
DESDE EL SUFRIMIENTO AL NIRVANA

Reflexiones en torno a Buda, desde la mirada de una siloista.

ROSITA ERGAS BENMAYOR

25 MAYO 2013



PARQUES DE ESTUDIO Y REFLEXIÓN “LOS MANANTIALES”

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
ACERCA DEL SUFRIMIENTO	6
DESEO, APEGO Y SUFRIMIENTO.....	10
EL APEGO	10
LA ANIQUILACIÓN DEL DESEO	14
RENUNCIACIÓN	15
EL YO, SU UBICACIÓN, SU INFLUENCIA EN EL SUFRIMIENTO Y EN EL IMPEDIMENTO DE ACCESO A LO PROFUNDO	18
PRIMERA CONDICIÓN PARA LA SUPERACIÓN DEL SUFRIMIENTO: VIRTUD-COMPORTAMIENTO MENTAL.....	23
SEGUNDA CONDICIÓN : EL CULTIVO DE LA MENTE	28
LA ATENCIÓN	28
LA RESPIRACIÓN	30
TERCERA CONDICIÓN: SABIDURÍA INTUITIVA O VISIÓN CLARA, PRAJNA	33
UNA CUARTA: LA RECTA ACCIÓN	36
CONDICIÓN CERO- PRECONDICIÓN: UN SENTIDO EN LA VIDA, UN FUERTE PROPÓSITO.....	38
TÉCNICA MEDITATIVA DEL BUDA	39
NIRVANA ...CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO	43
DEFINICIÓN	43
LO QUE DICE EL BUDA ACERCA DEL NIRVANA..	44
CLAVES Y VIVENCIAS CONFIRMATIVAS DE LA ENTRADA EN LO PROFUNDO.....	47
VIVENCIAS CONFIRMATIVAS DURANTE EL CURSO CIRCULAR DE LA LUZ	51
COMO LOGRAR DEFINITIVAMENTE LA VERDAD?	52
LAS DIFICULTADES PARA ALCANZAR EL NIRVANA	54
DISTINTOS MÉTODOS PARA LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO: MÉTODO NATURAL O MÉTODO ORGANIZADO	57
INSIGHT POR EL MÉTODO NATURAL	57
INSIGHT POR EL MÉTODO ORGANIZADO	58
DISTINTOS CAMINOS QUE SE HOMOLOGAN	59
EL NIRVANA Y SUS CONCEPTOS AFINES	60
SATORI	60
TAO	61
EL REINO DE DIOS.....	61
CENTRO DE GRAVEDAD (SILO, NO CUENTO CON LA REFERENCIA...).....	62
SÍNTESIS-CONCLUSION.....	63
BIBLIOGRAFÍA	65

RESUMEN

En una selección de textos extractados principalmente de Los Sermones Medios del Buda y del Secreto de la Flor de Oro y otros libros budistas, de textos de Silo y de reflexiones personales como Maestra de la Disciplina Mental; se estudia el sufrimiento, desde el punto de vista de las condiciones para su superación, para dar nuevas pistas e indicadores que ayuden a avanzar en el camino a lo profundo.

La hipótesis planteada es: La raíz del sufrimiento es el deseo. El deseo es parte constitutiva de nuestra forma mental, es intrínseco a los niveles de conciencia hasta hoy adquiridos. Su superación requiere de un sentido que dé impulso para lograr ciertas condiciones: un comportamiento mental adecuado, el cultivo de la mente y sabiduría. Ese camino requiere aprender a desplazar y luego a suspender el yo, y lleva al ser humano desde el sufrimiento hacia el nirvana (entendido como el contacto con lo profundo)

El problema central del Budismo es el sufrimiento y como liberarse de él. Se plantea que el deseo produce distintos tipos de apego y se exploran direcciones y conceptos como la aniquilación del deseo, la renunciación, la aceptación ecuánime y la imperturbabilidad beneficiosa.

Se revisa el concepto de yo y la influencia de su ubicación (emplazamiento en el espacio de representación) en el sufrimiento. Se intenta argumentar para demostrar que la creencia en el yo, por una parte y la ubicación del registro del yo por otra, son responsables del sufrimiento y pueden constituir un impedimento en el acceso a lo profundo. Se muestra la mirada budista acerca del yo y se interpreta lo enseñado a través del análisis en psicología IV de Silo. Se plantea que no es posible salir del sufrimiento desde este nivel de conciencia, ya que es intrínseco a la forma mental de la conciencia en sus distintos niveles.

Se describen ciertas condiciones básicas, o triple entrenamiento desde la mirada budista, para la superación del sufrimiento.

1.- La primera: Virtud o comportamiento mental que podría asemejarse a una moral, que conlleva un cierto estilo de vida apto para acrecentar la unidad interna, que nos provea la energía necesaria para ejercitar la entrada a lo profundo.

2.- La segunda es la propuesta del cultivo de la mente. Se profundiza en la atención y la respiración y se introduce el concepto de contemplación fijativa (Cuatro Primeras Abstracciones Meditativas)

3.- La tercera se refiere a la visión cabal, a partir de la quinta abstracción meditativa. Se intenta poner extractos que sirvan para encontrar nuevas claves que vayan mejorando el trabajo de acceso a lo profundo de los lectores de la presente monografía.

4.- Se introduce el concepto de la recta acción, para enfatizar su importancia en la superación del propio sufrimiento

5.- Se reflexiona en torno a la condición básica o previa a las anteriores sugiriendo que la búsqueda y el contacto con un sentido de la vida que fortalezca el propósito, se torna clave y constituye el punto de partida para la superación del deseo

Se avanza un paso más, mostrando las técnicas meditativas, que se cree practicaba Buda. Se relacionan éstas con los pasos de la disciplina mental.

Se explora el estado cúlmine de la superación del sufrimiento...el Nirvana, en un intento de mostrar aquello a lo que se puede acceder para ir aumentando la carga del propósito. Se caracteriza al Nirvana, se ven definiciones y se comprende que hay muchas gradaciones y formas de verlo. Luego se eligen párrafos del Secreto de la Flor de Oro, que nos muestran vivencias confirmativas y claves acerca del acceso a lo profundo. Se destacan similitudes poéticas y de registro con respecto a la experiencia de fuerza y el regalo de Silo.

Se muestran las dificultades que plantea Buda para alcanzar el Nirvana, y se sugiere que hay distintos caminos para acceder, unos más organizados y otros más espontáneos. Distintos caminos para una misma experiencia. Finalmente se realiza un esbozo de conceptos similares al Nirvana para su posterior estudio y se termina con la síntesis, conclusión y bibliografía.

INTRODUCCIÓN

El ser humano sufre. La experiencia de sufrimiento ha sido importante en mi vida. Participo y practico con dedicación la enseñanza de Silo, hace más de 30 años. Aun cuando a lo largo de mi participación y aprendizaje del siloísmo, fui ganando terreno al sufrimiento, no fue hasta que aprendí y ejercité la disciplina mental, que creo haber logrado comprender los mecanismos básicos que me generan sufrimiento. Al experimentar mejor las tres vías del sufrimiento, que son la sensación, la memoria y la imaginación, y cómo éstas se interrelacionan, caí en cuenta de cómo surge, cómo se alimenta y cómo se le puede hacer retroceder.

Esta monografía se pregunta si el sufrimiento y su raíz, el deseo, pueden ser superables en base al ejercicio de la disciplina mental y ejercicios de la meditación abstractiva u otros métodos. Busca encontrar condiciones, conceptos, miradas, formas, herramientas, ejercicios y claves en general que ayuden a la superación de él.

En una selección de textos extractados principalmente de Los Sermones Medios del Buda y el Secreto de la Flor de Oro, y otros libros budistas; de textos de Silo y de reflexiones personales como Maestra de la Disciplina Mental, se estudia el sufrimiento desde el punto de vista de las condiciones para su superación, para dar nuevas pistas e indicadores que ayuden a avanzar en el camino a lo profundo.

La raíz del sufrimiento es el deseo. El deseo es parte constitutiva de nuestra forma mental, es intrínseco a los niveles de conciencia hasta hoy adquiridos. Su superación requiere de un sentido que de impulso para lograr ciertas condiciones: un comportamiento mental adecuado, el cultivo de la mente y sabiduría. Ese camino requiere aprender a desplazar y luego a suspender el yo, y lleva al ser humano desde el sufrimiento hacia el nirvana.

A lo largo del estudio para hacer esta monografía, he pasado por numerosas etapas: mucho entusiasmo, claridad y confusión total. El interés se me confundió, el objeto de estudio se modificó, las preguntas se multiplicaron y el método estructural dinámico se me hizo difícil de aplicar. Necesité incluir en la monografía reflexiones personales. Un buen tiempo quise soltarla porque me parecía inútil, mientras más estudiaba, más me daba cuenta de mi ignorancia y de las múltiples imprecisiones que iba a tener. Desde el minuto que la consideré terminada y pedí ayuda para mejorarla, siguió todo un trabajo de pulimento que aun no termina. Pero, tendría que estudiar y pulir muchísimo tiempo para conseguir un resultado perfecto, así que decidí sacar un producto que me permita partir con algo que después continúe y mejore a futuro. Hay otras temáticas que necesito estudiar ahora, para continuar mi ascesis.

Comprendo también que es una Monografía muy amplia y abarca mucho, sin embargo obedece a lo que he necesitado comprender acerca del sufrimiento, he tratado de seleccionar párrafos que sirvan para demostrar la hipótesis, que está comprendida por experiencia, pero que es difícil de explicar a otros...

Buda Gautama, (558 ac) es llamado el Iluminado (literalmente "el Despierto"), por haber comprendido cabalmente, por propia iniciativa, la realidad profunda de la existencia y haber sabido comunicar este conocimiento, mediante una Enseñanza apropiada (el *Dhamma*), a todo el que quisiera escucharle, llegando así a ser distinguido con la fórmula honorífica de «maestro de los dioses y de los hombres». Su nombre personal era *Siddhattha*, siendo Gautama el apellido distintivo de su clan.

Se consagró a la búsqueda del modo de liberarse de un tipo de vida que, como muy pronto llegó a comprender, estaba abocado a la enfermedad, al envejecimiento y a la muerte, o lo que es lo mismo, al sufrimiento. Para su superación propone el Camino Medio que persigue la visión cabal de la realidad, único modo de liberarse, aprovechando algunas de las abstracciones meditativas del yoga tradicional por contribuir a una mayor ductilidad de la mente, y contemplando ecuánimemente los factores de impermanencia (*anicca*) e insubstancialidad (*anatta*, literalmente "no yo") que caracterizan todos los fenómenos de la existencia, inclusive nuestra propia personalidad, y que, al no ser plenamente comprendidos, son origen del sufrimiento (*dukkha*).

Se comprende inmediatamente que la Enseñanza original del Buddha no era, ni pretendía ser, una religión en el sentido habitual de la palabra, sino que podría definirse más bien como un sistema ético-psicológico que persigue la realización concreta del inmenso potencial del ser humano. Dejando deliberadamente de lado los postulados teológicos y las elucubraciones metafísicas, se concentra en lo que cada cual puede y tiene que hacer

por sí mismo -sin que ningún dios ni otro hombre pueda hacerla por él- para librarse de los vínculos inherentes en una existencia mal comprendida y conseguir «la suprema salvación de toda sujeción, el *Nibbana*»

El Buddha no era, ni pretendía ser, ni un dios ni profeta de ninguna deidad, sino el ser humano por excelencia, la realización suprema del hombre que, por su propio esfuerzo, consigue la liberación definitiva del sufrimiento y la perfecta sabiduría. Y que, movido entonces por la inagotable benevolencia para con todos los seres que es inseparable de la auténtica sabiduría, dedica el resto de su vida a enseñar a los demás cómo conseguir tan elevada finalidad.

Los preceptos morales, las técnicas de meditación y la filosofía que conforman la Enseñanza del Buddha no son fines en sí mismos sino medios para purificar la mente humana y sus diversas formas de expresión a través del cuerpo, la palabra y el pensamiento: «El no hacer ningún mal, la realización del bien, la purificación de la propia mente: éste es el mensaje de los Buddha».

Las doctrinas y prácticas de la Enseñanza y la Disciplina del Buddha constituyen fundamentalmente un método para modificar la conducta, adiestrar progresivamente la mente y liberarla del sufrimiento que ella misma genera ». La Enseñanza y la Disciplina del Buddha es una explicación racional del surgir y cesar del sufrimiento a partir de sus causas psicológicas, y un método práctico para eliminar dichas causas «Monjes, antes y ahora, yo sólo enseño el sufrimiento y la cesación del sufrimiento». La explicación teórica del surgir y el cesar del sufrimiento que ofrece el Buddha es inseparable del método práctico conducente a la liberación de dicho sufrimiento.¹

Sé que leer a Buda resulta difícil, por su forma de enseñar repetitiva, que creo, cumplía una función educativa, ¿de qué otra forma podía enseñar un Maestro 27 siglos atrás? Hoy parece más fácil leer a sus discípulos, sin embargo para aquellos que queremos ser maestros, leerlo con detención sirve para precisar imágenes y aprender muchísimo. En la monografía se han acortado las reiteraciones aun cuando las considero de gran utilidad pedagógica. Buscando ciertas claves en lo que Buda dice, encontré mucha ayuda para la comprensión de distintos aspectos de mi ascesis.

¹ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. XX

ACERCA DEL SUFRIMIENTO

El problema central del budismo es el sufrimiento y cómo liberarse de él. Fue una búsqueda similar, la que me hizo incorporarme de manera activa hace 35 años al siloismo y habiendo alcanzado un grado aceptable de superación de éste, quiero escribir mis comprensiones acerca del sufrimiento y su superación, utilizando e interpretando la mirada de dos grandes Maestros: Buda y Silo

Buda considera a la existencia como una enfermedad, cuyo síntoma fundamental es el sufrimiento. Todo es sufrimiento: el nacimiento es sufrimiento, el decaimiento físico, la vejez, la muerte es sufrimiento. Cualquier existencia conlleva entonces estas marcas: sufrimiento, no-permanencia y ausencia de una identidad estable. Pero la mente del ser humano común está ofuscada por una profunda ignorancia sobre estas verdades; es más, se encuentra prisionera de cuatro fundamentales concepciones erradas que hacen buscar lo permanente en aquello que es intrínsecamente no-permanencia, la felicidad en aquello que es inseparable del sufrimiento, a sí mismo en aquello que es carente de yo, la satisfacción en aquello que es substancialmente repelente y disgustoso.²

El Buddha empieza a predicar la Enseñanza movido por la compasión ante el sufrimiento de los seres sin iluminar y con la intención de procurar su máximo bien y felicidad. Dicho bien y felicidad no son otra cosa que la liberación del sufrimiento. Dicha enseñanza está contenida en las 4 nobles verdades:

“El iluminado, en Varanasi (Benarés), en Isipatana, en el parque de los ciervos, echó a rodar la suprema rueda de la Enseñanza que ningún asceta, o brahmín, o dios, o Mara, o Brahma, ni nadie en el mundo puede parar. A saber, la promulgación, predicación, definición, establecimiento, descubrimiento, exposición y explicación de las Cuatro Nobles Verdades.

¿Qué cuatro?, pues la promulgación, predicación, definición, establecimiento, descubrimiento, exposición y explicación de la Noble Verdad del Sufrimiento. La promulgación... de la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. La promulgación... de la Noble Verdad del Cesar del Sufrimiento. La promulgación... de la Noble Verdad del Camino que conduce al cesar del Sufrimiento”.

1.- LA NOBLE VERDAD DEL SUFRIMIENTO

»¿Y cuál es, amigos, la Noble Verdad del Sufrimiento? Pues nacer es sufrir, envejecer es sufrir, morir es sufrir; la pena, el lamento, el dolor, la aflicción, la tribulación son sufrimiento; no conseguir lo que se anhela es sufrimiento, en una palabra, los cinco agregados del apego son sufrimiento

»Amigos, en los seres sometidos al envejecimiento... sometidos a la enfermedad... sometidos a la muerte... sometidos a la pena, al lamento, al dolor, a la aflicción, a la tribulación surge el anhelo siguiente:

”¡Ojalá que no estuviésemos sometidos a la pena, al lamento, al dolor, a la aflicción, a la tribulación, ojalá que no llegáramos a la pena, al lamento, al dolor, a la aflicción, a la tribulación!”. Pero esto no se cumple anhelándolo, y el no conseguir lo que se anhela, eso es sufrimiento.

»¿Cuáles son, amigos, los cinco agregados del apego que en definitiva, constituyen el sufrimiento? Pues son: el agregado del apego de la forma material, el agregado del apego de la sensación, el agregado del apego de la percepción, el agregado del apego de las composiciones mentales, el agregado del apego de la conciencia. A estos, amigos, se les llaman los cinco agregados del apego que, en definitiva, constituyen el sufrimiento.

»A esto, amigos, se le llama la Noble Verdad del Sufrimiento³.

² Puleda, S. (2002). *Un humanista Contemporáneo*. Santiago: Virtual ediciones, Santiago de Chile, p. 37

³ Sole-Leris y Velez Cea, Op. Cit. p. 183

2.- LA NOBLE VERDAD DEL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO

Es el deseo que produce la repetición de existencias, que conlleva goce y pasión, y goza con esto y aquello, es decir: el deseo de los sentidos, el deseo de existir y el deseo de no existir. »A esto, amigos, se le llama la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento.

El origen el sufrimiento Según la segunda de las Cuatro Nobles Verdades, sufrimiento es el deseo o Tanha, literalmente sed. Dicho deseo puede ser de tres clases:

-Deseo de existencia en el Samsara o ciclo de existencias.

-Deseo de no existencia o de aniquilación de toda voluntad de vivir.

-Deseo de placeres de los sentidos.⁴

3.- LA NOBLE VERDAD DEL CESAR DEL SUFRIMIENTO

»Monjes, en verdad que, sin haber renunciado a la tendencia latente a la pasión por las sensaciones placenteras, sin haber eliminado la tendencia latente a la repulsión por las sensaciones dolorosas, sin haber erradicado la tendencia latente a la ignorancia respecto de las sensaciones neutras, sin haber renunciado a la ignorancia y haber hecho surgir la sabiduría, es inconcebible que nadie pueda terminar con el sufrimiento en este mismo mundo⁵

4.- LA NOBLE VERDAD DEL CAMINO QUE CONDUCE AL CESAR DEL SUFRIMIENTO

Hay un camino para salvarse .Este camino tiene ocho estadios: Conocimiento Recto, intención recta, habla recta, conducta recta, vida recta, esfuerzo recto, pensamiento recto y concentración recta⁶

Es precisamente el Noble Óctuple Sendero.

*1.- »¿Qué es, amigos, **la recta opinión**? Pues, amigos, conocer el sufrimiento, conocer el origen del sufrimiento, conocer el cesar del sufrimiento y conocer el camino que conduce al cesar del sufrimiento. A esto, amigos, se le llama la recta opinión.*

*2.- »¿Qué es, amigos, **el recto propósito**? El propósito de renunciación, el propósito libre de malevolencia y el propósito libre de crueldad. A esto, amigos, se le llama el recto propósito.*

*3.-»¿Qué es, amigos, **la recta palabra**? Abstenerse de mentir, abstenerse de hablar maliciosamente, abstenerse de hablar groseramente y abstenerse de charlar frívolamente. A esto, amigos, se le llama la recta palabra.*

*4.-»¿Qué es, amigos, **la recta conducta**? Abstenerse de matar a seres vivientes, abstenerse de tomar lo que no nos es dado, abstenerse de mala conducta en lo relativo a los placeres de los sentidos. A esto, amigos, se le llama la recta conducta.*

*5.-»¿Qué es, amigos, **el recto sustentamiento**? He aquí, amigos, que un Noble Discípulo, habiendo renunciado al sustentamiento incorrecto, se gana la vida mediante el recto sustentamiento.*

*6.-»¿Qué es, amigos, **el recto esfuerzo**? He aquí, amigos, que un monje procura impedir que surjan estados malos y perjudiciales no surgidos, se esfuerza, despliega su energía, agudiza la mente y persevera; procura fomentar la renuncia a los estados malos y perjudiciales surgidos... y persevera; procura que surjan estados beneficiosos no surgidos... y persevera; procura mantener, conservar, clarificar, fomentar,*

⁴ Ibid, p. 183

⁵ Ibid, p. 221

⁶ Ferrater Mora, (2004) *Diccionario de Filosofía*, Buenos Aires: Editorial Ariel, p.

desarrollar plenamente, cultivar y llevar a su perfección los estados beneficiosos surgidos. A esto, amigos, se le llama el recto esfuerzo.

7.-»¿Qué es, amigos, **la recta atención**? He aquí, amigos, que un monje permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano, contemplando las sensaciones en las sensaciones... contemplando la mente en la mente... contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano. A esto, amigos, se le llama recta atención.

8.-»¿Qué es, amigos, **la recta concentración**? He aquí, amigos, que un monje, apartado del deseo de los sentidos, apartado de lo que es perjudicial, alcanza y permanece en la primera abstracción meditativa, en la que hay gozo y felicidad nacidos del apartamiento y va acompañada de ideación y reflexión. Luego, al cesar la ideación y la reflexión, el monje alcanza y permanece en la segunda abstracción meditativa, en la que hay gozo y felicidad nacidos de la concentración, está libre de ideación y reflexión, y va acompañada de unificación de la mente y serenidad interior. Luego, al desvanecerse el gozo, el monje permanece ecuánime, atento y lúcido, experimentando con el cuerpo aquel estado de felicidad que los Nobles llaman: "Vivir feliz, atento y ecuánime", con lo que alcanza y permanece en la tercera abstracción meditativa. »Luego, al renunciar al placer, al renunciar al dolor, y previa desaparición de la alegría y la aflicción, el monje alcanza y permanece en la cuarta abstracción meditativa, sin dolor ni placer, completamente purificada por la atención y la ecuanimidad. »A esto, amigos, se le llama recta concentración.⁷

Incluyo acá un extracto de la arenga de la curación del sufrimiento de Silo para afirmar aun más la relación entre sufrimiento y deseo.

“....Hay un tipo de sufrimiento que no puede retroceder frente al avance de la ciencia ni frente al avance de la justicia. Ese tipo de sufrimiento, que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. Debes saber que **este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia**. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general... He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que **esa violencia siempre deriva del deseo**. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos.

Quisiera proponerte una historia que sucedió hace mucho tiempo.

Existió un viajero que tuvo que hacer una larga travesía. Entonces, ató su animal a un carro y emprendió una larga marcha hacia un largo destino y con un límite fijo de tiempo. Al animal lo llamó Necesidad, al carro Deseo, a una rueda la llamó Placer y a la otra Dolor. Así pues el viajero llevaba su carro a derecha e izquierda, pero siempre hacia su destino. Cuanto más velozmente andaba el carro, más rápidamente se movían las ruedas del Placer y del Dolor, conectadas como estaban por el mismo eje y transportando como estaban al carro del Deseo. Como el viaje era muy largo, nuestro viajero se aburría. Decidió entonces decorarlo, ornamentarlo con muchas bellezas, y así lo fue haciendo. Pero cuanto más embelleció el carro del Deseo más pesado se hizo para la Necesidad. De tal manera que en las curvas y en las cuestas empinadas, el pobre animal desfallecía no pudiendo arrastrar el carro del Deseo. En los caminos arenosos, las ruedas del Placer y el Sufrimiento se incrustaban en el piso. Así,

desesperó un día el viajero porque era muy largo el camino y estaba muy lejos su destino. Decidió meditar sobre el problema esa noche y, al hacerlo, escuchó el relincho de su viejo amigo.

Comprendiendo el mensaje, a la mañana siguiente desbarató la ornamentación del carro, lo alivió de sus pesos y muy temprano llevó al trote a su animal avanzando hacia su destino. No obstante, había perdido un tiempo que ya era irrecuperable. A la noche siguiente volvió a meditar y comprendió, por un nuevo aviso de su amigo, que tenía ahora que acometer una tarea doblemente difícil porque significaba su desprendimiento. Muy de madrugada **sacrificó el carro del Deseo**. Es cierto que al hacerlo perdió la rueda del Placer, pero con ella perdió también la rueda del Sufrimiento. Montó sobre el animal de la Necesidad, sobre sus lomos, y comenzó al galope por las verdes praderas hasta llegar a su destino.

Fíjate como el deseo puede arrinconarte. Hay deseos de distinta calidad. Hay deseos más groseros y hay deseos más elevados. Eleva el deseo, supera el deseo, purifica el deseo, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer pero también la rueda del sufrimiento.

La violencia en el hombre, movida por los deseos, no queda solamente como enfermedad en su conciencia, sino que actúa en el mundo de los otros hombres ejercitándose con el resto de la gente. .⁸

DESEO, APEGO Y SUFRIMIENTO

Reconocer detrás de todo sufrimiento al deseo es una práctica que he aprendido. Observar que si sufro mucho es porque deseo mucho, es decir soy una persona muy “ambiciosa”, fue una de mis grandes comprensiones. Yo no me consideraba ambiciosa, además tenía todo lo que quería....sólo quería que la gente se llevara bien, que mis hijos fueran felices, tener salud, armonía familiar, buena relación con la pareja, entre los hermanos, amigos, un ambiente distenso, que mi padre estuviera contento, que los siloistas y todo el mundo siempre se entendieran entre sí, una tierra humanizada!!! Muy ambiciosa!!!

Cuando relacioné todo esto con mi falta de sentido avancé un paso más. Al ir descubriendo que la vida sí tenía sentido, se fue modificando mi mirada. He comenzado a desear menos a aceptar más, a vivir en conformidad. Aceptar con mayor facilidad y alegría aunque las cosas no sean como YO las quiero...al intuir, que tras el aparente azar de los acontecimientos, hay un misterio a develar, hay un sentido.

Una buena práctica cada vez que sufro, es develar el deseo que está detrás, así pongo luz a la monstruosidad y con amabilidad río.

Según Buda por causa de ignorancia con respecto a la naturaleza del mundo, deseamos cosas que son imposibles y, así, sufrimos. El sufrimiento es el resultado del deseo ignorante. Sólo el conocimiento opera una purificación de la mente y nos lleva a la liberación del sufrimiento en nuestras vidas

El sufrimiento surge del deseo de tener y del deseo de ser, en resumen, del deseo; y el deseo surge del fracaso en comprender que todas las cosas son inherentemente indeseables. Como consecuencia del deseo, surgen resultados de uno u otro tipo que pueden o no estar de acuerdo con el deseo. Si el resultado esperado es obtenido, allí surgirá un deseo aún mayor. Si el resultado esperado no es obtenido, seguiremos luchando y esforzándonos hasta que, de una manera u otra lo obtengamos. La tentativa de diluir el deseo resulta un círculo vicioso: acción-resultado-acción- resultado lo que es conocido como la rueda del Samsara, es un círculo vicioso de tres eventos: deseo-acción para satisfacer el deseo-efecto resultante de esa acción-incapacidad para detener el deseo-nueva acción-otro efecto-posterior aumento del deseo-y así sucesivamente por una eternidad. El Buda llamó este proceso la rueda del Samsara porque su ciclo interminable, rodando continuamente, es por causa de este mismo círculo que estamos obligados a padecer sufrimiento y tormento. Conseguir romper este círculo vicioso es obtener la liberación de todas las formas de sufrimiento, en otras palabras el Nirvana.

Me llamó la atención advertir que la rueda de Samsara y ese círculo vicioso que se plantea, puede en parte asemejarse a la forma mental y la estructura conciencia-mundo, acto-objeto. También advertir que el concepto de rueda es tomado en la alegoría del carro del sufrimiento.

¿Cómo podemos eliminar el deseo, extinguirlo, cortarlo en sus raíces y ponerle fin definitivamente? La respuesta es simple: observen y tomen conciencia de la impermanencia, insatisfactoriedad y no yo, hasta llegar a percibir que no hay nada que valga la pena ser deseado. ... Al obtener algo, queremos que permanezca con nosotros, queremos que sea como nosotros deseamos, o que sea para nuestro beneficio. Pero este algo es, por naturaleza impermanente, insatisfactorio y no es propiedad de nadie.

Existe una técnica que lleva a la comprensión de que nada en absoluto merece la pena o tener o ser. Consiste en examinar las cosas de forma bastante profunda, para descubrir que, en presencia del deseo, uno tiene determinados sentimientos respecto de tener o ser; y que cuando el deseo da lugar de forma completa a la visión penetrante de la verdadera naturaleza de las cosas, la actitud con relación a tener o ser será muy diferente.⁹

EL APEGO

“Monjes, los ascetas y brahmines que no conocen tal y como son el origen, la desaparición, el disfrute, el peligro, el modo de librarse de estas dos opiniones, tienen pasión, odio, ofuscación, deseo, apego, carecen de sabiduría, sienten aceptación y rechazo, se divierten y disfrutan proyectando indiscriminadamente conceptos. Ésos no

⁹ Achaan Buddhadasa, (2000). *La Causa del Sufrimiento*. p. 35-38

se han liberado del nacer, envejecer, morir, pena, lamento, dolor, aflicción y tribulación. Yo afirmo que no se han liberado del sufrimiento.”

»Monjes, los ascetas y brahmines que conocen tal y cómo son el origen, la desaparición, el disfrute, el peligro, el modo de librarse de estas dos opiniones, están libres de pasión, odio, ofuscación, deseo, apego, tienen sabiduría, no sienten aceptación y rechazo, no se divierten ni disfrutan proyectando indiscriminadamente conceptos. Ésos se han liberado del nacer, envejecer, morir, pena, lamento, dolor, aflicción y tribulación. Yo afirmo que se han liberado del sufrimiento.

»Monjes, hay estos cuatro tipos de apego. ¿Cuáles son? El apego a los placeres de los sentidos, el apego a las opiniones, el apego a las reglas y ceremonias, el apego a las doctrinas sobre el yo.

»Hay algunos ascetas y brahmines que, aun afirmando haber comprendido plenamente todos los tipos de apego, no enseñan correctamente la plena comprensión de todos los tipos de apego. Enseñan la plena comprensión del apego a los placeres de los sentidos pero no enseñan la plena comprensión del apego a las opiniones, ni del apego a las reglas y ceremonias, ni del apego a las doctrinas sobre el yo.¹⁰

Monjes, **¿cómo se fundamentan, cómo se originan, cómo nacen y cómo se desarrollan estos cuatro tipos de apego? El deseo fundamenta a estos cuatro tipos de apego, el deseo los origina, nacen del deseo y se desarrollan a partir del deseo.**

»Y, monjes, ¿cómo se fundamenta, cómo se origina, cómo nace y cómo se desarrolla el deseo? **Las sensaciones** fundamentan al deseo, las sensaciones lo originan, nace de las sensaciones y se desarrolla a partir de las sensaciones.

»Y, monjes, ¿cómo se fundamentan, cómo se originan, cómo nacen y cómo se desarrollan las sensaciones? **El contacto** fundamenta a las sensaciones, el contacto las origina, nacen del contacto y se desarrollan a partir del contacto.

»Y monjes, ¿cómo se fundamenta, cómo se origina, cómo nace y cómo se desarrolla el contacto? **Las seis esferas de los sentidos** fundamentan al contacto, las seis esferas de los sentidos lo originan, nace de las seis esferas de los sentidos y se desarrolla a partir de las seis esferas de los sentidos.

»Y, monjes, ¿cómo se fundamentan, cómo se originan, cómo nacen y cómo se desarrollan las seis esferas de los sentidos? **El organismo psicofísico** fundamenta a las seis esferas de los sentidos, el organismo psicofísico las origina, nacen del organismo psicofísico y se desarrollan a partir del organismo psicofísico.

»Y, monjes, ¿cómo se fundamenta, cómo se origina, cómo nace y cómo se desarrolla el organismo psicofísico? **La conciencia** fundamenta al organismo psicofísico, la conciencia lo origina, nace de la conciencia y se desarrolla a partir de la conciencia

»Y monjes, ¿cómo se fundamenta, cómo se origina, cómo nace y cómo se desarrolla la conciencia? **Las composiciones mentales** fundamentan al organismo psicofísico, las composiciones mentales la originan, nace de las composiciones mentales y se desarrolla a partir de las composiciones mentales.

»Y monjes, ¿cómo se fundamentan, cómo se originan, cómo nacen y cómo se desarrollan las composiciones mentales? **La ignorancia** fundamenta a las composiciones mentales, la ignorancia las origina, nacen de la ignorancia y se desarrollan a partir de la ignorancia. **»Monjes, cuando el monje renuncia a la ignorancia, y hace surgir la sabiduría, con el desasimiento de la ignorancia y**

surgimiento de la sabiduría, ya no se apega a los placeres de los sentidos, ya no se apega a las opiniones, ya no se apega a reglas y ceremonias, ya no se apega a doctrinas sobre el yo. Al no apegarse, no siente angustia, al no angustiarse, logra en y por sí mismo el Nibbana definitivo. Y sabe "aniquilado el renacer, cumplida la vida de santidad, hecho lo que había que por hacer, no hay ya más devenir".»¹¹

En las preguntas que el Buda va haciendo, podemos detectar similitudes en distintos pasos de nuestra disciplina que más adelante en esta monografía serán explicitados gracias al aporte de Hugo Novotny. Cada paso de reflexión que propone Buda, hace que la mirada vaya entrando para que la conciencia pesquise sus propios mecanismos.

Los cinco agregados del apego:

»¿Cuáles son, amigos, los cinco agregados del apego que en definitiva, constituyen el sufrimiento? Pues son: el agregado del apego de la forma material, el agregado del apego de la sensación, el agregado del apego de la percepción, el agregado del apego de las composiciones mentales, el agregado del apego de la conciencia. A estos, amigos, se les llaman los cinco agregados del apego que, en definitiva, constituyen el sufrimiento.

Liberarse del apego se consigue, como indica el Buddha, solamente cuando uno ve "tal y como es", mediante la contemplación atenta y ecuánime de la práctica de visión cabal (vipassana,), la realidad del origen del sufrimiento, que es precisamente el apego, resultado del deseo y la ignorancia¹²

¿Qué te parece, Rahula? ¿El ojo es permanente o impermanente? -Impermanente, venerable señor.

– y lo que es impermanente, ¿es sufrimiento o felicidad?

– Sufrimiento, venerable señor.

– y lo que es impermanente, sufrimiento y de naturaleza mutable, ¿es correcto concebirlo como: "esto es mío", "ése soy yo", "ése es mi yo"?

Viéndolo así, Rahula, un Noble Discípulo se desengaña del ojo, se desengaña de las formas visibles... de la conciencia visual... del contacto visual... de toda sensación, percepción, composición mental, conciencia que surja condicionada por el contacto visual.

Conciencia auditiva...condicionada por el contacto auditivo.

Conciencia olfativa...condicionada por el contacto olfativo.

Conciencia gustativa... condicionada por el contacto gustativo.

Conciencia Táctil... condicionada por el contacto corporal.

»Se desengaña de la mente, se desengaña de los objetos mentales... de la conciencia mental... del contacto mental... de toda sensación, percepción, composición mental, conciencia que surja condicionada por el contacto mental.

»Desengañado, se desapasiona y, a través del desapasionamiento, se libera. Al liberarse, sabe que está libre, y conoce: "Aniquilado el renacer, cumplida la vida de santidad, hecho lo que había por hacer, no hay ya más devenir".»

Mientras se daba esta explicación, la mente del venerable Rahula se liberó de las corrupciones mediante el desapego. Y en los miles de dioses surgió la visión inmaculada y pura de la Enseñanza: "Todo lo que es susceptible de surgir, es susceptible de cesar"

¹¹ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag 412

¹² Ibid. pag. 406

... Y así, monjes, el niño crece y desarrolla sus facultades, y disfruta de la posesión y efecto de las cinco sogas del deseo de los sentidos, a saber: se recrea con formas visibles conocidas por el ojo,... sonidos conocidos por el oído... olores conocidos por la nariz... sabores conocidos por la lengua... objetos tangibles conocidos por el cuerpo, deseables, apetecibles, encantadores, seductores, acompañados de deseo de los sentidos y conducentes a la pasión.

»Habiendo visto una forma con el ojo, si la forma es agradable se apasiona por ella, si es desagradable la aborrece, vive así con mente limitada y sin practicar la atención al cuerpo; no comprende tal y como es la liberación de la mente, la liberación por la sabiduría, en la que cesan sin dejar resto los estados mentales perjudiciales y malignos.

Entregado de ese modo a la aceptación y al rechazo, sea cual sea la sensación que experimente, placentera, dolorosa o neutra, goza con esa sensación, la consiente y persiste en sujetarse a ella. Puede parecer paradójico hablar del disfrute de sensaciones dolorosas o neutras, pero se trata de que la persona no iluminada tiene en realidad apego a cualquier sensación, puesto que ésta nutre su sentido de identidad personal ("yo siento algo"), ese "yo" cuyo carácter ilusorio hay que llegar a comprender para superarlo.

»Al gozar de la sensación, consentida y persistir en sujetarse a ella, surge el goce y, con el goce, el apego. Condicionado por el apego [surge] el devenir; condicionado por el devenir, el nacer; condicionado por el nacer, el envejecer, el morir, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la tribulación; he aquí el origen de todo este montón de sufrimiento.¹³

Creo que la descripción del esquema del siquismo que entrega Silo en Apuntes de Sicología, donde se explica cómo funciona el fenómeno de la sensación, la evocación, la acción a través de la imagen, complementa y aclara la comprensión del surgir dependiente de las cosas. En el ejercicio de la disciplina mental, en la primera cuaterna, El Aprendizaje, se experimenta el surgir dependiente y la ilusión de manera extraordinaria.

Según lo que he leído, Buda no atiende al rol primordial que juega la Memoria en todo lo que hace a la Ilusión, supongo que tendrá que ver con los avances en biología y sicología que permiten hoy experimentar más obviamente su existencia y el rol que juega en la configuración de composiciones mentales.

Silo nos hablaría de las tres vías del sufrimiento

Las tres vías del sufrimiento no son sino tres vías necesarias para la existencia humana pero que han sido distorsionadas en su normal funcionamiento. Trataré de explicarme. Tanto la sensación de lo que ahora vivo y percibo, como la memoria de lo que he vivido, y la imaginación de lo que podría vivir, son vías necesarias a la existencia humana. Cercenemos algunas de éstas funciones y la existencia se desarticulará. Acabemos con la memoria y perderemos hasta el mismo manejo de nuestro cuerpo. Eliminemos la sensación y perderemos la regulación del mismo. Detengamos la imaginación y no podremos orientarnos en ninguna dirección. Estas tres vías que son necesarias a la vida, pueden ser distorsionadas en su funcionamiento convirtiéndose en enemigas de la vida, en portadoras de sufrimiento. Así, sufrimos cotidianamente por lo que percibimos, por lo que recordamos y por lo que imaginamos.

Hemos dicho en otras oportunidades que se sufre por vivir en una situación contradictoria tal como la de querer hacer cosas que se oponen entre sí. También sufrimos por temor a no lograr lo que deseamos a futuro, o por temor a perder lo que tenemos. Y, desde luego, sufrimos por lo que hemos perdido, por lo que no hemos logrado, por aquello que ya sufrimos antes, por aquella humillación, aquel castigo, aquel dolor físico que quedó en el pasado, por aquella traición, por aquella injusticia, por aquella vergüenza. Y esos fantasmas que llegan del pasado son vividos por

nosotros como si fueran hechos presentes. Ellos, que son las fuentes del rencor, del resentimiento y la frustración, condicionan nuestro futuro y hacen perder la fe en nosotros mismos.

Discutamos el problema de las tres vías del sufrimiento.

Si las tres vías son las que posibilitan la vida, ¿cómo es que se han ido distorsionando? Si se supone que el hombre va buscando la felicidad, debiera ir adecuándose para ir manejando estas tres vías a su favor. Pero, ¿cómo es que de repente esas tres vías son precisamente sus principales enemigas? Parece que en el momento en que se amplió la conciencia del ser humano, cuando todavía no era un ser muy definido, parece que allí mismo, al ampliarse su imaginación, al ampliarse su memoria y su recuerdo histórico, al ampliarse su percepción del mundo en que vivía, en ese mismo momento, al ampliarse una función surgió la resistencia. Tal cual sucede en las funciones internas. Como cuando tratamos de movernos en una actividad nueva, encontramos resistencia. Del mismo modo que se encuentra resistencia en la naturaleza. En el mismo instante que llueve y cae el agua y va por los ríos y encuentra resistencia a su paso, en ese vencimiento de las resistencias llega finalmente a los mares.

El ser humano en su desarrollo, va encontrando resistencias. Y al encontrar resistencias se fortalece y al fortalecerse integra dificultades y al integrarlas las supera. Y entonces, todo este sufrimiento que ha ido surgiendo en el ser humano en su desarrollo ha sido también un fortalecimiento del ser humano por encima de ello. De modo que en etapas anteriores esto del sufrimiento ha de haber contribuido al desarrollo, en el sentido de crear condiciones para superarlo.

Nosotros no aspiramos al sufrimiento. Nosotros aspiramos a reconciliarnos incluso con nuestra especie, que tanto ha sufrido y gracias a la cual nosotros podemos hacer nuevos despliegues. No ha sido inútil el sufrimiento del hombre primitivo. No ha sido inútil el sufrimiento de generaciones y generaciones que han estado limitadas por esas condiciones. Nuestro agradecimiento es para aquellos que nos precedieron no obstante su sufrimiento, porque gracias a ellos podemos intentar nuevas liberaciones.

Este es el punto acerca de cómo el sufrimiento no nació de súbito, sino con el desarrollo y la ampliación del hombre. Pero es claro que nosotros no aspiramos, como seres humanos, a seguir sufriendo sino a avanzar sobre esas resistencias integrando un nuevo camino en este desarrollo.

LA ANIQUILACIÓN DEL DESEO

Buda describe así el proceso de aniquilación del deseo y renunciación :

“Monjes, por pura y limpia que sea esta opinión, si os apegáis a ella, os recreáis con ella, la atesoráis y poseéis, ¿comprenderíais entonces que la Enseñanza que se os ha predicado es como una balsa para cruzar y no para aferrarse? “

No hay que convertir en objeto de apego ni siquiera la Enseñanza del Buddha. La Enseñanza del Buddha es para erradicar el apego; convertirla en objeto de apego es como cargar con la balsa una vez cruzado a la otra orilla. Hay que desapegarse de lo que es malo pero también de lo que es bueno.

“Monjes, hay cuatro alimentos para la subsistencia de los seres que han llegado a ser o para la asistencia de los que están en vías de hacerlo, ¿cuáles?: alimento físico, consistente o sutil; contacto el segundo; volición mental el tercero; conciencia el cuarto. Y esos cuatro alimentos, monjes, ¿cuál es su fundamento, su origen, su nacimiento, su principio? El deseo es el fundamento de esos cuatro alimentos, su origen, nacimiento y principio.”

»¿ y cuál es, monjes, el fundamento del deseo, su origen, nacimiento y principio?

»**La sensación** es el fundamento del deseo, su origen, nacimiento y principio.

»¿Y cuál es, monjes, el fundamento de la sensación, su origen, nacimiento y principio?

»**El contacto** es el fundamento de la sensación, su origen, nacimiento y principio.

»¿y cuál es, monjes, el fundamento del contacto, su origen, nacimiento y principio?

»**Las seis esferas de los sentidos** son el fundamento del contacto, su origen, nacimiento y principio.

»¿ y cuál es, monjes, el fundamento de las seis esferas de los sentidos, su origen, nacimiento y principio?

»**El organismo psicofísico** es el fundamento de las seis esferas de los sentidos, su origen, nacimiento y principio.

»¿ y cuál es, monjes, el fundamento del organismo psicofísico, su origen, nacimiento y principio?

»**La conciencia** es el fundamento del organismo psicofísico, su origen, nacimiento y principio.

»¿ y cuál es, monjes, el fundamento de la conciencia, su origen, nacimiento y principio?

»**Las composiciones mentales** son el fundamento de la conciencia, su origen, nacimiento y principio.

»¿ y cuál es, monjes, el fundamento de las composiciones mentales, su origen, nacimiento y principio?

»**La ignorancia** es el fundamento de las composiciones mentales, su origen, nacimiento y principio.

»He aquí, monjes, que, condicionadas por la ignorancia [surgen] las composiciones mentales, condicionada por las composiciones mentales [surge] la conciencia, condicionado por la conciencia [surge] el organismo psicofísico, condicionadas por el organismo psicofísico [surgen] las seis esferas de los sentidos, condicionado por las seis esferas de los sentidos [surge] el contacto, condicionada por el contacto[surge] la sensación, condicionado por la sensación [surge] el deseo, condicionado por el deseo [surge] el apego, condicionado por el apego[surge] el devenir, condicionado por el devenir [surge] el nacer, condicionados por el nacer surgen el envejecer, el morir, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la tribulación; he aquí el origen de todo este montón de sufrimiento.¹⁴

RENUNCIACIÓN

Qué se puede esperar, Aggivessana, del príncipe Jayasena? Él vive en medio del deseo de los sentidos, entregándose al deseo de los sentidos, devorado por pensamientos de deseo de los sentidos, consumido por el ardor del deseo de los sentidos, buscando incansablemente el placer de los sentidos, y, por lo tanto, es imposible que conozca, vea o experimente lo que tiene que conocerse mediante la renunciación, verse mediante la renunciación, conseguirse mediante la renunciación y experimentarse mediante la renunciación

La renunciación que promulga el Buddha, consiste en la negación de lo perjudicial, lo que ata, sujeta y liga al ser humano impidiendo la liberación del sufrimiento. Lo que en último término hay que conocer, ver y experimentar

es el Nibbana, la liberación por excelencia o, como se dice en este sermón, la suprema salvación de toda sujeción.¹⁵

Renunciando a la codicia por lo mundano, permanece con una mente libre de codicia, limpiándose la mente de codicia.

»**Renunciando al odio** y a la malevolencia, permanece con una mente libre de malevolencia, limpiándose la mente de odio y de malevolencia, vive benévolo y compasivo para con todos los seres vivos.

»**Renunciando a la pereza** y apatía, permanece libre de pereza y apatía, con la mente despejada, lúcido y atento, limpiándose la mente de pereza y apatía.

»**Renunciando al desasosiego y a la ansiedad**, permanece sereno, con paz interior en la mente, limpiándose la mente de desasosiego y ansiedad.

»**Renunciando a la duda**, va más allá de la duda, sin confusiones sobre lo que es provechoso, limpiándose

la mente de duda.

»**Renunciando a estos cinco impedimentos, impurezas de la mente** que menoscaban la sabiduría, permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano. Permanece contemplando las sensaciones en las sensaciones... la mente en la mente... los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano.

»Aggivessana, así como un domador de elefantes **clava un gran poste en el suelo** y, atando a él al elefante selvático por el cuello, temple los modos propios de la selva, temple los instintos e inclinaciones propios de la selva, temple la angustia, la insatisfacción y la excitación por haber dejado la selva, haciendo que disfrute de lo urbano y habituándolo a los modos de los hombres, de la misma manera, estos cuatro fundamentos de la atención atan a la mente del Noble Discípulo para templar los modos propios de la vida del hogar, para templar los instintos e inclinaciones propios de la vida del hogar, para templar la angustia, la insatisfacción y la excitación por haber dejado la vida del hogar y así alcanzar la verdad y la realización del Nibbana.¹⁶

No puedo dejar de recordar mi visita a Silo en Mendoza, en esa ocasión, nos enseñó una hermosa alegoría acerca de cómo Ulises se hacía atar al palo para escuchar el canto de sirenas y no enloquecer. La alegoría de “atarse al palo” en momentos de confusión y aceleración ha sido utilizada como imagen guía muchas veces por mí y por otros, y me recuerda esta historia del elefante

La palabra "atan" debe ser entendida metafóricamente. Se refiere a la fijación que debe tener la mente del discípulo con su objeto de meditación para así evitar los estados mentales perjudiciales y favorecer los beneficios. . La extinción de los fuegos de la avidez, el odio y la ofuscación.

LA ACEPTACIÓN ECUÁNIME (SMB 22)

Tanto la aversión a lo desagradable (forma solapada del odio) como el deseo por lo agradable son dos reacciones que producen sufrimiento; la aversión por añadir una respuesta emocional negativa hacia algo que es inevitable y por aumentar innecesariamente el dolor que ya de por sí produce lo desagradable, el deseo y el apego por crearnos una adicción que pone en peligro nuestra libertad y por hacernos dependientes de algo que, al terminar, producirá una sensación de pérdida o vacío muy dolorosa. La enseñanza del Buda trata de distanciarse de ambas reacciones a través de la aceptación ecuánime (no la resignación pasiva) y el desapasionamiento fruto del desapego (no la indiferencia impasible)

¹⁵ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budhapag 50

¹⁶ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. 56

“que en un hombre común sin instruir surge una sensación de placer. Al toparse con esa sensación de placer se aficiona y se hace adicto. La sensación de placer cesa. Al cesar la sensación de placer surge una sensación de dolor. Al toparse con esa sensación de dolor se apena, se aflige, se lamenta, se golpea el pecho sollozando y se abruma. Aggivessana, cuando surge la sensación de placer se establece, apoderándose de la mente porque el cuerpo está sin cultivar. Cuando surge la sensación de dolor se establece, apoderándose de la mente porque la mente está sin cultivar

*»¿ y cómo es el que tiene el cuerpo y la mente cultivados? Un Noble Discípulo bien instruido, surge una sensación de placer. Al toparse con esa sensación de placer **no se aficiona y no se hace adicto**. La sensación de placer cesa. Al cesar la sensación de placer surge una sensación de dolor. Al toparse con esa sensación de dolor **no se apena, no se aflige, no se lamenta**, no se golpea el pecho sollozando y no se abruma no ha habido jamás sensación de placer ni de dolor que, surgida, se estableciese apoderándose de mi mente.*

Aquellos ascetas y brahmines que viven con cuerpos y mentes retirados de los placeres de los sentidos, que han renunciado y sosegado íntegramente en su interior el deseo impulsivo, obsesivo, obnubilado, ansioso y ardiente por los placeres de los sentidos, tanto si sienten dolores penetrantes y punzantes como si no los sienten, éstos sí que, están capacitados para el conocimiento y la visión, la más elevada iluminación. Con lo cual el Buda pone de relieve que lo importante para el logro de la iluminación no es la calidad de la sensación, sino la actitud ecuánime (no rechazo del dolor, no apego al placer) de quien lo experimenta.¹⁷

Me pareció interesante pensar en la síntesis que se hace de esto en el principio del placer...”Si persigues un fin te encadenas, pero en cuanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente”...y el principio de la Conformidad: “Si para ti están bien el día y la noche el verano y el invierno has superado las contradicciones”.

LA IMPERTURBABILIDAD BENEFICIOSA

El concepto de imperturbabilidad beneficiosa, me pareció de interés como búsqueda de ese espacio donde se registra el centro de gravedad y luego se ve lo que no es... Es una imagen que sirve de guía acceder a una experiencia. Aun cuando acá se hable de ella como posterior a la muerte física, puede entenderse como un lugar en el interior de uno, donde no hay identificación, donde hay más distancia, ubicado en el paso 2 de la disciplina mental y también luego en el paso 10 donde se ve lo que no es....Una conciencia tendiente que se queda por momentos imperturbable.

“Los placeres de los sentidos son impermanentes, vacuos, engañosos, de naturaleza vana; son habladuría de necios, producto de la ilusión. Con la descomposición del cuerpo, tras la muerte, es posible que esa conciencia tendiente logre la imperturbabilidad. Monjes, esto es lo que se llama el primer camino hacia la imperturbabilidad beneficiosa”

EL YO, SU UBICACIÓN, SU INFLUENCIA EN EL SUFRIMIENTO Y EN EL IMPEDIMENTO DE ACCESO A LO PROFUNDO

"Atta", más conocido por su forma sánscrita *atman*. Se puede traducir de diversas maneras por yo, sí mismo, substancia, alma, espíritu, etc. Cuando tiene el sentido reflexivo de "uno mismo", es decir, en su acepción común, el Buddha lo utiliza y lo acepta. En cambio, cuando se usa en su acepción filosófica, o sea haciendo referencia a una esencia o substancia permanente del ser humano, lo rechaza. Categóricamente, el Buddha declara que *anatta* (*no-atman*) es una de las tres características fundamentales (*ti-lakkhana*) de la existencia condicionada, siendo las otras dos la impermanencia (*anicca*), y el sufrimiento (*dukkha*) que se deriva del apegarse a lo impermanente como si fuese duradero. Incluso el *Nibbana*, incondicionado, permanente y el cesar del sufrimiento, es *anatta*.¹⁸

La filosofía del Buddha se caracteriza por explicar mediante el principio del "Surgir Dependiente" todos los procesos del universo, especialmente los humanos: la rueda de renaceres, la acción, el conocimiento y la liberación del sufrimiento. Presuponer un yo, como sujeto permanente de dichos procesos no es necesario a la luz del Surgir Dependiente. Dado que el Buddha identifica la totalidad de su enseñanza con el Surgir Dependiente, postular un yo o sujeto permanente de los procesos equivale a contradecir la totalidad de la enseñanza budista. El yo, sí mismo o *atta* del que convencionalmente habla el Buddha es un proceso dinámico e impermanente que puede mejorar o empeorar, que cambia y evoluciona desde un estado sin iluminar hasta el logro de la iluminación.

Suprimida la individualidad por medio de la contemplación desaparecen todas las dificultades y todas las contradicciones lógicas.

No se trata, pues, de una desaparición de la individualidad, sino del reconocimiento de que ésta es un engaño; lo que llamamos un individuo o un alma no es una realidad permanente; es una creencia (falsa), pues la individualidad carece de existencia auténtica. Lo que hay es un conjunto de cinco elementos 1.- Cuerpo 2.- Sensaciones 3.- Percepción 4. Impulsos 5. Conciencia

Esta transitoriedad y engaño del individuo es, por lo demás paralela a la transitoriedad de toda existencia; todo es efímero, lo único que permanece es la ley universal del cambio a la cual nada puede sustraerse.¹⁹

Para el Buddha, la noción de *atta* (*atman* en sánscrito) yo o sí mismo, es un término convencional que en su uso más común sirve para designar a la totalidad de la persona pero que en último término no se corresponde con nada en la realidad al margen de los cinco agregados o componentes del ser humano. Por ello no hay fundamento en la realidad para considerar algo en términos de "mío". Las creencias en la realidad última del *atta* y en una u otra doctrina sobre el yo, derivan del apego y van siempre asociadas a la noción de "mío" y a su fundamento, a saber: la presunción del yo y la actitud yo soy.²⁰

He aquí, monjes, que éste es el camino que conduce al origen de la ilusión del yo: Se concibe el ojo como: "esto es mío", "ése soy yo", "ése es mi yo". Se conciben las formas visibles... la conciencia visual... el contacto visual... la sensación... el deseo... como: "esto es mío", "ése soy yo", "ése es mi yo".

"La forma material, monjes, es impermanente, la sensación es impermanente, la percepción es impermanente, las composiciones mentales son impermanentes, la conciencia es impermanente. La forma material, monjes, es insubstancial, la sensación es insubstancial, la percepción es insubstancial, las composiciones mentales son insubstanciales, la conciencia es insubstancial. Todo lo compuesto es impermanente, todo es insubstancial"

El Buddha se opone a la tendencia humana a identificarse y considerar las cosas como algo que "yo soy", porque la presunción del yo deriva del apego a la propia identidad y la ignorancia sobre la naturaleza insubstancial (sin *atta*) de la realidad. Para ello, invita a contemplar las cosas como algo que yo no soy (*na eso aham asmi*). El

¹⁸ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha, pag 218

¹⁹ J. Ferrater Mora (2004) Diccionario de Filosofía

²⁰ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha, pag 420

Buddha no sólo rechaza la identificación del yo con los agregados que conforman la personalidad, sino también la identificación del yo con la totalidad del universo e incluso con el logro del Nibbana²¹

Sólo cuando se logra el primero de los estados de santidad, es decir, el estado del que "ha entrado en la corriente" (sottipattimaggā), se acaba con las teorías que sirven de fundamento teórico al apego al yo. Sin embargo, hasta el estado de santidad perfecta (arahant), no se acaba también en la práctica con la presunción del "yo soy".²²

El Buddha se diferencia de otros maestros en que mientras éstos se limitan a enseñar tres tipos de apego (a los placeres de los sentidos, a las opiniones, y a las reglas y ceremonias), él enseña además el apego a las doctrinas sobre el yo. La doctrina del no yo es la piedra angular de la espiritualidad budista del desapego y el mejor antídoto contra el apego a las doctrinas sobre el yo, el más pernicioso, sutil y difícil de erradicar de todos los apegos.

Aunque la doctrina del no yo ocupa un lugar central dentro de la Enseñanza del Buddha, su predicación prematura puede llegar a ser contraproducente para la liberación. A menos que se esté familiarizado con la filosofía budista y se tenga cierto nivel de desapego previo, la doctrina del no yo puede interpretarse erróneamente como nihilismo o conducir al abandono de la práctica espiritual...

Alguna vez pensé esto acerca de mi proceso, al no comprender suficientemente estos temas, me lancé al mundo externo y a un dar alocado...desde un registro de yo que ni siquiera estaba maduramente configurado...creo que no se puede desplazar o suspender un debilitado registro de un yo que no tuvo la afirmación suficiente para configurarse como tal. Antes de abandonar esa creencia, hay que afirmarla...por lo menos esa es mi experiencia. Es lo mismo que intentar que un niño que recién configura su identidad, haga la disciplina mental. Es importante saber que estas enseñanzas son para gente psicológicamente sana y madura, es decir sin patologías psiquiátricas que pueden confundir al sujeto que no está preparado.

Para inducir al desapego hacia esta presunción del yo soy y su consiguiente actitud posesiva, el Buddha analiza el ser humano (el análisis en cinco agregados es el más frecuente) y comprueba que todos sus componentes son efímeros y no un yo permanente e inmortal con el que nos podemos identificar y considerar como: "esto es mío", "ése soy yo", "ése es mi yo".²³

Según el sermón 22, arriar la bandera significa haber acabado con la presunción del "yo soy eso o lo otro", especialmente con la presunción del "yo soy".

Es interesante estudiar el concepto "nippapañca", "del que no proyecta indiscriminadamente conceptos", término técnico de difícil traducción que hace referencia a los conceptos, palabras, deseos, emociones que la mente humana sin iluminar genera sin cesar y proyecta sin discriminación alguna sobre las percepciones de los seis sentidos. Dichas proyecciones o sobreimposiciones de conceptos son proyecciones del deseo, la presunción del "yo soy" y las opiniones especulativas. Las proyecciones conceptuales más perniciosas y difíciles de erradicar son la idea del yo y las distintas doctrinas que tratan de justificarla racionalmente.²⁴

La proyección indiscriminada de conceptos podría explicarla como los ensueños que inundan la conciencia. Experimentando el paso 1, Aprender a Ver, comprendo muy bien lo que el Buda quiso decir con nippapañca",

En el proceso disciplinario para ser maestra de la Disciplina Mental, que desarrolló Silo, tuve que estudiar Psicología IV. Aquí él postula la teoría acerca del yo y de la conciencia. La mirada del yo como una ilusión es compartida por ambos maestros. Aquí expongo mi resumen:

El psiquismo humano se expresa a través de un circuito integrado de 5 aparatos (sentidos internos y externos; memoria; regulador del nivel de conciencia y aparato de respuesta) y de impulsos dirigidos por un sistema central que es la conciencia

La conciencia cuenta con una especie de director que es el yo que no es una unidad indivisible sino que está dado por los datos de sentidos más los datos de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de identidad.

²¹ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. 20

²² Ibid. pag 66

²³ Ibid. pag 398

²⁴ Ibid. pag 317

El yo dirige las operaciones utilizando un espacio y según se emplace éste la dirección de los impulsos cambiará. La ubicación del yo puede enrarecerse por diversos motivos, cuando esto sucede se producen estados alterados de conciencia. Los estados alterados pueden ser patológicos, estados crepusculares donde se bloquea la reversibilidad o se desintegra el yo o no patológicos que serían los estados superiores de la conciencia. Ejemplos de estados superiores son el éxtasis, el arrebató y el reconocimiento.

En los estados patológicos o crepusculares los impulsos y recuerdos se imponen con fuerza sugestiva controlando a la conciencia, la que queda indefensa limitándose a recibir impulsos disminuyendo la crítica, la autocrítica y la reversibilidad. Los estados alterados no son globales, afectan a determinados aspectos de la reversibilidad, todo anda bien salvo en un punto de bloqueo de la reversibilidad, que cuando se toca se pierde el control y extraños fenómenos se apoderan de la conciencia. Así el yo director deja de ser tal. Pero podría suceder que un fuerte impacto emotivo como resultado de un fenómeno de fe reconectara el emplazamiento correcto y lograra producir así mejoras milagrosas.

En determinadas condiciones de alteración de la conciencia, en estados superiores, se produce un curioso fenómeno que irrumpe iluminando todo el espacio; éste se acompaña por fuertes conmociones psíquicas que entregan un registro emotivo cenestésico muy profundo. Algunos sujetos salen a vigilia con cambios en el sistema de estructuración de su conciencia que ahora interpreta de un modo distinto la percepción externa habitual. Se modifica la representación que acompaña a la percepción. Por medio de procedimientos ascéticos, rituales, ayuno, oración repetición se puede lograr contacto con la fuente de luz.

La conciencia está en condiciones de suspender el yo y lograr una suerte de vacío en el que se experimenta una actividad mental muy distinta a la habitual. **La suspensión del yo** se logra desplazando progresivamente al yo de su ubicación central como objeto de meditación, esto es posible porque la memoria puede dejar de entregar datos y sentidos (por lo menos externos) también. Así, la conciencia es capaz de internalizarse hacia lo profundo del espacio de representación, hacia el sí mismo. En esta internalización surge aquello que siempre está escondido por el ruido, en lo profundo se encuentran las experiencias de los espacios y los tiempos sagrados raíz de toda mística y sentimiento religioso.

El yo también se emplaza de manera distinta en distintos estados de conciencia.

1.- Encontramos por ejemplo a la **conciencia vigílica en estado de ensimismamiento** en ese estado el yo mantiene contacto sensorial con el mundo externo pero se encuentra perdido en sus representaciones o evocaciones o se tiene en cuenta a sí mismo sin intereses relevantes sobre su acción en el mundo; se trata de un corrimiento del yo hacia una presencia constante de los registros de evocación, representación o percepción táctil cenestésica y por lo tanto la distancia se alarga entre el yo y el objeto externo.

2.- Por otro lado está la **conciencia vigílica en estado de alteración**. El yo está perdido en el mundo externo se desplaza hacia los registros táctil kinestésicos sin crítica ni reversibilidad de los actos que realiza, acortando la distancia entre el yo y el objeto como por ejemplo en la emoción violenta.

El yo también se emplaza de manera distinta en distintas estructuras de conciencia. La estructura de conciencia es un modo que tiene el ser humano de estar en el mundo, posiciones de su experimentar y hacer. Estas estructuras pueden ser:

1.- Conciencia Perturbada

Tiene diametrales posiciones del yo, estados alterados que van desde la actividad cotidiana a la emoción violenta o estados ensimismados que van desde la calma reflexiva hasta la desconexión del mundo externo. Las perturbaciones de la conciencia también pueden ser transitorias (estados febriles, acción química o mecánica o supresión de sentidos o cenestesia) o accidentales cotidianas como los cambios de humor como cólera o entusiasmo, reacciones frente al peligro o conductas infantiles como defenderse detrás de las sábanas.

2.- Conciencia Inspirada

Es una estructura global capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Ejemplos de ello son los estados anormales y casos extraordinarios de experiencias con lo sagrado como el éxtasis (situaciones mentales en que el sujeto queda absorto dentro de sí y suspendido) el arrebató (agitación emotiva y motriz en que el sujeto se siente transportado a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios) y el reconocimiento (el sujeto cree comprenderlo todo en un instante).

La conciencia inspirada se puede dar como fenómeno accidental o como fenómeno deseado a través de técnicas de trance, danzas rituales, ceremonias repetitivas, ayunos, oraciones o ejercicios de meditación y concentración. A esto se llega ya sea a través del desplazamiento del yo y la sustitución, o a través de la suspensión del yo. Puede darse la entrada del trance por la interiorización del yo y por la exaltación emotiva en la que está copresente la imagen de un Dios o una fuerza que toma y suplanta la personalidad humana. También puede darse la suspensión del yo sin suplantación, avanzando hacia el ensimismamiento como es el caso del yoga y algunas prácticas místicas.

La entrada a los espacios profundos ocurre desde la suspensión del yo, allí se producen registros significativos de conciencia lúcida y comprensión de las propias limitaciones mentales. La idea es continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de vacío. Para entrar a estos espacios se requieren ciertas condiciones: 1.- Que el practicante tenga claro el propósito que desea lograr. 2.- Que cuente con suficiente energía psicofísica para mantener la atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo; el impulso para ello proviene del interés que forma parte del propósito 3.- Que pueda continuar en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan referencias espaciales y temporales.²⁵

Para demostrar la importancia del emplazamiento del yo y su relación con los estados de conciencia y el sufrimiento quisiera relatar una experiencia: Estando yo en uno de esos tantos momentos de conciencia angustiada que solía tener, me fui a conversar con mi hermano Dario a un café ...El me pidió...relátame tu problema...le conté un problema que no recuerdo pero que me hacía sufrir muchísimo...Después que me escuchó, con una voz calma y persuasiva me dijo : Rosita, respira profundo...siéntate derechita....cierra los ojos y mira tu problema desde adentro....anda hacia adentro y mira tu problema....Por primera vez sentí la magia de correr el punto de mira, de adentrar mi yo que se había externalizado haciéndome sentir que el problema era gigante y uno conmigo....Para mí fue tan fuerte esa experiencia, que nunca comprendí que pasó hasta que Silo escribió Sicología 4: hasta ese momento, esa verdadera disolución de mi problema y por tanto de mi sufrimiento de manera instantánea, ¡fue magia!. Y desde ahí siempre creí que Dario hacía magia...Sólo hace poco tiempo, he ido comprendiendo que el tema de correr el registro del yo hacia adentro del espacio de representación, es una clave muy importante para superar el sufrimiento. Como sicóloga nunca me habían enseñado absolutamente nada de esto y creo que al contrario, me habían desenseñado...

Para alejarnos del sufrimiento es imprescindible: elevar nuestro nivel de conciencia. Esto se realiza buscando el emplazamiento correcto del yo, si por cualquier circunstancia el registro del yo se externaliza demasiado o se ensimisma, esa conciencia estará en problemas. Aprender a desplazar el yo, “peregrinar a través de nuestro espacio de representación” buscando nuevas huellas y nuevos espacios, es indispensable para superar el sufrimiento. Y si en ese peregrinar encontramos los espacios donde la conciencia se inspira ¡mucho mejor!.

Para superar el sufrimiento es imprescindible aprender a desplazar y luego a suspender el yo. Esto requiere de condiciones precisas que revisaremos más adelante.

Turiya Hindi es un término que describe un estado de realidad absoluta, que trasciende todas las otras experiencias y la liberación de una conciencia totalmente pura. Turiya es un estado trascendente de despertar, y al mismo tiempo es un estado que siempre está presente, subyacente a todos los otros estados de conciencia.

La conciencia, según el budismo, puede ser considerada como pudiendo estar en tres estados comunes. El primer estado es cuando la mente está despierta, y se llama en sánscrito Jagrata . En este estado, el sujeto, una persona en el mundo, interactúa con el objeto que es el mundo físico. El estado de vigilia es lo que la mayoría de nosotros experimenta en la gran mayoría de nuestras vidas, con nuestra mente consciente de interpretar las cosas que vemos, y procesamiento de la instantánea mundo material inmediato.

El segundo estado de la conciencia es el del sueño de soñar, o Svapna . Esto es cuando estamos dormidos, pero nuestras mentes están todavía participando en un nivel consciente con el mundo mental. El sueño de soñar es considerado como un corolario de la vigilia, con la mente consciente todavía en interacción con un mundo directamente, aunque el mundo del sueño. Ambos Jagrata y Svapna pueden ser considerados como fundamentalmente duales.

El tercer estado de la conciencia común es el de sueño sin sueños, o susupti . En susupti de la mente consciente no parece estar presente, ya que no hay interacción sujeto con los objetos. En este sentido, susupti es visto como un estado no-dual de la conciencia. Todavía se dice que es consciente, sin embargo, porque el mismo reconocimiento que uno no está soñando muestra una comprensión de sí mismo. Así como diciendo que no he oído nada en una habitación silenciosa muestra que hay alguien a ser oído, o decir que usted no vio nada en la oscuridad muestra que hay alguien que se ve, también lo es el reconocimiento de que has soñado nada miraban como el reconocimiento de que había alguien a estar soñando o no soñar.

En cambio, turiya es considerado como un estado de conciencia más allá de los tres estados normales. A veces se llama simplemente el cuarto estado, y es a la vez por debajo y por encima de los otros tres estados. Turiya es la encarnación de la conciencia misma, no es una manifestación de ello. Es la totalidad de todo, y las cabeceras de la que todos los flujos de la conciencia..²⁶

El tratado Buddhaghosa, Visuddhimagga, el camino de la pureza la obra más extensa y erudita sobre la meditación producida por los Himayana hacia medidas del siglo quinto de nuestra era, muestra distintos tipos de métodos ...en el último capítulo, las ventajas que da desarrollar la comprensión, se esfuerza en mostrar que mediante la inteligencia se puede desarrollar el éxtasis (nirodha) suspensión de los estados de conciencia²⁷

Distintas tradiciones espirituales coinciden en la posibilidad a acceder a un nuevo nivel de conciencia. Podríamos hablar de sueño, semisueño, vigilia y un cuarto que un individuo hoy puede alcanzar: conciencia de sí o conciencia objetiva. Creo que el ser humano, ha ido ganando niveles en su evolución y está a punto de lograr un nuevo nivel como especie. Desde ese nivel, habrá alcanzado una nueva mirada que le permitirá erradicar el sufrimiento.

Para ello se requiere que la conciencia pesquise su propio proceder hasta advertir que la acción de todo ser humano en el mundo constituye una forma transferencial de volcar hacia afuera lo que siente y piensa adentro²⁸

La gran función que han cumplido los grandes mensajes y las grandes enseñanzas, radicó en hacer comprender que para superar el sufrimiento se requieren condiciones muy precisas y nada podemos decir ahora sobre ese punto. Ahí están las enseñanzas y así como están las respetamos.²⁹

Según Buda el camino que conduce a la liberación es el Noble Óctuple Sendero que contiene tres disciplinas es decir propone un triple entrenamiento:

- 1.- Los preceptos morales: virtud-comportamiento mental
 - 2.- Cultivo de la Mente, Concentración Mental a través de la práctica de la meditación y la atención vigilante
 - 3.- Sabiduría intuitiva o Visión Clara, Prajna
- Agregué estos dos puntos que necesité explicitar para dar énfasis y dirección a los anteriores.
- 4.- La cuarta: ...se introduce acá la recta acción a modo de énfasis.
 - 5.- Una Condición Cero o Precondición: un sentido en la vida

²⁶ Internet- Publicado por el:Migoya Mastretta, Lo actualizado: 2010-11-02

²⁷ Eliade Mircea, (1991) El Yoga, Inmortalidad y Libertad pag. 146

²⁸ Figueroa Pia, Silo el Maestro de Nuestro Tiempo, (2013) pag 19-21

²⁹ Silo (1996) Habla Silo, Editorial Virtual, pag 63

PRIMERA CONDICIÓN PARA LA SUPERACIÓN DEL SUFRIMIENTO: VIRTUD-COMPORTAMIENTO MENTAL

La ética o disciplina moral de Buddha, aun representando el segundo grupo en la presentación esquemática del Noble Óctuple Sendero, es en realidad el punto de partida concreto: de nada o de muy poco sirve la concentración mental para practicar la visión cabal y conseguir la sabiduría (que consiste, en términos del Buddha, en el modo correcto de comprender la realidad) si no tiene como fundamento un modo de vida moralmente sano, que es el único terreno en el que no pueden arraigar la avidez, el odio y la ofuscación.³⁰

Esto podría considerarse un estilo de vida, que hay que ir formando poco a poco, que nos permita tranquilidad interna y ejercer un emplazamiento de silencio mental. Un estilo que prioriza la unidad interna y que tiene como pilar básico la búsqueda de la reconciliación profunda con uno mismo y los demás.

Las Dos Búsquedas: las dos búsquedas u opciones vitales fundamentales ante las que se enfrenta todo ser humano, a saber, la búsqueda innoble y la noble. La búsqueda innoble es la que cifra el sentido de la vida en torno a cosas que nacen, envejecen, enferman, mueren, generan sufrimiento y contaminan la mente. Por el contrario, la búsqueda noble es la que tiene como máxima aspiración la práctica espiritual y el logro de lo que no nace, no envejece, no enferma, no muere, no genera sufrimiento y no contamina la mente, o sea el Nibbana.³¹

Estas búsquedas me hicieron evocar... "por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso...atiende a las dos vías que se abren ante ti...."

Y también...la historia del Si y el No

"¿Qué energía movió todo? ¿Qué motor puso el ser humano en la historia, sino la rebelión contra la muerte? Porque ya desde antiguo, la muerte como sombra acompañó su paso. Y también desde antiguo entró en él y quiso ganar su corazón. Aquello que en un principio fue continua lucha movida por las necesidades propias de la vida, luego fue lucha movida por temor y por deseo. Dos caminos se abrieron: el camino del sí y el camino del no. Entonces, todo pensamiento, todo sentimiento y toda acción, fueron turbados por la duda del sí y del no. El sí creó todo aquello que hizo superar el sufrimiento. El no agregó dolor al sufrimiento. Ninguna persona, o relación, u organización quedó libre de su interno sí y de su interno no. Luego los pueblos separados se fueron ligando y por fin las civilizaciones quedaron conectadas; el sí y el no de todas las lenguas invadieron simultáneamente los últimos rincones del planeta."

Según el Buddha, una acción es moral o inmoral si es beneficiosa o perjudicial tanto para uno mismo como para los demás o, lo que es lo mismo, si conduce al sufrimiento propio y ajeno y no favorece el progreso en el camino hacia el Nibbana.³²

Cuando conoce lo perjudicial y la raíz de lo perjudicial, conoce lo beneficioso y la raíz de lo beneficioso, entonces, amigos, decimos que el Noble Discípulo tiene recta opinión, se conduce rectamente, tiene plena confianza en la Enseñanza y ha penetrado bien en ella.

»¿Qué es, amigos, lo perjudicial, y cuál su raíz, qué es lo beneficioso y cuál 'es su raíz? Pues, amigos, matar a seres vivientes es perjudicial, tomar lo que no nos es dado es perjudicial, mala conducta en lo relativo a los placeres de los sentidos es perjudicial, mentir es perjudicial, hablar maliciosamente es perjudicial, hablar groseramente es perjudicial, hablar frívolamente es perjudicial, la codicia es perjudicial, la malevolencia es perjudicial, la opinión incorrecta es perjudicial. A esto, amigos, se le llama lo perjudicial. Tenemos aquí los diez comportamientos perjudiciales cuya superación, o sea los diez comportamientos beneficiosos, constituye la base de la ética budista, Obsérvese que no se trata de respetar mandamientos prescritos por ninguna divinidad, sino de comprender que determinados comportamientos entrañan inevitablemente ciertas consecuencias para el que actúa. Por ello se habla de lo beneficioso y lo perjudicial, más bien que de virtud y pecado.

³⁰ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, Los Sermones Medios del Budha pag 68

³¹ Ibid pag 181

³² Ibid pag 137

»¿Cuál es, amigos, la raíz de lo beneficioso? La no avidez es la raíz de lo beneficioso, el no odio es la raíz de lo beneficioso, la no ofuscación es la raíz de lo beneficioso. A esto, amigos, se llama la raíz de lo beneficioso.

»Amigos, cuando el Noble Discípulo conoce lo perjudicial y la raíz de lo perjudicial, conoce lo beneficioso y la raíz de lo beneficioso, entonces el Noble Discípulo renuncia a toda tendencia latente a la pasión, habiendo aniquilado completamente la tendencia latente a la repulsión .

Donde dice no avidez, no odio y no ofuscación, no sólo hay que entender ausencia de malevolencia, avidez, odio, ofuscación, sino también benevolencia, desapego, amor, sabiduría, etc. Cuando se habla de ausencia de un estado mental negativo o perjudicial, hay que entender no la mera carencia de ese estado sino la sustitución de ese estado mental perjudicial por otro de signo contrario o beneficioso. La formulación negativa de los estados mentales beneficiosos es una característica de la lengua pali que no debe ser interpretada como la mera carencia de lo perjudicial. Es por esto por lo que se ha preferido no utilizar el término "ausencia", por resultar indebidamente negativo.³³

¿Qué hace que la acción sea mala y da inicio a la mala acción? - de estas tres clases de acciones que así clasifico y así específico, la más responsable de hacer que la acción sea mala y de dar inicio a la mala acción es la acción mental, no tanto la acción corporal ni la acción verbal? Para el Buddha, la intención o la actitud mental con la que se hace la acción es más importante que la acción externa corporal o verbal. Como afirma el primer verso del Dhammapada: "La mente es la precursora de las cosas, la mente es su guía, la mente es su artífice".

Buda considera que la práctica de la meditación y de una vida moral permiten lograr la Sabiduría. Con esta palabra, en la terminología budista se entiende la liberación definitiva de la noción del yo individual, con la cual desaparece el eterno peso del karma y la perspectiva del sufrimiento repetido. Aquel que ha logrado la sabiduría es un Araht, un liberado en vida, al cual es accesible la experiencia suprema concebida a un ser humano, la del Nirvana.³⁴

Aunque una persona sea completamente moral, todavía se encuentra lejos de estar libre del sufrimiento presente en el nacimiento, el envejecimiento, el dolor y la muerte, aún no se ha liberado de las compresiones de las impurezas mentales. La moralidad no efectúa la eliminación de la codicia, de la aversión y de la ilusión, no pudiendo, de esta manera, terminar con el sufrimiento.³⁵

En los Apuntes de Escuela Silo dice:

“...No son las preguntas ni las respuestas, en torno a la cuestión de Dios y la trascendencia, las que solucionan el sufrimiento. Por ello estudiamos las tres vías del sufrimiento y estudiamos la raíz posesiva del sufrimiento. Porque allí está la solución.

Pero la raíz posesiva del sufrimiento no es fácil de extirpar, ya que en todo está la posesión. Y cuando esto se comprende se comienza a buscar la no posesión, posesivamente.

Y aquél que quiere no poseer, queda también encerrado en el círculo de su sufrimiento. Y aquél que quiere no sufrir, sufre por esto mismo.

Nosotros estudiamos las tres vías del sufrimiento y su raíz posesiva, pero no tratamos de no poseer, porque esto produce sufrimiento. Tratamos de comprender y de generar una nueva actitud en base a registros de unidad o contradicción interna, y no en base a registros de posesión o de no posesión.

Por ello, nosotros estudiamos las tres vías del sufrimiento y su raíz posesiva y generamos una nueva actitud liberadora cuando al hacer obtenemos registros de unidad interna.

³³ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag 188

³⁴ Puleda Salvatore, (2002), Un humanista Contemporáneo, pag 377

³⁵ Achaan Buddhadasa, (2000), La Casusa del Sufrimiento, Editorial Kier pag 19)

¿Y cómo producimos tales registros?. ¿Acaso valorando los objetos de un modo especial?. Sin duda que no.

He aquí entonces sintetizada la doctrina acerca de la liberación de la mente.

Si alguien me pregunta qué es lo más importante, le diré: Debes comprender las tres vías del sufrimiento, que son la sensación, la memoria y la imaginación. Debes comprender además, la raíz posesiva del sufrimiento.

Y si me pregunta, qué debe hacer además de comprender, le diré: Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario. No te opongas a una gran fuerza; retrocede hasta que aquella se debilite, entonces, avanza con resolución. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones. Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento; pero en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente. Si persigues un fin te encadenas: si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas. Harás desaparecer tus conflictos, cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos. Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado, pero si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad; cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti, si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte.

Y ésta es entonces la doctrina y la propuesta precisa: estudia, investiga, medita y comprende progresivamente las tres vías del sufrimiento y su raíz posesiva, mientras vas generando en todo instante una nueva actitud de acuerdo a estos principios."

La sabiduría, en la Enseñanza del Buddha, es sinónimo de liberación. Consiste, en efecto, en el conocimiento directo, por experiencia propia, de la naturaleza impermanente e impersonal de todo lo que existe. Con ello se supera el sufrimiento que produce inevitablemente el apego a los fenómenos por creerlos permanentes, creencia equivocada que condiciona la mentalidad de quien no ha conseguido la visión cabal de la realidad mediante el cultivo de la mente por el ejercicio de la atención

"Asava", corrupción, literalmente "influjos". Las corrupciones que hay que eliminar progresivamente para conseguir la liberación son cuatro: deseo de los sentidos (kama), el devenir (bhava), las opiniones erróneas (ditthi) y la ignorancia (avijja). A veces se habla sólo de tres, omitiendo las opiniones erróneas (que, en efecto, no son más que consecuencia de la ignorancia).

»¿A qué corrupciones hay que renunciar viendo? He aquí que un hombre común inculto, que no respeta a los Nobles, que no está versado ni educado en su Enseñanza, que no respeta a los hombres con nobleza de carácter, que no está versado ni educado en su Enseñanza, no distingue entre aquello a lo que hay que atender y aquello a lo que no hay que atender. Éste atiende a las cosas que no merecen la atención y no atiende a las que sí la merecen.

»Monjes, ¿a qué cosas que no merecen la atención atiende? Monjes, a las cosas que, atendidas, hacen surgir las corrupciones antes no surgidas del deseo de los sentidos, del devenir y de la ignorancia o a las que, atendidas, aumentan las corrupciones ya surgidas del deseo de los sentidos, del devenir y de la ignorancia. Ésas son las cosas que no merecen la atención pero a las que sin embargo atiende.

Monjes, he aquí que un monje atiende acertadamente y, cuando surge un pensamiento de deseo de los sentidos, de malevolencia, de crueldad o cualquier estado mental perjudicial y maligno, no lo soporta, renuncia a él, lo aparta, termina con él, hace que deje de existir.

»Monjes, ¿cuáles son las corrupciones a las que hay que renunciar cultivando?
Monjes, aquí, un monje atiende acertadamente y cultiva los factores de la iluminación: la atención, apoyada por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, que madura en el desasimiento [de todas las contaminaciones]. La indagación de los estados mentales... la energía... el gozo... el sosiego... la concentración... la ecuanimidad, apoyada por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, que madura en el desasimiento [de todas las contaminaciones].

»Monjes, si un monje renuncia a las corrupciones a las que hay que renunciar viendo... controlando...haciendo uso... soportando... evitando... suprimiendo... cultivando, de ése se dice que vive controlado mediante el control de todas las corrupciones, ése ha cortado con el deseo, se ha quitado las trabas y, percibiendo rectamente la presunción del "yo", acaba con el sufrimiento .»³⁶

Desconocer el sufrimiento, desconocer el origen del sufrimiento, desconocer el cesar del sufrimiento, desconocer el camino que conduce al cesar del sufrimiento. A esto, amigos, se le llama ignorancia.

»Al originarse las corrupciones, se origina la ignorancia, al cesar las corrupciones, cesa la ignorancia.

Las contaminaciones de la mente:

»¿Cuáles son, monjes, las contaminaciones de la mente? la codicia y avidez desmesurada es una contaminación de la mente, la malevolencia... [se repite la frase]... la ira... el rencor... el desprecio... la soberbia... la envidia... el egoísmo... la falsedad... la deshonestidad... la tozudez... la agresividad... la presunción... el engreimiento... la vanidad... el descuido es una contaminación de la mente.

Tengo plena confianza en el Buddha", y logra ver lo que significa, logra ver la Enseñanza, logra la alegría que acompaña a la Enseñanza; de la alegría nace el gozo, del gozo, el cuerpo se sosiega, con el cuerpo sosegado, experimenta felicidad, y, feliz, la mente se concentra. Reflexiona: "Tengo plena confianza en la Enseñanza", y logra ver lo que significa, logra ver la Enseñanza, logra la alegría que acompaña a la Enseñanza; de la alegría nace el gozo, del gozo, el cuerpo se sosiega, con el cuerpo sosegado, experimenta felicidad, y, feliz, la mente se concentra. Piensa: "Tengo plena confianza en la Comunidad", y logra ver lo que significa lograr ver la Enseñanza, logra la alegría que acompaña a la Enseñanza; de la alegría nace el gozo, del gozo, el cuerpo se sosiega, con el cuerpo sosegado, experimenta felicidad, y, feliz, la mente se concentra.³⁷

Los ejercicios, practicados con energía y asiduidad, producen la suspensión momentánea o parcial de las contaminaciones, lo que hace luego posible, como explica el texto, la consecución de un elevado grado de concentración mental. Al desarraigo total de las contaminaciones se llega sólo con la liberación definitiva.

»Monjes, al igual que una tela manchada y sucia, lavada en agua cristalina queda pura y resplandeciente, o el oro fundido en un crisol queda puro y resplandeciente, del mismo modo, monjes, el monje cuya virtud, estado mental y sabiduría son tales, aun comiendo alimentos donados suculentos, arroz fino, acompañado de varias salsas y guisados picantes, no sufre menoscabo.

»Vive con la mente llena de benevolencia y la irradia hacia el primero de los puntos cardinales, lo mismo hacia el segundo, lo mismo hacia el tercero y lo mismo hacia el cuarto, hacia arriba, hacia abajo, y todo alrededor, por todas partes y a todos como a sí mismo. Vive irradiando todo el mundo con la mente llena de benevolencia, magnánima, elevada, incommensurable, sin odio ni malevolencia

³⁶ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. 64

³⁷ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag.267

Al contrario de las facultades paranormales, la aniquilación de las corrupciones se consigue mediante la práctica de la meditación de visión cabal (vipassana), que es la que constituye aquí la "buena base".

El concepto de las corrupciones que hay que eliminar progresivamente para conseguir la liberación, como así mismo las contaminaciones de la mente, se me engloba dentro de lo que entiendo por contradicción, la contradicción es la que invierte la vida provocándonos violencia. La importancia de la unidad interna, del pensar, sentir y actuar en una dirección se hace cada día más clara. Comprendo cada vez más que: **“La vida es el medio que utiliza la mente para romper su red de sombras!”**

El Noble Óctuple Sendero contiene tres disciplinas, es decir, propone un triple entrenamiento Considerando mi vida de siloista, hablaría de un entrenamiento múltiple y en espiral. Intentando dar herramientas para elevar el nivel de conciencia por distintas vías, se nos entregó: una moral interna que luego fue convirtiéndose en un estilo de vida, nos ayudó al cultivo de la mente a través de los trabajos con la atención para terminar entregando, la sabiduría con su Psicología IV y las disciplinas, como parte del entrenamiento completo para el acceso a lo profundo.Como si esto fuera poco se ocupó de entregar el procedimiento de la fuerza, para que personas menos especializadas pudieran acceder a lo profundo. Cada uno de nosotros ha ido tomando aspectos de una enseñanza amplísima que intenta la superación del sufrimiento, a través de la elevación del nivel de conciencia para acceder a lo profundo y develar el sentido de nuestras vidas. Y lo hemos hecho siempre, en búsqueda de un cambio simultáneo del individuo y su medio.

SEGUNDA CONDICIÓN : EL CULTIVO DE LA MENTE

Lo que Buddha enseñaba no era una fe o filosofía, sino un quehacer práctico, que consiste precisamente en el adiestramiento de la mente para corregir los defectos de percepción y razonamiento que conducen a los seres, con el consiguiente sufrimiento, a apegarse a lo que les parece atractivo y a odiar lo que les parece desagradable, ignorando siempre la naturaleza condicionada e impermanente de todos los fenómenos.

Este adiestramiento de la mente se viene llamando "meditación" en la terminología occidental. Término de obligada utilización por muy generalizado, pero impropio, si bien se considera, por el elemento de reflexión discursiva que la palabra connota. El Buddha mismo y sus coetáneos hablaban más modestamente, y con mayor precisión, de "cultivo" o "desarrollo" (bhavana en pali) de la mente. En efecto, no se trata de reflexionar, sino de reeducar el proceso perceptivo. Para ello se necesita, primero concentrar la mente y luego observar con máxima e imparcial atención, sin caer en distracciones ni reflexiones, todos los fenómenos que configuran la realidad externa e interna de nuestra situación vital. La pura concentración de la mente, pasando por sucesivos grados de abstracción mental llamados jhana era bien conocida y muy practicada por otros renunciantes en los tiempos del Buddha.

Este tipo de meditación se conoce con el nombre de meditación de serenidad (samatha) porque conduce a grados muy elevados de serenidad y sosiego de la mente, y es comparable a las técnicas contemplativas de muchas otras tradiciones.

Sin embargo, lo que el Buddha pronto comprendió fue que la vigencia de las experiencias de unificación y trascendencia a que dan lugar las abstracciones mentales de la meditación de serenidad se limita fundamentalmente al período de la abstracción misma, sin producir la superación permanente de las estructuras psicomentales habituales que es la que distingue la iluminación (bodhi) propiamente dicha y constituye la liberación que es el Nibbana. Para conseguir el cambio duradero que transforma cada momento de la vida del meditador, que es lo que propiamente se llama iluminación o liberación, hay, que practicar la meditación de visión cabal (vipassana), que es la que el Buddha perfeccionó por su propia experiencia después de comprender la insuficiencia, tanto de la tradicional meditación de serenidad como del excesivo ascetismo.³⁸

Traducido esto a mi experiencia diría: todos los aprendizajes de primera cuaterna, más parte de lo practicado en auto liberación serían insuficientes, si no hubiésemos practicado y comprendido la segunda y especialmente la tercera cuaterna.

Rescato algunas temáticas que me parecen de interés prioritario en relación al cultivo de la mente que en mi caso aprendí en Auto liberación, he aquí lo que de ellas habla el Buda:

LA ATENCIÓN

Atención: O sea practicar la meditación esencial enseñada por el Buddha, que consiste en desarrollar la capacidad de prestar recta atención a todos los fenómenos físicos y mentales para conseguir la percepción directa de su naturaleza impermanente. Con ella se consigue la visión cabal (vipassana) de la realidad que conduce a la liberación.³⁹

Un asceta, en su marcha hacia adelante o atrás, posee una comprensión perfecta de lo que debe hacer, al mirar o al mirar fijamente un objeto comprende perfectamente lo que hace; al levantar su brazo o dejarlo caer, comprende perfectamente lo que hace; al comer, beber, al masticar, al saborear, al caminar, al permanecer sentado, al hablar, al callarse... comprende perfectamente lo que hace.

Manasikara es la atención como elemento constitutivo de la percepción. Es desacertada cuando (como suele suceder en el caso de mentes no entrenadas) recoge indiscriminadamente todo estímulo, conduciendo a reacciones irreflexivas. Es acertada cuando la mente entrenada y concentrada distingue con claridad la naturaleza impermanente, insatisfactoria e insubstancial de los fenómenos, llegando entonces a constituir la pura atención que es factor de iluminación

³⁸ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha, 113
³⁹ Ibid, pag. 80

Monjes, ¿qué cosas son la que merecen la atención y a las que atiende? Pues aquellas que, atendidas, no hacen surgir las corrupciones antes no surgidas del deseo de los sentidos, del devenir y de la ignorancia, o hacen que se renuncie a esas corrupciones, si es que han surgido ya.⁴⁰

Éste es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y de las lamentaciones, para la eliminación del sufrimiento y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para realizar el Nibbana; a saber: los cuatro fundamentos de la atención.

»¿Cuáles son esos cuatro? Aquí, monjes, un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano. »Vive contemplando las sensaciones en las sensaciones... contemplando la mente en la mente contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano.

He aquí, monjes, que un monje que se ha ido al bosque o al pie de un árbol o un lugar solitario, se sienta, cruza las piernas, yergue su cuerpo y fija la atención en torno a la boca: inspira atento y atento espira: Al inspirar profundamente, sabe: "Inspiro profundamente".

»Al espirar profundamente, sabe: "Espiro profundamente".

»Al inspirar ligeramente, sabe: "Inspiro ligeramente".

»Al espirar ligeramente, sabe: "Espiro ligeramente".

»Se ejercita así: "Consciente de todo el cuerpo, inspiraré".

»Se ejercita así: "Consciente de todo el cuerpo, espiraré".

En torno a la boca": fija la atención en las ventanas de la nariz y en particular en el labio superior inmediatamente debajo de ellas, que es donde se percibe con mayor facilidad la sensación táctil del roce del aire que entra y sale al respirar por la nariz (en todos estos ejercicios se respira siempre por la nariz, nunca por la boca).

Efectivamente, el meditador empieza por observar las sensaciones en la superficie de todo el cuerpo; cuando ha refinado e intensificado lo suficiente la percepción, pasa entonces a observar las sensaciones que surgen en el interior del cuerpo, y prosigue alternando la observación "por dentro" y la observación "por fuera"; más adelante aún, consigue la percepción simultánea "por dentro y por fuera a la vez". Ésta es la conciencia integral de todo el organismo, que revela al meditador, por percepción directa, su impermanencia e insubstancialidad

"Monjes, cuando un monje camina sabe: "Estoy caminando", cuando está de pie sabe: "Estoy de pie", cuando está sentado sabe: "Estoy sentado", cuando está tumbado sabe: "Estoy tumbado", y así sucesivamente según sea la postura que su cuerpo adopte.⁴¹

Cuando hay pasión en la mente sabe que hay pasión, y cuando no hay pasión en la mente sabe que no la hay; cuando hay odio en la mente sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la mente sabe que no lo hay

Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo que lleva un día muerto, o dos días muerto, o tres días muerto, hinchado, amoratado y putrefacto, tirado en el carnero aplica [esta percepción] a su propio cuerpo de esta manera: "En verdad que también

⁴⁰

Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. 64

⁴¹

Ibid 119-122

mi cuerpo tiene la misma naturaleza, acabará del mismo modo y no escapará a este fin".⁴²

LA RESPIRACIÓN

Monjes, la atención a la respiración, cultivada y practicada con asiduidad, da mucho fruto y es muy beneficiosa. La atención a la respiración, monjes, cultivada y practicada con asiduidad, lleva a la perfección de los cuatro fundamentos de la atención. Los cuatro fundamentos de la atención, cultivados y practicados con asiduidad, llevan a la perfección de los siete factores de la iluminación. Los siete factores de la iluminación, cultivados y practicados con asiduidad, llevan a la perfección del conocimiento y la liberación.

¿ Y cómo, monjes, hay que cultivar y practicar con asiduidad la atención a la respiración para que dé mucho fruto y sea muy beneficiosa?

»He aquí, monjes, que un monje que se ha ido al bosque o al pie de un árbol o un lugar solitario, se sienta, cruza las piernas, yergue el cuerpo y fija la atención en torno a la boca. Atento inspira y atento expira:

»Al inspirar profundamente, sabe: "Inspiro profundamente". Al expirar profundamente, sabe: "Espiro profundamente". Al inspirar ligeramente, sabe: "Inspiro ligeramente". Al expirar ligeramente, sabe: "Espiro ligeramente".

»Se ejercita así: "**Consciente de todo el cuerpo**, inspiraré". Se ejercita así: "Consciente de todo el cuerpo, expiraré".

»Se ejercita así: "**Calmando la actividad corporal**, inspiraré". Se ejercita así: "Calmando la actividad corporal, expiraré".

»Se ejercita así: "**Consciente del gozo**, inspiraré". Se ejercita así: "Consciente del gozo, expiraré".

»Se ejercita así: "**Consciente de la felicidad**, inspiraré". Se ejercita así: "Consciente de la felicidad, expiraré".

»Se ejercita así: "**Consciente de la actividad mental**, inspiraré". Se ejercita así: "Consciente de la actividad mental, expiraré".

»Se ejercita así: "Calmando la actividad mental, inspiraré". Se ejercita así: "Calmando la actividad mental, expiraré".

»Se ejercita así: "**Consciente de la mente**, inspiraré". Se ejercita así: "Consciente de la mente, expiraré".

»Se ejercita así: "**Regocijando la mente**, inspiraré". Se ejercita así: "Regocijando la mente, expiraré".

»Se ejercita así: "**Concentrando la mente**, inspiraré". Se ejercita así: "Concentrando la mente, expiraré".

»Se ejercita así: "**Liberando la mente**, inspiraré". Se ejercita así: "Liberando la mente, expiraré".

»Se ejercita así: "**Contemplando la impermanencia**, inspiraré". Se ejercita así: "Contemplando la impermanencia, expiraré".

»Se ejercita así: "**Contemplando el desapasionamiento**, inspiraré". Se ejercita así: "Contemplando el desapasionamiento, expiraré".

»Se ejercita así: "**Contemplando la cesación**, inspiraré". Se ejercita así: "Contemplando la cesación, expiraré".

»Se ejercita así: "**Contemplando el desasimiento**, inspiraré".

»Se ejercita así: "Contemplando el desasimiento, espiraré".

»Así es como la atención a la respiración, cultivada y practicada con asiduidad, da mucho fruto y es muy beneficiosa.⁴³

Debe cumplirse con todo el corazón la resolución de no buscar el resultado; el resultado viene por sí mismo.

En el primer período de liberación hay principalmente dos faltas: la pereza y la distracción. Sin embargo esto se puede remediar, uno debe poner el corazón exclusivamente en la respiración. La respiración viene del corazón. Se debe aunar el curso circular de la luz con hacer rítmica la respiración.

Al sentarse, uno utiliza los ojos, después de bajar los párpados, para establecer una línea de conducta, y entonces traspone la luz hacia abajo. Si empero, la trasposición hacia abajo no resultara, dirige uno el corazón a oír la respiración. No se debe poder oír con el oído la salida y la entrada de la respiración. Lo que uno oye es justamente que no tiene ningún sonido. Entonces se debe hacer al corazón enteramente ligero y poco importante. Cuanto más suelto lo deja tanto menos importante se torna, cuanto menos importante más tranquilo. De golpe se torna tan quedo que cesa.⁴⁴

Sobre el corazón no se puede obrar directamente. Por lo tanto, uno se toma a la fuerza respiratoria como empuñadura; a eso le llama preservación de la fuerza respiratoria concentrada.

Ha de comprenderse como emplear correctamente el corazón en la respiración. Es un empleo sin empleo. Se debe solamente dejar caer, de manera enteramente queda, Luz sobre el oír. Esta frase contiene un sentido secreto. ¿Qué significa caer Luz? Es el propio radiar de la luz de ojo. El ojo mira sólo hacia adentro y no hacia afuera. Experimentar lucidez sin mirar hacia afuera, eso quiere decir mirar hacia adentro; no se trata de un real mirar hacia dentro. ¿Qué significa oír? Es el propio oír de la luz del oído. El oído escucha sólo hacia dentro sin escuchar hacia fuera. Sentir lucidez sin escuchar hacia fuera, eso o quiere decir escuchar hacia dentro; no se trata de un real escuchar hacia dentro. En ese oír se oye solamente que no existe ningún sonido; en ese ver se ve solamente que no existe ninguna figura. Cuando el ojo no mira hacia fuera, se cierran y están dispuestos a sumirse hacia dentro. Sólo cuando se mira hacia dentro y se escucha hacia dentro, el órgano no va hacia fuera y tampoco sume hacia dentro. Lo más importante para el curso circular de la luz es hacer rítmica la respiración (Porque la respiración proviene del corazón, la respiración arrítmica proviene de la intranquilidad del corazón. Por lo tanto se debe espirar e inspirar de modo muy suave, de manera que permanezca inaudible para el oído y sólo el corazón cuente, enteramente quieto las aspiraciones.)⁴⁵

Es necesario que entren en concordancia corazón y respiración. Dada la interrelación que hay entre cuerpo y respiración, calmar la actividad corporal equivale a calmar el ritmo de la respiración. De igual modo, calmar la respiración equivale a calmar la actividad corporal.⁴⁶

Respiración en la Meditación Yoguiqua revela la fragilidad de la vida. Para obtener el estado de lo incondicionado o, en otros términos, para morir radicalmente a esta vida profana, dolorosa, ilusoria y renacer (en otro cuerpo!) a la vida mística que hará posible el acceso al Nirvana, Buda utiliza las técnicas yóguicas, con libertad para corregirlas y completarlas con un trabajo de profunda comprensión de la verdad

El asceta debe elegir un sitio apartado- dentro del bosque, al pie de un árbol, en una caverna, en un cementerio o incluso sobre una hacina de paja en el campo- colocarse en la posición asana y comenzar su meditación. Al apartar la sed del mundo, su corazón queda libre de deseo y su espíritu se purifica de la codicia. Al apartar el deseo de malicia, su corazón queda libre de enemistad, se vuelve benevolente y compasivo hacia todos los seres y su espíritu se purifica de malevolencia. Al apartar la pereza y la torpeza, queda librado de ambas, consciente de la luz, lúcido y dueño de sí mismo, purifica su espíritu de la pereza y la torpeza. Al apartar la duda, queda como alguien que fue más allá de la perplejidad al no vivir ya en la incertidumbre en cuanto a lo que es bueno, purifica su espíritu de la duda.

Pese a incluir elementos "morales", esta meditación no tiene un sentido ético. Su objetivo es purificar la conciencia del asceta, prepararla para experiencias espirituales más elevadas. La meditación Yoguiqua, tal como la

⁴³ Ibid pág. 30

⁴⁴ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, 112

⁴⁵ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, 115-116

⁴⁶ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag 117

interpreta buda, tiene como objetivo preciso “rehacer” la conciencia del asceta, es decir crearle una nueva “experiencia inmediata” de su vida psíquica e incluso de su vida biológica. Es necesario que mediante todos sus gestos concretos- marcha, posición del cuerpo, respiración etc- el asceta descubra de manera concreta las “verdades” reveladas por el maestro, es decir que **transforme todos sus movimientos y gestos en pretexto de meditación** . Tras haber elegido un sitio solitario para su meditación, debe tomar conciencia de todos sus actos fisiológicos que hasta entonces realizaba de manera automática e inconsciente .”Al aspirar largamente, comprende a fondo esa larga inspiración: al espirar brevemente, comprende. Y se ejercita en hacerse consciente de todas sus espiraciones e inspiraciones y se ejercita en disminuir sus espiraciones y sus inspiraciones. Ese proceso no es un mero ejercicio pranayama (El término [sánscrito](#) prāṇāyama designa los ejercicios respiratorios del [yoga](#) que conducen a la concentración del [prana](#) (energía contenida en la respiración dentro del organismo, Pranayama significa ‘control de la respiración’, siendo prana la energía mística presente en la respiración; y yama: ‘control’. Wikipedia), sino también una meditación sobre las “verdades” búdicas una experimentación permanente sobre la irrealidad de la materia. Se trata pues de una meditación sobre el ritmo respiratorio que parte de la comprensión analítica del cuerpo humano; ¿En que se basan las espiraciones e inspiraciones? Se basan en la materia, y la materia es cuerpo material, son los cuatro elementos....esto sirve de pretexto para explicar la naturaleza compuesta, “dolorosa” y transitoria del cuerpo. Esta comprensión sostiene y justifica la meditación, ya que revela al asceta la fragilidad de la vida.⁴⁷

TERCERA CONDICIÓN: SABIDURÍA INTUITIVA O VISIÓN CLARA, PRAJNA

Tal como lo planteara Hugo Novotny, en la Entrada en Buda, la secuencia de cuatro abstracciones meditativas materiales (Recta Concentración) y cinco estados o abstracciones meditativas inmateriales, realizada por Buda según la descripción del canon pali, es claramente una Ascesis.

»Monjes, imaginad un ciervo silvestre que va por el bosque; éste camina, está de pie, se sienta y se tiende sin temor, ¿por qué?, pues porque no está al alcance del cazador.

*De la misma manera, monjes, un monje, apartado del deseo de los sentidos, apartado de lo que es perjudicial, alcanza y permanece en la **primera abstracción meditativa**, en la que hay gozo y felicidad nacidos del apartamiento y va acompañada de ideación y reflexión. Monjes, de este monje se dice que ha vendado los ojos a Mara, desapareciendo de la vista del maligno sin dejar rastro.*

*»Luego, monjes, al cesar la ideación y la reflexión, un monje alcanza y permanece en la **segunda abstracción meditativa**, en la que hay gozo y felicidad nacidos de la concentración, está libre de ideación y reflexión, y va acompañada de unificación de la mente y serenidad interior. Monjes, de este monje se dice que ha vendado los ojos... del maligno sin dejar rastro.*

*»Luego, monjes, al desvanecerse el gozo, el monje permanece ecuánime, atento y lúcido, experimentando con el cuerpo aquel estado de felicidad que los Nobles llaman: "Vivir feliz, atento y ecuánime", con lo que alcanza y permanece en la **tercera abstracción meditativa**. Monjes, de este monje se dice que ha vendado los ojos... del maligno sin dejar rastro.*

*»Luego, monjes, al renunciar al placer, al renunciar al dolor, y previa desaparición de la alegría y la aflicción, el monje alcanza y permanece en la **cuarta abstracción meditativa**, sin dolor ni placer, completamente purificada por la atención y la ecuanimidad. Monjes, de este monje se dice que ha vendado los ojos... del maligno sin dejar rastro.*

5.- *»Luego, monjes, al **superar la percepción de formas materiales** y con la desaparición de las percepciones sensoriales, sin prestar atención a las percepciones de la multiplicidad, **atendiendo sólo al espacio ilimitado**, el monje alcanza y permanece en el estado que tiene el espacio ilimitado como base. Monjes, de este monje se dice que ha vendado los ojos... del maligno sin dejar rastro.*

6.- *»Luego, monjes, al superar el estado que tiene el espacio ilimitado como base, **atendiendo sólo a la conciencia ilimitada**, el monje alcanza y permanece en el estado que tiene la conciencia ilimitada como base.*

*Luego, monjes, al **superar el estado que se basa en ni percepción ni no percepción**, el monje alcanza y permanece en la cesación de la percepción y la sensación; y tras haber conseguido la visión de sabiduría, **sus corrupciones son totalmente aniquiladas**. Monjes, de este monje se dice que ha vendado los ojos a Mara, desapareciendo de la vista del maligno sin dejar rastro. Éste ha dejado atrás todas las adhesiones del mundo y camina, está de pie, se sienta y se acuesta sin temor.*

El Buda prescinde de la felicidad propia del placer de los sentidos para hablar de un tipo de felicidad de orden superior que corresponde a las abstracciones meditativas. Sin embargo si bien la felicidad de las abstracciones meditativas es superior a la felicidad del placer de los sentidos, comparte con ella la condición de impermanente, por lo que puede convertirse en un obstáculo para la liberación cuando uno se aferra a ella, cree que es permanente y se olvida de proseguir hacia la felicidad imperecedera del Nibbana.⁴⁸

Luego, Ananda, el monje, siguiendo sin prestar atención a la percepción de la gente, deja también de prestar atención a la percepción del bosque y presta atención a la unidad dependiente de la percepción de la tierra.

»Al percibir la tierra así, la mente consigue clarificarse, equilibrarse y liberarse.

»Luego, Ananda, el monje, siguiendo sin prestar atención a la percepción del bosque, deja también de prestar atención a la percepción de la tierra y presta **atención a la unidad dependiente de la percepción de la esfera del espacio ilimitado. (quinto grado en la serie de abstracciones meditativas de serenidad y primera de las llamadas abstracciones inmateriales.)**

»Al percibir la esfera del espacio ilimitado, la mente consigue clarificarse, equilibrarse y liberarse.

»El monje sabe: "Sean cuales sean las inquietudes dependientes de la percepción del bosque, aquí no existen. Sean cuales sean las inquietudes dependientes de la percepción de la tierra, aquí no existen. Existe sólo el grado de inquietud procedente de la unidad dependiente de la percepción de la esfera del espacio ilimitado".

»Él sabe: "Esta esfera de percepción está vacía de la percepción del bosque. Esta esfera de percepción está vacía de la percepción de la tierra. Sólo existe esta no vacuidad, a saber, la que procede de la unidad dependiente de la percepción de la esfera del espacio ilimitado".⁴⁹

....»De este modo observa la vacuidad de lo que allí no existe, y en cuanto a lo que allí queda, sabe: "Eso existe, esto es". Y así, Ananda, se cultiva lo que se llama la verdadera, incorruptible y completamente pura penetración de la vacuidad.

»Luego, Ananda, el monje, siguiendo sin prestar atención a la percepción de la tierra, deja también de prestar atención a la percepción de la esfera del espacio ilimitado y presta atención a **la unidad dependiente de la percepción de la esfera de la conciencia ilimitada. (Segunda abstracción inmaterial)**

.... Luego, Ananda, el monje, siguiendo sin prestar atención a la percepción de la esfera del espacio ilimitado, deja también de prestar atención a la percepción de la esfera de la conciencia ilimitada y presta **atención a la unidad dependiente de la percepción de la esfera de la nada. (Tercera abstracción inmaterial)**

Luego, Ananda, el monje, siguiendo sin prestar atención a la percepción de la esfera de la conciencia ilimitada, deja también de prestar atención a la percepción de la esfera de la nada y presta **atención a la unidad dependiente de la percepción de la esfera de ni percepción ni de no percepción. (Cuarta abstracción inmaterial)**

»Luego, Ananda, el monje, siguiendo sin prestar atención a la percepción de la esfera de la nada, deja también de prestar atención a la percepción de la esfera de ni percepción ni de no percepción y sigue **prestando atención a la unidad dependiente de la percepción de la concentración mental sin señal. En los ejercicios de concentración mental, la "señal" es la experiencia perceptiva particular que señala el progreso de dicha concentración. Aquí el meditador, habiendo conseguido el más alto grado de pura concentración, no depende ya de ninguna señal y realiza la visión cabal (vipassana) de la impermanencia e insubstancialidad de todo lo que existe, incluyendo su propio organismo psicofísico**

De este modo, observa la vacuidad de lo que allí no existe, y en cuanto a lo que allí queda, sabe: "Eso existe, esto es". Y así, Ananda, se cultiva lo que se llama la verdadera, incorruptible, completamente pura, suprema y máxima penetración de la vacuidad.

Según el comentario, se trata de la vacuidad de la que goza el que es perfectamente santo (arahant), o sea el que ha realizado el Nibbana. Como puede observarse, la vacuidad de la que habla el Buddha, no es la pura nada ni un absoluto impersonal. Siempre que se habla de la vacuidad, se habla de la vacuidad de algo, del mundo, del ser humano, incluso del Nibbana.

»Por lo tanto, Ananda, tienes que practicar pensando: "Alcanzaré y permaneceré en la completamente pura, suprema y máxima vacuidad".»⁵⁰

»Sunakkhatta, al igual que una palmera a la que le cortan la cima es incapaz de crecer otra vez, así, Sunakkhatta, la persona que tiene inclinación por la plenitud del Nibbana, ha cortado la traba de la esfera de ni percepción ni de no percepción, la ha cortado de raíz, y la ha dejado como un tronco de palmera desmochado que, una vez cortado, ya no puede volver a brotar ni a crecer de nuevo.

»A ése hay que considerarlo como: "alguien no atrapado por la traba de la esfera de ni percepción ni de no percepción y con inclinación por la plenitud del Nibbana. " .

»Puede darse el caso, Sunakkhatta, de que algún monje piense: "El Asceta ha comparado el deseo con una flecha, el veneno de la ignorancia se esparce a causa del deseo apasionado y la malevolencia. Pero yo he renunciado a la flecha del deseo, he expulsado el veneno de la ignorancia y tengo inclinación por la plenitud del Nibbana". Creyendo eso de sí mismo con falso orgullo, ése podría dedicarse a lo que es contraproducente para el que tiene inclinación por la plenitud del Nibbana, podría dedicarse a ver formas visibles contraproducentes, a escuchar sonidos contraproducentes, a oler olores contraproducentes, a gustar sabores contraproducentes, a tocar cosas contraproducentes o a conocer objetos mentales contraproducentes. Al dedicarse a ver formas visibles... escuchar sonidos... oler olores... gustar sabores... tocar cosas... conocer objetos mentales contraproducentes, la pasión le depravaría la mente. »Con la mente depravada por la pasión, llegaría a sufrir muerte o dolores mortales.

..... Al no dedicarse a ver formas visibles... escuchar sonidos... oler olores... gustar sabores... tocar cosas... ni conocer objetos mentales contraproducentes, la pasión no le deprava la mente.⁵¹

⁵⁰ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. 279-283

⁵¹ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha (168-289-290)

UNA CUARTA: LA RECTA ACCIÓN

El triple entrenamiento propuesto por Buda, queda terminado con estas tres condiciones. Sin embargo quise agregar para enfatizar, y no porque crea que no se incluya en las condiciones anteriores, el tema de la recta acción.

Al revisar un intercambio que realizara Silo con la Saga Budista, me pareció de interés la introducción del concepto Recta Acción. Aun cuando obviamente está implícito en el Noble Óctuple Sendero, interpreto que Silo, lo introduce según creo en un intento de recalcar una dirección evitando el ensimismamiento de la conciencia. En un momento histórico de urgencia, de cambio y de necesidad de un salto evolutivo de la especie, el énfasis en la dirección del impulso transformador hacia el otro, me pareció importante.

“Las acciones que terminan en otro son las únicas capaces de hacer superar el propio sufrimiento.

No es la sabiduría la que puede hacer al hombre superar el propio sufrimiento. Puede haber un recto pensamiento y una recta intención, pero puede faltar una recta acción. No hay recta acción si no está inspirada por la compasión. Esta actitud humana básica de compasión, esto de que el acto humano vaya hacia el otro, es la base de todo crecimiento individual y social.

Como usted sabe estas cosas han sido dichas hace mucho tiempo, de manera que nada nuevo estamos diciendo aquí sino que estamos tratando de hacer tomar conciencia de que este encerramiento, este individualismo, esta vuelta de de las acciones sobre sí mismo, están produciendo una desintegración total en el hombre de hoy. Sin embargo, estas ideas tan simples parecen no ser fáciles de comprender en muchos lugares. Por último, hay mucha gente que piensa que encerrarse en los propios problemas evita, por lo menos, nuevas dificultades. Esto, claro está, no es cierto. Más bien sucede lo contrario. La contradicción personal contamina al medio inmediato.

Cuando hablo de contradicción, hablo de actos perjudiciales a uno mismo. Me traiciono a mí mismo cuando hago cosas opuestas a las que siento. Eso me crea sufrimiento permanente y ese sufrimiento no queda solamente en mí sino que contamina a todos los que me rodean. Este aparente sufrimiento individual que surge de la contradicción personal, termina siendo un sufrimiento social.

Hay un sólo acto que permite al ser humano romper su contradicción y sufrimiento permanente. Este es el acto moral en el que el ser humano se dirige a otros para hacer superar sus sufrimientos. Cuando yo ayudo a otro a hacer superar su sufrimiento, yo me recuerdo luego en mi propia bondad; en cambio, cuando realizo un acto de contradicción yo recuerdo aquel momento como algo que torció mi vida. Así pues, los actos de contradicción invierten la rueda de la vida, mientras que los actos que terminan en otro para hacer superar el sufrimiento, ponen en marcha la rueda de la vida.

Todo acto que termina en uno fatalmente marcha hacia la contradicción, hacia la contaminación del medio inmediato. Aún la sabiduría pura, la sabiduría intelectual que permanece en uno, lleva a la contradicción. Éste es tiempo de acción y esta acción consiste en comenzar a ayudar a otros a superar el propio sufrimiento. Ésta es la recta acción, la compasión, el acto moral por excelencia.

El ser humano ha tenido sufrimiento con su confrontación con el medio, hoy mismo lo tiene, pero también hemos de recordar que por este sufrimiento ha aprendido. El progreso en realidad ha sido una rebelión contra el sufrimiento, contra la muerte; el motor de la historia humana ha sido la rebelión contra la muerte. Desde luego que el hombre ha sufrido enormemente.

Nosotros no decimos que los problemas se resuelven en la propia conciencia, nosotros decimos que es necesario saltar por encima del propio problema e ir hacia el dolor del otro. Ese es un acto moral por excelencia: “Trata a los demás como quieres que te traten a ti .”⁵²

CONDICIÓN CERO- PRECONDICIÓN: UN SENTIDO EN LA VIDA, UN FUERTE PROPÓSITO

No pude terminar el análisis de las condiciones para superar el sufrimiento, dejando de lado el tema del sentido de la vida. Aun cuando no lo encontré explícito en Buda, obviamente que él es movido por un claro y fuerte propósito y la experiencia que relata es un camino que conecta y devela el sentido. Sin embargo me pareció de interés destacar el énfasis y la prioridad que Silo da al tema como motor principal de toda búsqueda.

“Pero hemos dicho que hallaremos la solución al problema del sufrimiento en el sentido de la vida y hemos definido a ese sentido como la dirección a futuro que da coherencia, que permite encuadrar actividades y que justifica plenamente a la existencia. Esta dirección a futuro es de máxima importancia por cuanto, según hemos examinado, si se corta esta vía de la imaginación, ésta vía del proyecto, esta vía del futuro, la existencia humana pierde dirección y ello es fuente de inagotable sufrimiento”.⁵³

Destaco el énfasis que se pone en el tema del sentido de la vida como clave en la superación del sufrimiento, agregando un motor o un propósito suficientemente fuerte que sirva a la “aniquilación del deseo”. Pues, para lograr la potencia requerida en el trabajo que implica la superación de éste, es necesario un para qué. Creo que Silo enfatiza en una mecánica que no es propia del esfuerzo y la voluntad. La búsqueda de un propósito que nos impulse, es una mecánica para un mundo donde el sinsentido es su característica y donde los seres humanos están cansados del esfuerzo cotidiano excesivo.

Incluyo acá por tanto, esta pre- condición que provee la fuerza para tener permanencia en las demás. La Búsqueda del sentido de la vida, o podríamos decir el contacto con éste, requiere una forma de vida y ciertos procedimientos que permitan que éste se deleve. Las meditaciones simples en torno a quién soy y hacia dónde voy, y la mirada interna atenta a las señales de lo sagrado, los fuertes pedidos y la entrada a lo profundo, según mi experiencia, permiten que ello ocurra.

“Si en la explanada logras alcanzar el día surgirá ante tus ojos el radiante Sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces verás que en todo lo existente vive un Plan.”

Por otra parte, quisiera advertir ante un peligro que veo en ciertas malinterpretaciones muy de moda, que se están haciendo de ciertas corrientes espirituales budistas y zen, y corrientes psicológicas humanistas como la guesalt. El tema de que lo único importante es el momento, el hoy, el instante presente, que en su mala interpretación intenta cortar o restar importancia a la dirección a futuro. Creo que eso pone más bien a la conciencia en fuga, que en el presente.

El hecho de que se fuerce a la conciencia a estar en el “aquí y ahora”, desconociendo que ésta es principalmente futuro, es útil además, a la conservación del sistema e inhibe el potencial constructor y transformador del mundo.

TÉCNICA MEDITATIVA DEL BUDA

El conocimiento y la visión del camino comprenden nueve fases progresivas de conocimiento y visión:

1. Contemplación del surgir y desvanecerse de todos los fenómenos.
2. Contemplación de la disolución de todos los fenómenos.
3. Experiencia del temor que produce la conciencia de la incesante desintegración de todo lo que parecía sólido y durable.
4. Contemplación del peligro de inacabable sufrimiento que entraña el apego a lo impermanente.
5. Desilusión radical.
6. Deseo resuelto de liberarse.
7. Reflexión profunda sobre todo lo contemplado y experimentado.
8. Ecuanimidad ante todo lo compuesto o constituido (o sea, ante todo lo que no sea el Nibbana, que es lo único no compuesto ni constituido).
9. Conocimiento conforme a la verdad.

Todo este proceso pertenece aún a la esfera de lo mundano, pero conduce al umbral de las realizaciones transmundanas que desembocan ya irreversiblemente en el Nibbana.

Efectivamente, con el perfeccionamiento del conocimiento y la visión del sendero, y perseverando en la práctica, se entra en la corriente" (sotapanna), el primer nivel de realización transmundana al que siguen otros tres que iluminan en el Nibbana definitivo.⁵⁴

Desconocemos exactamente la técnica meditativa que eligió y experimento el Buda . Buda era un ferviente jhain practicaba no buscaba ni exhortaba a los demás a buscar el alma cósmica o a dios. EL jahana era para el medio de experimentación mística, una vía de acceso a las realidades suprasensibles y no una unión mística . Esta experimentación yoguica preparaba al monje para una alta ciencia (abhijna) En la filosofía budista, los abhijna son los poderes [milagrosos](#) obtenidos a través de la [meditación](#) y la [sabiduría](#).

Aun cuando la información que sigue fue sacada de Internet me pareció interesante ya que cualquier maestro puede reconocer en estos pasos coincidencias con su propia disciplina....

Jahana

Cuando Buda aprendió meditación con los sabios mendigos, aprendió un sistema de meditación gradual. Esta meditación consiste en concentración con un foco en cosas distintas.

Hay ocho niveles. Actualmente, la descripción de niveles es un poco artificial, porque puedes pasar de un nivel a otro sin distinción.

Los primeros cuatro niveles se llaman Meditación de Forma, y los segundos cuatro, meditación de No Forma.

Cuando alguien comienza la meditación, aparecen muchos pensamientos, sensaciones y emociones. Esto no es considerado meditación. Esto se llama el acceso a la meditación. En el primer nivel, el foco de atención puede ser cualquier cosa elegida por el maestro. Si el aparente meditador es capaz de fijarse en este tópico de meditación sin la apariencia de conciencia de fenómenos internos y externos (cosas de los sentidos, pensamientos, sensaciones y emociones), éste es el primer nivel.

La mayoría de personas que hacen meditación, siguen en el acceso y el primer nivel.

En el área de meditación que se llama el segundo nivel, el tópico de meditación desaparece y no hay este fenómeno interno o externo. Hay experiencias específicas que califican éste como meditación de segundo nivel.

Cada uno de los estos seis niveles tiene su propia experiencia.

Ahora explico más o menos las señales subjetivas y las señales objetivas . Hoy en día, las únicas personas que practican este sistema de los Jhanas (ocho niveles) y la cesación como niveles distintos, son los practicantes

Theravadin. Pero es la verdad que estas ocho Jhanas forman la base de todos los sistemas graduales, con las aparentes diferencias impuestas por las técnicas de la práctica.

Buda, en su camino, pasó por el sistema tradicional de las ocho Jhanas, y es dicho por budistas Mahayana que dio técnicas secretas a algunos discípulos, que les permitían alcanzar niveles más altos y cesación de una manera distinta. Ésta es la base de las diferencias entre Theravadin y Mahayana.

Primer Jhana

Purificar las “tentaciones” la inteligencia, la sensibilidad, es decir aislarlas de los agentes externos; en suma obtener el primer grado de autonomía de la conciencia.

Cuando el bhikku tiene la percepción de que en él se han destruido las cinco trabas, se siente contento; contento, se siente alegre; alegre, se siente a gusto en toda su persona; con esa sensación de bienestar, se siente feliz, feliz logra paz en su corazón. Liberado de los deseos y todas las condiciones malas, entra y permanece en el primer jhana, un estado que nace del desprendimiento en el que subsisten la reflexión y el entendimiento, en donde se experimenta alegría y felicidad. Entonces cesa en él esa idea de los deseos que tenía antes y surge la idea sutil y real de la alegría y la paz que nace del desprendimiento y en esa idea permanece....

Segundo Jhana

Suprimir las funciones dialécticas de la inteligencia, obtener la concentración, el perfecto dominio de una conciencia rarificada.

Mediante la supresión de la reflexión y el entendimiento, el bikku entra en el segundo Jhana que, nacido de la concentración, se caracteriza por la tranquilización interior, la unificación del espíritu, la alegría y la felicidad. Entonces se desvanece en él la idea sutil y real de la alegría y la felicidad nacidas del desprendimiento y surge la idea sutil y real de la alegría y la felicidad nacidas de la concentración; y en esta idea permanece....

Tercer Jhana

Suspender cualquier relación tanto como con el mundo sensible como con la memoria, obtener la plácida lucidez sin más contenido que la conciencia de existir.

Mediante la renunciación a la alegría, permanece indiferente. Atento y plenamente consciente, experimenta en su persona esa felicidad de que hablan los sabios, (Arya) cuando dicen: “Aquel que es indiferente y pensativo goza de la felicidad” En ese momento se desvanece en él la sutil y real idea de la alegría y paz que tenía antes y que había nacido de la concentración, y surge una sutil y real idea de la felicidad e indiferencia

Cuarto Jhana

Reintegrar los contrarios obtener la beatitud de la conciencia pura.

Habiendo renunciado a todo sentimiento de comodidad e incomodidad, con el fin de la alegría y la aflicción que experimentaba antes, entra en un estado de pureza absoluta, de indiferencia y de pensamiento sin bienestar ni malestar. En él se desvanece esa sutil y real idea de ausencia de bienestar y malestar, y en esa idea permanece.

Cuatro últimos Jahana o Dahana

Hace falta agregar cuatro ejercicios espirituales llamados obtenciones samapatti y que preparan al asceta para la éntasis final. Pese a la descripción rigurosa que tenemos de estos estados, son difíciles de comprender. Corresponden a experiencias demasiado alejadas no sólo de las de la conciencia normal, sino también de las experiencias extra racionales comprensibles para los occidentales.

“Y ahora, al ir más allá de las ideas de forma, al poner fin a las ideas de contacto, al librar su mente de ideas distintas, al pensar : "el espacio es infinito", el bhikku llega a la región de la infinitud del espacio y permanece en ella. Al traspasar en seguida la región de la infinitud del espacio y pensar: "la conciencia es infinita", llega y permanece a la región de la infinitud de la conciencia (la conciencia revela infinita, en cuanto no se ve ya limitada por las experiencias sensoriales y mentales). Luego, al traspasar la infinitud de la conciencia y pensar : "nada es", llega y permanece en la región de la no-existencia de cualquier cosa . Finalmente, pasando más allá de la región de la no-existencia, el bhikku llega y permanece en un estado espiritual que no es ni la idea ni la ausencia de idea"

SEÑALES OBJETIVAS DE LOS JAHANA

Primer objetivo dominante. Pensamientos de este objetivo mezclado con otros pensamientos, sensaciones y emociones. Conocimientos de la existencia del cuerpo. Estado de felicidad, y se puede hacer percepción de luz o visiones. El cuerpo siente ligero. Señales objetivas: son estados de alfa y theta.

Uno: Concentración continúa en el objetivo primario. Hay sensaciones más elevadas de (éxtasis y felicidad). Los pensamientos son unidireccionales, y todas las formas de pensamiento que son impedimentos se van, conjunto con cualquier sentido de dolor. Señales objetivas: ninguna respuesta a estímulos externos. No hay habituación.

Dos: Lo mismo que la primera, pero no hay pensamientos del objetivo primero, y ningún pensamiento discursivo. Señales objetivas: reducción de indicadores metabólicos (corazón, respiración, etc.)

Tres: Lo mismo (Felicidad sigue, éxtasis se va). Hay un sentido de ecuanimidad completa. Señales objetivas: concentración inconsciente de cualquier distracción interna o externa.

Cuatro: Lo mismo, excepto que no hay placer, y felicidad se va. Señales objetivas: ningún cambio.

Estos cuatro son todos de FORMA.

Cinco: Un conocimiento de espacio infinito.

Seis: Un conocimiento de conciencia infinito.

Siete: Conciencia de la nada. Señales objetivas por cinco, seis y siete,; el metabolismo es al mínimo.

Ocho: En este estado no hay ningún conocimiento de percepción, y tampoco de no percepción.

Después del octavo nivel, se entra en el área de la mente que se llama la cesación. Ésta es el área donde se acepta el estado primordial, eventualmente.

Sería inútil comentar cada una de estas etapas, utilizando los abundantes textos de la literatura búdica posterior, a menos que se deseara rehacer la psicología y la metafísica de la Escuela.

La novena y última etapa es la etapa de la cesación donde no se piensa ni elabora más, las ideas se desvanecen sin que otras más groseras, nazcan. Al adquirir la cesación de toda percepción consciente no se tiene nada más que hacer⁵⁵

Según los Budistas, la destrucción de la conciencia y la sensación constituyen el punto de contacto con el nirvana

Para dejar esto más claro, incluyo las aclaraciones de la Monografía de Hugo Novotny relacionando nuestra disciplina mental con las abstracciones meditativas del Buda :

Las 4 abstracciones meditativas materiales se describen del siguiente modo:

1. Un monje, apartado del deseo de los sentidos, alcanza y permanece en la primera abstracción meditativa, en la que hay gozo y felicidad nacidos del apartamiento y va acompañada de ideación y reflexión.
2. Al cesar la ideación y la reflexión un monje alcanza y permanece en la segunda abstracción meditativa, en la que hay gozo y felicidad nacidos de la concentración, está libre de ideación y reflexión y va acompañada de unificación de la mente y serenidad interior.
3. Al desvanecerse el gozo, el monje permanece ecuánime, atento y lúcido, experimentando con el cuerpo aquel estado de felicidad que los Nobles llaman: “Vivir feliz, atento y ecuánime”, con lo que alcanza y permanece en la tercera abstracción meditativa.
4. Luego, al renunciar al placer, al renunciar al dolor, y previa desaparición de la alegría y la aflicción, el monje alcanza y permanece en la cuarta abstracción meditativa, sin dolor ni placer, completamente purificada por la atención y la ecuanimidad.

En los registros descriptos en estas primeras abstracciones meditativas, observamos clara correspondencia con los primeros pasos de nuestra Disciplina Mental, particularmente con los registros de concentración atencional y despeje de la mentación propios del Aprender a Ver.

LOS 5 ESTADOS O ABSTRACCIONES INMATERIALES:

Luego, al superar la percepción de formas materiales y con la desaparición de las percepciones sensoriales, sin prestar atención a las percepciones de la multiplicidad, atendiendo sólo al espacio ilimitado, el monje alcanza y permanece en el estado que tiene el espacio ilimitado como base.

Luego, al superar el estado que tiene el espacio ilimitado como base, atendiendo sólo a la conciencia ilimitada, el monje alcanza y permanece en el estado que tiene la conciencia ilimitada como base.

Luego, al superar el estado, que tiene a la conciencia ilimitada como base, atendiendo sólo a la nada, el monje alcanza y permanece en el estado que tiene a la nada como base.

Luego, al superar al estado que tiene a la nada como base, el monje alcanza y permanece en el estado que se basa en ni percepción ni no percepción.

Luego, al superar el estado que se basa en ni percepción ni no percepción, el monje alcanza y permanece en la cesación de la percepción y la sensación; y tras haber conseguido la visión cabal de sabiduría, sus corrupciones son totalmente aniquiladas. Este ha dejado atrás todas las adhesiones del mundo y camina, está de pie, se sienta y se acuesta sin temor.

En estos pasos de Ascesis del Buda observamos correspondencias notables con los últimos pasos de nuestra Disciplina Mental:

- El registro de anacca, ver la impermanencia en todo, el surgir dependiente, tiene las características del experimentado en el paso 9: “Ver la forma permanente en acción”.

El registro de ver la forma permanente actuando en todo: lo que “es-ahí-para-mí”, lo que “es-ahí-para-otro”, lo que “es-ahí-para-nosotros”, lo que “es-ahí-para-todos”; la forma acto-objeto, conciencia-mundo manifestándose en todo como fluir existencial, indisoluble e incesante, independientemente de la diversidad fenoménica, es muy próximo al registro de ver la impermanencia en todo del Buda. Ver el surgir y declinar de todo fenómeno manifestado, sea subjetivo u objetivo, el surgir dependiente del acto y el objeto que lo completa, es ver el encadenamiento, en mí, en otros, en todo. El registro de ver la intencionalidad actuando no sólo en la propia conciencia sino en todas las conciencias, es claramente equivalente al estado descrito por el Buda como “atender a la conciencia ilimitada”.

- El registro de anatta, ver la insubstantialidad en todo, tiene las características de la “suspensión del yo” propia del paso 10: “Ver lo que no es movimiento-forma”.

Al buscar el ámbito de lo que no es movimiento-forma, lo que no es encadenamiento, por desasimiento(6) de todo lo que sea manifestación, como representación o como acto, puede llegarse al registro de “suspensión del yo”; registro que parece asemejarse en mucho al descrito como estado de ni percepción, ni no percepción en la Ascesis del Buda.

Finalmente, observamos plena correspondencia entre los registros descritos en el último paso de la Ascesis del Buda y las descripciones de la Psicología IV de Silo en el capítulo “El acceso a lo Profundo”.

Dice el Buda: “al superar el estado que se basa en ni percepción ni no percepción, el monje alcanza y permanece en la cesación de la percepción y la sensación”. Lo cual se corresponde claramente con la descripción del Psicología IV: “Continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de “vacío”, significa que nada debe aparecer como representación, ni como registro de sensaciones internas. No puede, ni debe, haber registro de esa situación mental”.

Llegado este punto de la Ascesis, la visión cabal de sabiduría descrita por el Buda se corresponde evidentemente con la denominada en Psicología IV experiencia de Reconocimiento, máxima expresión de la conciencia inspirada.⁵⁶

NIRVANA ...CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO

DEFINICIÓN

El significado más aproximado de Nirvana⁵⁷ es extinción (como cuando se habla de la extinción de una llama)

Liberarse es hundirse en el Nirvana, que no es supresión del ser (o inactividad) sino cesación del sufrimiento, de la miseria y de la continua cadena de reencarnaciones (o el temor a ella)⁵⁸ La traducción de esta palabra sánscrita (pali: Nibbana) en las lenguas occidentales no es fácil. Pareciera que en los tiempos del Buda el adjetivo nibbuta que presenta la misma raíz de Nibbana fuese un término corriente para indicar una persona que se ha recuperado de la fiebre. Considerando los contextos en los que se la utiliza, la palabra Nirvana indica para los Budistas la “cesación” de todas las pasiones, como el egoísmo, el odio etc. Éstas por otra parte son consideradas como una especie de enfermedad, de fiebre, y su desaparición, como una curación, un refrescarse. Entonces sin olvidar el contexto general, es posible traducir Nirvana como cesación.⁵⁹

Se han propuesto etimologías alternativas. Una se deriva de la raíz vr (cubrir): el fuego cubierto, quedando privado de aire, se apaga. Otra etimología muy usada en los antiguos comentarios se deriva de vana (bosque): nirvana igual “sin bosque”, o sea sin madera, sin combustible. En todos los casos, el sentido esencial es el mismo, un fuego (el fuego de la avidez y la aversión, del “querer y del “no querer) que se extingue por falta de combustible o de oxígeno.)

En otras ocasiones el Buddha define el Nibbana o extinción del sufrimiento como la aniquilación de la avidez, el odio y la ofuscación. Y lo considera sinónimo del apaciguamiento de todas las composiciones mentales.⁶⁰

Nibbuta”, extinto o, valga el neologismo, Nibbanizado. Es decir, habiendo logrado el Nibbana o lo que es lo mismo, habiendo apagado los fuegos de la avidez, el odio y la ofuscación.⁶¹

Trascendimiento definitivo del Sufrimiento⁶²

Como decíamos, el Nibbana es la liberación del sufrimiento inherente en la existencia (primera Noble Verdad) mediante la eliminación del deseo y del apego (segunda Noble Verdad) gracias a la percepción correcta de la realidad. Es una vivencia no reducible a conceptos o teorías, pero no por ello menos real y eficaz. El que vive el Nibbana, la liberación, gracias a la visión cabal de la realidad, vive ya de otra manera aun las actividades o sucesos más corrientes. Es una vivencia, para decirlo de algún modo (y sin olvidar que aun aquí estamos conceptualizando lo no conceptualizable) que puede caracterizarse como una reestructuración y total integración de la psique, como la superación permanente de las estructuras psicometales habituales. Un estado superior de la conciencia que se plasma en una actitud de suprema disponibilidad y apertura hacia el prójimo, en la plenitud de las que podemos llamar las cuatro virtudes cardinales del budismo: la compasión, la alegría compartida, la benevolencia o amor universal y la perfecta ecuanimidad que es la base esencial de las otras tres .

Las definiciones que los budistas dan del Nirvana pretenden ser solamente aproximaciones. Puede ser definido negativamente : el vacío que aparece al suprimirse lo hinchado o positivamente “el sólo Espíritu o la Sola Conciencia”⁶³

Nirvana ha sido traducido como ausencia de todo instrumento de tortura. Tomado en otro sentido, significa extinción sin remanente. Así, la palabra nirvana tiene dos significados muy importantes; primero, ausencia de toda fuente de tormento irritación, libertad de todas las formas de esclavitud y represión; y segundo extinción, sin combustible para próximos surgimiento de sufrimiento. La combinación de estos significados indica una condición de completa liberación del sufrimiento. Existen algunos otros significados útiles de la palabra nirvana. Puede tomarse como la extinción del sufrimiento o la completa eliminación de las impurezas, o el estado serenidad, reino o condición que es la cesación de todo sufrimiento, toda impureza. Si bien la palabra nirvana es

⁵⁷ Puleda Salvatore, (2002), Un humanista Contemporaneo pag 377

⁵⁸ J. Ferrater Mora (2004) Diccionario de Filosofía

⁵⁹ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag xxx

⁶⁰ Ibid pag XXVI

⁶¹ Ibid pag 102

⁶² Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha XXII

⁶³ J. Ferrater Mora (2004) Diccionario de Filosofía, Editorial Ariel

usada por numerosas sectas diferentes, el sentido en que la utilizan no es a menudo el mismo, en absoluto. Por ejemplo, un grupo la toma simplemente como calma y tranquilidad, porque ellos identifican nirvana con concentración profunda. Otros grupos incluso consideran como nirvana, la total absorción en la sensualidad.

El Buda definió nirvana simplemente como aquella condición de liberación de la esclavitud, tormento y sufrimiento que resulta de ver la verdadera naturaleza de la condición mundana y de todas las cosas. Es esencial, entonces que reconozcamos el gran valor de la visión penetrante de la verdadera naturaleza de las cosas y nos esforcemos en cultivar este insight, por un medio u otro. Usando un método simplemente lo alentamos a que acontezca por sí mismo, naturalmente, desarrollando día y noche la alegría que resulta de la pureza mental, hasta que las cualidades que hemos descrito surjan gradualmente. El otro método consiste en desarrollar el poder mental, siguiendo un sistema organizado de práctica de la concentración y del insight. Esta última técnica es apropiada para personas con un cierto tipo de disposición, que pueden hacer un rápido progreso con ella, si las condiciones son adecuadas. Pero podemos practicar el desarrollo del insight por el método natural en todas las circunstancias y en todo momento sólo haciendo nuestra propia manera diaria de vivir, tan pura y honesta que surjan sucesivamente, alegría espiritual, calma, visión penetrante de la verdadera naturaleza de las cosas, desapasionamiento, liberación, purificación de las impurezas y entonces, paz y serenidad, de modo que lleguemos a experimentar el sabor de la liberación del sufrimiento nirvana, firmemente, naturalmente, día a día, mes a mes, año tras año, aproximándonos gradualmente más y más al nirvana.⁶⁴

Los hindúes llaman al camino nirvandva, es decir, libre de opuestos.⁶⁵

LO QUE DICE EL BUDA ACERCA DEL NIRVANA..

»Monjes, estando yo mismo sometido a nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, pena y contaminación, habiendo comprendido el peligro inherente en lo sometido a nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, pena y contaminación, buscador de lo no sometido a nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, pena y contaminación, la suprema salvación de toda sujeción, el Nibbana, logré lo que no está sometido a nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, pena y contaminación, la suprema salvación de toda sujeción, el Nibbana.

...: "Esta Enseñanza que he logrado es profunda, difícil de ver y difícil de comprender, apacible, excelsa, allende la lógica y las palabras, sutil, para ser experimentada por los sabios"

(Que esté allende la lógica y las palabras no significa que sea irracional, inefable o mística en el sentido de misteriosa. La lógica y las palabras tienen su alcance pero en ningún caso pueden suplir la experiencia personal de la Enseñanza. Que sea para ser experimentada por los sabios, significa que el que la experimenta es sabio. No que sólo los sabios puedan experimentarla.)

-¿Amigo, qué es lo que ves desde la cima de la montaña?'

»Y el que está en la cima contesta:

-Amigo, desde la cima de la montaña veo parques, arboledas, praderas y lagos maravillosos.

»Y el que está al pie de la montaña le dice:

-Amigo, es imposible, es inverosímil que desde la cima puedas ver parques, arboledas, praderas y lagos maravillosos.

(Metáforas que expresan los efectos del conocimiento y experimentación del Nibbana, no la existencia de un lugar celestial donde efectivamente haya parques, arboledas, praderas y lagos maravillosos)⁶⁶

⁶⁴ Achaan Buddhadasa, (2000), La Causa del Sufrimiento pag. 133

⁶⁵ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro pag. 31

⁶⁶ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha, pag 51

Hay monjes que han aniquilado las cinco primeras trabas de esta orilla, que surgirán espontáneamente en esferas superiores donde logran el *Nibbana* definitivo sin volver a renacer

...de esta orilla, relacionadas o conectadas con esta orilla. Metáfora para expresar la condición del hombre en este mundo antes de lograr la iluminación (la orilla donde hay todavía sufrimiento) en contraposición con la liberación que ocurre en este mismo mundo (la otra orilla donde ya no hay sufrimiento sino la suprema felicidad). Como en el caso de otras metáforas, como la que contrapone este mundo y el otro, no hay que interpretarlas literalmente como dos lugares físicos localizables en el espacio y en el tiempo, uno aquí y otro en otro lugar. Como es sabido, entender el *Nibbana* como otro lugar o mundo distinto de éste o como lo mismo que este mundo, no se corresponde con la Enseñanza del Buddha.⁶⁷

"No muerte"

"No muerte" es traducción literal de "*amata*", uno de los epítetos del *Nibbana*. No es, claro está, "inmortalidad" en el sentido de eternidad personal, sino que se refiere al hecho de que el *Nibbana* se sitúa más allá de la sucesión samsárica de muertes y renaceres. Sugestivamente lo sugiere otro pasaje de un texto del canon pali: "Hay, monjes, algo sin tierra, ni agua, ni fuego, ni aire, sin espacio ilimitado, sin conciencia ilimitada, sin nada, sin estado de ni percepción ni no percepción; algo sin este mundo ni otro mundo, sin luna ni sol; esto, monjes, yo no lo llamo ni ir, ni venir, ni estar, ni *nacer*, ni *morir*, no tiene fundamento, duración ni condición. Esto es el fin del sufrimiento".

Venerable Gotama, al igual que el río Ganges avanza hacia el mar, tiende hacia el mar, se dirige hacia el mar, y desemboca en el mar, así también los seguidores del venerable Gotama, tanto los que viven en el hogar como los que han dado el paso [a la vida sin hogar] avanzan hacia el *Nibbana*, tienden hacia el *Nibbana*, se dirigen hacia el *Nibbana*, y desembocan en el *Nibbana*.⁶⁸

Es Lo Absoluto

Buda se propone abrir el camino a lo absoluto. El Nirvana es lo absoluto por excelencia, es decir lo que no es nacido ni compuesto, lo que es irreducible, trascendente, que está más allá de cualquier experiencia humana.

No es Cognoscible

Sería vano sostener que el Nirvana no existe por la razón de que no es objeto de conocimiento. Sin duda el Nirvana no se conoce directamente, de la manera en que se conocen el color, la sensación etc; no se conoce indirectamente por su actividad de la manera en que se conocen los órganos de los sentidos. Sin embargo, su naturaleza y su actividad son objeto de conocimiento. El yoguín que ha entrado en recogimiento toma conciencia del Nirvana, de su naturaleza y su actividad. Cuando sale de la contemplación exclama Oh...el Nirvana, destrucción, calma, excelente, escapatoria!" Los ciegos, por el hecho de no poder ver el azul y el amarillo, no tienen derecho a decir que los videntes no ven los colores y que los colores no existen

No se puede "ver" el Nirvana sino con el "ojo de los santos" es decir, con un órgano trascendente, que no participa más del mundo perecedero. El problema para el budismo, como para cualquier iniciación, consistía en mostrar el camino e idear los medios para obtener ese "órgano" trascendente que puede revelar lo incondicionado.⁶⁹

Ahora bien, el Nirvana no sólo escapa a toda definición o conceptualización sino que además no se lo obtiene si se lo quiere obtener; el Nirvana huye en la medida en que ello pretende conquistarlo simplemente porque ese estado irrumpe cuando ha desaparecido el yo. Por esto, quien desea el despertar búdico no lo logrará nunca. Sólo quien ha renunciado asimismo y a controlar su vida, y por consiguiente a la adquisición del Nirvana entrará en éste de modo espontáneo, sin intención alguna. Se llega a él una vez que se pone fin a todo intento de agarrarlo tanto con el concepto como con la acción deliberada⁷⁰

El estado de Nirvana es inefable y no comprensible para quien todavía está preso de la ilusión del yo. El Nirvana se describe generalmente en términos de negación, o sea a través de lo que no es.⁷¹

⁶⁷ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag 51

⁶⁸ Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha pag. 391

⁶⁹ Eliade Mircea, (1991) El Yoga, Inmortalidad y Libertad pag. 127

⁷⁰ Rios Ruben, (2007), La iluminación Zen, pag. 17

⁷¹ Puleda Salvatore, (2002), Un humanista Contemporaneo, pag. 378

Mucho se ha dicho y escrito sobre esa meta a la que nos conduce la Enseñanza del Buddha, ese Nibbana (o podemos decir, nirvana, puesto que la forma sánscrita del término se ha naturalizado en la lengua española), pero poco o nada ayuda a comprenderlo. El problema consiste en que el Nibbana es algo que pertenece a la categoría de la pura experiencia y no es reducible a las categorías lógicas y discursivas que utilizamos para razonar y comunicamos. Es como tratar de explicar el sabor del azúcar, por ejemplo, a alguien que no lo ha gustado nunca. Por consiguiente, todo esfuerzo por conceptualizar el Nibbana no sólo está de antemano condenado al fracaso, sino que no hace más que deformarlo, abriendo la puerta a interpretaciones arbitrarias condicionadas por el bagaje cultural o las convicciones religiosas de los que las formulan. Así tenemos las concepciones del nirvana como paraíso (a lo cristiano, o a lo islámico) como unión mística, como realización de la identidad atman/brahman (según el hinduismo), como aniquilación total y definitiva (según el racionalismo materialista) y otras más.

La salvación

Para el Buda sólo es posible “salvarse” alcanzando el Nirvana, es decir rebasando el nivel de la experiencia humana profana y reintegrando el nivel de lo incondicionado. En otras palabras es posible salvarse muriendo a esta vida profana y renaciendo a una vida transhumana, imposible de definir o describir.

Monjes, la Enseñanza está bien explicada por mí, es diáfana, abierta, manifiesta y sin parches, y en ella los monjes que han renunciado a las cinco trabas de esta orilla, renacen espontáneamente [en esferas superiores] y allí logran el Nibbana definitivo sin volver de ese mundo... Los monjes que han renunciado a las tres primeras trabas y mitigado la pasión, el odio y la ofuscación, todos ellos vuelven una sola vez, regresando una sola vez a este mundo y poniendo así fin al sufrimiento... Los monjes que renuncian a las tres primeras trabas entran así en la corriente, no están ya expuestos a retroceder y están encaminados definitivamente hacia la iluminación final... Los monjes que siguen la Enseñanza con el estudio y los que la siguen con la fe están encaminados hacia la iluminación. Monjes, la Enseñanza está bien explicada por mí, es diáfana, abierta, manifiesta y sin parches. En ella, todos los monjes que tengan suficiente confianza en mí, suficiente afecto por mí, están encaminados hacia el cielo.»

¿Cuál es la causa, cuál es la razón por la que un monje logra el Nibbana definitivo y otro no?

*-Aquí, Ananda, un monje practica así: "Lo que no fuera, no sería mío; lo que no será, no será mío; a lo que es, a lo que ha surgido, a eso yo renuncio". De este modo consigue la ecuanimidad, pero permanece deleitándose con ella, interesándose por ella y aferrándose a ella. Al permanecer deleitándose con ella, interesándose por ella y aferrándose a ella, la conciencia depende de ella y a ella se apeg. **Mientras haya apego, Ananda, el monje no logra el Nibbana definitivo***

Libre de apego, Ananda, el monje logra el Nibbana definitivo

»Así pues, Ananda, he predicado el camino hacia la imperturbabilidad benéfica, he predicado el camino hacia la benéfica esfera de la nada, he predicado el camino hacia la benéfica esfera de ni percepción ni no percepción, he predicado cómo cruzar la corriente aprovechando uno u otro medio, he predicado la Noble liberación. Ananda, lo que un maestro lleno de compasión por sus discípulos tiene que hacer por su bien, yo ya lo he hecho. Así que, Ananda, ahí tenéis árboles con sus raíces, ahí tenéis cabañas vacías. Meditad y no os descuidéis, que no tengáis que arrepentiros luego. Esto es lo que os aconsejo.»⁷²

Para cruzar la corriente y lograr el Nibbana, se puede "partir" desde distintos puntos de esta orilla, es decir, se pueden adoptar diferentes abstracciones meditativas como medio para progresar hacia la extinción del sufrimiento o Nibbana. Sin embargo, su consecución definitiva, como explica bien el Buddha, depende de la total eliminación del apego, que se obtiene sólo gracias a la sabiduría que produce la visión cabal (*vipassana*).

CLAVES Y VIVENCIAS CONFIRMATIVAS DE LA ENTRADA EN LO PROFUNDO

Comprendiendo que la liberación definitiva del sufrimiento no es posible sin un cambio radical de nuestra manera de ver el mundo, y que ello requiere ver lo que no se puede ver...he elegido un extracto del Secreto de la Flor de Oro donde se describen algunas claves interesantes, planteadas de manera muy clara, que a mi parecer culminan en la entrada a lo profundo y en lo que creo es el nacimiento del espíritu:

Dentro de nuestro cuerpo de seis pies de alto debemos esforzarnos hacia la figura que existió antes de la fundación del Cielo y Tierra. Si la gente de hoy se sienta y medita de una a dos horas, y sólo contempla su propio yo, y llama a eso reflexión (contemplación) ¿Cómo ha de salir de eso algo?

Ambos fundadores del budismo y taoísmo han enseñado que se ha de mirar la punta de la nariz. Esta palabra está hábilmente elegida. La nariz ha de servir al ojo de línea directriz. Si uno no se guía de acuerdo con la nariz, abre los ojos ampliamente y mira a la lejanía de manera que no ve la nariz. Pero si uno abre los ojos demasiado ampliamente, comete la falta de que se dirijan hacia afuera, con lo que se es fácilmente dispersado. Cuando se cierran demasiado, comete uno la falta de que se corran hacia adentro, con lo que fácilmente se cae en la ensoñación absorbente. Sólo cuando se baja los párpados en la correcta medida intermedia, uno ve llanamente bien la punta de la nariz. Por lo tanto, se la toma como línea directriz. Importa sólo que uno baje los párpados de la manera correcta y deje entonces irradiar la luz dentro de sí misma, sin fatigarse en querer concentradamente que la Luz irradie hacia adentro. La observación de la punta de la nariz sirve sólo para el comienzo de la concentración interna, para que traiga los ojos a la correcta dirección del mirar y se mantenga con ello la línea directriz; entonces se lo deja estar. Es igual a como suspende su plomada un albañil. Tan pronto la ha suspendido se dirige en su trabajo según ella, sin que se preocupe constantemente de mirarla.

Contemple con ambos ojos la punta de la nariz, siéntese derecho y cómodo, y fije el corazón al centro en medio de las condiciones (al polo en reposo en la fuga de los fenómenos) En el taoísmo se lo llama cetro amarillo, en el budismo centro en medio de las condiciones. Ambos son lo mismo. Esto no significa necesariamente al centro de la cabeza. Solamente se trata de fijar el pensar en medio de ambos ojos. Entonces está bien. La luz es algo extremadamente móvil. Si se fija el pensar al centro entre ambos ojos, la luz irradia dentro de sí misma.

“El centro en medio de las condiciones” es una expresión muy fina. El centro es omnipresente, todo está en él incluido; se relaciona con la liberación del proceso íntegro de la creación. La condición es el portal de entrada.,

La contemplación fijativa es indispensable, produce la consolidación de la iluminación. Solamente que no se debe permanecer rígidamente sentado si aparecen los pensamientos mundanos, sino que se debe investigar dónde se halla ese pensamiento, dónde nació, donde se extinguió.

El Maestro aclara el método de cómo se entra en el cuidado de la vida, y ordena a la gente mirar con ambos ojos a la punta de la nariz, bajar los párpados, ver hacia adentro, sentarse reposadamente con el cuerpo derecho, y fijar el corazón en medio de las condiciones.

Al fijar los pensamientos en el espacio intermedio entre ambos ojos, la luz penetra. Entonces el espíritu se cristaliza y entra en el centro en medio de las condiciones. El centro en medio de las condiciones es el campo del Elixir inferior, el espacio de la fuerza

Baje los párpados de ambos ojos y mire hacia adentro y purifique el corazón, lave el pensar, interrumpa los placeres y preserve la simiente. Diariamente siéntese en

meditación con piernas cruzadas. Detenga la luz de los ojos, cristalice la fuerza sonora del oído y reduzca la fuerza gustativa de la lengua, es decir la lengua ha de ponerse arriba, contra el paladar; haga rítmica la respiración de la nariz, fije los pensamientos en el portal oscuro. Cuando se cierre justamente los ojos, diríjase como medida hacia un punto sobre el dorso de la nariz, que no alcance a estar media pulgada bajo el punto de intersección de las líneas visuales, ahí donde la nariz tiene una pequeña giba. Entonces comienza uno a concentrar los pensamientos. El oído hace rítmica la respiración, cuerpo y corazón están cómodos y armónicos. La luz de los ojos debe brillar por entero reposada y prolongadamente; no debe presentarse somnolencia ni dispersión. El ojo no mira hacia afuera, baja los párpados e ilumina hacia adentro. Ilumina sobre este lugar. La boca no habla ni ríe. Uno cierra los labios y respira internamente. La respiración está en este lugar. La nariz no huele ningún olor. El olfato está en este lugar. El oído no oye hacia afuera. El oír está en este lugar. El corazón integro vigila lo interno. Su vigilar esta en este lugar. Los pensamientos no corren hacia afuera, los verdaderos pensamientos tienen duración por sí mismos. Si los pensamientos son duraderos, la simiente se torna duradera, la fuerza se torna duradera; si la fuerza es duradera, el espíritu se torna duradero. Pero si la respiración no se hace rítmica no se pueden producir los secretos más profundos.⁷³

Después de un trabajo consecuente de cien días sólo es auténtica la Luz, sólo entonces puede comenzar el trabajo con el fuego-espíritu. Cuando en consecuencia se produce concentradamente, nace después de cien días en la Luz un punto de la auténtica Luz creativa, por sí mismo.⁷⁴

Quise citar estos párrafos del Secreto de la Flor de Oro por hallarlos de una belleza enorme en términos de claves de acceso y comprensión de la experiencia de fuerza desde otra mirada....Me parece hallar en ellos un verdadero secreto, el secreto que los grandes maestros entregan a sus discípulos . Agrego extractos relacionados con la fuerza...quizás el procedimiento más importante que se nos entregara, para leerla bajo este nuevo contexto....

El día sexto.

1. Hay una forma de dirigir y concentrar la Fuerza que circula por el cuerpo.
2. Según la energía actúe más interna o superficialmente en el cuerpo surge el sueño profundo, el semisueño, o el estado de despierto... Seguramente las aureolas que rodean el cuerpo o la cabeza de los santos (o de los grandes despiertos), en las pinturas de las religiones, aluden a ese fenómeno de la energía que, en ocasiones, se manifiesta más externamente.
3. Hay un punto de control del estar-despierto-verdadero y hay una forma de llevar la Fuerza hasta él.

El día séptimo

1. Esta energía en movimiento podía “independizarse” del cuerpo manteniendo su unidad.

El día noveno.

1. En la Fuerza estaba la “luz” que provenía de un “centro”.
2. En la disolución de la energía había un alejamiento del centro y en su unificación y evolución, un correspondiente funcionamiento del centro luminoso.⁷⁵

⁷³ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, pag. 106

⁷⁴ Ibid pag. 111

⁷⁵ Silo, (2008), El Mensaje de Silo, La Experiencia de Paz y el pasaje de la Fuerza, pag 59

Desde este contexto al leer el Secreto de la Flor de Oro comienzo a comprender la magnitud del regalo que nos hizo el Maestroy **TAMBIÉN COMPRENDO QUE CUENTO CON DOS MÉTODOS QUE PERMITEN LA ENTRADA A LO PROFUNDO:** Mi disciplina, con la entrada que he ido configurando durante la ascesis y también la experiencia de la fuerza que puede, sin duda, servir de camino a lo profundo y contribuir a la superación del sufrimiento para gente menos especializada.

Lo que es por sí mismo se llama sentido (tao) . Es la vida una, el espíritu primordial uno. El sentido no tiene nombre ni figura. No se pueden ver esencia y vida, están contenidas en la luz del cielo. No se puede ver la luz del cielo, está contenida en ambos ojos. Seré hoy vuestro acompañante, y os revelaré primero el secreto de la Flor de Oro del Gran Uno, para explicar en detalle el resto a partir de ahí.

El gran uno es la designación de aquello que nada tiene por encima de sí. El secreto de la magia de la vida consiste en utilizar la Acción para llegar a la no Acción.

La flor de oro es la Luz . Se toma la flor de oro como alegoría.

En el libro de las mutaciones se dice:

*El cielo engendra el agua por medio del Uno. Si el hombre alcanza ese uno se vivifica, si lo pierde se muere. Pero aunque el hombre viva en la fuerza (aire, prana) no ve la fuerza (aire), así como los peces viven en el agua pero no ven el agua . El hombre muere cuando no tiene ningún aire de vida, así como los peces mueren sin agua. **Por lo tanto los adeptos han enseñado a la gente a tener firme lo primordial y a preservar el Uno : ese es el curso circular de la Luz y la preservación del centro . Si se preserva esta legítima fuerza, puede uno alargar su tiempo de vida y aplicar luego el método para crear un cuerpo inmortal " fundiendo y mezclando "***

*El trabajo del curso circular de la luz reposa enteramente en el movimiento retrógrado, de modo que se concentren los pensamientos (el lugar de la conciencia celestial, el corazón celestial). El corazón celestial se halla entre el sol y la luna, **es decir entre ambos ojos.***

El libro del castillo amarillo dice así: en el campo de una pulgada, de la casa de un pie, se puede ordenar la vida. La casa de un pie es el rostro. En el rostro, el campo de una pulgada: ¿qué podría ser sino el corazón celestial? En medio de la pulgada cuadrada mora la magnificencia. En la sala purpúrea de la Ciudad de jade mar el dios del vacío y la vitalidad extremos. Los confucionistas lo llaman: centro del vacío; los budistas: terraza de la vitalidad; los taoístas : la tierra de los antepasados o castillo amarillo u oscuro desfiladero o espacio del cielo anterior, el corazón celestial es igual a la morada, la luz es el amo de la morada.

Por lo tanto, necesitáis sólo poner la Luz en curso circular; éste es el secreto más alto y prodigioso. La luz es fácil de mover pero difícil de fijar. Si se la deja correr en círculo suficiente tiempo, se cristaliza: éste es el cuerpo -espíritu natural. Este espíritu cristalizado se forma más allá de los nueve cielos. Éste es el estado del que dice en el libro del Sello del corazón " *silente vuelas durante la mañana hacia arriba "*

*En la ejecución de esa máxima no necesitáis buscar ningún otro método, sino simplemente concentrar vuestros pensamientos sobre eso. El libro Leng Yen dice " mediante la concentración de los pensamientos se puede volar en el cielo" . El cielo no es un extenso cielo azul, sino el lugar donde la corporeidad es engendrada en la casa de lo Creativo. **Si se continúa en ello mucho tiempo nace de manera enteramente natural, aparte del cuerpo, otro cuerpo distinto.*** (gin dan, literalmente bola de oro, píldora de oro)

Esta sección explica el origen del Gran Sentido del mundo (tao). El corazón celestial es la raíz germinal del gran sentido. Si se es capaz de estar enteramente tranquilo, el corazón celestial, se hará manifiesto por sí mismo. Si el sentimiento se agita y se

exterioriza en forma directa, nace el hombre como ser viviente primordial. Ese ser viviente permanece desde la concepción hasta el nacimiento en el verdadero espacio.

Por lo tanto se dice en el plan del gran polo: el gran uno abarca en si la verdadera fuerza (prana), la simiente, el espíritu, el ánimos y el ánima. **Si los pensamientos están enteramente tranquilos, de modo que se vea el corazón celestial, la inteligencia espiritual alcanza por sí misma el origen** . Esa esencia mora por cierto en el verdadero espacio, pero el brillo de la luz mora en ambos ojos. **Por eso el maestro enseña el curso circular de la luz, para alcanzar la verdadera esencia**. El espíritu primordial es justamente esencia y vida, y cuando se acepta lo real en él, es justamente la fuerza primordial. Y el gran sentido es justamente eso.

El Maestro se encuentra de aquí en adelante preocupado para que la gente no equivoque el camino que conduce del obrar consciente al no-obrar inconsciente. Por lo tanto, dice : la magia del elixir de la vida se sirve del obrar consciente para llegar al no obrar inconsciente . El obrar consciente consiste en poner la Luz en curso circular mediante la reflexión, para que se haga manifiesta la liberación del Cielo. Si nace entonces la verdadera simiente, y se aplica el método correcto para fundirla y mezclar, crear el elixir de vida, entonces pasa uno a través del desfiladero ; se forma el embrión, que debe ser desarrollado mediante el trabajo de calentar, nutrir, bañar y lavar. Esto pasa al campo del no-obrar inconsciente. **Todo un año de ese período de fuego es necesario antes de que nazca el embrión**, se deshaga de la cáscara y pase del mundo común al santo. .⁷⁶

Curso Circular de la Luz y Preservación del Centro

Cuando se deja correr la Luz en círculo, se cristalizan todas las fuerzas del cielo y de la tierra, de lo luminoso y de lo oscuro. Esto es lo designado por pensar germinal, por depuración de la fuerza, o por depuración de la idea. Cuando se comienza a aplicar esta magia es como si en el medio del ser hubiera algo que no es; si entonces, con el tiempo, el Trabajo finaliza y más allá del cuerpo existe un cuerpo, es como si en medio del no-ser hubiera algo que es. **Sólo después de un trabajo concentrado de cien días nace por si mismo en medio de la Luz un punto del auténtico polo de luz (Yang) De repente nace entonces la perla simiente**. Es como cuando hombre y mujer se unen y tiene lugar una concepción. Entonces se debe estar completamente tranquilo para esperarla.⁷⁷

Cuando ambos ojos contemplan las cosas del mundo, es la visión dirigida hacia afuera. Si ahora se cierra los ojos y la mirada se revierte, dirige hacia dentro y contempla el espacio de los antepasados, eso es el método retrógrado. Se dice: el Sentido del Elixir de Vida reposa completamente sobre el método retrógrado. En el libro de Len Yeng se dice: **“Por concentración de los pensamientos se puede volar, por concentración de los deseos se cae”**. Cuando un aprendiz cuida poco de los pensamientos y mucho de los deseos llega al sendero de la perdición. Sólo mediante la contemplación y el reposo nace la verdadera intuición: para ello se tiene la necesidad del método retrógrado.⁷⁸

En Libro de las Correspondencias Secretas se dice:

La liberación esta en el ojo. En las Simples Preguntas del Soberano Amarillo él se dice: La flor- simiente del cuerpo del hombre debe concentrarse hacia arriba en el espacio vacío. En esa frase está incluida la inmortalidad, y también incluido el vencer al mundo. Esta es la meta común de todas las religiones.

⁷⁶ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, pag. 95-102

⁷⁷ Ibid. Pág. 102

⁷⁸ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, pag. 104

La Luz no está solo en el cuerpo, tampoco está sólo fuera del cuerpo. Montañas y ríos y la gran tierra son iluminados por Sol y Luna. Por lo tanto, no está solamente en el cuerpo. Entendimiento y claridad, discernimiento e iluminación, y todos los movimientos (del espíritu) son igualmente todos esta Luz; por lo tanto tampoco es algo afuera del cuerpo. La Flor de Luz de Cielo y Tierra colma los mil espacios todos. Pero también la Flor de Luz del cuerpo individual atraviesa igualmente el Cielo y cubre la Tierra. Por lo tanto, así que la Luz está en curso circular, simultáneamente con ella están en curso circular también Cielo y tierra, montañas y ríos, todos. Concentrar arriba en el ojo la flor-simiente del cuerpo humano, ésta es la gran clave del cuerpo humano. ¡Niños, consideradlo! Si no cuidáis un día de la meditación, esta Luz fluye afuera, quien sabe adónde. **Si solo cuidáis de la meditación por un cuarto de hora, podéis así acabar con los diez mil eones y mil nacimientos.** Todos los métodos desembocan en el reposo. No se puede elaborar con el pensamiento este prodigioso medio mágico.

Todos los santos se han transmitido, unos a otros, que sin contemplación nada es posible. Cuando Kungste dice: El conocer lleva a la meta, o Sakya lo llama : La vista del Corazón o Laotse dice: Ver Interno, todo es lo mismo.

Recuerdo cuando estudiaba sicología, cómo el Secreto de la Flor de Oro circulaba entre los alumnos como un secreto profundo y guardado, la mayoría de nosotros no lo entendíamos. Últimamente en mi labor de mensajera, el trabajo con la fuerza se me ha hecho comprensible y registrable. Sin embargo, no fue hasta esta lectura que comprendí su real importancia desde una nueva mirada.

Así mismo rescato en este contexto la importancia histórica del último regalo que nos hiciera Silo, su “receta de cocina” que con tanto cariño intentó darnos para hacémosla fácil en un mundo en que la meditación se torna cada vez más compleja...

Quisiera hacerte un regalo, que por cierto tú verás si merece ser aceptado, se trata de la recomendación más fácil y práctica que soy capaz de ofrecer, es casi una receta de cocina (nos dijo en tono humorístico). Pero confío en que irás mas allá de lo que señalan las palabras...En algún momento del día o de la noche... aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos, pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae **confusión** y contradicción, pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante, un instante, lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas...⁷⁹

Quisiera hacer énfasis en el hecho de pedir por alejar la confusión, creo que la confusión podría ser homologada al concepto de ignorancia de Buda. No creo que hayamos reparado en la importancia de alejar la confusión y profundizado en cómo se hace, cómo lo hemos hecho con la contradicción. Creo que la primera cuaterna de la disciplina Mental llamada aprendizaje, sin duda aleja la confusión...al permitir comprender muy bien cómo aprender a ver con menos ilusión.

VIVENCIAS CONFIRMATIVAS DURANTE EL CURSO CIRCULAR DE LA LUZ

Aun cuando en mi trabajo como maestra no puedo dar testimonio de todas estas vivencias, estimé interesante ponerlas, para aquellos maestros que quizás vayan más adelante en su trabajo...Hay muchas clases de vivencias confirmativas

Cuando durante el reposo el espíritu tiene, en interrumpida duración, **la sensación de una gran alegría**, como si estuviera borracho o recién bañado éste es un signo de que el principio luminoso es armónico en el cuerpo íntegro; ahí comienza a despuntar la Flor de Oro. Cuando luego, más adelante, todas las aberturas están quietas y la Luna

de Plata está en medio del Cielo y tiene uno el sentimiento de que esta gran Tierra es un mundo de Luz y lucidez, éste es un signo de que el cuerpo del corazón se abre a la claridad. Éste es un signo de que la Flor de Oro se abre.

Además se siente el cuerpo íntegro firme y fuerte, de modo que no teme tormenta ni escarcha. Cosas que otros hombres consideran nada regocijantes, no me pueden turbar la lucidez del espíritu-simiente cuando tropiezo con ellas. Oro amarillo llena la casa, jade blanco forma los peldaños. Las cosas corruptas y hediondas sobre la tierra, que toman contacto con un hálito de la verdadera fuerza, se tornan de inmediato vivas nuevamente. La sangre roja se torna leche. El frágil cuerpo carnal es oro vano y piedra preciosa. Este es un signo de que la Flor de Oro se cristaliza⁸⁰

Hay ahora tres experiencias confirmativas que uno puede probar:

1.- La primera es que cuando uno ha entrado en el estado de meditación, los dioses están en el valle. Se oye hablar a los hombres como a una distancia de algunos cientos de pasos, a cada uno de ellos clara e individualmente. Pero las voces suenan todas como un eco en un valle. Se los oye siempre, uno nunca se oye a sí mismo. Esto se llama la presencia de los dioses del valle.

2.- A ratos se puede experimentar lo siguiente: así que se está en reposo, comienza a alzarse en Llamas la Luz de los ojos, de modo que delante de uno todo se torna enteramente lúcido, como si se estuviera en una nube. Si se abre los ojos y uno busca su cuerpo, no se lo encuentra más. Esto se llama: “ En el aposento vacío se hace la lucidez.” Todo dentro y fuera, es igualmente lúcido. Este es un signo muy favorable.

3.- O cuando se sienta uno a meditar, el cuerpo carnal se torna enteramente brillante, como seda o jade. El sentarse resulta difícil, se siente uno tirado hacia arriba. Esto quiere decir: ! El espíritu retorna y presiona contra el Cielo”. Con el tiempo se puede vivenciar que realmente uno flota hacia arriba.

En correspondencia con los talentos del hombre diferentes cosas aparecen en cada uno. Con estas cosas es como cuando se bebe agua, uno mismo observa si es agua cálida o fría. Y del mismo modo debe uno convencerse de tales experiencias; sólo entonces son reales.⁸¹

COMO LOGRAR DEFINITIVAMENTE LA VERDAD?

»Algo puede aceptarse por fe y ser vacío, huero, falso; y algo puede no aceptarse por fe y ser real, verdadero y cierto.

»Algo puede aceptarse por preferencia... por tradición... por estar bien demostrado analíticamente... por ser muy razonable, y ser vacío, huero, falso; y algo puede no aceptarse por preferencia... por tradición... por estar mal demostrado analíticamente... por ser poco razonable, y ser real, verdadero y cierto.

»Así pues, Bharadvaja, para el sabio dedicado a salvaguardar la verdad, ahí no hay razón suficiente para llegar con total certeza a la conclusión: "Esto es la verdad y lo demás es falso".

¿Cómo, entonces, lograr definitivamente la verdad?, ¿cómo se logra definitivamente la verdad? Preguntamos al honorable Gotama por el logro definitivo de la verdad.

-Se logra definitivamente la verdad, Bharadvaja, practicando mucho, cultivando y repitiendo asiduamente esas mismas cosas.

Así lo más necesario para lograr definitivamente la verdad:

⁸⁰ Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, pag. 120

⁸¹ Ibid. 119-121

El esfuerzo, Bharadvaja, es lo más necesario para lograrla. Sin esforzarse no se logra definitivamente la verdad; es porque uno se esfuerza por lo que logra definitivamente la verdad

El análisis crítico, Bharadvaja, es lo más necesario para esforzarse. Sin análisis crítico uno no se esfuerza; es porque uno analiza críticamente por lo que se esfuerza. Por eso es lo más necesario para esforzarse.

La aplicación, Bharadvaja, es lo más necesario para analizar críticamente. Sin aplicación no se analiza críticamente; es porque uno se aplica por lo que uno analiza críticamente

El celo, Bharadvaja, es lo más necesario para la aplicación. Sin el celo uno no se aplica; es porque uno tiene celo por lo que uno se aplica

La aceptación racional de la Enseñanza, Bharadvaja, es lo más necesario para el celo. Sin la aceptación racional de la Enseñanza uno no tiene celo; es porque uno acepta racionalmente la Enseñanza por lo que uno tiene celo.

La investigación de su significado, Bharadvaja, es lo más necesario para la aceptación racional

Recordar bien la Enseñanza, Bharadvaja, es lo más necesario para la investigación de su significado bien la Enseñanza, Bharadvaja, es lo más necesario para recordarla bien

Prestar atención, Bharadvaja, es lo más necesario para escuchar bien la Enseñanza

Manifestar respeto, Bharadvaja, es lo más necesario para prestar atención.

Acercarse, Bharadvaja, es lo más necesario para manifestar respeto.

La fe, Bharadvaja, es lo más necesario para acercarse. Sin fe uno no se acerca; es porque uno tiene fe por lo que uno se acerca. Por eso es lo más necesario para acercarse.⁸²

En la persona que tiene las características arriba mencionadas. Hay que entender siempre que no se trata nunca de fe ciega, sino de confianza en un maestro que enseña algo razonable

LAS DIFICULTADES PARA ALCANZAR EL NIRVANA...

Las trabas (sarnyojana) que retienen a los seres en el ciclo de las existencias, y que son consecuencia de los errores de percepción e interpretación de los sentidos son diez: 1. La ilusión de tener un yo. 2. La duda. 3. La creencia en la eficacia de reglas y ceremonias religiosas. 4. El deseo de los sentidos. 5. La malevolencia. 6. El deseo de estados sutiles de existencia. 7. El deseo de estados inmateriales de existencia. 8. La presunción. 9. El desasosiego. 10. La ignorancia⁸³

1.- Creencia en el yo: la noción de que cuerpo y mente son mi yo. Es un malentendido un concepto erróneo basado en el apego a la idea de que yo soy. Debido a que la persona corriente no conoce la verdadera naturaleza del cuerpo y la mente, irreflexivamente considera a ambos como su yo. Esa idea instintiva de que hay un yo está tan fuertemente inculcada que normalmente, nadie siquiera duda de su existencia. En verdad, el instinto del yo es lo que hace la vida posible, siendo la base de la auto preservación, la búsqueda del alimento y la propagación de la especie, pero en este caso lo que estamos llamando creencia en el yo, debe ser tomado sólo en su sentido más básico, como la causa raíz de la sensación de yo

2.- La duda, la causa de la vacilación y la incertidumbre. La más importante y la duda concerniente a la práctica que lleva a la liberación del sufrimiento: duda de que esta práctica para la liberación del sufrimiento sea realmente adecuada para uno; que uno sea realmente capaz de llevarla a cabo; que realmente haga o no algún bien; que sea realmente posible alcanzar la liberación del sufrimiento etc..La causa raíz de la vacilación es la ignorancia. Si un pez que siempre vivió en el agua se le habla sobre la vida en tierra seca, seguramente no creará nada de eso, o lo hará a medias. Nosotros, inmersos como estamos en la sensualidad estamos tan habituados a ella como el pez al agua, de modo que cuando alguien nos habla de trascender la sensualidad, no podemos entender; y si podemos entender algo, dudamos de ello.

3.- La superstición o apego a reglas y rituales basados en la interpretación incorrecta de su propósito real. Frecuentemente tiene que ver con doctrinas y ceremonias. Un ejemplo de esto es la creencia en la magia y prácticas mágicas y que ocurren incluso entre los budistas. Otro ejemplo es la adhesión a los preceptos morales o conducta virtuosa, si creemos que eso dará origen a poderes milagrosos. Incluso tomando los preceptos morales, si lo hacemos en la creencia de que eso no llevará el nacimiento como seres celestiales, es indudable ejemplo de apego a reglas y rituales y va en contra de los principios budistas. Muchas veces ideas originalmente valiosas y atractivas, son contaminadas con la estupidez e ignorancia de las personas que las realizan. Esto es lo que se entiende por superstición.

Cuando estas primeras tres trabas han sido completamente abandonadas, se dice que uno alcanzó el nivel más bajo en el plano supra mundano. Es decir, la entrada en la corriente, alguien que alcanzó por primera vez la corriente que fluye hacia el nirvana . En otras palabras, es seguro que un individuo en esta etapa logre el nirvana en algún momento en el futuro. Lo que ha alcanzado es sólo la corriente del nirvana, no el propio nirvana. Esta corriente es un curso que fluye directo al nirvana, corriendo hacia el nirvana como el curso de un río corre hacia el mar. Aunque pueda todavía llevarle algún tiempo, una vez que la mente ha entrado en la corriente, es seguro que finalmente alcanzará el nirvana.

Alcanzar el segundo nivel en el plano supra mundano implica abandonar las tres trabas antes mencionadas y, además, ser capaz de atenuar ciertos niveles de codicia, aversión e ignorancia, en tal grado que la mente se torne elevada y apenas muy débilmente ligada a la sensualidad. Este nivel se conoce como el que retorna una sola vez.

El tercer nivel es el que ya no retorna. Es el que ha logrado abandonar la cuarta y quinta traba

4.- La cuarta traba es el deseo sensual. Aun cuando se haya renunciado a la creencia en el yo, la duda y la superstición, no se ha abandonado completamente el deseo sensual. Cualquier cosa sirve como objeto de deseo: colores, formas. Sonidos, olores, sabores y objetos táctiles de cualquier tipo, especie y descripción. El estado mental de apego que toma la forma de satisfacción en tales objetos deseables es el deseo sensual.

5.- La quinta es la malevolencia. Esto incluye todos los sentimientos de odio o resentimiento. Es la reacción plenamente creciente insatisfacción. Es una perturbación interna no revelada por ninguna expresión facial, aún

presenta interiormente como insatisfacción, como irritación o incomodidad con alguna persona o cosa que no está conforme con sus expectativas.

6.- El deseo por la felicidad asociado a los diversos estados de concentración. El estado de completa concentración tiene un sabor cautivante que puede ser descrito como una anticipación del nirvana. Aunque difiere del verdadero nirvana, tiene más o menos el mismo sabor. Mientras uno está plenamente concentrado, las impurezas están inactivas; pero ellas no se evaporarán del todo y reaparecerán tan pronto se pierda la concentración. Sin embargo, mientras ellas están inactivas la mente está vacía, clara, libre y conoce el sabor del verdadero nirvana. En consecuencia, este estado puede también transformarse en una causa de apego.

7.- La séptima sutil impureza es el deseo por la felicidad asociada con la plena concentración y los objetos que no son formas. La concentración en un objeto como el espacio o la vacuidad produce una tranquilidad y quietud más profunda que la concentración en una forma, con el resultado que uno se apega a ese estado. Hay gente que no percibe el peligro escondido en estos estados de felicidad, entrando así en la fascinación y apego al sabor de los mismos, exactamente como las personas inmaduras se apegan al sabor de los objetos sensuales. Por esa razón, Buda usó la misma palabra deseo para ambos casos

8.- La octava traba que ata al hombre al mundo es la conciencia de la superioridad o inferioridad. Es la ilusión de tener éste o aquel status con relación a otro. Consiste en pensar: yo no soy tan bueno como él, yo soy tan bueno como el yo soy mejor o superior a él. Uno piensa en forma competitiva. No pensar automáticamente de uno mismo como mejor o peor que otros, seguro es muy difícil. Mientras la mente siga involucrada con el bueno y malo, la conciencia de inferioridad, superioridad o igualdad con respecto a los demás será perturbadora; pero, cuando se haya trascendido completamente el bien y el mal, tales ideas no podrán existir.

9.- La agitación. El sentimiento de agitación que surge cuando encontramos algo interesante. Todos tenemos ciertos deseos crónicos, particularmente el deseo de tener, ser, no tener o no ser alguna cosa u otra. Cuando algo aparece a través de los ojos, oídos, nariz, lengua o cuerpo, en correspondencia con nuestras tendencias, es probable que tenga lugar una reacción mental, en pro o en contra, que denominamos interés. Si vemos algo nuevo o extraño, seguramente surgirá vacilación y curiosidad, porque todavía hay cosas que decíamos, y cosas que tenemos y de las cuales desconfiamos. Así, la mente no puede resistir, tiene que estar interesada en las diversas cosas que aparecen; al menos así sucede con una persona como punto si el objeto en cuestión coincide con su deseo, lo encuentra difícil de resistir. Probablemente se interese al punto de quedar enredada, complacida al punto de olvidarse de sí misma. Si es un objeto indeseable la mente se deprime, de modo que la gratificación llega a su fin. **La existencia o surgimiento de la agitación en cualquier situación es consecuencia de alguna forma de deseo,** incluyendo aún el deseo por el conocimiento. Si un rayo cayera justo al lado de un Arahant, él no se interesaría, porque no tiene miedo a la muerte ni anhelo de inexistencia prolongada, ni nada por el estilo. Aún cuando algún peligro aconteciera, o algo nuevo fuera descubierto en el mundo, no conocería inquietud o curiosidad.

10.- La 10ª y última impureza es la ignorancia. La ignorancia se refiere a falta de conocimiento correcto. La mayoría de las personas padece ignorancia crónica o falso conocimiento; la mayoría de nosotros carece de la luz del conocimiento. Las cuestiones más importantes para los seres humanos son aquellas que indagan acerca de qué es realmente el sufrimiento, cuál es la verdadera causa del origen del sufrimiento, que es la verdadera liberación del sufrimiento, cuál es el verdadero camino para alcanzar la liberación del sufrimiento.

La ignorancia lleva a las personas a identificar el sufrimiento como placer, a tal punto que viven naufragando en un mar de sufrimiento. Esto también las lleva a identificar erróneamente la causa del sufrimiento, de modo que culpan a los desafortunados, espíritus, seres celestiales, o lo que sea como la causa de su dolor e infortunio. Ciertas escuelas de pensamiento han llegado incluso a considerar la sensualidad como un instrumento para extinguir el sufrimiento.

Cuando una persona se torna Arahant, elimina completamente las cinco trabas o impurezas restantes. Elimina el deseo por las formas, el deseo por otros objetos que no son formas, la conciencia del estatus, la agitación y la ignorancia. Mientras se encuentra en proceso de abandonar las impurezas, es llamada el camino de entrada en la corriente y cuando ya las ha abandonado, el fruto de la entrada en la corriente.⁸⁴

...Nunca Buda pudo imaginar que la cultura del DESEO se iba a transformar en un sistema global promovido por todos y aplaudido... Como dice Pía Figueroa en su libro Silo, el Maestro de Nuestro Tiempo “ se destina un enorme esfuerzo propagandístico para transformar en necesario hasta lo más superfluo, estimulando el deseo. Raro es el que trata de apartarse de ello... Vivimos en un país y una época muy poco propicia para la superación de las trabas. Aunque esto ya comienza a cambiar. De ahí que creo que el tema del Estilo de Vida, como centro, se hace especialmente importante, no es posible superar nada si el estilo de vida que elijo es generador de sufrimiento.... para lograrlo, como se sabe que cada día es más difícil dada las seductoras propuestas del medio, se hace hincapié en la carga afectiva puesta en un propósito profundo que nos dé el impulso para ir superando impedimentos y obstáculos para el camino de ascenso.

Sintetizaría desde mi mirada las dificultades para alcanzar el Nirvana en:

- 1.- La creencia en que la vida es un simple accidente, por lo tanto no creer en el sentido de la vida
- 2.- La falta de un propósito con carga que ayude a poner el esfuerzo necesario
- 3.- La dificultad para construir un estilo de vida que permita realizar múltiples intentos de contacto y entrada
- 4.- Los caminos de la degradación o la fatalidad que puedan ser tomados ante experiencias de fracaso de los múltiples intentos
- 5.- La falta de suficiente unidad interna que permita la energía necesaria para realizar los intentos
- 6.- Una época y un momento histórico en que se promueve el deseo y la ilusión
- 7.- *El deseo de alcanzar el Nirvana*

DISTINTOS MÉTODOS PARA LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO: MÉTODO NATURAL O MÉTODO ORGANIZADO

INSIGHT POR EL MÉTODO NATURAL

La concentración puede acontecer naturalmente, por un lado, y como resultado una práctica organizada, por el otro. El resultado final es idéntico en ambos casos: una mente concentrada y preparada para ser utilizada en una minuciosa introspección. No obstante debemos notar que la intensidad de la concentración que surge de manera natural es normalmente suficiente y apropiada para la introspección y el insight, mientras que la concentración resultante del entrenamiento organizado es normalmente excesiva, supera nuestra capacidad de utilización de la misma. Además, de esta concentración altamente desarrollada, puede resultar una satisfacción equivocada. Mientras la mente está totalmente concentrada, es probable que experimente un tipo de bienaventuranza y bienestar tan satisfactorio que el meditador se puede distraer en ello.

Hay numerosas referencias a personas que alcanzaron naturalmente todos los estadios del camino y sus frutos. Esto solía suceder en la presencia del propio Buda, pero también sucedió después con otros maestros. Dichas personas no fueron al bosque sentarse practicar asiduamente concentración sobre ciertos objetos, del modo descrito más tarde los manuales.

Es evidente que ningún esfuerzo organizado fue involucrado cuando los cinco primeros discípulos del Buda alcanzaron el estado de arahant al escuchar el discurso sobre el no yo. En estos casos, el intenso penetrante insight sucedió bastante naturalmente. **A través de la concentración que ocurre naturalmente, como cuando la mente se concentra para estudiar aritmética, la mayoría de nosotros puede alcanzar realmente la liberación.** El insight así desarrollado es un insight natural, del mismo modo del que fue alcanzado por algunos individuos mientras estaban sentados escuchando a Buda. Conduce al pensamiento introspección del tipo correcto, del tipo que trae entendimiento. Y no involucra ni procedimientos ceremoniales ni milagros. Esto no significa, sin embargo, que el insight surja instantáneamente. Nadie puede ser un arahant, de inmediato. El primer paso en el conocimiento puede suceder en cualquier momento, dependiendo una vez más de la intensidad de la concentración. Puede suceder que lo que surja no sea verdadero insight, por haber estado practicando en forma incorrecta o haber sido influido por demasiadas ideas falsas. Pero de cualquier forma que parezca, el insight que surja seguramente sea algo bastante especial, por ejemplo extraordinariamente claro y profundo. Si el entendimiento obtenido es el entendimiento correcto, en correspondencia con la realidad, entonces progresará convirtiéndose finalmente en correcto y verdadero conocimiento de todos los fenómenos.

La expresión insight de la verdadera naturaleza de las cosas se refiere a la percepción de la transitoriedad, insatisfactoriedad y no yo, la percepción de que nada merece la pena tener, nada merece la pena ser, la percepción de que no debemos agarrar nuevo apegarnos a ningún objeto en absoluto como si fuera un yo o pertenencia, como si fuera bueno o malo, atractivo repulsivo.

La concentración natural y el insight que permiten a una persona alcanzar el camino y el fruto, consiste en verificar todo el día y cada día la verdad de la afirmación de que nada vale la pena tener o ser. Con el insight y que nada merece la pena tener o ser, constantemente presente, la mente pierde todo el deseo por las cosas a las que antes acostumbraba agarrar si apegarse. Es capaz de liberarse de lo que solía considerar como yo y mío y todo deseo ciego por las cosas desaparece. El sufrimiento que ya no tiene dónde alojarse, disminuye rápidamente, y el trabajo de eliminarlo está hecho. Esta es la recompensa y puede ser obtenida por cualquiera de nosotros⁸⁵

Queda más que obvia la prioritaria importancia de hacer caso a la recomendación que nos hiciera Silo en El Camino:

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿quién soy?”.

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿hacia dónde voy?”

No dejes pasar un día sin responderte quién eres.

No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas.

INSIGHT POR EL MÉTODO ORGANIZADO

Los sistemas organizados del entrenamiento del insight, no fueron enseñados por el Buda sino desarrollados por profesores posteriores.

Se basa directamente en la introspección concentrada y sostenida, Vipassana . La base y el fundamento de Vipassana, ver claramente, es la moralidad y la concentración.

La purificación que consiste en la liberación de la comprensión errónea implica la eliminación de todas las opiniones falsas, tanto innatas como adquiridas. Abarca todo el espectro que va desde la creencia irracional en lo mágico hasta las falsas ideas acerca de la verdadera naturaleza de las cosas. Por ejemplo, considerar este cuerpo y mente como algo duradero, algo que vale la pena, una individualidad; verlo como animales, ser humano, ser celestial, Dios o como algo mágico o sagrado; no percibir que consiste en apenas cuatro elementos(tierra agua fuego viento) o simplemente un cuerpo más una mente, considerándola en cambio como una individualidad permanente o célula de un alma o espíritu que entra y sale del cuerpo; no verlo como constituido por los cinco agregados: cuerpo conciencia percepción, sensación y pensamiento activo; no verlo como apenas una masa de percepciones recibidas través de los ojos oídos nariz, lengua, cuerpo y mente.

La purificación es ocasionada por la introspección con relación a las causas.

El sistema Vipassana reconoce 20 o 30 tipos de duda pero en resumen, todas consisten en dudar si existe o no una individualidad permanente propia, si una individualidad permanente propia existió previamente, si es que individualidad continuará existiendo en el futuro y, si éste fuera el caso bajo qué forma. **El único medio por el cual la duda puede ser completamente disipada es que se dé cuenta y que no existe ningún yo, sino apenas elementos agregados.**

Cuando la duda ha sido trascendida se hace posible ocasionar la purificación, que consiste en perfecto conocimiento acerca de cuál es el correcto camino a seguir y cuál no lo es. Existen varios obstáculos para este nuevo progreso, los cuales usualmente surgen en el curso de la práctica. Mientras la mente se encuentra en estado de concentración, existe la probabilidad de que surjan varios fenómenos extraños con los cuales el meditador puede quedar impresionado, como maravillosas impresionantes áureas vistas con el ojo. Si estos efectos son estimulados intencionalmente, pueden tornarse altamente desarrollados; y si el meditador se lanza a la conclusión de éste es el fruto de la práctica, o se felicita a sí mismo y cosas por el estilo, seguramente el surgimiento de estos fenómenos obstruya el sendero hacia el verdadero Camino y Fruto. En consecuencia, los profesores los consideran un desvío, un callejón sin salida. Otro ejemplo es el surgimiento de sentimientos de alegría y contento que continuamente inundan la mente, a tal punto que ésta se vuelve incapaz de cualquier otra introspección, o llega a la conclusión de que esto es el nirvana, exactamente aquí y ahora, de modo que el sendero queda bloqueado, imposibilitando progresos posteriores. Ésta es otra obstrucción para el insight. Los profesores dicen además que incluso el insight de la naturaleza del cuerpo y mente puede llevar, a veces, a la autosatisfacción y a la ilusión de que el meditador posee un notable grado insight espiritual, volviéndose así sobre confiado e iluso. Otra condición que pueda parecer muy fácilmente es un éxtasis bienaventurado como el meditador nunca antes encontró. Una vez surgido, induce maravilla y asombro y una injustificada autosatisfacción. Mientras el éxtasis transcurre, el cuerpo y la mente experimentan una bendición extrema y todos los problemas desaparecen. Las cosas que anteriormente le habían agradado o desagradado, ya no le agradan o desagradan cuando vienen a la mente. **Las cosas que el meditador anteriormente había temido, que le habían angustiado o preocupado, ya no le producen esas reacciones, de modo que asume la falsa idea de que ya ha alcanzado la liberación, libertad de todos los apegos; porque mientras se encuentre esta condición, posee todas las características del individuo genuinamente perfecto. Cuando la satisfacción**

surge con respecto a esta condición, actúa como un obstáculo para futuros progresos. Y a su tiempo, la condición se desvanecerá de modo que las cosas que antes nos agradaban o desagradaban volverán nuevamente agradarnos o desagradarnos tanto como antes, o aún más.

DISTINTOS CAMINOS QUE SE HOMOLOGAN .

Los "filósofos" que han "relativizado" y abrumado la "realidad" inmediata del mundo, tal como los "místicos", que se esforzaban por efectuar su trascendencia mediante un salto paradójico más allá del tiempo y de la experiencia, han contribuido en igual medida a homologar los caminos más difíciles (gnosis, ascesis, Yoga) a los métodos más sencillos (peregrinajes, plegarias, mantras): en este mundo "compuesto" y condicionado, todo tiene valor: Lo incondicionado, lo Absoluto, el Nirvana se encuentra tan lejos de la perfecta sabiduría y de la más estricta ascesis, como lejos está la repetición del nombre del Bienaventurado o un homenaje a sus reliquias, o la pronunciación de un mantra. Todos estos actos, y muchos otros más, no son más que medios para aproximarse a lo inaccesible, a lo trascendente, a lo inexpresable. Estrictamente hablando, esta evolución del pensamiento budista no revela en demasía el mensaje del Despertado. El Buda se había negado a discutir sobre el Absoluto; se contentó con señalar el camino para llegar a él, y este camino pasaba necesariamente por la muerte a la condición profana-, lo incondicionado estaba más allá de la experiencia, es decir, en última instancia, de la vida no regenerada. El "camino" equivalía a una iniciación: muerte y resurrección mística, renacimiento a otro modo de ser. Se podía pues tratar de morir para el mundo profano partiendo de cualquier "sector" de ese mundo: aquel que, visitando un templo, imaginaba que penetraba en un Universo transfísico, santificado por el simbolismo del Buddha, vencía a la experiencia profana con el mismo éxito que el monje que se "retiraba dentro de sí mismo" por medio de los jhana y los samapatti, o un filósofo que se demostraba en forma lógica la irrealdad del mundo. En todos estos casos, se renunciaba a este mundo, se trascendía la experiencia profana y se participaba ya en una modalidad transhumana. No se trataba aún del Nirvana, lo incondicionado; pero era un ejercicio espiritual eficaz para aprender a "salir del mundo", constituía un paso hacia adelante en el largo proceso de la 'iniciación budista, la que, como toda iniciación, mataba al neófito para poder resucitarlo en un nuevo modo de ser.

Ahora bien, con el tiempo los métodos para trascender la condición profana se multiplican y tienden a volverse fáciles, es decir accesibles a todo el mundo. Esta experiencia la he tenido en El Mensaje y en mi trabajo disciplinario.

De acuerdo a lo que entiendo, Silo entregó un método más organizado (disciplinas) y luego la ascesis; y también un método "natural" en lo que es La Mirada Interna y los trabajos con la fuerza, la meditación simple de quién soy y hacia dónde voy que constituyen también un camino a lo profundo que pueden considerarse un método "natural" dentro de la terminología propuesta.

EL NIRVANA Y SUS CONCEPTOS AFINES

Al iniciar esta monografía pedí ayuda a distintos amigos, entre ellas recibí la ayuda de Marcos Pampillon que me manifestó lo siguiente:

Considero que como el Nirvana, aparte de no ser exclusivo del budismo por cuanto ya hay indicios de él en el hinduismo, tiene equivalentes o “pares” como el tao del taoismo, el satori del budismo zen y seguramente otros conceptos de lo innombrable --como la gnosis en los gnósticos de occidente--, acuñados en tantas corrientes místicas (más que en las religiones) que buscaban la experiencia de lo Profundo, tiene equivalentes, digo, hasta en las escuelas filosóficas (el ser en Heidegger, la fenomenología del espíritu en Hegel y un etcétera que va hasta los primeros griegos, con lo Uno y Todo), y por lo tanto quizás haya que abordarlo como “simbólico” en el estudio, haciendo la salvedad de que es un concepto de amplitud espacial y temporal. Y claro, dentro de todo esto cabe la idea de paraíso que te interesa, y el desafío será tal vez hasta metódico, en el sentido de dilucidar o establecer como hipótesis que el nirvana sería el contacto con lo divino por excelencia (plano compositivo) y el paraíso el “lugar” de la nación humana (plano medio)...

La monografía fue avanzando, mi interés precisado se alejó del inicial, pero me parece interesante el enmarque dado por Marcos.... incluyo esto en la monografía para dejar esbozado posibilidades futuras:

SATORI

El satori se configura como un despertar del sueño de la conciencia a la realidad última del mundo que, en tanto inconsciente, rechaza toda reducción y que resulta imposible describir con algún lenguaje.⁸⁶

Suzuki, el gran introductor del zen en occidente, lo define como una introspección intuitiva. Es la perfección del estado búdico y en el cual no hay más realidad que el fluir del mundo; por lo tanto somos ese mismo devenir sin distinción entre yo y no yo⁸⁷

El satori, sería una captación intuitiva del mundo y del devenir mientras éste fluye. Como satori, no es conceptualizable, el zen sólo puede aludir a él indirectamente; realizarlo, además, no tiene nada de fácil. Cuánto más se esfuerza para lograrlo, cuanto más empeño pone en ello, menos posibilidades existen de alcanzarlo. El satori, como el estado de nirvana, tiene algo de sorpresivo y aleatorio; cuánto menos se piense en él, entonces ocurre, de pronto. Sin embargo, tampoco sirve librarse de él, nunca se lo logrará si se espera que suceda por sí mismo.

A excepción del llamado sendero breve hacia el nirvana propiciado por el budismo tibetano, mientras en todas las escuelas budistas la iluminación o el bodi demanda la aplicación de métodos o disciplinas diversas como preparación previa, en el zen se practica el súbito despertar que puede ocurrir en el momento menos pensado y sin ningún entrenamiento en especial. El Vimalakirti Sutra, uno de los grandes textos del budismo Mahayana que llegaron a China, ejerció una poderosa influencia del nacimiento del Zen ; sobre todo porque ese Sutra afirmaba que el bodi no era incompatible con la vida cotidiana.⁸⁸

El súbito despertar sólo ocurre cuando ya no se tiene nada que ganar ni que perder, cuando ya no hay ningún fin que obtener, ninguna meta que cumplir. El zen, y sería lo máximo que podría decirse de esta disciplina, no se practica para convertirse uno en buda (uno ya lo es) sino para vivir la vida sin objeto alguno, libremente. Según la escuela Soto, no hay que pensar que se realiza el za-zen como un método para ocasionar un Satori o en esforzarse para ello, sino por el sólo gusto de sentarse a meditar sin fin alguno. El satori es un fenómeno inconsciente bastante huidizo. De hecho, ahí gran satori y pequeño satori, ya que éste no es más que la captación repentina por la intuición prajna del interior de una cosa. Durante el transcurso de la vida zen se presentan muchas ocasiones para experimentar un satori y, en definitiva si no se lo consigue se debe a que se lo espera o se lo busca con demasiado ardor. El satori puede acontecer o no, no importa; entonces de pronto, llega como un relámpago.

⁸⁶ Rios Ruben, (2007), La iluminación Zen, pag. 9

⁸⁷ Ibid. Pag. 41

⁸⁸ Ibid. Pag. 19

TAO

Este principio es fundamental en el taoísmo, pero no en el sentido (como la unidad dialéctica de los opuestos desarrollada en occidente) de oposición o conflicto, contradicción o antagonismo; la luz no combate a la oscuridad, la vida la muerte, lo bueno a lo malo. La bipolaridad taoísta compone el polo positivo y negativo de un mismo Todo-Uno y no hay manera de liberarse de uno sin destruir el otro; pretender sólo conservar el polo positivo y eliminar el negativo sería puro idealismo, una tentativa condenada al fracaso. El taoísmo postula que los humanos forman parte irrevocable del mundo como una totalidad, de modo que el arte de vivir se parece a navegar aunque a sabiendas de los vientos y las mareas, de las constelaciones de estrellas, de los signos de los pájaros y del cielo. Se trata siempre de aprovechar las desventajas a favor, fluir en la bipolaridad sin esquivar lo negativo ni aferrarse a lo positivo, navegar conforme a esas alternancias inevitables del mundo, a esos dos polos cósmicos que son Yang (positivo) y Yin (negativo); los ideogramas aluden al lado soleado y oscuro de una colina, y simboliza lo masculino y lo femenino, lo fuerte y lo débil, el cielo y la tierra, la luz y la oscuridad. El Yin y el Yang, por consiguiente, son como amantes enfrentados que jamás se vencerán el uno al otro porque de lo contrario desaparecería el mundo. Ser y no ser se requiere mutuamente, y toda cosa o forma necesita del espacio vacío, porque sólo por medio de la nada se hace presente algo. En la bipolaridad del Yin y el Yang, de existencia y la no existencia, lo lleno lo vacío, el ser y la nada, el adentro y afuera, la vigilia y el sueño, el día y la noche, se copertenecen.

El arte de vivir taoísta, entonces, depende en gran parte en wu-hsin (no mente) una suerte de ebriedad o inconsciencia que se asemejaría a cabalgar los vientos a través de las 10,000 cosas del mundo. En correspondencia con el principio de interdependencia recíproca, si se deja fluir libremente a todas las cosas y los seres, el mundo se armonice espontáneamente. La nueva organización del tao se ejecuta misteriosamente, sin ley, bajo el principio, otra vez, el fluir de li, es decir tao y li suponen es el fluir del mundo y suborden sin orden, no repetitivo espontáneo, interrelacionado.

En rigor, no acción indica la actividad de nadar a favor de la corriente, de fluir en el fluir general, como una especie de surfing sobre las olas del flujo y reflujo del mundo; se trata de adaptarse para derrotar al oponente con su propia fuerza de ataque. En la parábola taoísta del vino y del sauce bajo la fuerte nevada, la rama rígida del sauce si quiebra bajo el peso de la nieve, pero la rama elástica del pino cede y la nieve cae al suelo.

El taoísmo que en esto se conecta directamente con el budismo zen, plantea que todo intento de apresar o provocar la no acción con prácticas espirituales o técnicas de meditación viola el principio mismo; aquí se separan de la tradición meditativa del hinduismo, el budismo, y el taoísmo al rechazar los estados meditativos (como el samadhi) como recurso para alcanzar el Satori . Para el taoísmo todo lo que se puede hacer es acompañar el fluir de li, cabalgando en el viento hasta perdernos en el . El principio de wu-wei supone una simbiosis con el fluir del mundo a través de li, ya sin distinción alguna de sujeto y objeto, vigilia y sueño, día y noche, vida y muerte.

Según el zen, la mente sería como un espejo brillante sin mancha alguna que refleja todo lo que tiene ante sí; en esa medida el zen ataca los procesos de razonamiento en cuanto éstos reemplazan la aprehensión directa de aquello que acontece. Cuando el estado búdico rompe las cadenas de la lógica y los dualismos racionales, entonces se provoca una emancipación de las ideas del nacimiento y la muerte, de sujeto y el objeto, y se experimenta el mundo como si fuera desde el interior a él, sin contradicciones ni antagonismos. A partir de allí importan los eventos y no las representaciones, la vida y no los juicios o prejuicios acerca de ella; en este sentido, se trasciende las limitaciones y las oposiciones y las condiciones morales y racionales.⁸⁹

EL REINO DE DIOS

Me gustaría preguntar si en el reino de Dios, o dondequiera que Dios esté, sea la escritura del cristianismo u otra religión, cuando estamos con Dios puede el hambre y el deseo detenerse. Si el reino de Dios es el fin del deseo, entonces es lo mismo que en el budismo, esto es, nirvana o la felicidad porque el hambre ha terminado.

Dios prohibió a Adán y Eva comer el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal. Advirtió que morirían si no obedecía. Si entienden el significado este pasaje entenderán el corazón del budismo. Cuando no hay

conocimiento del bien y del mal, no podemos apegarnos a ellos, estamos vacíos y libres de sufrimiento. Una vez que sabemos del bien y del mal nos apegamos a ellos. El fruto de aquel árbol es el apego al bien y al mal. Ahora los hijos de Adán, llevan esta carga del conocimiento del bien y del mal, la carga del yo que se apega al bien y al mal, y sufre la muerte espiritual. Identificamos cosas como buenas y nos apegamos a ella. Identificamos cosas como malas y nos apartamos de ellas. Estamos atrapados en condiciones mundanas, por nuestra dualista obsesión con el bien y el mal. La solución es estar por encima del bien y del mal: vacuidad. Dios si prefieren usar esta palabra, está más allá del bien y del mal. En el budismo, el objetivo es trascender ambos, el bien y el mal, y realizar la vacuidad, estar vacío de yo, mi y mío⁹⁰

Quisiera recordar en este contexto la Oración gnóstica, escrita por Silo, que constituye la síntesis de los pasos más importantes de la disciplina mental

*Tú que eres la luz de la Gnosis, enséñame a ver tu presencia en lo Uno y lo Todo. Enséñame a ver con el entendimiento por encima de la Tierra y por encima de los ojos humanos. Tú que eres lo permanente, muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía. Tú que eres lo Uno y lo Todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en Ti para comprender por la Gnosis **que estás por encima de la luz y también de lo oscuro en unidad eterna.***

CENTRO DE GRAVEDAD (SILO, NO CUENTO CON LA REFERENCIA...)

A nivel personal y a nivel individual, están dos tendencias, la que tira para arriba y la otra, y de repente uno dice, bueno vamos para abajo para ir para arriba. Tú siempre vas a provocar péndulo. Mientras tengas esos dos polos. Nosotros decimos que se sale del péndulo. Los orientales lo dicen con claridad y una vez lo hablamos con ellos. Estás penduleando entre el Yin y el Yang. Y ellos hablan que se sale de esa rueda del Yin y del Yang desde el Tao. El Tao es el punto de donde se maneja el péndulo. El Tao para nosotros es el Centro de Gravedad. Todo lo que sucede en las acciones humanas sin centro de gravedad es acción y reacción, es péndulo. Todo lo que es perspectiva interna es Tao.

Resulta de gran utilidad conocer y estudiar los distintos conceptos, similares al Nirvana, que a modo de imágenes guía, en que muchas tradiciones expresan el acceso a lo profundo. En la coincidencia de registros se puede sentir esa gran verdad...de algo que existe pero que está oculto a los ojos humanos.

“Cuando se habló de las ciudades de los dioses adonde quisieron arribar numerosos héroes de distintos pueblos; cuando se habló de paraísos en que dioses y hombres convivían en original naturaleza transfigurada; cuando se habló de caídas y diluvios, se dijo gran verdad interior. Luego los redentores trajeron sus mensajes y llegaron a nosotros en doble naturaleza, para restablecer aquella nostálgica unidad perdida. También entonces se dijo gran verdad interior. Sin embargo, cuando se dijo todo aquello colocándolo fuera de la mente, se erró o se mintió.”⁹¹

⁹⁰ Achaan Buddhadasa, (2000), La Causa del Sufrimiento, pag 110

⁹¹ Silo, (2008), El Mensaje de Silo, pag 90.

SÍNTESIS-CONCLUSION

Mirar a Buda como siloista y Maestra de la disciplina mental aumentó tanto mi admiración por Buda como por Silo. Ambos han accedido a una experiencia trascendental y han buscado hacerla accesible a otros.

El sufrimiento es una resistencia que surgió al ampliarse la conciencia del ser humano. El progreso ha sido una rebelión contra él. Por lo tanto, superar el sufrimiento, y su raíz el deseo, es indispensable para continuar con el progreso humano y constituye el próximo desafío evolutivo de la especie.

Pareciera que el deseo es, de algún modo, la traducción psicológica de la estructura acto objeto; es intrínseco a los niveles de conciencia que hasta hoy conocemos.

Superar el deseo, superar el sufrimiento, requiere un nuevo nivel de conciencia al que hay que acceder.

En una época de influencia global, donde la cultura que promueve el deseo ya está probando su fracaso y terminará asqueando a la conciencia, se avizora una posibilidad para que el ser humano, desde una real necesidad, quiera desbaratar la ilusión y pueda VER.

Para partir en el proceso de elevar el nivel de conciencia, la propuesta será montarse en la necesidad, que es un tipo de deseo que ayuda a la vida, y elevar el deseo.

Luego, se requiere avanzar más allá. Buda hablaría de la aniquilación del deseo y Silo de trascender los condicionamientos de origen, los condicionamientos de la especie. Esto se realiza a través de un trabajo sostenido y acucioso, que necesita ciertas condiciones básicas o aprendizajes para aprender a desplazar y luego suspender el yo.

Se necesita de un sentido que dé el impulso necesario para adquirir un comportamiento mental adecuado; cultivar la mente, la sabiduría y realizar un tipo de acción en el mundo que trate al otro como uno quiere ser tratado.

Todo lo anterior va modificando el emplazamiento del registro del yo. Su desplazamiento en el espacio de representación, se torna clave para aprender a VER, superar la identificación y la ilusión. Esto se experimenta claramente en las primeras abstracciones meditativas, en la primera cuaterna y en todo aquello que se realiza reflexivamente y con atención.

Con estas condiciones o aprendizajes medianamente adquiridos, se puede avanzar hacia el Nirvana para lo cual se requiere aprender a suspender el yo.

Existen formas precisas otorgadas por distintos maestros, tradiciones religiosas y espirituales que lo permiten. El Buda utiliza las abstracciones meditativas.

Acceder a estas experiencias requiere de una mayor fuerza en el propósito y un estilo de vida, como diría Silo; o más esfuerzo, análisis crítico, aplicación, celo, aceptación racional de la enseñanza, investigación de su significado, atención, respeto, cercanía y fe; como diría Buda.

Al comprender que por distintos caminos unos más organizados y otros “más espontáneos”, se accede a la misma experiencia, se registra la validez de las distintas búsquedas e intentos.

A lo largo de esta monografía me he convencido que logradas en parte las condiciones, bastaría sólo con hacer la meditación en torno quien soy y hacia dónde voy” con permanencia, para conseguir un progreso inimaginable en el “camino hacia el Nirvana”...si no el Nirvana mismo...

Los impedimentos y las claves confirmativas para el acceso a lo profundo son comunes en distintas tradiciones espirituales. Los distintos conceptos, similares al Nirvana, que a modo de imágenes guía, en distintas religiones y espiritualidades, fueron esbozados, invitan con un sabor similar al acceso a lo profundo. En la coincidencia de registros, tanto en los impedimentos, como en los conceptos relativos al Nirvana, se puede sentir esa gran verdad...de algo que existe, ES, pero que está oculto a los ojos humanos.

El tránsito desde el Sufrimiento hacia el Nirvana es posible, las condiciones y formas están a disposición de quien las busque.

“Cuando el ser humano necesite realmente superar el sufrimiento mental habrá de apelar a comprensiones que rasguen el velo de Maya, que rasguen la ilusión. Pero el recto camino debe transitarse en lo inmediato: en la compasión, en ayudar a superar el dolor.”⁹²

BIBLIOGRAFÍA

- Achaan Buddhadasa, (2000), La Causa del Sufrimiento, Editorial Kier
- Carus Paul, (2001) Nirvana, Ediciones Jaguar
- Eliade Mircea, (2011), Historia de las creencias y las ideas religiosas II, Editorial Paidos
- Eliade Mircea, (1991) El Yoga, Inmortalidad y Libertad, Fondo de Cultura Economica
- J. Ferrater Mora (2004) Diccionario de Filosofía, Editorial Ariel
- Jung C. G., (2008), El Secreto de la Flor de Oro, Editorial Paidos
- Hugo Novotny, Monografía La Entrada a lo Profundo en Buda (2009)
- Figuerola Pia, (2013), Silo el Maestro de Nuestro Tiempo
- Puleda Salvatore, (2002), Un humanista Contemporáneo, Ediciones Virtual
- Ríos Ruben, (2007), La iluminación Zen, Ediciones Lea
- Silo (1996), Habla Silo, Editorial Virtual
- Silo (2008), El Mensaje de Silo, Editorial Edaf
- Silo, (2010), Apuntes de Psicología, Editorial Betha Hydrys
- Silo, (2010), Material entregado para ser maestros en Parques de Estudio y Reflexión “Los Manantiales”
- Sole-Leris Amadeo y Abraham Velez Cea, (1999) Los Sermones Medios del Budha, Editorial Kairos