nos han herido. Ese aspecto instintivo de nuestro ser es lo que guía la rueda del devenir y es lo que causa que se repitan los mismos patrones. La mente pensante podría proveer algún tipo de apoyo, para justificar nuestras acciones, pero el impulso, la fuerza impulsora es este elemento reactivo y no-conceptual de nuestra naturaleza.

La razón por la que nos vemos llevados a repetir el mismo esquema una y otra vez es porque estamos en un estado de *dukkha*. Nos sentimos inseguros, solitarios, incompletos, hay un sentido del ‘yo’ que

no está satisfecho, está buscando algo que lo haga sentir bien, seguro, feliz, protegido, completo y en esa mezcla de querer que ‘me haga sentir bien’, la mente se inclina hacia ‘¿qué fue aquello que me hizo sentir bien la última vez?’ Y cuando la última vez esa sensación de gratificación fue cuando tuvimos ese último trago, o esa torta, o esa diatriba...Y entonces, contra toda razón, la atención se mueve hacia recrear la situación, obtener de nuevo esa sensación de gratificación. Y encuentra un camino.

Somos dirigidos a volver no solo a lo que nos gusta o disgusta sino también a aquello que nos es familiar, los surcos que seguimos, las cosas que condicionan la mente, sean saludables, dañinas o neutrales. Esos surcos pueden ser algo que es directamente destructivo o puede ser más sutil: estar acostumbrado a ser una mujer, o ser francés, o nuestra afiliación a ser monjes



budistas Theravada, o nuestra identificación con nuestros roles sociales, nuestra posición en sociedad. Como lo dijo el Buda:

Aquello sobre lo que uno frecuentemente piensa o considera, eso será hacia lo que la mente se inclina.  
*Dvedhāvitakka Sutta* ('Dos tipos de Pensamiento' M 19.6)

Aun si las cosas a las que la mente está habituada son muy poderosas y duraderas, es importante reconocer que tenemos la capacidad de liberar al corazón de ellas, no importa cuán fuerte o profundamente enraizadas pudieran estar, porque estas costumbres, estas identidades, estas adicciones no son quienes somos o qué somos. Es importante ver que las enseñanzas sobre *anicca*, *dukkha*, *anattā* son formas de explorar eso y ver por nosotros mismos si son verdaderas. Cuando desarrollamos la introspección de *anattā*, estaremos entonces despertando a esta comprensión, este ver

claro dentro del corazón que conoce que no hay cosa alguna que pueda verdadera y realmente ser quién y qué somos.

La experiencia nos indica que no podemos hacer que un hábito desaparezca escuchando solamente que *'todo es no-yo'*. Eso es solo el pensamiento, la mente racional que está viendo esto. Se necesita más bien tomar una aplicación momento-a-momento de la genuina atención plena y sabiduría, un entrenamiento de la mente para ver en forma directa y clara la experiencia una y otra vez, despertando esa introspección perspicaz de que la adicción no es quién y qué somos, sino simplemente un impulso poderoso, un hábito poderoso de identificación. No tratamos de convencernos solamente por estar aferrados a una esperanza, sino en vez vitalizando y reforzando una clara comprensión, viendo directamente. Podemos

elegir que esa introspección tenga su voz en vez de creer los juicios habituales de la mente que dice: “Soy una víctima sin esperanza. No hay manera de que pueda salir de esto”. Como seres humanos, no somos nunca una víctima. Tenemos recursos tremendos, tenemos capacidades, podemos seleccionar. Pero a una parte de nosotros le gusta dejarse llevar, y hasta disfruta siendo una víctima.

Hasta que no conozcamos realmente el dolor del apego, no soltaremos. Las razones no inducirán el soltar. El consejo de nuestros amigos no propiciará el soltar.

El Buda dijo que el sufrimiento madura de dos maneras distintas; sea con más sufrimiento o con investigación: “Debe haber una manera de salir de esto” (A 6.63). Más aún, la reflexión sobre este *dukkha* puede hacer surgir la fe –la fe y confianza de que debe haber una alternativa, que el corazón puede librarse de esto–.

En un discurso llamado ‘La Causa Próxima’, también conocido como ‘Origen Dependiente Trascendente’ (S 12.23) el Buda se pregunta: “¿Y qué es la causa próxima de la fe? Debe decirse: el sufrimiento”. Luego continúa describiendo cómo la fe da lugar al surgir de la alegría, la dicha, la tranquilidad, el contento, la concentración, la introspección acerca del modo en que las cosas son, y por último la liberación.

Así como cuando la lluvia cae con gotas gordas en la cima de una montaña, el agua fluye hacia abajo a lo largo de las laderas y llena las grietas, hondonadas y riachuelos; cuando estos se llenan, fluyen a las piletas; cuando estas se llenan, fluyen a los lagos; cuando estos se llenan, fluyen a los arroyos; cuando estos se llenan, fluyen a los ríos; y cuando estos se llenan, fluyen al gran océano; de modo que también, con la ignorancia como la

causa próxima, las formaciones aparecen; con las formaciones como causa próxima, el sufrimiento... la fe...la alegría...el contento...la concentración...la introspección acerca de las cosas como son...con la liberación como causa próxima, el conocimiento de la trascendencia.

Cuando sentimos estar inquietos, estresados, aislados; esa sensación de estar incompletos, en lugar de buscar cómo salir de eso o cómo llenar el espacio con algo que sea placentero, el estímulo es dejarlo que entre, dejar que los resultados de esa acción, de esa actitud, sean completamente conocidos. Esa apertura al dolor resulta ser lo que ayuda a romper el hábito, contribuye a que las causas de los hábitos se disuelvan y eso fortalece la facultad de la sabiduría –esa claridad mental que intuye: “No tengo que ser capturado en esto”–.

Los hábitos son difíciles de romper. Tal vez seamos capaces de ver: “Sí, esto es destructivo, esto es doloroso. Sí, hay una salida de esto. Sí, puedo ver que esto es posible”; pero todavía hay un montón de impulso ahí. Podría también ser que no reconocemos cómo funcionan estos patrones. Pero lo que podemos hacer es sustituir una obsesión destructiva por una más inofensiva o saludable. Este no es un signo de debilidad, sino que es una manera más pragmática de liberar gradualmente el corazón de cualquier clase de compulsión.

Con este sustituto menos dañino, somos capaces de encontrar un sentido de satisfacción. Solo dándonos el espacio para dejar de lado la obsesión usual y sustituirla con algo mucho más benigno, podemos aprender y darnos cuenta: “¡Oh, mira! En realidad, esto está bien. Estoy bastante contento con esto en vez. Realmente

no necesitaba esa otra cosa. Nada está faltando”. Podemos encontrar una manera de crear algún tipo de diversión de modo que estamos todavía dándole ‘algo que masticar’ al impulso del anhelo profundo, pero nosotros hacemos que lo que ‘mastica’ sea menos y menos dañino. El Buda, destacando un punto similar sobre sustituir un objeto dañino por uno que era más sano, lo comparó con: “Un carpintero desalojando una estaca grande con una más pequeña” (M 20.3); y, en el mismo *sutta*:

Así como un hombre caminado rápidamente podría considerar: “¿Por qué estoy caminando rápido? ¿Qué pasa si camino más despacio?” ... entonces, “¿Por qué camino despacio? ¿Qué pasa si paro?” ... “¿Por qué estoy parado? ¿Qué pasaría si me siento?” ... “¿Por qué estoy sentado? ¿Qué

pasaría si me acuesto?” ...Haciendo así sustituiría cada postura grosera con una más sutil.

*Vitakkasaṅṭāna Sutta* (‘La remoción de los pensamientos que distraen’) M 20.6

Nuestros amigos de Alcohólicos Anónimos me dicen que toman una cantidad considerable de café y a menudo fuman un montón; la cafeína y la nicotina son reconocidos como verdaderamente dañinos, pero no tienen los efectos masivos del comportamiento destructivo que el alcohol trae consigo.

Y luego hay una historia que escuché una vez de Peter Cook, sobre su época en Cambridge. Invitó a Lenny Bruce a venir a Inglaterra –de parte de la Cambridge University Footlights Revue–, y cuando su huésped llegó, ansioso por complacerlo, le preguntó si había cualquier cosa que podrían proveerle para hacer su estadía más agradable. Para su horror, le respondió



informalmente: “Algo de heroína no vendría mal”. Después de un intento desesperado a través de una variedad limitada de posibilidades, Peter Cook le dijo disculpándose: “Lo siento señor Bruce, tratamos intensamente, pero...”. “No importa” –su huésped lo apaciguó lacónicamente– “solo un poco de torta de chocolate estará bien”.

Es una historia clara, pero al contarla no quisiera trivializar tales adicciones; es totalmente reconocido que a veces tales sustituciones son fáciles, mientras que en otras ocasiones son muy difíciles.

## DOS TIPOS DE DESEO

No deberíamos suponer que cada uno de los tipos de deseo, o la manera de dirigir la mente hacia el objeto o la meta, es intrínsecamente dañino. Específicamente, *taṇhā* es lo que causa *dukkha*. La mejor traducción de *taṇhā* es ‘anhelo’ o ‘ansia’, más que ‘deseo’; porque no pueden tener ansia que sea virtuosa. Cuando la mente está ansiosa, perdemos el control, no tenemos la cualidad de aplomo. Hay ahí un elemento de agitación, falta de presencia mental, desequilibrio y egocentrismo dentro de eso.

La palabra en Pali para decir ‘deseo’ en su significado más amplio es *chanda*. Hay tipos de *chanda* que no son aptos, como *kāmacchanda*, deseo de los sentidos, y hay

*chanda* que son aptos o adecuados, como *Dhamma-chanda*, deseo del Dhamma. Esta cualidad de *chanda* es un prerrequisito para cualquier tipo de desarrollo espiritual, para cualquier tipo de esfuerzo que hacemos para tener éxito.

A fin de lograr cualquier cosa, sea saludable, dañina o neutra, ‘las cuatro bases del éxito’ necesitan estar presentes. La primera de estas es *chanda*: interés, entusiasmo, celo. Es ese atributo de la mente que va hacia un objeto y lo toma. La segunda cualidad es *virīya*, energía. Habiendo surgido el interés para llevar a cabo alguna tarea, se necesita la aplicación de energía y esfuerzo para hacer algo realmente. La tercera es *citta*, que en este contexto significa pensar, considerar. Necesitamos pensar sobre aquello que queremos hacer, cuál es la mejor manera de aproximarse, qué se necesita. La cuarta es *vimamsā*, que significa

comprobar, revisar, mirando los resultados de lo que recién hicimos.

Es muy importante llegar a conocer la diferencia entre *taṇhā* –el ansia agitada, egocéntrica– y *chanda*, la capacidad que tenemos de dirigir la mente hacia una meta. Lo que lo hace confuso es que *bhava-taṇhā* y *vibhaba-taṇhā* pueden aferrarse a objetos extremadamente saludables (por ejemplo, estar concentrados o iluminados, librarse de la lujuria, la ira, la pereza, etc.) de modo que pueden parecerse mucho a seguir las instrucciones del Buda. *Taṇhā* y *chanda* son como la mano izquierda y la derecha: en un nivel, son exactamente iguales una a la otra, pero en otro sentido, son completamente opuestas. Para ser capaz de diferenciar estos dos tipos de deseo, tenemos que mirar la actitud dentro del corazón.

La diferencia clave es que cuando hay *bhava*, ‘llegar a ser o devenir’, cuando hay una actitud que conduce a crear más alienación, sufrimiento y dificultad, hay siempre un elemento egocéntrico, *sakkāya-diṭṭhi*, este tipo de enfoque narcisista de ‘yo’ y ‘mío’: “Yo quiero estar concentrado, yo quiero tener introspección... para el bien de todos los seres, yo necesito liberarme de mi mente charlatana y mi ira”; o aún, como el Buda lo caracteriza en una enseñanza: ‘Yo estoy en paz, yo alcancé *Nibbāna*, yo no tengo apego’ (M 102.24). Está todo entremezclado con ‘Yo’, ‘mi’ y ‘mío’. En un nivel, eso podría ser cierto, tal vez la ira es un sentimiento común, tal vez la mente tiene el hábito fuerte de ser charlatana, pero la manera en que eso se toma es la de un ‘yo aquí’ que posee esos temas, que necesita liberarse de *esta* cosa y tomar *aquella* cosa, y entonces habrá un ‘yo’ que logra tener todo

junto. De modo que la visión a partir del yo es la actitud prevalente y, mientras siga ahí, el resultado será entonces doloroso. Luang Por Sumedho solía resumir esto muy simplemente: ‘Si comienza con la visión del yo, el resultado es *dukkha*, el sufrimiento. Si comienza con Visión Correcta y sabiduría, entonces el resultado es *Nibbāna*’.

Cuando el deseo es saludable, a tono con la realidad, entonces estamos practicando las cuatro cualidades del Esfuerzo Correcto. La primera es *saṃvara*: restringir el surgir de lo dañino. La segunda es *pahāna*: dejando ir lo dañino que ya ha surgido. La tercera es *bhāvanā*: conscientemente promover lo saludable. La cuarta es *anurakkhaṇa*: proteger, atesorar, mantener las cualidades saludables que ya hayan surgido. El Esfuerzo Correcto se establece y se cultiva sin ningún

tipo de ‘visión desde el yo’. Está motivado y guiado por la atención plena y la sabiduría.

No tenemos que tener miedo de darle una dirección a la mente. Cuando una elección está guiada por la atención plena y la sabiduría, eso conducirá hacia la paz y la claridad, no es un disturbio. La paz no es pasividad o ausencia de actividad. Más bien, proviene de una sintonía del corazón con el Dhamma. Podemos hacer elecciones, podemos hacer cosas, estar relacionados con la gente, cuidar nuestras responsabilidades, tomar iniciativas y no sentir eso como algo perturbador. Hay un fuerte condicionamiento cultural respecto de: “si tengo que hacer algo, es una preocupación”, y “cuando no tengo que hacer nada, es fantástico y puedo estar en paz”. Hay un elogio que es estimado socialmente, del desconectarse y no hacer, no sentir; una existencia como la de un zombi que llamamos ‘paz’, algo así

como un desentenderse nulo. Si esa es nuestra visión de la paz real, entonces cualquier cosa que tengamos que hacer, o que sea vista como actividad o trabajo, se tomará como una perturbación de la paz. Pero si cambiamos la actitud y vemos que la paz real proviene de la Visión Correcta, del soltar el pensamiento y las actitudes egocéntricas, entonces podemos hacer la experiencia de la cualidad de espacialidad, claridad, y paz en el centro de nuestro compromiso. No estamos esperando la ausencia de actividad, de estímulo o de responsabilidad.

Si aprendemos a hacer el esfuerzo sin todo el ‘Yo-haciendo’ y ‘Mío-haciendo’ (*ahaṃkara* y *mamaṃkara* en Pali), entonces la vida se torna mucho más fácil. Nos sentimos aliviados y capaces de cuidar los diferentes aspectos de lo que tenemos que hacer con una actitud mucho más ligera y espaciosa. No estamos creando



el estrés emocional de querer siempre tener éxito y temer el fracaso. Cualquiera sea el resultado de nuestras acciones, aprendemos de ello sin tomarlo personalmente, y desde ahí tomamos el próximo paso hacia adelante. Juicios como ‘esto es un fracaso’ o ‘esto es un éxito’ no son confiables. Podemos ver un éxito como algo bueno, y luego nos damos cuenta cuánto pueden tornarse en algo agrio y difícil; y similarmente, algo que es amargo y doloroso, podría llegar a ser algo que ayuda y es beneficioso. Cuando permitimos que eso entre en el corazón, siempre hay una respuesta, un sentido de frescura que llevamos a cada momento.

Este cambio también afecta la manera en que nos relacionamos con el éxito y el fracaso de los demás; podemos recalentarnos bajo el brillo solar de *muditā* por sus éxitos, pero sabemos que la dulzura de ese acontecimiento no será toda la historia. Similarmente,

cuando sentimos el brillo delicado de *karuṇā*, la compasión, por el fracaso de los demás, esa actitud va a estar basada en el conocimiento de que tal pérdida no puede ser absoluta.

Cuando reflexionamos sobre *anattā* para explorar el proceso de hacer una elección, podemos ver que no hay ningún 'yo' ahí. Podría parecer que lo hay, cuando hay apego e identificación, pero cuando los soltamos, y hacemos una exploración clara y sin ninguna inclinación acerca de lo que experimentamos, entonces vemos que lo que está guiando nuestras acciones y elecciones es la sintonía con el presente, la atención plena y la sabiduría. Si es esta la manera en que la mente es guiada, entonces no podemos adjudicarnos el éxito cuando las cosas van bien o reclamar el fracaso cuando las cosas salen mal. Somos capaces de vivir de una manera mucho más fluida y cómoda. Podemos

dejar que la manera en que vivimos y la manera en que respondemos a la gente y a las situaciones sea tan natural y poco complicada como lo es la respiración corporal.

Habr , para cada uno de nosotros, tipos específicos de situaciones en las que nuestra atención se deja llevar más fácilmente, en las que los hábitos de la identificación son muy fuertes, y las compulsiones están enraizadas en lo profundo de nuestra mente. Podemos usar la meditación para que nos ayude a explorar y comprender la profundidad de ese apego, de esa identificación; y entrenarnos a nosotros mismos en soltarlo a través del uso de la atención plena al cuerpo. En lugar de perdernos en la historia o en el objeto de nuestra emoción, podemos llevar la atención al cuerpo, notar y recibir completamente las sensaciones relacionadas y relajarnos conscientemente. Incluso

si las historias que alimentan esas compulsiones son complicadas, las sensaciones del cuerpo son muy simples y cuando aceptamos completamente esas sensaciones físicas, también aceptamos los patrones relacionados con el apego dentro nuestro. Y esa aceptación ayuda a la mente a aflojar sus identificaciones con ellos.

## CONOCIENDO LAS EMOCIONES DENTRO DEL CUERPO

Cuando nos perdemos en el objeto de una emoción –sea que fuere la irritación, un deseo, el miedo o los celos– es muy difícil establecer cualquier tipo de claridad. Lo que podemos hacer entonces, que sea de más provecho para conocer una emoción, y que no nos arrastre con sus imperiosas cualidades, es desarrollar la atención plena de las sensaciones que van con ella.

Cuando nos damos cuenta de que la mente está siendo tironeada por una emoción particular o algún tipo de efluente (uno de las *āsavas*), hay un elemento físico que podemos percibir bastante claramente, y el truco es colocar deliberadamente la atención fuera

del objeto que nos molesta, asusta o excita, y llevarla dentro del cuerpo y explorar: “¿dónde siento esa ira? ¿dónde siento esos celos, ese deseo? ¿Cómo está establecido en el cuerpo? ¿Cuál es su textura? ¿Es una tensión en los pulmones? ¿Es un nudo en el estómago? ¿Es un cuchillo afilado entre los omóplatos? ¿Es una constricción en la garganta? ¿Es una vibración a través de todo el sistema? ¿Cómo es? ¿Dónde ocurre?”

Cuando llevamos la atención a la sensación física que va junto con la emoción, entonces es mucho más simple porque no estamos aprisionados en las historias acerca de lo que deberíamos hacer o no hacer, o cómo deberían ser las cosas...cualesquiera sean los detalles particulares de la circunstancia. En vez, hay un lenguaje casi monosilábico del cuerpo, que nos habla. Es muy simple, muy directo, poco complicado. Cuando quedamos atrapados en las

historias, en cuentos cargados emocionalmente, todo se hace muy complicado, muy rápidamente. Cuando llevamos la atención al cuerpo y conocemos la sensación que se corresponde con cualquier emoción, entonces somos capaces de reconocerla como una fuerza natural, aceptarla, conocerla completamente, sin sesgos. Somos capaces de no quedar enmarañados, no quedar tan atrapados en la emoción y no tomarla tan personalmente. Somos capaces de discernir: “¿Es esta una emoción sana o una dañina? ¿Es algo que, si lo seguimos, nos llevará a la dificultad y el daño, o es algo que nos guiará hacia lo beneficioso? ¿Es benigno?” Somos más capaces de sostener una claridad a su alrededor.

Si tenemos una tendencia fuerte de ir hacia una emoción particular –sea la negatividad, la codicia, los celos, el desprecio de uno mismo, el odio o lo que sea–

podemos deliberadamente explorar eso. Por ejemplo, con la ansiedad. En cada sentada de la mañana, podemos establecer una intención clara y consciente: “Hoy, sea cuando fuere que mi mente se mueva hacia la ansiedad, sea esta grosera o sutil, seria o trivial, haré el esfuerzo de llevar mi atención fuera del objeto de la ansiedad y traerla al cuerpo, notando las sensaciones y conscientemente relajarlas, usando las exhalaciones”.

También podemos usar la meditación formal para llegar a conocer este patrón reactivo específico. Primero dejamos que la mente esté tan quieta y espaciosa como sea posible, y entonces deliberadamente soltamos una memoria o un pensamiento, o el nombre de una persona por la que sentimos particular aversión o con la que estemos obsesionados, a fin de disparar la emoción. Cuando sentimos la emoción, sacamos la atención de las historias y la llevamos hacia el cuerpo:



“¿Qué se siente con los celos, la ira, el deseo? ¿Dónde está? ¿Cuál es su textura?”

Lo más difícil de esta práctica es dejar la historia quieta, e ir directamente a la cualidad física de ella. Pero si lo hacemos, entonces cuanto más la recibimos y aceptamos, más también aceptamos –hasta un cierto punto– los hábitos, los patrones reactivos, las identificaciones enraizadas profundamente que han causado esa emoción en primer lugar. Y en la medida en que podamos aceptarla y recibirla, en la misma medida, somos capaces de integrarla y no quedar más atrapados y arrastrados por ella.

Entonces, la dejamos entrar, la conocemos en el cuerpo, la sostenemos por unos pocos minutos. Y luego la dejamos conscientemente ir, usando las exhalaciones para relajar el cuerpo y liberar ese patrón reactivo. Puede tardar diez segundos disparar la emoción, y 45

minutos para que se desvanezca. Pero es importante permanecer con ella y dejarla trabajar a través del sistema hasta que se disipe y la mente esté relajada, y haya retornado a esa cualidad abierta y espaciosa con la cual comenzaron.

En este proceso contemplativo ha habido una recepción de todo el ciclo: hemos observado la sensación cuando emerge, hace lo que tiene que hacer, y desaparece. Y estando atentos a eso, también hemos generado una actitud de aceptación para todo el ciclo completo. De modo que fuimos capaces de ver que esta sensación provino de la nada y se fue hacia la nada. Cuando trabajamos con esto en la seguridad y quietud de nuestro espacio de meditación, estamos aprendiendo esa habilidad en un entorno muy benigno. Entonces, cuando esa misma emoción se dispara en una situación vivida, en un nivel fundamental conocemos lo que es,

conocemos este ciclo, sabemos adónde va: “Este es uno de esos patrones, no necesito ser llevado dentro de eso, no necesito obsesionarme, o quedar atrapado, o excitarme, o intimidarme por esto”.

Esta es una destreza extraordinariamente útil para desarrollar y emplear, porque en el correr de nuestras vidas cotidianas hay emociones que se disparan regularmente, como sabemos bien todos. Todos somos llevados dentro de situaciones difíciles y conductas compulsivas de un tipo u otro, y podemos fácilmente sentir que no tenemos la habilidad de tener una perspectiva sobre ellos.

Esta práctica funciona de modo igualmente efectivo con emociones más sutiles (menos agudas o distintas, pero de una manera igualmente fuertes), como las sensaciones de duda, o la depresión, o el estar estancados. No parecería sentirse para nada como

una emoción. Podría sentirse más como un estado de muerte, lúgubre, pesado, opresivo o depresivo. A veces no podemos ni siquiera nombrar la emoción –estamos tratando de mantener nuestro mundo quieto porque dentro hay una confusión turbulenta de estados negativos– pero sin embargo es una emoción.

Aquello que conoce ‘esta sensación es de este modo’, no queda atrapado en la sensación. Incluso si la sensación estuviera aún allí, siendo muy poderosa y convincente, en ese momento estamos despertando a la intuición de que: “Esta es una emoción, es algo que tiene un principio y un fin. No es algo que sea absolutamente real y sólido. No es completamente quién y qué soy yo”.

Si desarrollamos este tipo de práctica y cultivamos esta manera de manejar los estados emocionales –sean

ordinarios o sutiles; afilados y activos, o que nos inclinan hacia la depresión y los estados pesados- cuando somos capaces de conocerlos y recibirlos, entonces son comprendidos como patrones de características naturales. Entonces somos más capaces de tomarlos menos personalmente. En lugar de pensar en ellos como ‘mi problema’, hay un cambio de perspectiva tal, que somos capaces de ver que esto es solo una de las cosas que podemos experimentar como seres humanos. Y en ese cambio de perspectiva, el corazón es capaz de relacionarse compasivamente hacia nosotros mismos y lo que estamos experimentando, y de esa manera mucho más compasivamente hacia los demás también. Cuando tenemos una actitud compasiva hacia la manera en que las cosas son, entonces en ese preciso momento estamos creando las causas para

dejar que esos hábitos terminen. No los alimentamos ni nos recreamos con ellos. Hay una liberación de la adicción– ¡qué alegría!

## MEDITACIÓN GUIADA

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

Tomen un momento para simplemente atenderlos, mirarlos, sentirlos y notarlos.

¿Están excitados? ¿Aburridos? ¿Acalorados? ¿Frescos? ¿Deprimidos? ¿Inspirados? ¿Llenos de sensaciones mezcladas? Sea lo que fuere, noten que:

“Ahora mismo es de esta manera. El cuerpo se siente así. La mente se siente así”.

Dejen que el cuerpo se establezca e inviten a la columna a enderezarse. Inviten al cuerpo a sentarse derecho y con cierta energía. Permitan que la columna vertebral crezca hacia su completa extensión natural.

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

Dejen que la atención se fije en la sensación de la respiración. Usen ese ritmo, ese patrón de sensación, como el punto central, el punto focal para la atención. Cuando la mente divaga, tráiganla de regreso; vuelvan al punto central, la simplicidad de esta realidad presente.

Cuando sientan que la mente está establecida y hay una cualidad de equilibrio y algo de comodidad, deliberadamente traigan a la mente un deseo que tenga una carga emocional. Puede ser un deseo de



tener o de liberarse de algo. Traten de no entrar en una gran historia; simplemente traigan la atención a ese imaginado acontecimiento. Tráiganlo a la mente. Dejen que la emoción se dispare, que nazca por completo en la conciencia.

Luego de esa sensación de deseo, el apego ha sido disparado y ha hecho un camino, vean si pueden encontrarlo en el cuerpo. ¿Cuál es la contraparte física de ese anhelo? ¿Dónde sienten eso? Para mí, es a menudo una tensión en el pecho y la garganta, pero estas cosas son diferentes para todos.

Si son capaces de encontrar tal sensación, en el estómago, la garganta, los hombros, donde sea que pueda estar, traigan la atención ahí. Dejen que la atención se establezca ahí, mantengan la atención en esa sensación tan completamente como puedan. No traten de liberarse de ella, cambiarla, crearla o

empujarla afuera. Conozcan la sensación –eso: “Es de esta manera”–.

Mientras dejan que la sensación sea conocida por completo, trayendo la atención hacia ella, entonces con el ritmo de la respiración permítanse relajar la actitud respecto de esa sensación, déjenla ir, particularmente utilizando la exhalación para llevarla lejos. De modo que la sensación se erosiona naturalmente, está lavándose a través de ustedes, no por tratar de ‘librarse de’ ella, tal como las olas del mar lentamente bañando y deshaciendo un castillo de arena, lamiéndolo con cada respiración, lavando esa sensación y lentamente llevándola lejos, de regreso al océano.

Dejen que la atención descanse con esa sensación en el cuerpo. Si la mente se pierde en las historias nuevamente, repitiendo otra vez una fantasía de su preferencia que se han inventado, dejen nuevamente

que la exhalación arrastre eso lejos y vuelva a la sensación: la tensión en el estómago, la tensión en la garganta, donde sea que la sientan. Dejen conscientemente las palabras a un lado. Mantengan la atención con la simplicidad, lo directo de la sensación física; quédense con eso, estando abiertos, pacientes, relajados con ello, dejando que lentamente, amablemente se disuelva, no importa cuánto tiempo tome. Permanezcan con ello.

Sigan permitiendo que la exhalación tenga sus efectos, gentilmente, firmemente sosteniendo la cualidad del soltar, el abandono, la relajación. Sigan con esto hasta que el cuerpo esté completamente relajado, hasta que hayan dejado ir completamente esa sensación, ese anhelo, lavando sus efectos absolutamente. Una vez que se fue, sostengan la atención en esa ausencia.

¿Cómo se siente cuando esa tensión se fue, con el cuerpo en ese estado de comodidad, de relajación?

Hemos observado ese estado de ánimo, esa emoción nacida de la nada, nacida por un estímulo de una memoria, surge de pronto, se eleva, florece y se desvanece; las flores florecen y se desvanecen, los frutos se caen, las hojas caen, se hunden nuevamente en la tierra, y luego se fue todo. Viene de la nada, y retorna a la nada.

Hemos observado ese ciclo completo de la experiencia del llegar a ser, hacer lo que sea y desaparecer. Y, a través de todo el proceso ha habido esta cualidad del conocer, de cuidar, la atención cuidadosa, y el notar, sintiendo esta cualidad de espaciosidad.

En el espacio abierto de la mente podemos una vez más invitar ese mismo ciclo de sentimientos,

convocar otra fantasía de tener o destruir, o la misma. Nuevamente, manténganlo tanto como sea posible como no-conceptual, no-verbal. No necesitan más que eso para dispararlo. Y dejen que todo el proceso se desarrolle nuevamente, trayendo ese gran deseo a la mente: “¡Tengo que tenerlo!”; e inmediatamente ir a la sensación en el cuerpo, cualquiera que sea. Noten dónde la sienten. Entrenen la mente para que permanezca con ello en su simplicidad. Siéntanla, conózcanla y permanezcan con ella a través de su ciclo.

A veces el ciclo de la sensación puede recorrer su camino muy raudamente. Un pensamiento se dispara y hay una subida de la emoción: “¡Ese debería ser yo!” “¡Oh! Miren *eso*”. Y luego hay el reconocimiento: “¡Para! Mira. Siente esto...”

Y en un par de respiros se fue. Completamente terminado.

Vean cómo el patrón funciona para ustedes, familiarícense con ello y aprendan la habilidad del no-enmarañarse, no apegarse, dejando ir, aflojando.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** Semánticamente, ‘permanecer’ con una sensación y ‘apegarse a’ una sensación parecen ser la misma cosa. Me pregunto si puede clarificar la diferencia entre los dos, y cómo nos manejamos con eso.

**Respuesta:** Es una buena pregunta. Una de las explicaciones más citadas implica a una roca grande que está fuera del sitio de ordenación en Wat Pah Pong. Una vez alguien le preguntó a Luang Por Chah sobre el apego y el aferramiento, y le dijo:

“¿Ves esa roca?

Si.

¿Es pesada esa roca?

Si. Es una roca enorme. Por supuesto que es pesada. No lo es, si no tratas de alzarla”.

Pueden pararse muy cerca de la roca, pueden sentarse sobre la roca, pueden estar completamente con ella; pero a menos que traten de levantarla, no es pesada. Si la cualidad de la atención es realmente refinada, entonces puede haber un conocimiento: “Este es un anhelo intenso. Siento que tengo absolutamente que seguirlo”, o: “Esto es ira. Siento rechazo e ira destructiva”, pero sin quedar atrapados en la emoción. Lo mismo se aplica a la sensación intensa de otros; es una emoción grande, pero no la estamos compartiendo. Fácil de decir, difícil de hacer.

**Pregunta:** ¿Cómo se relaciona la alegría apreciativa al expresar entusiasmo por el entusiasmo de los demás?



Cada tanto me invitan a compartir el entusiasmo de alguien por una cosa especial, aunque no estoy realmente interesado en ello. Es incómodo. Pero ¿cómo se relaciona la alegría apreciativa con esto?

**Respuesta:** Con atención plena. Es como cuando un pequeño de dos años viene corriendo hacia usted con un dibujo que ha hecho, y dice: “¡Mira lo que he dibujado!” Usted acepta su entusiasmo y excitación, pero usted mismo no está excitado. No necesita ser hipócrita; puede estar simplemente alegre por su alegría. Podrían haber pensado que han dibujado un caballo hermoso. Usted no ve realmente el caballo ahí y no era su dibujo. Puede ciertamente empatizar con sus sentimientos, pero no está excitado de la misma manera. También, con los *brahma-vihāras* a menudo no es una cuestión de elegir. No es una elección teórica: tres unidades de *muditā*, una y media de

*karuṇā*, poniendo un poco de *mettā*...Se trata mucho más de un proceso intuitivo. Entonces a veces, cuando alguien está excitado o entusiasmado, puede sentirse apropiado expresar *muditā* que pudiera emerger. Pero en otro momento pueden apreciar que están excitados y sentirse felices por ellos, pero no se transforma en ninguna clase de expresión. Es importante que sea auténtico con respecto a sus propios sentimientos, y eso solo puede provenir de la atención plena. Si piensa: “Debería siempre estar feliz con la felicidad de los demás, y debería siempre expresarla de esta manera”, eso puede hacer la vida muy incómoda y complicada. Es más una cuestión de recurrir a la cualidad de atención plena sintonizando con el momento.

Podría ser apropiado decir lo que piensa y expresar aprobación, o desaprobación, y decir lo que está

sintiendo. Cuando alguien está realmente enojado con usted, o molesto acerca de algo, a veces lo más útil es decir: “Estás realmente molesto, ¿no es cierto?” No desde un punto de vista condescendiente, sino mostrando que, aunque usted no esté molesto, reconoce que ellos están realmente enojados y se preocupa por ello.

Otro elemento significativo de esta área se refiere a ese tema enredado de ‘lo correcto’ –mientras que en un momento hacer un comentario podría ser absolutamente perfecto, un poco más tarde podría tomarse como una observación muy condescendiente e irritante–. Tenemos que aprender a sintonizar con lo que es apropiado en el momento. En un determinado momento, lo correcto podría ser simplemente quedarse tranquilo y quieto, y no tratar de arreglar las cosas. En el próximo momento, sería decir: “Bueno,

este es un momento de tensión, ¿cierto!?” Y eso podría transformar el momento de una manera hermosa, aunque si lo hubiera dicho dos segundos antes, hubiera creado más tensión.

Mucho de esto tiene que ver con un genuino desarrollo de la atención plena y la prontitud para dejar ir nuestro propio programa. A menudo estamos ‘preocupados’. Esa es una muy buena palabra para esto. Estamos ya ‘ocupados’. No estamos vacíos; estamos ocupados, de modo que cuando encontramos una situación, tenemos ya una agenda para manejarla. En vez, necesitamos permanecer más vacíos. Cuando encontramos a alguien con pena, a veces la cosa más difícil es solo estar con esa persona. Necesitamos estar vacíos de modo que podamos recibir la tristeza de esa persona, en lugar de llenar el espacio con nuestras ideas astutas y pre-condicionadas en nuestra propia agenda.

Cuando la madrastra de Ram Dass se aproximaba a su muerte, él estaba a su lado dándole guías para seguir la respiración... si la luz interna emerge, soltar todo y abrirse a la luz, y cosas por el estilo. Siguió con esto cerca de una hora. Finalmente, hizo una pausa para respirar, y ella se volvió hacia él en la cama y le dijo: “Ram Dass, ¡cállate!”. Como lo dijo él mismo, no se sentía cómodo con ese espacio, de modo que lo estuvo llenando con su propio programa de “el experto en la muerte y el morir soy ‘yo’, y debo enseñarle a mi madrastra cómo morir”. Entonces se dio cuenta: “Oh... ella me está enseñando algo”.

**Pregunta:** ¿Qué hay acerca del sentimiento de soledad cuando se es cauteloso –porque pienso que la atención plena tiene un cierto elemento de estar en guardia a fin de no ser absorbido dentro de algo– o el miedo a la soledad que proviene de no tener esa conexión

empática? Otra cosa con la que tengo problemas es el sentimiento de que *debo* tener *muditā* respecto de alguien, cuando lo que realmente siento es: “¡Pero yo también quiero uno!” ¿Puede hablar sobre algunos otros tipos de empatía que podrían relacionarse con la soledad, o algún otro tipo de práctica que aborde estos temas?

**Respuesta:** Hay varias cosas diferentes en su pregunta, pero diría que la respuesta es la misma para todas. Aun con sentimientos como la soledad y los celos, lo que yo sugeriría es encontrarlos en su cuerpo. ¿Dónde está ese sentimiento de soledad? ¿Podemos amigarnos con él? La soledad es un sentimiento incómodo, un dolor en el corazón, pero podemos traer también la cualidad de la atención, de la apertura, a ese dolor de soledad.

El gran error que cometemos a menudo es que tenemos que trepar por encima de esta sensación negativa

(celos, soledad, miedo) para llegar a ese buen lugar del otro lado (alegría empática, plenitud, seguridad). La ironía es que abriendo el corazón a la presencia sentida de esos sentimientos muy ‘negativos’, actuamos basados en una aceptación completa de la manera en que las cosas son, lo que crea las causas para lograr todos esos sentimientos ‘positivos’.

La atención plena es un par de palabras, pero pueden significar un montón de cosas diferentes para diferentes personas. De modo que estar en guardia pensando: “no debo dejar que mi mente escape a ninguna de esas pequeñas salidas, de esas ventanillas de escape. Tengo que prestar atención, de otro modo se va a escapar”. Esta es una relación temerosa en relación con la atención plena. Si reconocen y conocen en el cuerpo la textura de esa actitud temerosa, esa atención debería provocar una relajación natural.

Entonces pueden dejar que la atención plena sea más una cualidad de aceptación total: amando todo.



## MEDITACIÓN GUIADA

Comiencen la meditación de la misma manera que lo hicieron en la Meditación Guiada anterior.

Dejen que la atención se establezca en la sensación de la respiración. Usen ese ritmo como un punto central, el foco para la atención. Cuando la mente se desvía, síganla para traerla de regreso; vuelvan al punto central, la simplicidad de esta realidad presente.

Cuando sientan que la mente está establecida y hay una cualidad de compostura y de comodidad, traigan deliberadamente a la mente un deseo, una fantasía, que tenga una carga emocional. Puede ser un deseo de obtener, o de ‘liberarse de’.

A diferencia de la última vez, para este ejercicio sigan el hilo de pensamientos y asociaciones para ver dónde termina la historia. Sean imaginativos:

“...Y una vez que haya conseguido el grado de Primera Clase en Oxford...Y luego...y luego...y luego...?”

“...una vez que consiga que esos vecinos reciban una orden de comportamiento antisocial...y luego...y luego...y luego...?”

“...cuando estemos casados...entonces ella ...y luego... y luego...y luego...?”

“...cuando sea una monja ...y luego...y luego...y luego...y luego...?”

“...cuando haya salido del monasterio... ¿Y entonces nosotros ... y luego...y luego...y luego ...?”

“...y luego después de esto él querrá...y entonces nosotros...y luego...y luego...y luego...?”

“... ¡esa es mi favorita! Si pudieran cocinarla aquí, tal como en ese restaurant en Bali...y luego...y luego...y luego...?”

Esta es una investigación en la ‘gratificación y placer’ (*assāda*) y ‘las desventajas, el aspecto negativo’ (*ādīnava*). Siguiendo cualquier hilo de asociaciones a partir de un deseo, a través de esa deliberada proliferación conceptual, vean adónde va.

Cuando recorremos con plena atención los resultados probables de haber obtenido lo que queríamos, ¿qué encontramos...?

‘¿De verdad queremos *eso*?’ / ‘Oh si, por supuesto, luego tendría que conseguir un trabajo’ / ‘y junto con ella tienes a su familia’ / ‘y si comiera eso todos los días...’ Veán a dónde va. Veán ustedes mismos; con la dulzura de *assāda*...viene lo amargo de *ādīnava*.

O tal vez no...miren ustedes mismos.

Una vez que alcanzan esa sobria cualidad de *ādīnava*, ¿qué hacen? Permanezcan con ello. Permitan esa cualidad desapasionada y serena, y luego alimenten la inclinación de dejar ir –esto es ‘soltar’ (*nissaraṇa*)–.

Permanezcan con ese simple reconocimiento de libertad. Sientan ese tono, su belleza, su espaciosidad, su brillo.

Vuelvan a la respiración. Restablezcan la atención en el presente.

## EL CESAR DEPENDIENTE

*Avijjāya tveva asesā-virāga-nirodhā  
Saṅkhāra-nirodho,  
Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho,  
Viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa nirodho,  
Nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana- nirodho,  
Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho,  
Phassa-nirodhā vedanā-nirodho,  
Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho,  
Taṇhā- nirodhā upādāna-nirodho,  
Upādāna-nirodhā bhava-nirodho,  
Bhava-nirodhā jāti-nirodho,  
Jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ soka-parideva-dukkha-  
damaṇass'upāyāsā nirujjhanti.  
Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.*

Ahora, con el disiparse sin dejar resto, cesar o ausencia de esa misma ignorancia, viene el cesar, el no surgir de las formaciones.

Con el cesar de las formaciones viene el cese, el no surgir de la conciencia.

Con el cesar de la conciencia viene el cese, el no surgir de la materialidad-mentalidad.

Con el cesar de la materialidad-mentalidad viene el cese, el no surgir de las seis bases de los sentidos.

Con el cesar de las seis bases de los sentidos viene el cese, el no surgir del contacto.

Con el cesar del contacto viene el cese, el no surgir de la sensación.

Con el cesar de la sensación viene el cese, el no surgir del anhelo.

Con el cesar del anhelo viene el cese, el no surgir del apego.

Con el cesar del apego viene el cese, el no surgir del devenir.

Con el cesar del devenir viene el cese, el no surgir del nacimiento.

Con el cesar del nacimiento, entonces la vejez, la muerte, la pena, la lamentación, el dolor, la aflicción y la desesperación todos cesan, no surgen.

Así es el cese de esta entera masa de sufrimiento.

(S12.41, A 10.92)

## NO-SURGIMIENTO

*Samsāra* significa ‘deambular sin fin’, dar vueltas y vueltas, repitiendo siempre los mismos patrones; es el ciclo del nacimiento y la muerte, el ciclo de las adicciones. El filósofo George Santayana dijo algo muy conocido: “Aquellos que no aprenden del pasado, están condenados a repetirlo”.

La experiencia de *dukkha* en sí misma puede ser un punto de abandono del ciclo de la adicción. Como se mencionó anteriormente, cuando sentimos *dukkha* puede madurar de dos maneras. Una, es con más *dukkha*: cuando sentimos insatisfacción, descontento, soledad, alienación; eso simplemente nos hace más hambrientos de otro golpe de nuestra droga de



preferencia (sea la nicotina, el elogio, las trufas o las *jhānas*) para que nos saque de la incomodidad. O, si hay suficiente *pāramitā*, sabiduría y desencanto respecto al mundo (*saṃvega* en Pali), despierta la pregunta: “¿Cuál es el camino para salir de esto? He estado repitiendo este patrón por mucho tiempo, ¿cuál es la salida? Debe haber una salida”. La experiencia de *dukkha* despierta entonces la fe en lugar de condicionar más ignorancia y más renacimientos. Eso se conoce como ‘Surgimiento dependiente trascendental’. Entonces la fe guía hacia la cualidad del deleite, lleva a una comodidad y contento físico y mental, lleva a *samādhi*, y hacia la introspección y la liberación. Como hemos visto, el punto más accesible de salida del ciclo adictivo es la conexión entre la sensación y el ansia, o anhelo. Otro punto de salida es el de no comenzar para nada el ciclo. *Nirodha* puede significar ‘cesar’, es decir el fin de

eso que ha comenzado, pero también puede significar ‘verificación’, ‘restricción’ o ‘no-surgimiento’. Entonces con el no-surgimiento de la ignorancia (es decir, cuando hay conocimiento, atención despierta), entonces *sankhara* no emerge, y así seguidamente...

A cada momento, no estamos haciendo la experiencia de un mundo objetivo; más bien lo que experimentamos es una *representación* del mundo de nuestra mente. ¿Qué es el mundo? El Buda contestó: “El ojo es el mundo, el oído es el mundo, la nariz es el mundo, la lengua es el mundo, el cuerpo es el mundo, la mente es el mundo” (S.35.116). No dice que todo el mundo es solo un sueño, pero dice que es nuestra versión, nuestra experiencia del mundo, (en consecuencia, el único ‘mundo’ que podemos conocer) es llamado a *ser* a través de la actividad de nuestros sentidos y de nuestra mente humana. De ese modo, cuando

hablamos de *nirodha*, el cesar de las cosas, cuando no hay ignorancia, lo que cesa es la división sustancial entre un sujeto y un objeto. La sensación que surge del contacto de los sentidos ocurre en la mente. Eso puede ser experimentado sin la visión de una separación de sujeto/objeto.

Tiene un efecto radical en nuestra actitud, cuando cambiamos nuestra perspectiva y recordamos que todo el mundo está ocurriendo en la mente. Esto le otorga a la experiencia un contexto más amplio y le infunde una cualidad de no-enredo. El corazón no puede ser envuelto en todas las experiencias, en el gustar y disgustar, cuando estamos reconociendo: “Es solamente el oír, ver, oler, gustar, tocar. Eso es lo que está ocurriendo aquí”. Como el Buda dice en su enseñanza a Bāhiya:

En lo visto, hay solo lo visto; en lo oído, hay solo lo oído; en lo sentido, hay solo lo sentido; en lo conocido, hay solo lo conocido: Así Bāhiya, es como tienes que practicar.

Cuando, Bāhiya, hay para ti en lo visto solo lo visto, en lo oído solo lo oído, en lo sentido solo lo sentido, en lo conocido solo lo conocido, y ves que no hay ninguna cosa *aquí*, verás entonces realmente que no hay ninguna cosa *allá*.

Y como ves que no hay ninguna cosa *allá*, verás que tú en consecuencia no puedes ser localizado ni en el mundo de *esto*, ni en el mundo de *aquello*, ni en ningún lugar entre los dos.

Esto solo es el fin del sufrimiento.

*Bāhiya Sutta*, Ud. 1.10

Este es un punto de salida del ciclo porque somos capaces de establecer el corazón en *vijjā*, en la atención despierta, entonces todo este patrón no despega, no estamos impregnando el sentido de este momento con el ‘yo’ aquí y ‘el mundo’ allá fuera. Cuando vemos algo que nos gusta, sabemos: “esto es ver; esto es gustar”; y cuando vemos algo que nos disgusta: “esto es el disgustar”. Hay un conocimiento de que esto forma parte del curso de la percepción, y eso es todo. No puede tener un propietario, son solo patrones de la naturaleza surgiendo y cesando, haciendo sus cosas.

En esa claridad, en ese no-enredarse, hay una suprema participación confortable, una sintonía profunda y una armonía con la vida y sus condiciones actuales; en lugar de ese tipo de insensibilidad disociada en relación con el mundo, que puede provenir de un equivocado aferrarse al principio de ‘observar la

mente', o tratar de ser un 'observador desapegado'. De manera misteriosa, cuando hay un completo desapego del mundo, su complemento es una sintonía simultánea con el mundo. Mantener la cualidad de *vijjā*, la atención despierta, es sin embargo un punto de salida más exigente. No es fácil de lograr porque los hábitos del apego y del enredo son muy profundos, pero ciertamente se puede alcanzar.

Con práctica, vemos más y más claramente las bendiciones derivadas de establecer la cualidad de la atención, ese 'conocimiento no enmarañado', y cómo podemos restringir el emerger de las compulsiones y los apegos habituales. Cuanto más plena y firmemente se establezca esa cualidad de la atención, entonces más fácil será no entrar en problemas, no crear situaciones en las que creamos confusión y dificultad para nosotros mismos y en consecuencia para la gente

a nuestro alrededor. Esto es el ‘Cesar Dependiente’, un proceso que describe en detalle el recorrido desde la 1ª Noble Verdad (la experiencia de *dukkha*) hasta la 3ª Noble Verdad (el cesar o controlar de *dukkha*).

Podemos traer nuestra atención a esta tarea: en este momento, observar *dukkha* mientras surge, observar *dukkha* mientras cesa y saber cómo eso funciona. Si prestamos atención, y si eso es comprendido; si se desarrolla como una habilidad, entonces todo lo demás sobra. Usando la analogía de tocar en una orquesta: simplemente ser capaces de saber cómo tocar nuestro instrumento, conocer la pieza que se ejecuta, ser capaces de discernir si estamos yendo demasiado rápido o demasiado lento o si estamos un semitono arriba o abajo y saber cuándo las cosas están en armonía –eso es todo lo que necesitamos saber–. Si ponemos atención a esta tarea particular, entonces

aprendemos cómo hacerlo bien. Nuestra atención no se dispersa en cosas innecesarias. Nos damos cuenta de que somos capaces de tocar en armonía y que eso es todo lo que necesitamos.

La enseñanza del ‘Origen Dependiente’ diseña un mapa del surgimiento de *dukkha*, cómo esa disonancia aparece, cómo no sintonizamos con el resto de la orquesta y entonces cómo podemos armonizarnos. En ese sentido, esto es todo lo que realmente tenemos que saber: cómo tocar nuestro instrumento sin desafinar, cómo llevar nuestra vida hacia la armonía con el mundo a nuestro alrededor, con nuestro propio ser físico, con nuestro propio pasado condicionante, la gente con la que vivimos y con el mundo a nuestro alrededor.

Eso es todo lo que necesitamos hacer: este es el ‘puñado de hojas’ al que el Buda se refería como todo lo que



*realmente* necesitamos saber (S 56.31). Hay una cantidad infinita de otras cosas que *pueden* ser conocidas –esas son todas las otras hojas en el bosque– pero lo que es de importancia central es la capacidad que tenemos de estar en equilibrio con la naturaleza y liberar el corazón de todas las dependencias restrictivas. Este equilibrio por excelencia aparece entrenando el corazón a no apegarse –y las bendiciones de esta transformación son las mayores–. Como el Buda lo mencionó cuando habló con Sakka:

Cuando una persona ha escuchado que ‘no hay nada en absoluto a lo que deberíamos apegarnos’, sabe directamente todo; habiendo directamente sabido todo, comprende totalmente todo; habiendo comprendido todo, cualquier cosa que sienta... permanece contemplando la no–permanencia, el desvanecerse, el cese y el abandono de esas

sensaciones. Contemplando de esta manera, no se apega a nada en el mundo. Cuando no se apega, no está agitada. Cuando no está agitada, logra personalmente *Nibbāna*.

*Cūḷataṇhāsankhaya Sutta* ('El discurso corto sobre la destrucción del deseo' M 37.3)

Por último, si traemos este sintonizar a todas las dimensiones de nuestra experiencia, no es solamente una bendición para todos nosotros; se transforma en una bendición para todos aquellos con quienes compartimos esta vida. El corazón establecido en *vijjā* responde naturalmente a todas las situaciones a través de los cuatro *brahmavihāras*. Liberados de las restricciones de los deseos egocéntricos, *mettā*, *karuṇā*, *muditā* y *upekkhā* surgen todos espontáneamente, en respuesta a las necesidades de cada momento.



# ‘SOLO UNO MÁS...’

DE AJAHN AMARO

DEL ORIGINAL EN INGLÉS ‘JUST ONE MORE’

2020 © AMARAVATI PUBLICATIONS

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

WWW.AMARAVATI.ORG

ISBN: 978-1-78432-145-1

VERSIÓN DIGITAL 1.0

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

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGAR DESDE WWW.FSBOOKS.ORG

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

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

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

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



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

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.  
El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

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

Anuncios:

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

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

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

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

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

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

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

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, que contempla lo que se les opone o confunde su actividad. En este libro en particular vamos a investigar *muditā* poniendo bajo la lente al deseo egocéntrico y su relación con la insatisfacción. El marco principal que el Buda utilizó para describir el proceso adictivo se conoce como 'El Origen Dependiente', que usaremos como una matriz alrededor de la cual se forman estas reflexiones sobre el deseo profundo, el sufrimiento y la alegría altruista.



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*