

MENTE EN ARMONÍA

Meditación y Psicología

Subhuti

MENTE EN ARMONÍA

MEDITACIÓN Y PSICOLOGÍA

Subhuti



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness y Meditación»:
Javier García Campayo

Título original:
Mind in Harmony: The Psychology of Buddhist Ethics, Wisdom Publications

© Subhuti, 2021

Para esta edición:
© Editorial Siglantana S. L., 2021

Traducción: Óscar Franco
Corrección: Elvira Navarro
Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina
Maquetación y preimpresión: Carles de Gispert

La presente obra no tiene intenciones de tipo académico, razón por la cual las palabras en sánscrito y pali se han transliterado sin signos diacríticos.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-66-1
Depósito legal: B 10951-2021

Impreso en Polonia - *Printed in Poland*

SUMARIO

Introducción

Primera parte: El arte de observar la mente

1. Ir más profundo
2. Observar la mente

Segunda parte: Cómo funciona la mente

3. Los constantes: *Contacto, sentimiento, interpretación, voluntad, atención*
4. Los constantes y el karma
5. Modalidades del sentimiento y la interpretación

Tercera parte: Cómo la mente alcanza la absorción

6. Los intensificadores: *Compromiso emocional, resolución, atención, absorción, sabiduría*
7. Los variables: *Somnolencia, inquietud, pensar en, pensar acerca de*

Cuarta parte: Transformar la mente

8. Fe y vergüenza: *Fe vs. falta de fe, escrupulosidad vs. falta de escrúpulos, vergüenza reverente vs. desvergüenza*
9. Contento, benevolencia y compasión: *Contento vs. deseo, codicia, simulación, engaño, falsedad. Benevolencia vs. odio, ira, resentimiento, malevolencia, envidia. Compasión vs. malicia*
10. Claridad e ignorancia: *Claridad vs. ignorancia, engreimiento, exageración, opinión, vaguedad* 205
11. Fervor, serenidad y ecuanimidad: *Fervor vs. inercia, serenidad vs. estancamiento, ecuanimidad vs. ansiedad y distracción*
12. La atención plena y la mente: *Atención vs. falta de atención, vigilancia vs. distracción, conciencia vs.*

inconsciencia

Quinta parte: La mente iluminada

13. La psicología de la liberación

Apéndices

Los 51 eventos mentales (*chaitta dharmas*)

Términos orientales según la convención académica

Notas

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es describir la mente desde la perspectiva budista. El budismo no está interesado en una simple comprensión conceptual. Lo que procura es ofrecer una descripción que sirva como herramienta práctica para transformar la mente, de manera que esta se vuelva cada vez más ética, que alcance una realización más y más plena y que en última instancia logre la liberación.

Aun cuando para compilar este libro me he basado ampliamente en mi propio entendimiento y práctica del budismo, mi fuente principal ha sido un cuerpo de textos que se llama *Abhidharma* (en particular la versión de la escuela *Yogachara*). He tratado de comunicar las ideas del *Abhidharma* en un lenguaje que pueda comprenderse y utilizarse en nuestros días.

Con la finalidad de hacer lo más accesibles que me fuera posible estas enseñanzas tradicionales acerca de la mente, sin que por ello dejara de ser fiel a su sentido original, he evitado hacer alarde de erudición. Esto no es un libro sobre la historia del *Abhidharma* ni un registro académico del mismo sino un intento de conformar un manual para el uso de la mente. He tratado de encontrar equivalentes en nuestro idioma para las palabras en sánscrito, que transmitan su verdadero significado, en lugar de utilizar traducciones filológicamente precisas. No obstante, ofrezco la palabra en sánscrito cuando surge por primera vez para que quienes ya la conocían puedan ubicarla.¹

¿Para quién es este libro? Visualizo dos tipos de lector.

Por una parte, puede interesarle a todo aquel que sienta curiosidad por lo que el budismo tenga que decir

sobre la mente. Los lectores que ya saben algo acerca del budismo en general y se les antoje sumergirse en la psicología budista podrán encontrar aquí mucho material que los estimule. Espero que este libro resulte una introducción accesible a un tema desalentadoramente técnico.

Al mismo tiempo, he intentado que este sea un manual para las personas que están más seriamente interesadas en transformar su mente por medio de un adiestramiento sistemático. El presente libro no constituye un sistema de entrenamiento de la mente en sí. Ningún libro por sí solo podría serlo, pero creo que podría ser un recurso útil para los budistas más dedicados que practican con una guía experimentada y dentro del contexto de una comunidad espiritual que los respalde. El libro está dirigido tanto a esos lectores que tienen una motivación práctica como a los curiosos.

Asimismo, me gustaría añadir que este libro acompaña a otro, de mi maestro Ugyen Sangharákshita: *La mente en la psicología budista*. Ambos abarcan la misma área general. Sin embargo, mientras que mi perspectiva sobre el tema ha sido modelada en mayor o menor medida por Sangharákshita,² me parece que he tenido algunas cosas nuevas que decir. Además, si bien *La mente en la psicología budista* es un amplio tratado sobre esta materia y se basa en un comentario tibetano,³ he tratado de enfocarme en lo más necesario para la práctica. Es así como veo que los dos libros se complementan, pero no dependen uno del otro, de manera que es posible leer *Mente en armonía* sin tener que referirse a *La mente en la psicología budista*. No obstante, recomiendo mucho leer el libro de mi maestro después de leer este. Estoy seguro de que eso hará más profunda la comprensión del lector y compensará cualquier imprecisión que se encuentre en mi presentación.

Una de mis principales inspiraciones para escribir esta obra fue una serie de retiros que dirigí en la India, donde presenté lo que entendía que era el sentido del material del *Abhidharma*. Allí analizamos dicho material no solo de una forma abstracta sino también buscando la manera de poner en práctica los conceptos. Utilizamos esos conceptos como si fueran un mapa y así exploramos nuestro mundo interior. Compartimos y analizamos nuestras experiencias sobre los “eventos mentales”⁴ hábiles y torpes, procurando que cada persona expresara lo que, por poner un ejemplo, la fe significaba para ella o bien que mencionara qué aspectos de su experiencia actual podrían corresponder a estados aparentemente superiores, como la ecuanimidad.

De igual modo, practicamos confesarnos con frecuencia, por lo regular en grupos pequeños, con respecto a los eventos mentales torpes. Durante nuestras sesiones en el recinto nos sentábamos meditando en silencio y buscábamos los diversos “eventos mentales” que estaban operando en nuestras respectivas mentes, ideando maneras de fomentar los hábiles y transformar los torpes. Además, en todas las actividades del día, caminando, sentados, comiendo y debatiendo, nos entrenamos en vigilar nuestro estado mental, haciendo que la luz del *Abhidharma* brillara sobre el flujo de nuestra vida interior.

Durante el transcurso de cada retiro la mayoría de nosotros descubrió que había llegado a conocerse mucho mejor a través del análisis de la mente que propone el *Abhidharma*. Llegamos a reconocer nuestros estados mentales tal como eran en realidad y conseguimos etiquetarlos con precisión y comprender su relevancia ética. Así también, logramos ver los patrones de los estados mentales conforme se desplegaban en la mente. Todo eso nos ayudó a hacernos más responsables de nuestra mente y de verdad cambiarla.

Por supuesto que debo reconocer que estudiar y reflexionar sobre este material en los retiros no era lo mismo que practicarlo en casa.

El riesgo está en que cuando uno regresa de un retiro, donde las condiciones nos ayudan y nos inspiran, al volver a la vida atareada y demandante (y vaya que en la India suele estar cargada de dificultades)

la inspiración y la claridad que uno obtuvo se pierden pronto en el trajín de los acontecimientos. Fue entonces que al final de cada retiro les comencé a pedir a los participantes sacar conclusiones acerca de los rasgos de carácter que más necesitaban trabajar cuando llegaran a sus hogares y les preguntaba cómo pensaban hacerlo. Incluso les sugerí que tomaran decisiones que pudieran seguir con el apoyo de sus amigos en la *sangha*. Ver de qué manera las personas han aprovechado este material en ese sentido me enseñó mucho y le dio forma al libro.

Por lo tanto, he aquí la cristalización de la experiencia a lo largo de varios años de estudio y de dirigir retiros sobre el *Abhidharma* de la *Yogachara*. Supongo que igual podía haberles indicado a los estudiantes que podían ir a los textos originales, pero lo cierto es que incluso entre los practicantes más resueltos habrían sido muy pocos los que pudieran tomar el *Abhidharma* y darle buen uso. Es por ello que sentí que les serviría a los demás ofrecerles lo que yo había comprendido, presentándolo en una forma fácil de aplicar, con base en mi experiencia, tanto en mi propia vida como en la interacción con mis amigos de la *sangha*.

En este aspecto quizá debería enfatizar que el presente libro le resultará mucho más útil al lector si es un budista entregado y practica con otras personas como parte de una *sangha* o comunidad espiritual. Solo entonces aportará frutos significativos desde una perspectiva budista. Este material trata sobre más que simples ajustes psicológicos para estar bien con uno mismo y llevar una vida más feliz y provechosa, aun cuando este sea un objetivo excelente. En

última instancia se trata de la liberarse de todo sufrimiento e ignorancia, lo cual se consigue al reconocer que lo que llamamos “yo” no es más que un fenómeno condicionado, construido en la evolución de la conciencia como un medio del organismo para sobrevivir, pero que ahora debemos verlo tal como es, si en verdad queremos alcanzar la paz. Cuando lleguemos a ver que todos nuestros estados mentales son condicionados podremos dejar de apegarnos a ellos y experimentar lo que el Buda llamó la “dicha de la liberación”. De modo que si queremos hacer uso de este material plena y efectivamente necesitamos comprometernos con la iluminación misma. Eso significa que necesitamos ser budistas.

Más aún, si queremos cumplir de manera efectiva con el sendero tenemos que ser rigurosamente honestos y esto es muy difícil cuando estamos solos o con personas a las que no les importa este sendero. Si nos encontramos así es muy fácil que nos engañemos y hasta podríamos decir que nuestra propia identidad es una especie de autoengaño, de modo que si queremos ver a través de ella necesitamos tener una comunicación profunda y honesta con los demás y eso lo conseguimos al formar parte de una genuina *sangha* o comunidad espiritual.

Nuestros compañeros en la *sangha* no solo nos aportan una reflexión honesta sino que a veces son ellos lo único que nos mantiene caminando por el sendero. Conforme procuramos practicar el *Dharma* de manera cada vez más sistemática es muy probable que de vez en cuando sintamos una desalentadora desesperanza y confusión, al rebasar nuestra “zona de confort” normal. Es la presencia de nuestros amigos espirituales en la *sangha* la que puede hacer que sigamos adelante incluso en esos momentos difíciles de profundo desánimo.

No obstante, al final, y eso es lo más significativo, si es una *sangha* genuina encontraremos en ella una abundancia de modelos de esos estados mentales positivos que

estaremos estudiando aquí, de tal modo que estaremos bajo su influencia y nos inspirarán los nobles estados mentales de nuestros compañeros en la comunidad espiritual. Claro está que el Buda mismo recorrió solo todo el sendero a la iluminación, pero hay muchas evidencias de que él fue un individuo notable y excepcional. Nosotros tenemos que reconocer con toda honestidad que no estamos a su nivel todavía y que requerimos amigos en el camino. Necesitamos *sangha*.

CÓMO APROVECHAR ESTE MATERIAL

Es importante que aprendamos a hacer que nuestra aspiración *dhármica* se convierta en una práctica efectiva y esta debe abarcar toda nuestra vida. La vida en el *Dharma*⁵ tiene que llevarse a cabo todo el tiempo. No es un trabajo de 9 a 5, con descanso el fin de semana. No se trata nada más de llevar cierto estilo de vida o de hacer ciertas cosas con regularidad (aunque con frecuencia eso ayuda mucho). Se trata de practicar el *Dharma* cuando vamos bajando por la escalera, cuando nos damos un baño o cuando tomamos el autobús para ir a trabajar. ¿Qué significa entonces practicar de veras el *Dharma*? En un análisis final se trata de transformar la mente y si queremos transformar la mente tenemos que conocerla. Espero que descubramos que un método de entrenamiento de la mente que incorpore los conceptos y métodos del *Abhidharma* puede ser un instrumento poderoso pero sensible, que nos revele con mucha claridad cómo es nuestra mente y cómo funciona, de manera que sepamos cómo transformarla. Ese método nos ayudará a descubrir la forma de practicar el *Dharma* de un modo efectivo todo el tiempo.⁶

Incluso la lectura de un libro como *Mente en armonía* puede ser una forma de practicar el *Dharma*. En el *Dharma* siempre procuramos trasladar el mero conocimiento conceptual a la conciencia directa e inmediata. Ese debe ser nuestro esfuerzo por lo que respecta al material que contiene este libro. Necesitamos empezar por una comprensión conceptual y luego trabajar hacia esa experiencia directa que se denomina visión clara. Por medio de nuestra dedicación a este análisis de la mente necesitamos llegar a la verdadera sabiduría.

El Buda, como veremos de un modo más completo en las siguientes páginas, hablaba de tres tipos de penetración en la verdad, que fluyen de manera secuencial unos de otros. Comenzamos con *shruta mayi prajña*, que significa la penetración o sabiduría que se deriva de oír. Eso implica tener de verdad claro que uno ha captado con la mayor precisión posible lo que es la enseñanza. En este caso, eso significará leer las descripciones de cada estado mental contenido aquí y asegurarse de que se tiene claro lo que significa en esta etapa, independientemente de que se esté de acuerdo con ello o se tenga esa experiencia. Si he hecho bien mi trabajo entonces les quedará bien claro eso con relativa facilidad, pero si no es así quizá deban investigar más. Podrían, por ejemplo, recurrir a *La mente en la psicología budista*, de Sangharákshita, o a las fuentes que estén a su disposición.

Cuando ya sabemos qué es lo que en realidad se enseña en el *Dharma* podemos empezar a pensar en ello para investigar nuestra propia experiencia, tanto interna como externa y ver si podemos identificarlo en nuestra mente. Esto se llama *chinta mayi prajña*, la penetración en la verdad que se deriva de pensar o reflexionar. Esto significa poner a prueba lo que hemos oído mediante la razón y luego aplicar en la experiencia lo que hemos comprendido, porque al final todos los conceptos deben retornar a la experiencia. En esta fase podríamos

preguntarnos, incluso, si estamos de acuerdo con lo que se ha dicho y posiblemente empezar a reflexionar en la relevancia que tiene para nosotros.

Bhavana mayi prajña, que significa la penetración que viene de cultivar y que en realidad alude a la sabiduría de la comprensión directa, requiere que llevemos nuestro entendimiento conceptual a una contemplación profunda, ya sea en la meditación formal o en una reflexión informal espontánea. Aquí pasamos de simplemente entender las palabras y su significado a un conocimiento directo en el que no median las palabras y los conceptos. Vemos por nosotros mismos la verdad de lo que se dice. Lo más importante en este contexto es que vemos la naturaleza condicionada de esos estados mentales. Vemos que no tienen una existencia esencial sino que simplemente surgen de manera secuencial dependiendo de condiciones, sin ninguna referencia a una identidad propia duradera. En términos prácticos esto quiere decir que para aprovechar plenamente este material necesitamos llevarlo a una práctica regular de meditación.

Con la finalidad de poner en efecto estas tres penetraciones de la verdad, oír, reflexionar y cultivar, con relación al material que contiene este libro, necesitamos estar practicando el *Dharma* fervorosamente en cada aspecto de nuestra vida. Por supuesto que ese es un tema enorme en el que no voy a entrar por lo pronto, puesto que requeriría una exposición completa del sendero.⁷ Lo que quizá sea más importante aquí, a este respecto, no es solo leer el libro sino comentarlo con amigos, en el contexto de la *sangha*. Eso significa revisarlo detalladamente y, en conjunto, explorar su verdad a profundidad, escuchando y reflexionando. Si pueden encontrar a alguien que tenga más experiencia y pueda fungir como guía espiritual y amigo, cuánto mejor.

En ese contexto pueden practicar la confesión, que es uno de los ejercicios más importantes en el *Dharma*. Eso quiere decir que reconocemos con libertad y franqueza nuestros estados mentales subyacentes en todas nuestras acciones de cuerpo y habla. Al confesarnos descargamos los dolores y hasta los tormentos de los estados negativos y su expresión, pero además los objetivamos y eso hace que sea más fácil evitar reproducirlos en el futuro. Así llegamos a conocer la mente cada vez más a través de la confesión.

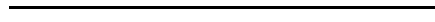
Claro está que debemos enfatizar ante todo en la reflexión acerca de los eventos mentales positivos. Me parece que no es muy inteligente (por razones bastante obvias) quedarse con demasiada intensidad en los estados mentales negativos. Cada uno de los eventos negativos tiene su correspondiente positivo y, de acuerdo con el Buda, si alimentamos el desarrollo del evento positivo podemos erradicar al negativo, del mismo modo que, como dice el dicho, “un clavo saca a otro clavo”.

La clave para avanzar es, entonces, identificar los eventos positivos en nuestra propia experiencia, para familiarizarnos cada vez más con ellos, tratando de mantenerlos y de seguir desarrollándolos. Al mismo tiempo, el esfuerzo por hacer eso nos hace más conscientes de cualquier estado mental torpe en el que acostumbremos atorarnos, además de que comprendemos mejor qué es lo que lo ocasiona. Necesitamos, por lo tanto, reflexionar también en esas causas y encontrar medios hábiles para eliminarlas.

Espero que encuentres aquí el estímulo para emprender esta ardua pero enriquecedora tarea, quizá la más gratificante que pueda haber, puesto que contribuye a mejorar nuestra existencia, haciéndola más satisfactoria y de mucho mayor beneficio para los demás y, en última instancia, porque nos conduce a la budeidad. Que este

libro pueda servir para apoyar tus esfuerzos y que estos se vean coronados por el éxito.

PRIMERA PARTE



EL ARTE DE OBSERVAR LA MENTE

IR MÁS PROFUNDO

El budismo es un camino espiritual. Quien quiera seguirlo tendrá que enfrentarse de vez en cuando con el problema de cómo seguir progresando en el sendero de un modo personal (no solo decidir cómo “alguien” tendría que hacerlo).

El interrogante “¿cómo puedo ir más profundo?” brota no una sino muchas veces en la vida espiritual budista. Por lo regular surge, para empezar, cuando uno ha pasado la etapa de la exploración.

Esta fase es el periodo que se halla entre los comienzos de un interés en el budismo y el momento en que se convierte en la parte central de nuestra vida. Para algunas personas la etapa de exploración puede ser muy corta, quizá de apenas unos meses. Sin embargo, para la mayoría lo más probable es que tome más tiempo. Puede durar muchos años. Eso está bien. No debemos forzar el paso del desarrollo espiritual. Cada cual se desenvuelve a su ritmo y a su manera.

Durante la etapa exploratoria nuestras necesidades son bastante simples y no varían mucho de las de otras personas. Necesitamos desarrollar una comprensión general del budismo, explorar la práctica budista (por ejemplo, adquiriendo el hábito de la meditación diaria) y formar vínculos personales de amistad con otros budistas. Cada uno de estos tres aspectos, el teórico, el práctico y el social, toma su tiempo pero finalmente, si persistimos en nuestra exploración y si nos gusta lo que encontramos,

llegamos a un punto de inflexión, una etapa en la que nos sentimos seguros, no solo por intuición sino por experiencia, de que el budismo ofrece un camino espiritual real. No solo eso, sino que también nos sentimos seguros de que es un camino que nosotros queremos seguir.

Por lo tanto, en esta etapa contraemos un compromiso decisivo, con el budismo en general y probablemente con una tradición y una comunidad budista en particular, que proporcionarán el contexto que necesitamos para practicar con eficacia.

Rebasar el punto de inflexión y comprometernos con el budismo es un gran paso, quizá el más grande que demos en nuestra vida espiritual, porque hace posibles todos los pasos posteriores. Sin embargo, curiosamente, no siempre encontramos que las cosas sean más fáciles a partir de ese momento. De hecho, suelen ponerse más difíciles.

El problema es que solo después de haber contraído nuestro compromiso calibramos realmente los obstáculos que se interponen en nuestro camino. Es como aprender un idioma. Comienzas por memorizar algunas palabras y frases básicas, fórmulas de saludo e información práctica simple. Descubres que funciona. Con mucho entusiasmo te empeñas en llegar a dominarlo. Solo entonces empiezas a darte cuenta de la magnitud de lo que has asumido. Hay tanto que aprender.

De la misma manera, en el camino espiritual, tarde o temprano llegamos a un punto en el que nos formamos un concepto más certero del tamaño de la tarea. En ese momento, algunas personas se sienten desalentadas y otras se sienten discretamente satisfechas de que sus esfuerzos espirituales estén adquiriendo una firme raigambre en la realidad, pero sea lo que sintamos acerca de la larga subida que ahora vemos ante nosotros, es probable que percibamos la necesidad de empezar de nuevo y volver a aplicar los principios generales que hemos aprendido, ahora de una manera más sistemática y adaptada a

nuestras necesidades espirituales personales. En suma, veremos la necesidad de un sistema para adiestrar la mente.

Este libro no es en sí un sistema de adiestramiento mental pero ofrece algunas de las herramientas necesarias para construir ese tipo de procedimiento para uno mismo. Quiero compartir con otros budistas dedicados ciertas percataciones acerca de la mente, percepciones que, en mi propio caso, me han ayudado a llevar adelante mi tarea de transformación.

¿De dónde vienen estos atisbos? Podría responder que provienen de toda mi práctica espiritual durante más de cuarenta años. Sin embargo, gran parte de este material tiene una fuente más específica. Es el fruto de mi exploración del *Abhidharma*, a menudo visto como lo más desalentadoramente técnico del canon budista.

Más adelante volveré a hablar sobre el *Abhidharma*. Antes quiero describir el proceso por el cual yo mismo llegué a reconocer la necesidad de una psicología de la ética. Ese reconocimiento vino de más de una dirección.

En primer lugar mi necesidad de un sistema así se volvió evidente a medida que trataba de profundizar en la meditación y de relacionarme con otras personas con más amor y paciencia. En segundo término empecé a advertir la misma necesidad en otros, al ser testigo de los esfuerzos de mis amigos por asimilar los problemas que afrontaban en su vida espiritual. Finalmente lo confirmé al reconocer cada vez más la importancia de la armonía en la comunidad espiritual.

La mejor manera de preparar el terreno para lo que sigue es ahondando un poco sobre cada una de estas tres experiencias, aunque simplificaré y combinaré lo que fueron procesos largos y complejos que tuvieron lugar a lo largo de muchos años.

LA MORALIDAD DEL MOMENTO PRIVADO

En primer lugar, descubrí el valor del *Abhidharma* en mi propia práctica espiritual. Había sido budista por algunos años y podía decir felizmente que mis esfuerzos espirituales habían dado algunos frutos. En general, había vivido de acuerdo con los principios budistas y había experimentado estados mentales positivos. No obstante, al mirar en mi interior llegué a sentir una capa más profunda de la mente que no estaba totalmente al alcance de mis ideales espirituales e, incluso, a veces discrepaba de ellos. Para alcanzar un mayor progreso espiritual sabía que tenía que llegar a comprender esta capa sumergida.

En mi propio caso parecía que estas tendencias latentes eran más susceptibles de surgir cuando estaba solo . Por lo tanto me encontré reflexionando mucho sobre lo que comencé a entender como “la moralidad del momento privado”.

Todos experimentamos situaciones en las que nos enfrentamos a una encrucijada moral de algún tipo, pero sin ninguna presión social, sin ningún incentivo en absoluto proveniente del mundo exterior para hacer la elección “correcta”. En otras palabras, todos tenemos momentos en que vemos que podemos hacer algo incorrecto sin que nadie nos observe (al menos nadie que pueda reconocernos y juzgarnos). Un administrador básicamente honesto, por ejemplo, podría caer en la tentación de manipular un poquito sus gastos en la plena seguridad de que nadie se dará cuenta. Hay tentaciones más pequeñas. Por ejemplo, si estamos en la casa de otra persona y nos encontramos solos podríamos sentirnos tentados a leer una carta privada que vemos sobre una mesa. Para un practicante budista serio las tentaciones podrían ser aún más sutiles, englobando cosas que la mayoría de la gente no reconocería como cuestiones morales en lo absoluto pero que contravienen los

principios espirituales que uno está tratando de practicar. En mi caso, las circunstancias y la falta de atención plena (*sati*) a veces me abrumaban por el exceso de trabajo y, en ese estado, en vez de descansar puedo sentirme tentado a caer en distracciones triviales, como los juegos de ordenador.

La clave para evitar esas dificultades es proteger la mente. Eso significa, en primera instancia, estar suficientemente en contacto con nuestros pensamientos y sentimientos para detectar pronto el surgimiento de impulsos, antes de que se afiancen. También significa entender cómo surgen (es decir, dependiendo de qué tipo de condiciones) y cómo redirigir su energía en una dirección más positiva.

Por tales razones me sentí obligado a desarrollar un enfoque más sistemático y riguroso para adiestrar mi propia mente. Necesitaba entender mejor lo que pasaba en ella y quería hacerlo, no desde un punto de vista terapéutico, recurriendo quizá a la psicología moderna, sino desde una perspectiva inequívocamente ética y espiritual. En el *Abhidharma* encontré un recurso muy valioso para ese esfuerzo. Me ayudó a ver con más claridad aquello en lo que tenía que trabajar y las herramientas que tenía a mano. Llegué a comprender mis propios hábitos de pensamiento y comportamiento y a ver cómo esos hábitos me podían ocasionar problemas. En consecuencia, empecé a ver más claramente lo que tenía que hacer.

HACERLO PERSONAL

Esa fue mi propia experiencia, pero no pasó mucho tiempo antes de que advirtiera la relevancia más amplia de mis descubrimientos. Después de todo, yo no era el único que necesitaba “profundizar”. Vi que muchos de mis amigos budistas también podían beneficiarse de un entrenamiento

mental más sistemático, especialmente en la India, donde dirigía muchos retiros y, en buena medida, me dedicaba a la enseñanza del *Dharma*.

Esto se hizo evidente cuando me encontré desempeñando un papel como guía en la Orden Budista Triratna, la comunidad espiritual a la que pertenezco.⁸ Yo formaba parte de un pequeño grupo al que nuestro fundador fue transfiriéndole sus responsabilidades.⁹ En el grupo todos éramos muy conscientes de que habíamos heredado un deber de peso y eso nos hizo pensar profundamente en nuestra Orden. ¿Cómo podríamos sustentar y enriquecer su vitalidad espiritual?

Con esa pregunta en mente nos embarcamos en una serie de reuniones con grupos locales de la Orden. Queríamos saber cómo se iba desarrollando la vida espiritual de las personas y lo bien que funcionaba la Orden como sistema de apoyo mutuo. Yo mismo asistí a la mayoría de las reuniones y me parecieron muy valiosas. Fue esclarecedor y en ocasiones muy conmovedor hablar honestamente con tantos compañeros budistas sobre los altibajos de la búsqueda espiritual que compartíamos.

A medida que las reuniones avanzaban pude ver que en algunos aspectos nuestra Orden se encontraba en muy buenas condiciones. La gente con la que me reunía era sincera, dedicada y, a menudo, inspirada. Estaban practicando los preceptos éticos budistas y progresando con su meditación concienzudamente. Sin embargo, no pude dejar de notar que muchos de ellos, quizá la mayoría, carecían de un sentido claro de la tarea espiritual específica a la que se enfrentaban como individuos. No podían responder a la pregunta: “¿En qué exactamente, siendo quien soy, debería estar aplicándome en mi vida espiritual?”

¿Por qué había tanta gente con una idea tan imprecisa acerca de algo tan importante para ellos? En algunos casos,

tal vez porque estaban demasiado ocupados en actividades demandantes. En otros, porque no habían aprendido a pensar con claridad. A veces cada una de estas causas parecía reforzar a la otra, de modo que era imposible saber cuál venía primero, pero cualquiera que fuera la causa, el resultado era el mismo. Contábamos con budistas sinceros y serios que estaban “sobreviviendo” espiritualmente, pero no diría yo que prosperando.

La lección daba mucho en qué pensar. Aun después de años de tratar de practicar el *Dharma* es posible que sigamos a oscuras con respecto a la naturaleza real de nuestros estados mentales y la mejor manera de transformarlos. Desafortunadamente, “hacer todas las cosas correctas” de manera general no es suficiente. Podemos, por ejemplo, ir regularmente a retiros donde nos inspiramos y tal vez tengamos percataciones de verdad profundas. Hasta ahí todo bien pero cuando el retiro ha terminado necesitamos volver a la vida cotidiana, con sus presiones y tensiones, sus distracciones y tentaciones. Al poco tiempo el retiro parece que fue un sueño, a menos que de él hayamos traído a casa algunas lecciones específicas sobre cómo mantener estados mentales sanos en nuestra vida diaria.

Del mismo modo, podemos sentarnos y meditar todos los días. Quizá durante una hora o más y, por supuesto, eso es muy valioso, pero una sesión de meditación diaria, por muy apreciable que sea, no nos puede cambiar mucho si no forma parte de una estrategia más amplia para transformar la mente, una tarea que no cesa cuando nos levantamos del cojín sino que continúa a lo largo de nuestra vida. Puedo pensar en muchas personas que han meditado todos los días durante años sin haber identificado nunca con precisión lo que necesitaban cambiar en su propio comportamiento o en sus estados mentales.

Otro ejemplo del mismo principio es que se puede entender, en teoría, la necesidad de formar amistades

espirituales, pero conozco a personas que después de años de honrar este ideal se han dado cuenta, con gran consternación, de que en realidad sus amistades todavía no son muy profundas. Si se preguntan la razón no pueden responder, porque no ven qué rasgos de su propia personalidad causan su aislamiento. En algunos casos son personas que se vuelven cínicas acerca del ideal de la amistad espiritual y eso es una gran pena.

LAS LECCIONES DE LA DISCORDIA

La tercera área en la que descubrí la necesidad de un adiestramiento mental fue la comunidad espiritual en su conjunto. Yo había apreciado la importancia de la comunidad espiritual, la *sangha*, como la llamamos los budistas, desde que empecé a practicar el budismo. Siempre he sabido que es muy difícil llevar una vida espiritual a solas. Se necesita el apoyo y el estímulo de guías y compañeros. Más recientemente, sin embargo, he llegado a ver que la *sangha* es valiosa no solo por el apoyo y el amor que nos ofrece, sino también por los retos que nos pone enfrente.

Incluso en una comunidad espiritual próspera habrá falta de armonía. Eso no debería sorprendernos. En los tiempos del Buda a veces había amargas disputas dentro de la *sangha*, a pesar de su presencia como maestro excepcional y ejemplo vivo. La más famosa de estas peleas es el enfrentamiento que tuvieron en Kosambi dos monjes muy respetados, debido a una pequeña violación de las reglas monásticas, un desacuerdo personal que se convirtió en una disputa prolongada y amarga entre dos facciones.¹⁰

En general, la Orden a la que pertenezco es muy armoniosa. Sin embargo, al igual que cualquier otra gran comunidad (mientras escribo estas líneas, comprende casi

dos mil miembros), no está exenta de desacuerdos y estos incluyen no solo diferencias amistosas de opinión sino también enfrentamientos personales que dan lugar a sentimientos negativos.

A veces el relato canónico de la pelea en Kosambi me llega a parecer inquietantemente familiar. Nuestra Orden tiene dos grandes concentraciones: una en Occidente, con su mayoría aún en el Reino Unido, y la otra en la India, donde vive un tercio de los miembros de nuestra Orden. Divido mi tiempo casi a partes iguales entre la India y Occidente y he visto muchas de las dificultades descritas en el canon pali¹¹ desarrollarse en ambos lugares. He visto escisiones al menos un poco similares a la descrita en Kosambi dentro de grupos locales de nuestra Orden en la India. Cada miembro de nuestra Orden pertenece a un "capítulo", que incluye aproximadamente de cinco a diez miembros. Estos se reúnen con regularidad, a menudo semanalmente, ante todo para hablar de su práctica del *Dharma* y en especial para confesarse. En la India, lo que puede suceder de vez en cuando es que un capítulo se divida repentinamente en dos facciones o que dos capítulos estén en desacuerdo, con todos los integrantes alineados detrás de uno u otro de los dos principales contendientes, los cuales sienten que el otro le ha afrentado públicamente.

En Occidente, la falta de armonía por lo general adopta una forma ligeramente distinta. Las tensiones surgen entre individuos más que entre facciones y sobre todo entre un individuo "difícil" y el resto de su capítulo. Cierta miembro de la Orden, por ejemplo, puede ser temperamental y áspero en su discurso. Como resultado, los otros miembros de su capítulo mucho tiempo eludiéndolo y evitando la comunicación real, hasta que en algún momento alguien se acerca demasiado y provoca una explosión. De esta manera, el capítulo pasa por largas "estaciones secas", interrumpidas por violentas tormentas. Al final los

integrantes comienzan a abandonar el capítulo porque les aburren las sequías o se sienten afectados por las tormentas.

Hace varios años tuve una responsabilidad en nuestra Orden que me obligó a comprometerme en buscar la manera de resolver estos conflictos, tanto en la India como en Occidente. Fue a través de estos esfuerzos por desempeñar el papel de mediador como comencé a ver que la falta de armonía podía ser otro indicador que apuntaba hacia la utilidad potencial de métodos más profundos de adiestramiento de la mente.

Por un lado, pude advertir que la fricción en el interior de la comunidad espiritual era inevitable. Las personas con altos ideales siguen siendo personas, con sus limitaciones y debilidades humanas. Por otro lado, me di cuenta de que no podía simplemente ignorar tales enfrentamientos. De alguna manera no me parecía correcto darle la espalda al conflicto encogiéndome de hombros y diciendo: "No hay remedio, estas cosas pasan". Por el contrario, tenía una creciente convicción de que la armonía es esencial para una verdadera comunidad espiritual. El esfuerzo continuo para transformar la discordia en armonía es parte de lo que hace que la *sangha* sea algo más que un club religioso. De hecho, es el esfuerzo mismo de trabajar con la discordia y transformarla en armonía lo que hace posible la comunidad espiritual. La falta de armonía no es simplemente un desafortunado accidente. Puede ser el terreno más efectivo para practicar el *Dharma*.

Al tratar de ayudar a las personas a solucionar sus rencillas me di cuenta de que en una disputa cada parte parecía estar siempre fijándose en el comportamiento y los motivos de la otra, mientras que prestaba relativamente poca atención a los suyos. El requisito previo para resolver cualquier disputa era conseguir que cada una de las partes en conflicto observara su propio estado mental y reconociera cómo eso contribuía a la falta de armonía. Por

lo regular, una vez que la gente era capaz de hacer eso comenzaba a ver todo en su justa medida y a resolver el problema.

Gracias a que pasé mucho tiempo tanto en la India como en el Reino Unido pude notar algunos contrastes interesantes entre los factores distintivos que provocaban las disputas en cada cultura. Vi que mis amigos indios tendían a ver la ética en términos externos. Criticaban el comportamiento de la otra persona de acuerdo con las normas sociales. Asumían que su indignación era justa y no advertían que era un estado mental torpe. Con los occidentales a menudo el problema era al revés. Eran más diestros en el análisis de sus propios sentimientos y motivaciones. Al mismo tiempo, en comparación con los indios, atribuían mucha más importancia a la libertad individual y menos al cumplimiento de los deberes sociales. Eran buenos para reconocer sus sentimientos de dolor o enojo pero no siempre daban la debida consideración al impacto que sus acciones tenían sobre otras personas. En suma y a riesgo de simplificarlo demasiado, los indios necesitaban más conciencia de sí mismos y los occidentales más conciencia de los demás.

Cualquiera que sea la verdad en todo ello, una cosa estaba clara. A pesar de llegar a ella desde lados opuestos, los budistas occidentales y los indios eran igualmente capaces de caer en la fosa de la disputa y el resentimiento. Quizá, entonces, podrían usar la misma escalera para salir. La escalera tendría que ser una sinergia de psicología y ética, un marco que permitiera una comprensión profunda de nuestra vida mental desde un punto de vista ético. Ese marco de referencia les ayudaría a los indios a ser más conscientes de las dinámicas psicológicas subyacentes en las disputas y haría que los occidentales respondieran con más generosidad a las demandas de los demás. Me pareció que esta sinergia de la psicología y la ética era precisamente lo que el *Abhidharma* ofrecía.

En cada una de estas tres áreas: mi deseo de hacer mi propia práctica espiritual más eficaz, mi percepción de las necesidades de mis amigos y conocidos y mis intentos por hacer las veces de mediador, me encontré llegando a las mismas conclusiones: tenemos que profundizar.

"Ir más profundo" significa convertir un idealismo sincero pero abstracto en una habilidad práctica para transformar nuestros estados mentales. Eso, a su vez, significa aprender a practicar con más frecuencia y de formas específicamente adaptadas a los patrones mentales personales. Para profundizar más necesitamos una "tecnología" espiritual práctica, herramientas que nos ayuden a relacionar nuestros principios budistas con nuestro funcionamiento mental de manera precisa y sistemática.

En pocas palabras, "profundizar" depende de dos cosas. En primer lugar de la aplicación continua del esfuerzo y, en segundo lugar, del equivalente espiritual a un mapa y una brújula. Miremos cada aspecto un poco más de cerca.

LA DICHA DEL ESFUERZO

Cualquiera que haya leído las escrituras budistas sabe con qué frecuencia se refieren al esfuerzo espiritual. Las últimas palabras del Buda a sus discípulos, cuando yacía moribundo, fueron: "Seguid esforzándoos, con atención plena".¹²

El "esfuerzo correcto" es uno de los ocho componentes de esa venerable enseñanza budista que es el noble sendero óctuple.¹³ El esfuerzo correcto consiste en los "cuatro esfuerzos correctos". Los dos primeros son la erradicación de cualquier estado torpe que esté tomando posesión de la mente en un momento dado y la prevención de cualquier nuevo estado similar. La erradicación y la prevención son

muy importantes pero no son suficientes. Además de cortar la maleza y arrancarla de raíz también tenemos que plantar buenas semillas y nutrirlas. En consecuencia, el tercero y el cuarto esfuerzo son, respectivamente, el cultivo de estados hábiles aún no surgidos y el mantenimiento de esos estados una vez surgidos. Juntos, estas cuatro prácticas constituyen lo que el Buda quería decir con “esfuerzo”.

Las exhortaciones del Buda al “esfuerzo” y al “empeño” dan un carácter de urgencia a algunos pasajes de las escrituras budistas, un sabor que no siempre es del gusto de los lectores modernos. Parece que quería persuadir a sus discípulos de la necesidad de aprovechar una oportunidad pasajera. La vida es corta y peligrosa y la oportunidad para practicar el *Dharma* es poco frecuente. Si queremos que nuestra vida espiritual sea fructífera debemos intentar, en el tiempo que tenemos disponible, producir un cambio decisivo en nosotros mismos, provocar un giro fundamental en quienes somos, que traiga consigo nuevos patrones de pensamiento, sentimiento y deseo. Con un cambio tal afianzamos nuestros pasos irrevocablemente en el camino hacia la iluminación. Sin ello, cualquier beneficio espiritual que obtengamos será solo temporal.

Comprender la magnitud de este cambio es admitir que no será fácil. La vida espiritual no puede ser una práctica de medio tiempo. No podemos incrustarla en un horario entre el trabajo, el juego y el sueño. En cada momento de nuestras vidas tenemos que trabajar con lo que ahora somos y tratar de perfeccionarlo, fomentando pacientemente el surgimiento de un corazón y una mente más puros, sabios y compasivos.

No todo el mundo se siente cómodo con esta manera de hablar. Algunas personas lo encuentran demasiado orientado a un objetivo. No concuerda con “dejar ir” y “vivir el momento presente” (frases que, para muchas personas hoy día, resumen lo que encuentran atractivo en la espiritualidad). Viviendo como lo hacemos, en una

cultura competitiva cargada de adrenalina, preferimos pensar en la vida espiritual como un modo de escapar de nuestras luchas por alcanzar el éxito y la seguridad y no como una recreación de eso mismo pero con una indumentaria religiosa. Preferimos identificar lo “espiritual” con la relajación más que con el esfuerzo. Esto es comprensible pero, ¿cómo vamos entonces a conciliar nuestras preferencias con lo que realmente enseñó el Buda, en particular con su exhortación a “seguir esforzándonos, con atención plena”?

Esa frase añadida, “con atención plena”, es la clave. El énfasis tradicional en el esfuerzo no es un llamamiento a la urgencia ansiosa y porfiada que nos enajena de las realidades presentes. El esfuerzo espiritual eficaz no proviene de la ansiedad sino de la fe (*shraddha*). La fe no significa “orientarse hacia un objetivo” en un sentido negativo sino un amor profundo y auténtico por la vida espiritual. Significa amar la vida espiritual no solo como un bello ideal sino también en sus más mínimos detalles. Por ejemplo, amar la meditación diaria, amar una vida sencilla y despejada y amar a los amigos que siguen el camino con nosotros. Significa disfrutar el proceso de cambio y la tarea en cuestión, sin perder de vista su relación con un objetivo más grande y distante. Lejos de implicar enajenación, la fe va de la mano de una sabia paciencia.

Quizá la mayoría de nosotros todavía no seamos capaces de hacer un esfuerzo permanente porque todavía no tenemos suficiente fe como esa, pero no debemos preocuparnos por ello. Esto solo significa que nuestra primera tarea es aprender a hacer ese esfuerzo y eso significa, para empezar, aprender a querer hacerlo. El gran secreto de hacer un esfuerzo espiritual es nutrir el deseo de hacerlo, nutrir la fe (tema al que volveré a su debido tiempo).

Una forma en la que podemos considerar los cuatro esfuerzos correctos es como la extensión de la meditación