



Gil Fronsdal

**PASOS  
HACIA  
LA  
LIBERACIÓN**

EL ÓCTUPLE SENDERO DEL BUDA



# PASOS HACIA LA LIBERACIÓN

EL ÓCTUPLE SENDERO DEL BUDA



Copyright © 2024 de Gil Fronsdal

Todos los derechos reservados

Título del original en inglés: *Steps to Liberation: The Buddha Eightfold Path*

Dirección editorial: Andrea Castillo

Traducción: Delio Aparicio y Andrea Castillo

Edición de contenido: Andrea Castillo, Catalina Acosta, Delio Aparicio

Ilustración de portada: Catalina Acosta

Fotografías interiores: Delio Aparicio

Impresión: Taller Artes y Letras S.A.S.

ISBN: 978-628-01-5332-2

# PASOS HACIA LA LIBERACIÓN

EL ÓCTUPLE SENDERO DEL BUDA



*Gil Fronsdal*

## ACERCA DEL AUTOR:

Gil Fronsdal es profesor y fundador del Insight Meditation Center en Redwood City, California, y del Insight Retreat Center en Santa Cruz, California. Comenzó a practicar cuando tenía 20 años y ha estado comprometido con la práctica, el estudio y la enseñanza del budismo durante más de 40 años.

Gil tiene una extensa colección de charlas del *Dharma* en una amplia gama de temas relacionados con la atención plena y la práctica budista. Se puede acceder a ellas en [www.audiodharma.org](http://www.audiodharma.org)

Gil pasó un tiempo como monje budista en monasterios de los EE. UU., Japón, Tailandia y Birmania. Tiene un doctorado en estudios budistas. Como profesor del *Dharma*, ha escrito *Viviendo en el Presente, Sin Obstáculos* y *The Monastery Within*. Como traductor, ha traducido *El Dhammapada* y, bajo el título de *The Buddha before Buddhism*, una antigua colección de versos llamada *Atthakavagga*. Como investigador académico ha escrito *Dawn of the Bodhisattva Path: The Early Perfection of Wisdom*, un estudio sobre los orígenes del budismo Mahayana.

*El regalo de la Enseñanza (Dharma) supera todos los regalos.*

*El sabor de la Enseñanza supera todos los sabores.*

*El deleite de la Enseñanza supera todos los deleites.*

*La destrucción del ansia conquista todo sufrimiento.*

El Buda (*Dhammapada*, verso 354)

# TABLA DE CONTENIDO

<b>Presentación</b>		Semana 2 - Mala voluntad y buena voluntad	34
		Semana 3 - Hostilidad y compasión	35
<b>I. Cómo usar este libro</b>	<b>1</b>	Semana 4 - Práctica de Amor bondadoso	36
<b>II. El Noble Óctuple Sendero del Buda</b>	<b>5</b>	<b>VI. Tercer factor: Habla Correcta</b>	<b>37</b>
		Reflexiones y prácticas: Habla Correcta	44
<b>III. Una vida de mutuo beneficio</b>	<b>13</b>	Semana 1 - La experiencia al hablar	44
		Semana 2 - Honestidad	44
<b>IV. Primer factor: Visión Correcta</b>	<b>19</b>	Semana 3 - El habla y la armonía social	45
Reflexiones y prácticas sobre la Visión Correcta	25	Semana 4 - Motivaciones al hablar	45
Semana 1 - Inventariar los puntos de vista	25		
Semana 2 - Mantener la tranquilidad a la vista	25	<b>VII. Cuarto factor: Acción Correcta</b>	<b>47</b>
Semana 3 - Reflexionar acerca de la liberación	26	Reflexiones y prácticas: Acción Correcta	54
Semana 4 - Preguntarse sobre de la Visión Correcta	26	Semana 1 - Intenciones para actuar	54
		Semana 2 - No matar o herir	54
<b>V. Segundo factor: Intención Correcta</b>	<b>27</b>	Semana 3 - No tomar lo que no ha sido ofrecido	55
Reflexiones y prácticas sobre la Intención Correcta	34	Semana 4 - No involucrarse en conductas sexuales	
Semana 1 - Lujuria y renuncia	34	inapropiadas	56

<b>VIII. Quinto factor: Medio de Vida Correcto</b>	<b>57</b>	Semana 3 - Atención plena de los estados mentales	<b>84</b>
Reflexiones y prácticas: Medio de vida correcto	<b>63</b>	Semana 4 - Atención plena de los procesos mentales	<b>85</b>
Semana 1: Qué producimos	63		
Semana 2: Qué consumimos	64		
Semana 3: Empleo y el Óctuple Sendero	64	<b>XI. Octavo factor: Concentración Correcta</b>	<b>87</b>
Semana 4: Consumo y el Óctuple Sendero	65	Reflexiones y prácticas: Concentración Correcta	<b>94</b>
		Semana 1 - Las condiciones para la concentración en la vida cotidiana	94
<b>IX. Sexto factor: Esfuerzo Correcto</b>	<b>67</b>	Semana 2 - La experiencia de la concentración	94
Reflexiones y prácticas: Esfuerzo Correcto	74	Semana 3 - La Concentración y los Obstáculos	95
Semana 1 - Esfuerzo de prevenir	74	Semana 4 - La Concentración y la Sabiduría	96
Semana 2 - Esfuerzo de superar	74		
Semana 3 - Esfuerzo de avivar	75	<b>XII. Del Óctuple Sendero al Décuple Sendero</b>	<b>97</b>
Semana 4 - Esfuerzo de mantener	75		
		<b>Agradecimientos</b>	<b>103</b>
<b>X. Séptimo factor: Atención Plena Correcta</b>	<b>77</b>		
Reflexiones y prácticas: Atención Plena Correcta	83	<b>Pie de fotos</b>	<b>104</b>
Semana 1 - Atención plena del cuerpo	83		
Semana 2 - Atención plena de las sensaciones (tonalidad del sentir)	83		

# PRESENTACIÓN

La publicación de este libro busca ser algo más que una traducción al español. Mi objetivo ha sido darle una expresión latinoamericana a través de la obra del fotógrafo colombiano Delio Aparicio. Juntos nos hemos propuesto establecer un diálogo entre la enseñanza del Noble Óctuple Sendero y las vidas cotidianas de la población colombiana más ignorada. Con cada imagen hemos intentado expresar facetas de los factores del Noble Óctuple Sendero o, dicho de otra manera, poner en escena el mensaje del Buda en nuestro propio mundo.

Al respecto, Delio Aparicio comenta sobre su obra: *“...son el día a día del colombiano del que difícilmente se ocupan los medios, o que nos hemos entrenado para ignorar. Son las imágenes y las historias con las que te cruzas yendo de aquí para allá y observando el país sin mucho itinerario. Lejos de las agendas noticiosas o del glamur publicitario. No son para ilustrar mi agenda política o mis verdades sociológicas, son mi intento sincero de abrir los ojos y aprender a mirar. Y de usar la cámara honrando la humanidad de las personas”*.

Confío en que este esfuerzo logre destacar la universalidad de las enseñanzas del Buda, en las palabras de Gil Fronsdal, y que para sus lectores hispanohablantes, conlleve su internalización de manera más completa.

*Andrea Castillo*



I.

**¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?**

“

El budismo solo se encuentra en un lugar: en las personas que practican las enseñanzas del Buda. Leer acerca del budismo sin practicarlo es como leer una receta sin llegar nunca a preparar el plato. Si bien puede ser interesante y educativo leer acerca de la práctica budista, sin practicarlo no experimentarás el sabor de la liberación.

”

*Así como en el gran océano no hay más que un sabor -el sabor de la sal,  
así en esta disciplina y enseñanza no hay más que un sabor -el sabor de la liberación.*

—El Buda (*Udana* V 5)

**E**l budismo solo se encuentra en un lugar: en las personas que practican las enseñanzas del Buda. Leer acerca del budismo sin practicarlo es como leer una receta sin llegar nunca a preparar el plato. Si bien puede ser interesante y educativo leer acerca de la práctica budista, sin practicarlo no experimentarás el sabor de la liberación.

Este libro pretende ser una introducción práctica a la más útil y accesible receta del Buda para recorrer el camino hacia la liberación: el Noble Óctuple Sendero. Para promover el compromiso personal con cada uno de los ocho factores de este camino, el libro trae reflexiones y ejercicios para cada factor. Sacar el tiempo para hacer las actividades propuestas es una manera de profundizar tu conexión con el Noble Óctuple Sendero y aplicarlo mejor en tu vida.

Espero que las propuestas de este libro te animen a involucrarte en un proceso activo de reflexión y contemplación de las enseñanzas budistas, y a relacionarte mejor con estas prácticas. Hay varias maneras de hacerlo. Tú decides dónde y cuándo podrían ser útiles estas enseñanzas en tu vida. Al explorar tu relación con estas enseñanzas y las prácticas, podrías preguntarte qué tanto las entiendes, si logran entusiasmartte y qué retos y reservas tienes hacia ellas. Podrías también formular preguntas que aporten nuevas perspectivas sobre las enseñanzas.

El valor de este libro como base para la reflexión y la aplicación de las enseñanzas en tu vida puede acrecentarse leyéndolo despacio y deteniéndote con frecuencia para considerar lo que has leído. Es útil leer solo unas pocas páginas por día, tal vez releer una sección varias veces a lo largo del día. Leer despacio y releer te dará tiempo para pensar en las implicaciones de las enseñanzas; con cada lectura, quizás se te ocurran nuevas aplicaciones y significados para tu vida. El Noble Óctuple Sendero es un tremendo soporte para la práctica meditativa. Ejercitarse en los factores de este

camino en la vida diaria crea un estado mental que favorece la meditación. De hecho, algunos de los ocho factores son directamente aplicables al ejercicio de la práctica meditativa. Reflexionar sobre su conexión con la meditación y cómo pueden apoyar nuestros esfuerzos meditativos es un ejercicio valioso. Mientras lees el libro, podrías preguntarte una y otra vez cómo puedes aplicar lo que aprendes a tus espacios de meditación.

Puede ser útil discutir tus reflexiones con otros. Tener conversaciones acerca de las enseñanzas, las prácticas y tus hallazgos es una manera de desarrollar un nuevo y más profundo entendimiento. En ocasiones, expresar tus ideas en voz alta brinda una oportunidad para llevar tus comprensiones más allá. Escuchar a los demás argumentar sus propias reflexiones y formas de aplicar las enseñanzas puede abrir nuevas perspectivas y brindar inspiración.

También es conveniente llevar un *diario de práctica* en el cual puedas consignar tus experiencias al practicar con cada factor del Noble Óctuple Sendero. A veces, al guardar el diario y luego releerlo, puedes entender mejor cómo tu práctica evoluciona con el tiempo. Es posible que encuentres patrones en tu relación con la práctica: por ejemplo, puedes notar cuáles son tus puntos de vista más comunes y qué preocupaciones cargas, o quizás, qué tiendes a ignorar o a pasar por alto.

Una de las formas de leer y explorar este libro es invertir un mes en el estudio y la práctica de cada factor del Noble Óctuple Sendero. El libro incluye un conjunto de cuatro reflexiones y prácticas para cada uno de ellos. Mi recomendación es dedicar una semana a cada conjunto de ejercicios antes de continuar con el siguiente factor.

A lo largo de cada mes, trata de leer o escuchar una variedad de opiniones de profesores budistas sobre el factor que estés estudiando. Además de este libro, podrías leer *El Noble Óctuple Sendero* de Bhikkhu Bodhi o *Eight Mindful Steps to Happiness* de Bhante Gunaratana. También puedes escuchar las charlas que he dado sobre los factores del Óctuple Sendero, disponibles en [www.audiodharma.org](http://www.audiodharma.org) bajo el rótulo *Series Talks*.

Llevar el Óctuple Sendero madurando dentro de ti es una de las grandes alegrías del camino budista. Te brinda confianza, fortaleza, fluidez, libertad y mucho más. Espero que este pequeño texto te ayude a lo largo del camino.

II.

**EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO DEL BUDA**

“

...existe una diferencia crucial entre un camino material y aquel descrito en la literatura budista: el camino físico existe independientemente de que lo recorramos o no, mientras que el camino budista existe únicamente a través de nuestro compromiso con él. Creamos este camino mediante la actividad de nuestras mentes, corazones y cuerpos. Todas las enseñanzas sobre el Noble Óctuple Sendero son simplemente instrucciones que guían cómo construimos el camino a medida que avanzamos.

”



*“Es como si una persona, caminando por el bosque, descubriera un antiguo sendero, un viejo camino transitado por personas de tiempos remotos. Y al seguirlo, se encontrara una ciudad antigua, una longeva capital que otrora fuera habitada por personas de tiempos remotos, con parques, arboledas y estanques, rodeada por murallas y encantadora. Luego, al presentarse ante el gobernante del país, esta persona dijera: ‘Su majestad, mientras viajaba por el bosque encontré un viejo sendero; lo seguí y descubrí una antigua ciudad, una vieja y abandonada capital. Le ruego, su majestad, que restaure esa ciudad’.*

*‘De manera similar, he visto un antiguo sendero, un camino transitado por Seres Despiertos de tiempos pasados. ¿Y cuál es ese antiguo sendero, aquel camino transitado por los Seres Despiertos de tiempos pasados? No es otro que el Noble Óctuple Camino: Visión Correcta, Intención Correcta, Habla Correcta, Acción Correcta, Medio de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta, Concentración Correcta. Este es el camino antiguo, el viejo sendero que conduce al conocimiento directo.’*

**—El Buda (*Discursos Conectados*)**

**L**as enseñanzas del Buda describen un camino accesible hacia la liberación. La antigua metáfora budista de un camino se basa en la idea de un pasadizo despejado que permite atravesar un bosque que de otro modo sería infranqueable. Así como nuestro cuerpo entero se involucra al caminar por un sendero en el bosque, de la misma manera un practicante se adentra en el camino budista comprometiendo todos los aspectos de su ser. Sin embargo, existe una diferencia crucial entre un camino material y aquel descrito en la literatura budista: el camino físico existe independientemente de que lo recorramos o no, mientras que el camino budista existe únicamente a través de nuestro compromiso con él. Creamos este camino mediante la actividad de nuestras mentes, corazones y cuerpos. Todas las enseñanzas sobre el Noble Óctuple Sendero son simplemente instrucciones que guían cómo construimos el camino a medida que avanzamos.

En la versión de la metáfora citada al principio de este capítulo, el Buda compara la liberación espiritual con una ciudad olvidada y cubierta por la maleza en lo profundo del bosque. De la misma manera en que es posible recuperar y luego habitar esa ciudad una vez que se encuentra el camino hacia ella, también es posible vivir una vida liberada cuando hemos encontrado y recorrido el camino que nos lleva hacia ella.

Basándonos en esta metáfora del camino en el bosque, la densa maleza representa los numerosos obstáculos mentales y emocionales que limitan nuestra libertad. Como seres humanos, poseemos nuestra propia jungla interior con sus peligros y desafíos, pero también llevamos dentro de nosotros lo necesario para liberarnos de estos obstáculos.

Dado que tanto el camino hacia la libertad así como los obstáculos se encuentran es dentro de nosotros, el sendero budista nos exige asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, actitudes y acciones. Se fundamenta en el principio de que podemos avanzar hacia la liberación al desapegarnos de perspectivas y comportamientos que nos limitan, y al adoptar conductas que nos aligeren y fortalezcan a medida que avanzamos.

El camino budista hacia la liberación, conocido como el Noble Óctuple Sendero, consiste en ocho prácticas interrelacionadas. Los antiguos nombres indios para estas prácticas están precedidos por la palabra *samma*, un prefijo budista que comúnmente se traduce como ‘correcto’ o ‘sabio’, aunque también puede significar ‘apropiado’, ‘excelente’ y ‘en armonía’. Al elegir la traducción ‘correcto’, es útil entenderlo como ‘apropiado’, similar a tener la herramienta ‘correcta’ para una tarea específica. Dado que el Camino está compuesto por prácticas más que por creencias, ‘correcto’ no se refiere a verdades que debemos adoptar, ni a juicios morales sobre lo que está bien o mal. Prefiero pensar en la palabra *samma* como sinónimo de ‘útil’. Las ocho prácticas ‘correctas’ del Óctuple Sendero son perspectivas y formas de actuar que nos guían hacia la liberación interna que el budismo enseña como una posibilidad real en nuestra vida.

El primer paso en el Noble Óctuple Sendero es la Visión Correcta, una perspectiva pragmática que nos guía a lo largo del camino mismo. Podemos hacer una analogía con el deporte del senderismo. Los caminantes en un desierto inexplorado deben prestar especial atención a los detalles específicos de su entorno para encontrar su ruta. Puede que al inicio tengan una idea de hacia dónde se dirigen para evitar perderse. Sin embargo, incluso cuando el destino está claro, tomar la ruta más directa puede ser impracticable si implica atravesar las partes más densas y cubiertas de maleza del bosque o los

acantilados más escarpados. Saber en qué enfocarse permite al caminante 'leer' la naturaleza y descubrir pistas sobre cuál es el mejor camino a seguir. De manera similar, los ocho factores del Óctuple Sendero son al mismo tiempo claves para encontrar el camino que nos rescata de la maraña del sufrimiento como el camino en sí mismo. Es un sendero hacia la liberación.

En el sendero budista, el principio fundamental de orientación (llamado Visión Correcta) consiste en guiarse por la perspectiva conocida como 'Las Cuatro Nobles Verdades'. En lugar de quedarnos atrapados en opiniones o interpretaciones abstractas sobre nuestras experiencias, aprendemos primero a reconocer si hay estrés, malestar o sufrimiento como resultado de nuestra relación con las cosas que están ocurriendo o dejando de ocurrir (Primera Noble Verdad). Luego, nos orientamos a percibir nuestra propia contribución a este sufrimiento al notar cómo nos aferramos a anhelos y deseos (Segunda Noble Verdad). A continuación, mantenemos nuestra vista y confianza en la posibilidad de poner fin al apego y al sufrimiento al que conlleva (Tercera Noble Verdad). El último punto de referencia proporcionado por las Cuatro Nobles Verdades es el Noble Óctuple Sendero (Cuarta Noble Verdad), que se presenta como el camino más claro y accesible hacia la liberación del sufrimiento.

La Visión Correcta no es la única perspectiva desde la cual debemos contemplar nuestra vida. Otras perspectivas son igualmente necesarias para distintos propósitos. Por ejemplo, comprender la diversidad cultural nos ofrece una óptica invaluable para vivir en una sociedad diversa. Entender las expectativas laborales también es crucial. Además, estar al tanto de los diferentes estados de desarrollo de los niños es fundamental para quienes son padres.

Para transitar el sendero budista hacia la liberación, la Visión Correcta es un ingrediente esencial. Esta perspectiva es necesaria en primer lugar para poder encontrar el camino. Nos indica qué estamos haciendo cuando experimentamos sufrimiento y cómo podemos dejar de hacerlo. Parte del valor de este enfoque radica en su simplicidad pragmática. No depende de ninguna creencia mística o sobrenatural, ni se nos exige creer o confiar en algo que no podamos conocer en o por nosotros mismos.

Las prácticas restantes del Noble Óctuple Sendero son Intención Correcta, Habla Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta. Estos siete factores tienen

una relación de apoyo mutuo con la Visión Correcta. Por un lado, la Visión Correcta nos ayuda a discernir entre las intenciones, el habla, las acciones éticas, los modos de vida y los esfuerzos mentales que causan sufrimiento y aquellos que lo alivian. Por otro lado, a medida que practicamos los otros factores del Noble Óctuple Sendero, la práctica de la Visión Correcta se vuelve más fácil y efectiva: cuanto más claro es el camino, más fácil es encontrarlo.

El potencial para practicar el Noble Óctuple Sendero está dentro de nosotros. Cuando nos dedicamos seriamente a practicar estos factores, nos transformamos. Ellos tienen la capacidad de reducir e incluso eliminar nuestros apegos, aferramientos, miedos, odios y engaños. Cuando se practica a fondo, el Óctuple Sendero deja de ser algo que hacemos en un esfuerzo por cumplir. Cuando somos libres, no hay ninguna parte a la que tengamos que salir a buscar la libertad. Sorprendentemente, al vivir en esta libertad, los ocho factores dejan de ser simples prácticas; se convierten en la expresión natural de nuestra liberación. El Noble Óctuple Sendero se transforma en nuestra esencia, en lo que realmente somos.



III.

**UNA VIDA DE MUTUO BENEFICIO**

“

En el budismo, beneficiarnos no equivale a adquirir placer, estatus o riqueza. Implica desarrollar un corazón de cualidades hermosas y saludables. Se trata de cultivar el tipo de bondad y paz interior que hace que nuestra manera de estar en el mundo sea igualmente beneficiosa tanto para los demás como para nosotros mismos.

”

*“Una persona sabia es aquella motivada a beneficiarse a sí misma, a los demás, y tanto a sí misma como a los demás”.*

—El Buda

**A**lgunas personas viven centradas en beneficiarse a sí mismas y a sus seres queridos. Otros se dedican a beneficiar a los demás, a veces a expensas de ellos mismos. Según el Buda, una persona sabia es aquella que desea el bien de todos, incluyéndose a sí misma. Nuestras vidas están tan interconectadas que no es posible obtener un verdadero beneficio propio si implica dañar a otros. Causar daño intencionalmente a los demás siempre afecta el corazón de quien lo hace. Del mismo modo, no podemos ser de gran beneficio para el resto si descuidamos nuestro propio bienestar. El camino budista hacia la liberación abarca el cuidado mutuo; es un sendero que se encuentra en la intersección entre nosotros y el mundo.

El Noble Óctuple Sendero otorga igual importancia al cuidado de uno mismo y al del resto del mundo. Es evidente que cada práctica de este camino nos beneficia a medida que la practicamos. Todas contribuyen a alcanzar mayor tranquilidad, integridad, sabiduría y libertad. Sin embargo, cuatro de los factores del camino también son prácticas que benefician directamente a otras personas. Por ejemplo, el segundo factor, la Intención Correcta, implica vivir motivado por la buena voluntad y la compasión hacia los demás. Los siguientes tres factores, Habla Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto, se relacionan con vivir en el mundo de tal manera que nuestras palabras, acciones y estilo de vida tengan un impacto beneficioso, útil y positivo en los demás.

En la práctica del Habla Correcta, el Buda nos alienta a hablar de manera veraz, sincera y digna de confianza, eligiendo un discurso que *reúna a los divididos, promueva la amistad y pronuncie palabras que fomenten la concordia*. También nos anima a hablar de lo que es bueno y beneficioso.

La Acción Correcta se define como abstenerse de matar, de tomar lo que no nos ha sido ofrecido, y de incurrir en conducta sexual inapropiada. Aunque simplemente cumplir con estas tres normas brinda a los demás el regalo de la seguridad, el Buda fue más allá al afirmar que vivir una vida sin causar daño implica *ser compasivos con todos los seres vivos sin distinción*.

Para muchas personas, es a través de su medio de vida que tienen el mayor impacto en el resto del mundo. La práctica del Modo de Vida Correcto nos insta a ser completamente éticos en nuestro trabajo y en nuestras metas de vida. Explotar o dañar a otros a través de nuestro trabajo va en contra de los principios éticos del Modo de Vida Correcto.

Si bien la Intención Correcta, el Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto son prácticas que tienen un impacto positivo en los demás, también nos beneficiamos personalmente al practicarlas. Una de las grandes fuentes de bienestar y paz es tener una conciencia limpia. Así nuestra integridad ética puede convertirse en nuestro mayor refugio.

Los últimos tres factores del Noble Óctuple Sendero (Esfuerzo Correcto, Atención Plena Correcta y Concentración Correcta) generalmente se considera que hacen énfasis en el autocuidado. Estos tres factores se centran en mejorar la calidad de nuestra mente y corazón. El Esfuerzo Correcto implica aprender a realizar acciones que promuevan nuestros estados mentales saludables. La Atención Plena Correcta nos proporciona la claridad mental para distinguir entre lo que es y no es saludable. La Concentración Correcta aporta calma, fluidez y paz.

Pero los beneficios personales derivados de los últimos tres factores del Óctuple Sendero también pueden beneficiar a otros, ya que el bienestar personal es la fuente del cuidado hacia los demás. A medida que la atención plena y la concentración nos ayudan a estar más tranquilos y felices, aumenta nuestra motivación para preocuparnos por los demás. Una mayor atención plena y concentración conlleva una mayor empatía y aprecio hacia los demás.

Algunas personas, sin embargo, pueden percibir que cualquier énfasis en la búsqueda del beneficio propio implica egoísmo. Esto puede ser cierto si la búsqueda de nuestro propio beneficio se convierte en una preocupación miope que descuida las necesidades de los demás. Sin embargo, este egocentrismo perjudica a la persona que es egoísta. Si

comprendemos verdaderamente qué implica el bienestar personal, no permitiremos que el egoísmo guíe nuestras acciones. No buscaremos nuestro propio bienestar a expensas de los demás.

En el budismo, beneficiarnos no equivale a adquirir placer, estatus o riqueza. Implica desarrollar un corazón de cualidades hermosas y saludables. Se trata de cultivar el tipo de bondad y paz interior que hace que nuestra manera de estar en el mundo sea igualmente beneficiosa tanto para los demás como para nosotros mismos.

Por razones similares, no quisiéramos participar en actividades que beneficien a otros si hacerlo resulta perjudicial para nosotros mismos. ¿Cómo podemos realmente llegar al corazón de los demás si nuestro propio corazón no está bien cuidado?

Una persona centrada en el beneficio mutuo no ve la vida como una competición donde solo algunas personas pueden ganar. Más bien, en este enfoque se considera lo que es mejor para el bien mayor, como lo mencionó el Buda en la cita anterior al hablar de beneficiar *tanto a uno mismo como a los demás*. No se trata de un bien mayor que implique sacrificar el bienestar de algunos por el bienestar de la mayoría. Este bien mayor es inclusivo y utiliza un pensamiento creativo para encontrar formas de mejorar la vida de todos.

Aunque podríamos decir que ciertos factores tienen un énfasis particular en uno mismo, en un nivel profundo hay poca distinción entre cuidar de nosotros y cuidar de los demás. Cuando beneficiamos a otros, también recibimos frutos a cambio, especialmente porque nuestras buenas acciones fortalecen cualidades saludables para nosotros mismos. Cuando nos beneficiamos debido al desarrollo de nuestro corazón, integridad y sabiduría, inevitablemente también impactamos positivamente a las personas con las que interactuamos. Por el contrario, si causamos intencionalmente daño a otros, tarde o temprano experimentaremos cómo ese comportamiento también nos daña a nosotros mismos debido al dolor que conlleva tener tales motivaciones. Además, otros podrían tomar represalias. Con el tiempo, nadie puede escapar de su propia conciencia.

En la práctica, una vida de beneficio mutuo no implica que todo lo que hagamos deba siempre beneficiar a todos. Pensar de esa manera puede enredarnos y abrumarnos tanto que podríamos terminar sin hacer nada o intentando hacer

demasiado para ser efectivos. El concepto de beneficio mutuo significa que, al cuidarnos de manera saludable, podemos confiar en que esto contribuye a un bien mayor. Del mismo modo, cuidar saludablemente a los demás también nos beneficia. En diferentes momentos y situaciones, cuando actuamos en los extremos del espectro entre el yo y los otros, si adoptamos la perspectiva y las prácticas del Noble Óctuple Sendero, estaremos trabajando por el bien de todos.

En ocasiones, es apropiado, e incluso importante, centrarnos en nuestro cuidado personal. Meditar todas las mañanas puede ser de gran ayuda para el practicante de la meditación. Puede ser una forma de cuidado personal tan crucial como asegurarnos de comer bien, dormir lo suficiente y mantener nuestro cuerpo sano. Al mismo tiempo, la meditación diaria puede prepararnos para cuidar a los demás de manera más calmada, sabia y compasiva.

En otros casos, es adecuado cuidar de los demás, ya que sus necesidades pueden ser mayores que las nuestras. En ciertos días, puede ser necesario que dejemos de lado nuestra sesión de meditación para atender a alguien que requiere nuestro tiempo o atención. Sin embargo, parte de la práctica de la atención plena consiste en ayudarnos a cuidar de otros sin caer en actitudes y reacciones que nos debiliten, como la ansiedad, el estrés o el compromiso excesivo. Es a través de una atención cuidadosa que aprendemos a beneficiar a los demás sin perjudicarnos a nosotros mismos.

Entender la práctica budista como una vida de beneficio mutuo significa situar nuestra práctica claramente dentro del contexto de nuestra vida social. Incluso si pasamos largos períodos en retiro solitario, siempre existe una dimensión social en nuestra práctica. No recorremos el camino de la liberación únicamente para nuestro propio beneficio. En resumen, al beneficiar a otros, también nos beneficiamos a nosotros mismos, y al beneficiarnos a nosotros mismos, servimos y ayudamos al resto. Así que practicamos por el bien de todos los seres

IV.

**PRIMER FACTOR: VISIÓN CORRECTA**

“

Para aquellos que se valen de estas verdades como una guía sabia para la vida y la práctica, se las puede llamar ***Nobles Verdades***.

Y para quienes han experimentado la paz de vivir según el Sendero, estas verdades se convierten en la visión natural de sus vidas, convirtiéndose así en las ***Verdades de los Nobles***.

De cualquier manera, la práctica de la Visión correcta conduce a una paz profunda y significativa.

”



*“Las personas amenazadas por el miedo van tras muchos refugios:  
hacia montañas, bosques, campos, arboledas y santuarios.  
Pero ninguno de ellos es un refugio seguro, ninguno es un refugio supremo.  
No es yendo a tales refugios que uno se libera de todo sufrimiento.  
Pero cuando alguien, buscando refugio en el Buda, la enseñanza (Dharma) y la comunidad de práctica  
(Sangha); ve, con la visión correcta, las Cuatro Nobles Verdades:  
El sufrimiento,  
El surgimiento del sufrimiento,  
La superación del sufrimiento,  
Y el Óctuple Sendero que conduce al fin del sufrimiento;  
Entonces halla el refugio seguro, el refugio supremo.  
Yendo a ese refugio es que uno se libera de todo sufrimiento”.*

—El Buda ( *Dhammapada*, v, 188 - 192).

**D**etrás de casi todo lo que hacemos, decimos y pensamos, hay puntos de vista, algunos conscientes y muchos no tan conscientes. Nuestros puntos de vista son las orientaciones, perspectivas y creencias con las que nos entendemos a nosotros mismos y a nuestro mundo. Son la base sobre la cual escogemos cómo vivir nuestras vidas. A menudo, estas perspectivas estructurales son tan habituales y están tan arraigadas que no las vemos como lo que realmente son. Y si es que llegamos a conocerlas, no asumimos que solo son nuestros puntos de vista sino que creemos que así es la realidad.

No todas nuestras perspectivas nos benefician. Muchas de las creencias, opiniones, posturas o historias a partir de las cuales vivimos son las bases de nuestro sufrimiento. Para contrarrestar esto, el Óctuple Sendero se inicia con la Visión Correcta. Se trata de una perspectiva o marco de referencia que brinda una simple y directa comprensión sobre cómo poner fin al sufrimiento. Parte del gran valor que tiene la visión Correcta es que nos muestra de manera clara y

pragmática el camino que lleva a la libertad interior. Ella apunta hacia nuestra experiencia natural y corriente como alternativa para orientar nuestra vida, en lugar de otras cosas que no podemos conocer por nosotros mismos.

El budismo enfatiza dos formas de Visión Correcta. Una de ellas es el punto de vista según el cual lo que hacemos, decimos y pensamos no existe en el vacío, sino que tiene consecuencias físicas y psicológicas relacionadas con su naturaleza ética. Si nuestros actos, palabras y pensamientos se basan en la codicia y el odio, sus consecuencias serán perjudiciales. Por el contrario, si están basados en la generosidad y la bondad, sus consecuencias serán beneficiosas. Quizá esto no se cumpla en el cien por ciento de los casos, pero lo que sí es cierto es que, si vivimos conforme a esta perspectiva, es más probable que pensemos, hablemos y actuemos de formas que nos brinden bienestar a nosotros y a quienes nos rodean.

El segundo tipo de Visión Correcta se relaciona con la perspectiva de las Cuatro Nobles Verdades. Estos son cuatro principios útiles para encontrar mayor libertad y felicidad. Si queremos sufrir menos, es crucial ser conscientes de cuándo estamos experimentando sufrimiento (Primera Noble Verdad). Es fácil pasar por alto nuestro sufrimiento debido a nuestras múltiples preocupaciones, pero estas distracciones no eliminan el sufrimiento, solo lo ocultan temporalmente, como empapelar las grietas en una pared. Además, es fundamental descubrir cuáles son nuestros apegos que están causando este sufrimiento (Segunda Noble Verdad); solo al reconocerlos podemos comenzar a soltarlos. Comprender que es posible abandonar completamente estos apegos y, por ende, poner fin al sufrimiento (Tercera Noble Verdad), nos proporciona dirección y motivación para lograrlo. Finalmente, conocer cómo crear las condiciones adecuadas para liberarnos de nuestros apegos (Cuarta Noble Verdad) nos guía hacia las prácticas del Noble Óctuple Sendero que pueden ayudarnos.

Un aspecto esencial de las Cuatro Nobles Verdades es la idea según la cual, si queremos liberarnos de nuestro sufrimiento, es crucial identificar su causa raíz. Si deseamos aliviar nuestro dolor pero no sabemos por dónde empezar a buscar su origen, podríamos distraernos con creencias, prácticas y remedios externos que no abordan el verdadero problema. Las Cuatro Nobles Verdades, en cambio, nos guían hacia la búsqueda de la causa dentro de nosotros mismos. A menudo, y de manera comprensible, atribuimos nuestro sufrimiento a otras personas o eventos externos, pero en el camino budista, la liberación verdadera comienza cuando asumimos la responsabilidad por nuestra propia contribución interna y psicológica al sufrimiento. Específicamente, las Cuatro Nobles Verdades destacan el papel de los deseos compulsivos y los apegos en la generación de nuestro sufrimiento interior.

El Noble Óctuple Sendero comienza con la Visión Correcta ya que esta es la perspectiva que nos pone en el sendero del Buda hacia la libertad. Si queremos encontrar el camino, la Visión Correcta nos enseña que debemos asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Además, nos indica que, si buscamos liberarnos del sufrimiento, es fundamental contemplar nuestras acciones y experiencias a través del marco de las Cuatro Nobles Verdades.

La Visión Correcta también nos guía y nos protege cuando practicamos los otros siete factores del Noble Óctuple Sendero. Nos guía al mantener en primer plano el propósito último del Noble Óctuple Sendero, es decir, la liberación del sufrimiento. Asimismo, nos protege al revelar cualquier sufrimiento o apego que puedan estarse derivando de cómo estamos practicando los otros siete factores. Cuando nos hacemos conscientes de estos apegos, tenemos la oportunidad de dejarlos de lado y encontrar un enfoque más propicio para nuestra práctica.

El uso de las Cuatro Nobles Verdades como el punto de vista desde el cual entender nuestra propia vida está estrechamente relacionado con practicar con tranquilidad y serenidad. Al hablar de tranquilidad, me refiero a una sensación profunda de bienestar y libertad interior. Cuanto más tranquilos y apacibles nos volvemos, más sencillo y común nos resulta reconocer el sufrimiento, su causa, su cesación y el camino hacia su cesación. Y cuanto más empleamos las Cuatro Nobles Verdades para liberarnos de los apegos, más tranquilo y sosegado será nuestro vivir.

A medida que las personas maduran en el camino budista, la serenidad que experimentan se vuelve lo suficientemente fuerte como para destacar de forma natural las Cuatro Nobles Verdades en sus vidas. Una analogía útil es pensar en una tela blanca: cuanto más limpia está la tela, más evidente será una mancha nueva. Por esta razón, existe una larga tradición que interpreta la frase budista *cattāri ariya-saccāni* no como las *Cuatro Nobles Verdades*, sino más bien como las *Cuatro Verdades de los Nobles*. La gramática de la frase permite ambos significados. Para aquellos que se valen de estas verdades como una guía sabia para la vida y la práctica, se las puede llamar *Nobles Verdades*. Y para quienes han experimentado la paz de vivir según el Sendero, estas verdades se convierten en la visión natural de sus vidas, convirtiéndose así en las *Verdades de los Nobles*. De cualquier manera, la práctica de la Visión correcta conduce a una paz profunda y significativa.

## VISIÓN CORRECTA

—Reflexiones y prácticas—

### Semana 1 - Inventariar los puntos de vista

Dedica esta semana a reconocer las principales opiniones, orientaciones, creencias y sesgos con los que vives. Será útil que consideres qué puntos de vista profundos, y posiblemente inadvertidos, subyacen bajo los más obvios.

- ¿Qué papel tienen los puntos de vista en tu vida?
  - ¿Cuál es tu relación con ellos?
  - ¿Cuáles de tus puntos de vista no son beneficiosos para ti?
  - ¿Cuáles, en cambio, crees que te son beneficiosos?
  - ¿Qué puntos de vista desearías utilizar más como guías en tu vida?
  - ¿Tiendes a comportarte según puntos de vista en los que preferirías no apoyarte?
  - Detrás de muchos puntos de vista suele haber un deseo que en última instancia te motiva a sostener tal opinión, creencia o postura. ¿Podrías reflexionar sobre cuáles son estos deseos que subyacen en el trasfondo?
  - ¿Son beneficiosos o no estos anhelos y deseos que motivan tus puntos de vista?
- Al considerar estas preguntas, puede resultar útil escribir en un diario y luego volver a leer y reconsiderar lo que escribiste.

### Semana 2 - Mantener la tranquilidad a la vista

Para este ejercicio, es útil entender la diferencia entre tranquilidad y relajación. La relajación tiene más que ver con la disminución de la presión y el estrés; se siente en contraste con la tensión. En cambio, la tranquilidad está relacionada con una paz interior y armonía que existen en sí mismas, sin referencia a la tensión. La relajación es un alivio temporal, mientras que la tranquilidad es un estado del ser.

- Este ejercicio te invita a ser consciente de los momentos en los que experimentas alguna sensación de tranquilidad. Observa los pequeños momentos de serenidad que aparecen brevemente a lo largo del día, incluso durante situaciones estresantes. Si descubres cómo traer más tranquilidad a tu vida, intenta hacerlo tanto como sea posible durante esta semana.
- ¿Qué aprendes al prestar atención a la tranquilidad?
- ¿Qué revela sobre aquellos momentos en los que te falta la tranquilidad?

### **Semana 3 - Reflexionar acerca de la liberación**

La Visión Correcta budista no es un imperativo cósmico para creer en alguna verdad. Más bien, es una perspectiva realista y práctica que respalda la búsqueda de la liberación del sufrimiento, a menudo llamado *el despertar*.

- ¿Qué creencias te vienen a la mente cuando piensas en la liberación o el despertar?
  - ¿Cuáles de estas creencias apoyan la práctica en el camino hacia la liberación?
  - ¿Cuáles debilitan la práctica?
  - ¿Qué tan importante es para ti la posibilidad de reducir y acabar con el sufrimiento?
  - ¿Te sientes motivado por otras metas que puedan ir en contravía con el enfoque del camino budista hacia la superación del sufrimiento?
  - ¿Qué experiencias pequeñas o cotidianas de liberación del sufrimiento tienes en tu vida diaria?
  - ¿Cómo podrían estas experiencias fortalecer tu práctica?
- Dedicar una semana a reflexionar frecuentemente sobre estas preguntas. Si es posible, conversa con un amigo sobre ellas.

### **Semana 4 - Preguntarse sobre la Visión Correcta**

- Durante esta semana, formula todas las preguntas que tengas acerca de la Visión Correcta del Noble Óctuple Sendero. Pueden ser preguntas sobre las enseñanzas en sí mismas y también sobre tu relación personal con este factor. Después de una semana de reflexión diaria planteando preguntas, selecciona las tres que consideres más importantes. Luego, compártelas y discútelas con alguien más.

V.

**SEGUNDO FACTOR: INTENCIÓN CORRECTA**

“

Si las intenciones vulneran nuestro bienestar, su impacto es mayor cuando se hacen hábitos. De manera inversa, cuando las intenciones que respaldan nuestra felicidad se convierten en nuestra segunda naturaleza, creamos las condiciones para una satisfacción mayor y más estable.

”



*"La intención, os digo, es una acción. A través de la intención uno actúa por medio del cuerpo, el habla, y la mente".*

—El Buda (*Discursos conectados*, VI 63).

La propuesta del Buda para la liberación puede florecer en nosotros cuando comprendemos las prácticas del Noble Óctuple Sendero. Esta senda posee un formidable conjunto de prácticas claras que pueden liberarnos del deseo y el apego y, por esta vía, del sufrimiento. Como vimos en nuestra reflexión anterior sobre la Visión Correcta, es tarea de este primer factor del Sendero proporcionar el horizonte general para encontrar el camino. Esto implica dirigir nuestra atención hacia el sufrimiento, su causa y la posibilidad de eliminarlo.

Si nos interesa caminar el sendero del Buda hacia la libertad, la Visión Correcta puede mostrarnos si nuestras intenciones están en concordancia con el propósito de este camino. Al aplicar la perspectiva de la Visión Correcta a las intenciones que guían nuestra vida, podemos determinar si estas son el germen de sufrimiento o, por el contrario, contribuyen a su cesación. Será imposible erradicar el sufrimiento si nuestras intenciones lo promueven, ya sea en nosotros mismos o en los demás.

Por intenciones se entienden las motivaciones primarias o subyacentes tras lo que pensamos, decimos o hacemos. A menudo, estas son más fundamentales que nuestros deseos inmediatos. Representan el propósito profundo por el cual queremos lo que queremos. Por ejemplo, podemos querer ir al supermercado a hacer compras. La intención subyacente puede ser cuidar de nosotros mismos o de nuestras familias, o quizás el impulso de comprar está más relacionado con la necesidad de alejar la soledad que estamos experimentando. Muchas veces, múltiples intenciones operan juntas. En la compra del mercado, por ejemplo, pueden impulsarnos deseos como comer saludablemente, ahorrar dinero, apoyar el comercio justo, impresionar a los amigos que asistirán a una cena, sentirnos cómodos o experimentar placer. Si nos

decimos que nuestra intención es solo comprar, pasamos por alto esos otros propósitos que están dando forma al cómo y el por qué compramos.

Nuestras intenciones traen consecuencias. Cuando actuamos conforme a ellas, las consecuencias las encontramos en su impacto en el mundo. Ya sea que actuemos o no conforme a ellas, las intenciones también tienen impacto en nuestro mundo interior de mente y corazón. Ellas tienen un impacto en nuestro estado anímico y en la calidad de nuestra vida mental. Las intenciones persistentes terminan por crear hábitos mentales que nos predisponen a gobernarnos siempre por las mismas intenciones. Si las intenciones vulneran nuestro bienestar, su impacto es mayor cuando se hacen hábitos. De manera inversa, cuando las intenciones que respaldan nuestra felicidad se convierten en nuestra segunda naturaleza, creamos las condiciones para una satisfacción mayor y más estable.

En el Noble Óctuple Sendero, el Buda identifica tres intenciones o actitudes que conllevan sufrimiento y nos apartan del camino: la lujuria, la mala voluntad y la hostilidad (*kāma*, *vyāpāda* y *himsa*). La lujuria, que incluye el anhelo y la adicción a placeres sensuales de cualquier tipo, refuerza los apegos y mantiene a la mente agitada. Por su parte, cualquiera que haya experimentado la mala voluntad y la hostilidad sabe que son estados turbulentos y dolorosos. Dado que no conducen a la reducción sino al aumento del sufrimiento; la lujuria, la mala voluntad y la hostilidad se mueven en dirección opuesta al Noble Óctuple Sendero.

El segundo paso del Noble Óctuple Sendero, la Recta Intención, alienta el cultivo de actitudes que, por el contrario, conducen a la reducción del sufrimiento. Se trata de los opuestos positivos de la lujuria, la mala voluntad y la hostilidad, los cuales nos ayudan a superar estas motivaciones perjudiciales. El opuesto de la lujuria se describe como renuncia o abandono (*nekkhama*). Podemos inspirarnos a actuar con sabia renuncia cuando consideramos sus beneficios: simplicidad, tranquilidad y una vida sin hacer daño a nadie. Los opuestos de la mala voluntad y la hostilidad son la 'no-mala voluntad' y la 'no-hostilidad' (*avyāpāda* y *ahimsa*). En el lenguaje antiguo empleado por el Buda, los prefijos negativos implican sus opuestos positivos. De esta forma, la no-mala voluntad significa buena voluntad y la no-hostilidad equivale a la compasión.

Para cultivar la renuncia, la buena voluntad y la compasión, lo primero es tener la intención de poseerlas. Cuando no es fácil tener buenas intenciones, es ya significativo y útil el solo desear tenerlas. De esta manera, al menos podemos practicar la moderación y no actuar completamente según nuestras malas intenciones.

Si nuestras intenciones o pensamientos implican lujuria, mala voluntad u hostilidad, es importante encontrar mecanismos para liberarnos de ellos. Uno de estos mecanismos es ejercitarnos en ver cuán dolorosos son estos estados. Esto puede ayudarnos a soltar la obsesión de la mente hacia ellos. Por otra parte, también sirve reconocer el valor de las intenciones opuestas (renunciación, buena voluntad y compasión), ya que esto nos hará más proclives a ajustar nuestras inclinaciones y pensar en términos de intenciones positivas, incluso si no las estamos sintiendo.

Veamos un ejemplo de cómo lo anterior podría funcionar. Cuando caemos en un estado de ira incontenible o frustración, es fácil que nuestra atención se fije en aquello que desató nuestra ira. Si estamos principalmente ocupados con el objeto de nuestra rabia, es posible que no nos demos cuenta de lo que estamos experimentando subjetivamente al estar enojados. Sin embargo, al ser conscientes de la sensación subjetiva de incomodidad que sentimos, podemos concluir que no vale la pena seguir sintiéndonos así. Esto nos ayuda a debilitar nuestro interés en la preocupación, ya que, después de todo, esta no es inherente a una situación difícil, sino que forma parte de nuestra reacción hacia ella. A medida que la preocupación cede, podemos reflexionar en maneras más útiles de relacionarnos con la situación o las personas con las que estamos enfadados. Si consideramos la perspectiva de la Intención Correcta, reflexionamos sobre cómo la amabilidad o la buena voluntad podrían ser útiles. Practicar la Intención Correcta significaría, entonces, encontrar formas de expresar esta buena voluntad.

Reflexionar sobre las tres intenciones correctas no implica pretender ignorar o encubrir lo que realmente estamos experimentando. Una vez que somos conscientes de cómo nos sentimos, entonces parte de una evaluación realista de la situación implica considerar el papel que nuestras intenciones pueden tener en tal situación. ¿De qué manera podrían las tres intenciones correctas ser útiles? ¿Cuál de ellas podría resultarnos de más ayuda? A través de tales consideraciones es mucho más probable que queramos actuar conforme a ellas.

Las intenciones que nos rigen tienen consecuencias mayores en la configuración de nuestra vida, nuestro carácter y nuestro bienestar psicológico. Por lo tanto, es invaluable reflexionar a profundidad acerca de cuáles son las intenciones

más importantes para nosotros. Estas intenciones actúan como las brújulas que guían nuestras vidas. Incluso cuando no es difícil seguir su dirección, el simple deseo de querer hacerlo nos pone ya en el camino de la liberación.

¿Y qué hay de esas ocasiones en las que somos incapaces de reorientar nuestras intenciones para bien? En tales casos, lo primero es generar una mayor conciencia sobre estas intenciones. También es clave tener claro cómo nos relacionamos y reaccionamos ante nuestras intenciones no hábiles. Practicar la atención plena hacia ellas sin prejuicios ni reactividad puede reducir el sufrimiento que se deriva directamente de cómo nos relacionamos con estas intenciones inhábiles. Al aplicar la Intención Correcta a nuestras intenciones poco sabias o no hábiles, podemos generar cierto grado de compasión por nosotros mismos. También podemos intentar hacer una pausa suficiente como para considerar con base en qué intenciones queremos actuar. Incluso si en algunos casos no podemos evitar sentir un fuerte deseo de actuar de manera no hábil, al menos podemos evitar ceder a ese deseo y obrar conforme a una alternativa algo más hábil.

Como indicamos antes, no buscamos transitar el Noble Óctuple Sendero solo por nuestro propio beneficio. A veces, las personas asumen que al dirigir la atención hacia nuestro sufrimiento, el Noble Óctuple Sendero conduce a una preocupación exclusiva en uno mismo. Sin embargo, la renuncia, la buena voluntad y la compasión que conforman la Intención Correcta ponen en juego la práctica en el contexto de nuestras relaciones interpersonales. La preocupación por el bienestar de los demás es parte integral del Camino. Si el ejercicio de la Intención Correcta fomenta intenciones positivas hacia los demás, los siguientes tres pasos del Noble Óctuple Sendero (Habla Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto) se encargan de poner en acción aquellas intenciones.

## INTENCIÓN CORRECTA

—Reflexiones y prácticas—

### Semana 1 - Lujuria y renuncia

Durante esta semana, concédete un tiempo para darte cuenta y reflexionar acerca del rol que tiene la lujuria en tu vida. Considera la lujuria como cualquier deseo o compulsión fuerte por placeres de cualquier tipo.

- ¿Cuánto tiempo inviertes pensando y deseando placeres sensuales?
  - ¿Qué formas de placer sensual son las que más te motivan?
  - ¿Cómo influyen en ti los deseos de placer sensual?
  - ¿Cuánto tiempo y dinero inviertes para conseguir confort, placer o gratificación sensual?
  - ¿Cómo afecta a otros tu búsqueda de placer sensual?
- Invierte la misma cantidad de tiempo evaluando los beneficios que podrías alcanzar si te liberaras de tus apegos a ciertos placeres sensuales.
- ¿Qué intenciones provechosas podrías usar para reemplazar aquellas intenciones conectadas al placer sensual?
  - Cuando vas tras placeres sensuales, ¿qué otras intenciones beneficiosas pueden acompañar esa búsqueda?
  - ¿De qué manera la paz y la sencillez pueden ayudarte a comprender los beneficios de la renuncia?

### Semana 2 - Mala voluntad y buena voluntad

Para esta semana, observa y reflexiona sobre el papel que la mala voluntad y la aversión juegan en tu vida:

- ¿Con qué frecuencia te sientes aversivo, odioso, indignado o con una inclinación permanente a condenar o descalificar?
- ¿En qué circunstancias es más probable que experimentes aversión?
- ¿Cómo afectan la aversión y la mala voluntad a tu cuerpo?
- ¿Cómo influyen la aversión y la mala voluntad en tu mente y en tu mundo interior?
- ¿Qué impacto tienen en tu comportamiento?

Además, reflexiona sobre tu relación con la buena voluntad, la amabilidad y el amor bondadoso:

- ¿Con qué frecuencia experimentas buena voluntad hacia los demás?
  - ¿Te gustaría desarrollar más la buena voluntad en tu vida?
- Esta semana dedica tiempo a cultivar buena voluntad hacia los demás. Puedes hacerlo interiormente dedicando buenos deseos o pensamientos de buena voluntad hacia extraños con los que te encuentres, como los cajeros en las tiendas o las personas en la fila.
- También puedes buscar maneras para ser más amigable con tus amigos o familiares. ¿Qué efectos tienen estas prácticas en ti?

### **Semana 3 - Hostilidad y compasión**

Esta semana concédete tiempo para pensar las distintas maneras en las que la hostilidad aparece en tu vida. Como hostilidad considera toda expresión de ira e irritación hacia otros o hacia ti mismo.

- ¿Tus acciones y palabras causan daño así sea leve?
- ¿Para ti qué efectos nocivos tiene, sobre todo en tu mente, sentir hostilidad?
- Al considerar estas consecuencias de la hostilidad, ¿qué efecto tiene en ti esta reflexión?

Reflexiona también acerca de tu relación con la compasión.

- ¿Qué rol juega la compasión en tu vida, ya sea al recibirla o al ofrecérsela a otros?

- Durante esta semana, busca oportunidades para experimentar compasión.
- Invierte tiempo en saborear cualquier expresión de compasión que puedas sentir.
  
- ¿Cómo se siente ser compasiva?
- ¿Cómo podrías beneficiarte si cultivaras más la compasión?
- ¿Cómo podrías ser más compasiva contigo misma?
  
- Durante esta semana busca oportunidades para actuar de manera compasiva y aprecia el efecto que tiene el actuar conforme a la compasión.
  
- ¿De qué manera puedes actuar compasivamente para sentirte más en paz, más tranquila y quizás menos centrada en ti misma?
- ¿Cómo puede la compasión servirte como un soporte para tu libertad interior?

#### **Semana 4 - Práctica de amor bondadoso**

- Durante esta semana dedica un período de meditación para hacer la práctica del amor bondadoso cada día. Si no estás familiarizado con esta meditación, puedes encontrar las instrucciones en el capítulo 22 de mi libro *Viviendo en el presente*.
- Además, a medida que avanza el día, periódicamente envía amor bondadoso a la gente con la que te encuentras.
- Considera formas en las que te gustaría actuar con amabilidad y luego trata de ponerlas en práctica.

VI.

**TERCER FACTOR: HABLA CORRECTA**

“

Es bueno recordar que nuestras palabras surgen de nuestra ecología interna. Si la vida interior está bien cuidada, es mucho más fácil hablar sabiamente. Al practicar el Habla Correcta, no sólo cultivamos el Noble Óctuple Sendero, sino que también cuidamos de los demás y de nosotros mismos. El Habla Correcta beneficia al mundo y fortalece nuestro camino de liberación.

”



*Una declaración dotada de los cinco factores es aquella  
bien dicha, no mal dicha, intachable y no reprobada por sabios.*

*¿Cuáles cinco?*

*Se dice en el momento oportuno. Dice la verdad. Se dice con cortesía. Se pronuncia  
con benevolencia. Se dice con una mente de buena voluntad.*

—El Buda (*Angutara Nikaya, V. 198*).

La Intención Correcta, el segundo factor del Noble Óctuple Sendero, prepara el terreno para los tres siguientes factores: Habla Correcta, Acción Correcta y Modo de Vida Correcto. Estos tres factores, que conforman el grupo de las prácticas de la virtud, tienen que ver con cómo el propósito de la renuncia sabia, la buena voluntad y la compasión se materializan en nuestra vida cotidiana. Estos factores de virtud también sientan las bases de las tres últimas prácticas del Camino: el Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta.

Al comenzar con el Habla Correcta, las tres prácticas de la virtud dan prioridad a aquella actividad a través de la cual interactuamos e impactamos en mayor medida a los demás. Lo que decimos y cómo lo decimos también tiene un vínculo directo con nuestro cultivo interior del camino de la liberación. Cuando hablamos sin pensar o permanecemos en silencio, perdemos la oportunidad de incluir nuestro discurso como parte del Noble Óctuple Sendero.

El Habla Correcta abarca tanto hablar lo que es conveniente como abstenerse de hablar lo no hábil. Mentir, calumniar, hablar duramente o el parloteo vano se definen como habla no hábil. Las palabras que son honestas, oportunas, útiles, amigables y crean armonía social, por su parte, se consideran sabias y hábiles.

Para cumplir con el Habla Correcta se requiere dedicación a la atención plena, especialmente para adquirir la capacidad de ser conscientes del impulso de hablar antes de efectivamente empezar a hablar. Una forma de lograrlo es desarrollar

la costumbre de hacer una pausa antes de usar la palabra, tal vez una pausa lo suficientemente breve como para que los demás no la noten. Esta pausa puede darnos tiempo para darnos cuenta de lo que pretendemos decir. Tener esto claro puede ser suficiente para que nos abstengamos de decir algo de lo que luego nos arrepentiremos.

Cuando no estamos seguros de qué es lo que conviene decir, pueden ser útiles las siguientes pautas para el habla dadas por el Buda:

- Hablar en el momento apropiado
- Hablar con honestidad
- Hablar con amabilidad
- Hablar lo que es beneficioso
- Hablar con buena voluntad

Es mejor evitar hablar en un momento en el que nuestras palabras no pueden ser entendidas o cuando no son útiles para la persona con la que estamos hablando. Incluso si algo es cierto e importante, lo mejor es esperar a que llegue la situación adecuada para decirlo.

La deshonestidad nos lleva en la dirección opuesta del camino de la liberación. Puesto que el objetivo es volvernos veraces y sinceros en todo lo que hacemos, la deshonestidad bloquea el camino hacia la meta. La honestidad, por el contrario, es atención plena en voz alta. Cuando se combina con las otras cinco pautas del habla, la honestidad genera confianza y tranquilidad en todos a nuestro alrededor.

La amabilidad es la palabra que expresa respeto hacia los otros. En lugar de exigir o menospreciar a los demás, el habla cortés realza la dignidad tanto de la persona a la que se habla como del hablante.

Hablar sólo aquello que trae beneficios ahorra mucho tiempo y esfuerzo. No sólo nos libera de tener que decir cosas que no tienen valor o un propósito útil, sino que también nos exime de tener que enmendar un discurso que no es beneficioso y que trae dolor.

Hablar con buena voluntad significa que cuando usamos la palabra, estamos siendo amables y preocupándonos por el bienestar de los demás. Sin buena voluntad, el corazón permanecerá cerrado o entumecido. Con buena voluntad, nuestro discurso ayuda a la continua apertura de nuestros corazones.

Lo que decimos tiene una poderosa relación con nuestro estado de ánimo. Los estados internos desagradables que dan lugar al habla incorrecta se empeoran a su vez con el habla poco hábil. Una razón para evitar ese tipo de discursos es esquivar la agitación que produce el arrepentimiento. Y, de manera contraria, una razón para usar buenas palabras es crear condiciones para la felicidad y la paz. El bienestar interior florece, y se fortalece, con el habla hábil.

Cuando definitivamente nos es muy difícil el habla hábil, tal vez sea posible al menos abstenernos de decir cosas que causen daño. Evitar el discurso inútil previene una gran cantidad de discordia y daño social. A veces, una de las prácticas más poderosas, desafiantes y sabias que podemos realizar es simplemente callar.

Sin embargo, abstenerse de hablar de forma poco hábil no es en sí mismo el objetivo final. Si queremos cultivar la libertad del Noble Óctuple Sendero, es conveniente investigar las condiciones internas que motivan ese discurso. ¿Qué nos enseña sobre nosotros mismos? ¿Estamos demasiado estresados? ¿Estamos siendo indebidamente influenciados por el deseo, la aversión o el miedo? ¿Qué estamos tratando de lograr con esas palabras? Si pudiéramos apoyarnos en lo profundo de nuestro corazón, ¿qué palabras utilizaríamos?

Incluso si sucumbimos a nuestros impulsos y nos involucramos en un discurso imprudente, aún así podemos obtener allí una visión valiosa de nosotros mismos. Ser conscientes de si nuestras palabras expresan o no buena voluntad, amistad o compasión, puede ser el comienzo para la práctica del Habla Correcta. Si descubrimos que nuestra habla no tiene estas cualidades, entonces tenemos una oportunidad de oro para descubrir por qué. ¿Qué nos muestra esto sobre nosotros mismos? Si realmente nos preocupamos por nosotros, entonces la reflexión sobre estas preguntas puede llevarnos a encontrar formas alternativas de hablar. En lugar de desalentarnos o brindarnos razones para castigarnos, ese autoconocimiento puede potenciar nuestra práctica.

Todas estas reflexiones sirven para no asumir la práctica de la Habla Correcta simplemente como un conjunto de reglas o imposiciones, sino como una forma de alentar nuestro caminar por el Sendero. Estos análisis internos nos conectan con nuestra vida interior y con las fuentes de sabiduría que allí residen, ayudándonos a considerar mejor cómo hablar. Es bueno recordar que nuestras palabras surgen de nuestra ecología interna. Si la vida interior está bien cuidada, es mucho más fácil hablar sabiamente. Al practicar el Habla Correcta, no sólo cultivamos el Noble Óctuple Sendero, sino que también cuidamos de los demás y de nosotros mismos. El Habla Correcta beneficia al mundo y fortalece nuestro camino de liberación.

## Habla correcta

—Reflexiones y prácticas—

### Semana 1 - La experiencia al hablar

Una de las áreas más desafiantes pero también gratificantes de la práctica de la atención plena es el habla consciente. Si nos sintonizamos con nosotros mismos, podemos experimentar las relaciones que el habla tiene con nuestros cuerpos, con nuestra vida emocional, nuestras creencias e ideas, nuestras preferencias y con las formas en que nuestras experiencias pasadas nos han condicionado.

- Dedicar una semana a tener en cuenta estas áreas cuando hables. Podría resultar útil llevar un diario para registrar lo que vayas descubriendo. Puede que la siguiente secuencia de preguntas te sea de ayuda:

**Día uno:** concéntrate en notar lo que sucede en tu cuerpo mientras hablas.

**Día dos:** concéntrate en cómo te sientes emocionalmente cuando hablas.

**Día tres:** concéntrate en qué te motiva a hablar. ¿Por qué dices lo que dices?

**Día cuatro:** sé consciente de a qué le prestas atención cuando hablas. ¿Estás concentrado en tus propias palabras? ¿Prestas atención a las personas con las que estás hablando? ¿Qué tan consciente eres de tu cuerpo mientras hablas?

**Día cinco:** mantén tu atención anclada en tu cuerpo mientras hablas. Observa cómo esto afecta lo que dices.

**Días seis y siete:** repite algunas de las prácticas de los primeros cinco días.

### Semana 2 - Honestidad

La exploración de esta semana sobre el discurso veraz tiene dos partes: saber escuchar y hablar con honestidad

- Dedicar los primeros días de esta semana a escuchar a los demás con más atención de lo habitual.

- ¿Cómo afecta esto a lo que tú dices?
  - Mientras escuchas, observa qué diálogo interno se te presenta. ¿Estás ensayando lo que vas a decir? ¿Estás comentando lo que estás escuchando?
  - ¿Te distraes fácilmente con pensamientos que nada tienen que ver con la conversación?
- 
- El resto de la semana enfócate en darte cuenta de lo que significa ser honesto y de lo que se siente cuando lo logras. Quizás en la mayoría de las conversaciones este no sea un tema particularmente importante porque la honestidad en esos casos resulta fácil. Sin embargo, ¿qué se siente en aquellas conversaciones en las que la honestidad no resulta tan fácil o cuando es una parte importante de la comunicación? ¿Qué se siente cuando evitas una conversación honesta? ¿Qué hace que decidas eludirla? Si descubres que estás diciendo algo que no es cierto, dedica algún tiempo a investigar por qué y de qué manera lo hiciste.
  - Encuentra una persona con quien puedas hablar sobre el papel de la honestidad. Podrías preguntarle qué ha aprendido en su vida acerca de hablar siempre con la verdad.

### **Semana 3 - El habla y la armonía social**

- Cuando el Buda nos recomendó evitar el habla calumniosa, al mismo tiempo no alentó a hablar aquello que une a los que están divididos y fortalece a los que están unidos. Durante esta semana, presta especial atención a decir cosas que creen armonía y concordia social. Evita hablar mal de las personas. En cambio, busca oportunidades sinceras y apropiadas para hablar bien de los demás, incluidas las personas con las que estás. Observa cómo te afecta hablar de esa manera.

### **Semana 4 - Motivación al hablar**

- Durante esta semana, observa por qué dices lo que dices. Reflexiona sobre las motivaciones detrás de lo que decides expresar o no. Trata de notar también la fuerza de tus impulsos para hablar. ¿Qué afecta la intensidad de estos impulsos? Cuando eres consciente de la motivación y el impulso que sientes al hablar, ¿cómo influye este reconocimiento en lo que dices?
- Cuando sepas que tendrás que hablar con alguien, prepárate reflexionando sobre las intenciones que desearías tener en la conversación. ¿Cómo se desarrolla una conversación si has reflexionado y fijado una intención de antemano?

### TERCER FACTOR: HABLA CORRECTA

- Durante algunas de tus conversaciones de esta semana, practica la "pausa y relajación" antes de hablar. No te apresures a contribuir en una conversación. Tómate un momento para hacer una pausa y relajarte antes de hablar. Observa cómo esto afecta lo que dices y cómo lo dices.
- Elige algunas conversaciones durante esta semana en las que puedas hacer énfasis en decir cosas que sean agradables, reconfortantes y significativas para las personas con las que estás hablando. Observa cómo esto te afecta.

VII.

**CUARTO FACTOR: ACCIÓN CORRECTA**

“

Vivir sin dañar intencionalmente a ningún ser vivo también es fuente de una felicidad conocida como la *Bienaventuranza de la inocencia*. Esta felicidad se refiere a una tranquilidad mental al estar libre de cualquier motivo para ser reprochado, ya sea por uno mismo o por los demás. La ausencia de remordimiento, miedo y críticas es algo que hay que apreciar. Es una alegría que puede brotar en una mente reflexiva que tiene y cuida una conciencia tranquila. Y una mente con la conciencia limpia es propicia para la práctica de la meditación.

”



*Están estos cinco dones, grandes dones, primordiales, de larga data, tradicionales, antiguos.*

*¿Qué cinco?*

*Abstenerse de dañar la vida, de tomar lo que no ha sido ofrecido, de conducta sexual inapropiada, de palabras falsas, de licor, vino e intoxicantes que son la base de la negligencia.*

–El Buda (*Anguttara Nikaya*, 8:38)

La intención de evitar causar daño está en el corazón de todo el Noble Óctuple Sendero. Sin ella, el Noble Óctuple Sendero no puede existir. La habilidad para evitar causar daño a través de nuestras acciones físicas es el cuarto factor del Camino: la Acción Correcta. Este factor se suele definir como la abstención de ciertas actividades. En este sentido, la tarea de la Acción Correcta es evitar específicamente estas tres cosas:

- Matar a cualquier ser sintiente
- Tomar cualquier cosa ajena que no ha sido dada de manera gratuita
- Participar en conducta sexual inapropiada

Practicar estas tres restricciones puede resultar atractivo cuando consideramos la seguridad y la paz que generan tanto para los demás como para nosotros mismos. En un mundo donde muchas personas corren el riesgo de sufrir daños físicos, la práctica de la Acción Correcta contribuye a la paz.

La voluntad de no matar puede interpretarse de manera más amplia hasta abarcar el no causar daño físico de cualquier tipo a otros. Esta comprensión bien pudo ser la intención original del Buda ya que la palabra traducida como matar (*patripata*) también significa *atacar* y *herir* en un sentido general. La prescripción de no matar y no herir se extiende a todos los seres conscientes que respiran, no solo a otros seres humanos. Esto incluye insectos, plagas y el sacrificio de

animales para alimentarse. Aunque el Buda no prescribió el vegetarianismo, prohibió a sus discípulos monásticos comer carne si el animal era sacrificado de manera expresa para alimentarlos.

Evitar tomar lo que no nos ha sido ofrecido es un estándar más alto que el simple 'no robar'. Significa que no tomamos, ni nos apropiamos, ni usamos nada que pertenezca a otros a menos que nos lo hayan ofrecido de manera explícita. También implica no conservar en nuestro poder artículos que legítimamente pertenecen a otros. Esto incluye hacer trampa en los impuestos o desperdiciar recursos naturales como el agua y la electricidad, etc., que podrían razonablemente considerarse 'dados gratuitamente'.

Abstenerse de conducta sexual inapropiada significa evitar cualquier actividad sexual que pueda causar daño a otras personas. Implica tener mucho cuidado de no lastimar a nuestra pareja sexual y respetar y honrar todos los compromisos asumidos en la relación, incluidos aquellos contraídos por otros.

Cuando evitamos herir a otros, también evitamos dañarnos a nosotros mismos. Al practicar Acción Correcta, por ejemplo, es menos probable que tengamos que lidiar con una mala conciencia. Además, cuanto menos daño causemos, menos probable será que otros se enfaden con nosotros o deseen tomar represalias. La Acción Correcta también nos impide actuar según nuestros impulsos de codicia, odio o engaño. Esto, a su vez, nos protege de los sentimientos y experiencias negativas que surgen al actuar guiados por estas motivaciones subyacentes.

Vivir sin dañar intencionalmente a ningún ser vivo también es fuente de una felicidad conocida como la *Bienaventuranza de la inocencia*. Esta felicidad se refiere a una tranquilidad mental que brota del estar libre de cualquier motivo para ser reprochado, ya sea por uno mismo o por los demás. La ausencia de remordimiento, miedo y desaprobación es algo que debemos apreciar. Es una alegría que puede crecer de la reflexión en una mente con la conciencia tranquila. Y una mente con la conciencia limpia es propicia para la práctica de la meditación.

El odio es la motivación común para querer herir o matar, la codicia suele ser el trasfondo del robo, y la conducta sexual inapropiada puede tener motivaciones variadas. Matar, robar y la conducta sexual inapropiada además contienen cierto grado de ilusión, en particular, la fantasía de no reconocer las consecuencias dañinas que pueden producirse. La codicia,

el odio y el engaño pueden estar entrelazados con el miedo, y a veces surgen como respuestas al miedo. La Acción correcta es una forma de ayudarnos a limitar el impacto de estas motivaciones dolorosas.

Dado que a menudo es más fácil controlar nuestras acciones que nuestra mente, las tres abstenciones de la Acción Correcta pueden ser un mecanismo eficaz para evitar que el deseo, la mala voluntad y la mentira nos dominen. Cuando alguno de estos tres impulsos ejerce una fuerte atracción, resistirnos a ellos puede requerir aplicar un grado equivalente de renuncia. Pero el esfuerzo vale la pena. Practicar la contención como una forma de la Acción Correcta mantiene estos impulsos bajo control, permitiendo que la atención plena nos ayude a comprenderlos, resolverlos y disolverlos internamente, sin causar daño a otros ni a nosotros mismos.

Además de las anteriores tres prácticas de moderación, la Acción Correcta también implica actuar basándonos en motivaciones opuestas. En lugar de ceder a la codicia, podemos cultivar la generosidad; en lugar de permitir que el odio nos guíe, podemos fomentar el amor y el respeto hacia los demás; en lugar de recurrir al engaño, podemos tomarnos el tiempo para prestar más cuidado hacia las personas y seres que encontramos en nuestro camino.

Podemos sentirnos impulsados a cultivar motivaciones positivas cuando nos topamos con la codicia, el odio y el engaño en nosotros mismos. Si sentimos el impulso de insultar a otros, podemos en su lugar optar por ver la situación desde la perspectiva de la compasión. El impulso de tomar lo que no nos han ofrecido podría, por otra parte, ser la oportunidad para reflexionar sobre qué es la verdadera satisfacción. Cada vez que surge ansia sexual, especialmente si es inapropiada, es crucial preguntarnos si la compasión y el respeto están presentes en ese deseo.

Algunas personas prefieren enfatizar en los aspectos positivos de la Acción Correcta —es decir, aquello que pueden hacer en lugar de lo que deben evitar— porque no se sienten motivadas a abstenerse de matar, robar o incurrir en conductas sexuales inapropiadas. A veces las personas pueden sentirse agobiadas o fastidiadas por la naturaleza aparentemente restrictiva de estas enseñanzas. No obstante, una ventaja de la formulación negativa de estas prácticas es que a menudo es más claro determinar qué comportamientos constituyen no herir, no matar, no robar o evitar conductas sexuales inapropiadas, en comparación con saber cómo cultivar compasión, generosidad y respeto.

Lo ideal es que las dimensiones negativa y positiva de la Acción Correcta trabajen juntas. Cuando nos abstenemos de acciones dañinas, tenemos la oportunidad de considerar y cultivar comportamientos que nos pueden ayudar a entender y promover el bienestar tanto para nosotros como para los demás. Por ejemplo, al practicar la no violencia podemos aprender a apreciar la vida; al abstenernos de robar podemos cultivar el respeto hacia los demás; y al practicar una conducta sexual apropiada podemos desarrollar y valorar la confianza mutua.

Además, es crucial apreciar el tremendo valor que tiene mirar profundamente dentro de las motivaciones y sentimientos que están detrás de nuestras acciones. Para quienes siguen el Noble Óctuple Sendero, la Acción Correcta ofrece la oportunidad de contemplar y examinar con atención plena las causas subyacentes de nuestros comportamientos inapropiados. De este modo, la Acción Correcta colabora estrechamente con los dos primeros factores del Noble Óctuple Sendero: la Visión Correcta y la Intención Correcta. Además, resulta inspirador saber que practicar el Noble Óctuple Sendero es una forma de liberarnos de las raíces profundas, dolorosas y potencialmente destructivas de la codicia, el odio y el engaño.

## Acción correcta

—Reflexiones y prácticas—

### Semana 1 - Intenciones al actuar

- Aunque rara vez o nunca actúes deliberadamente con la intención de causar daño, ¿experimentas pensamientos, deseos o impulsos hacia otros que podrían causar daño si se llevaran a cabo?
- ¿Surgen en ti impulsos de venganza, desquite o agresividad hacia los demás?
- ¿Has tenido pensamientos o fantasías sobre tomar cosas que no te han sido entregadas, o adquirir más de lo que te ofrecen?
- ¿Planeas cómo obtener algo antes que alguien más lo obtenga?
- ¿Te aprovechas del tiempo y la buena voluntad de las personas?
- ¿Experimentas pensamientos, fantasías o deseos de tener relaciones sexuales con personas inapropiadas?

Durante esta semana, mantente atento a este tipo de intenciones y pensamientos.

- ¿Con qué frecuencia los experimentas?
  - ¿En qué circunstancias es más probable que se presenten?
  - ¿Cuáles son tus actitudes hacia ellos?
  - ¿Existe alguna motivación, necesidad o situación personal subyacente que alimente estas intenciones?
- Además, dedica tiempo a ponerte en el lugar de los demás y a imaginar cómo sería estar en su situación. ¿Cómo podría esto cambiar las intenciones que tienes hacia los demás?

### Semana 2 - No matar ni dañar

- ¿Haces excepciones al precepto de no matar?

- ¿Tienes justificaciones o argumentos para justificar cuando está bien matar personas, animales o plagas? ¿Cuáles son estas justificaciones?
  - ¿En qué situaciones te comprometes a no matar ni herir a otros seres vivos? ¿Qué motiva este compromiso?
  - ¿Cómo te beneficia este compromiso a ti y a tu práctica budista o de atención plena? ¿Existen formas de llevar este compromiso aún más lejos?
- Para el Buda, sentir compasión por todos los seres es la clave para no matar ni causar daño. Durante esta semana, busca maneras de aumentar la compasión que sientes hacia los demás. Puedes leer mi artículo *Cultivating Compassion*, disponible en la sección de artículos del sitio web del *Insight Meditation Center* ([www.insightmeditationcenter.org](http://www.insightmeditationcenter.org)).

### **Semana 3 - No tomar lo que no ha sido ofrecido**

- ¿Hay cosas que tomas y que no te han sido ofrecidas?
- ¿Te aprovechas de recursos o tiempo libre en el trabajo sin permiso?
- ¿Hay situaciones en las que ejerces una autoridad indebida sobre otros?
- ¿Los obligas a hacer cosas que no quieren o les requieren más tiempo del que ofrecieron voluntariamente?
- ¿Existen áreas, incluso sutiles, donde podrías estar tomando lo que no te han dado explícitamente?

Dedica tiempo esta semana a reflexionar sobre estas preguntas.

- ¿Qué motiva estas acciones?
  - ¿En qué creencias se fundamentan?
  - ¿Con qué frecuencia recurres a estos comportamientos por pereza o por no estar dispuesto a dedicar el tiempo necesario para hacer lo correcto?
- 
- ¿Cómo se aplica el precepto de no tomar lo que no se te ha dado en relación con el uso de los recursos naturales?
  - ¿Consideras que los recursos naturales que utilizas, como el agua, la energía de diversas fuentes o las materias primas de los productos que consumes, son ilimitados y están disponibles para tu libre uso? ¿Crees que estos recursos están a tu disposición simplemente porque puedes adquirirlos?

- Dedicar dos días esta semana a reflexionar sobre el precepto de no tomar lo que no se te ha dado.
- Luego, dedica dos días más a practicar con esmero el precepto de no tomar lo que no se te ha dado. Podrías llevar esto tan lejos como algunos monjes budistas, que no tomarían un libro de una mesa de café a menos que haya una invitación explícita para hacerlo. Por ejemplo, no te adelantes forzosamente en el tráfico. Si necesitas algo y no te lo ofrecen, pídelo o considera si realmente lo necesitas.
- Durante los siguientes dos días, concéntrate en practicar la generosidad. Busca oportunidades para dar cosas, tiempo, hacer cumplidos, otorgar el beneficio de la duda y otros actos de bondad que puedas imaginar.
- Al final de la semana, revisa y compara la experiencia de abstenerse de tomar lo que no se te ha dado con la práctica de la generosidad. ¿Cómo se sintieron estos desafíos y los beneficios de actuar conforme a ellos?

#### **Semana 4 - No participar en conducta sexual inapropiada.**

De una forma u otra, el deseo y la expresión sexual son partes inherentes de la vida de todos, al menos en cuanto a las expectativas sociales en torno a la sexualidad. Sin embargo, vale la pena reflexionar profundamente sobre nuestra propia relación con la sexualidad. Las siguientes preguntas están destinadas a tus reflexiones personales y privadas:

- ¿Qué papel e influencia tiene el deseo sexual en tu vida?
  - ¿Es esta influencia beneficiosa para ti?
  - En el contexto de la Acción correcta, ¿te sientes cómodo con tu sexualidad? Si no es así, ¿qué necesitarías para sentirte mejor?
  - ¿Cuál es tu comprensión de la conducta sexual inapropiada?
  - ¿Existen formas de pensar, fantasear o actividades en solitario en las que participas que podrían considerarse conducta sexual inapropiada?
  - Si estás involucrado en estas actividades, ¿cuáles podrían ser formas satisfactorias y realistas de sustituirlas por una conducta sexual más apropiada?
- 
- Durante esta semana, dedica tiempo a cultivar un sentido más profundo de respeto hacia las personas hacia las que tienes sentimientos o pensamientos sexuales. Dedicar tiempo, quizás en dos sesiones de meditación, para practicar el Amor bondadoso hacia ellos. ¿Qué efecto tiene esta práctica en tus deseos y pensamientos sexuales?

VIII.

**QUINTO FACTOR: MODO DE VIDA CORRECTO**

“

Un Modo de Vida Correcto es una práctica que cultiva una mayor conciencia y responsabilidad hacia el mundo, y al mismo tiempo nos permite vivir menos agobiados por el remordimiento, las sensaciones de malestar ético o las preocupaciones por estar causando daño sin intención.

”



*¿Y qué es modo de vida correcto? Es cuando un discípulo de los nobles, habiendo abandonado medios de vida deshonestos, mantiene su vida con el sustento correcto: a esto se llama modo de vida correcto.*

—El Buda (*Connected Discourses 45.8*)

A medida que avanzamos en el Noble Óctuple Sendero, desde la Acción Correcta hacia el Modo de Vida Correcto, dejamos de centrarnos en acciones particulares para enfocarnos en las estructuras generales que dan forma a nuestras vidas. En general, las cosas que hacemos habitualmente tienen consecuencias mucho mayores que aquellas que realizamos una sola vez o de manera esporádica. El efecto de estas acciones cotidianas puede repercutir aún más en nuestra sociedad y en las áreas más profundas de nuestros corazones.

Modo de Vida Correcto es la traducción más común de la expresión budista *sammā-ājīva*. Sin embargo, debido a que *ājīva* significa ‘forma de vivir’, abarca más que el simple trabajo o la ocupación. Incluye también las preferencias de nuestro estilo de vida, como lo que compramos, consumimos, utilizamos como vivienda y, por supuesto, lo que hacemos para obtener nuestro sustento financiero. Además, incluye nuestra forma de criar a los hijos o comportarnos como padres, el cuidado que brindamos a nuestra familia y cómo vivimos nuestra jubilación. Al caminar por el Noble Óctuple Sendero, la pregunta relativa al Modo de Vida Correcto equivale a preguntarnos si la forma estructural en la que estamos viviendo nos conduce hacia una mayor compasión, paz y libertad. ¿Es una vida que nos nutre? ¿Favorece nuestro bienestar y la atención plena? ¿Nos ayuda a convertirnos en personas más felices y mejores? ¿Contribuye al bienestar de los demás?

Detrás de estas preguntas está la pregunta fundamental que nos guía a lo largo de cada paso del Noble Óctuple Sendero: ¿lo que hacemos causa daño a los demás o a nosotros mismos? Cuando aplicamos este interrogante en relación con el Modo de Vida Correcto, nos estamos cuestionando si la forma en la que nos sustentamos y, además, la forma en la que vivimos en general, causa daño o sufrimiento. Si la respuesta es sí, recordemos entonces que esto va en contra de un camino que está destinado a poner fin al daño y al sufrimiento.

Al reflexionar sobre si nuestra forma de vida impacta negativamente a los demás, es importante considerar el efecto acumulativo de nuestras acciones junto con las de los demás que actúan de forma similar. Por ejemplo, si fuéramos la única persona conduciendo un coche, los gases de escape que producimos tendrían poco o ningún efecto en la salud de los demás. Pero cuando somos uno de los cinco millones de conductores en el Área de la Bahía de San Francisco, estamos contribuyendo significativamente a los problemas de salud relacionados con el *smog* tanto en el Área de la Bahía como en el Valle Central, a donde esta contaminación a menudo se desplaza. De manera similar, cuando millones de personas instalan nuevos electrodomésticos en sus hogares o descartan descuidadamente sus computadoras y teléfonos celulares viejos, el efecto acumulativo tiene repercusiones mucho mayores de lo que podemos percibir en nuestras vidas individuales inmediatas. Una acción que podría no ser muy dañina si la realiza una sola persona, puede volverse perjudicial cuando muchas personas también la llevan a cabo.

Estas consideraciones no pretenden provocar culpa y ansiedad. Más bien, están destinadas a motivarnos a encontrar una manera de vivir que aumente nuestra tranquilidad, nuestra paz y que beneficie a nuestra comunidad. Un Modo de Vida Correcto es una práctica que cultiva una mayor conciencia y responsabilidad hacia el mundo, y al mismo tiempo nos permite vivir menos agobiados por el remordimiento, las sensaciones de malestar ético o las preocupaciones por estar causando daño sin intención.

Para muchas personas, el aspecto más significativo del Modo de Vida Correcto es el empleo que realizan. No son pocos los que dedican más tiempo a trabajar que a cualquier otra actividad, excepto quizás a dormir. Así que el trabajo, junto a otras ocupaciones como la crianza de los hijos, suelen ser el vehículo a través del cual las personas tienen mayor impacto en los demás. Al considerar si nuestro trabajo constituye un Modo de Vida Correcto, podemos preguntarnos si daña a otras personas o a nosotros mismos. Si nuestro trabajo o la forma en que lo hacemos tiene claramente un impacto negativo, entonces no estamos recorriendo el Noble Óctuple Sendero con nuestro modo de vida.

Contemplar nuestro trabajo a través de la lente del Modo de Vida Correcto puede convertirse en una reflexión significativa acerca de lo que consideramos más importante para nosotros. ¿Cuáles son los propósitos por los que estamos trabajando? ¿Qué valores encarnamos en nuestro trabajo? ¿Qué consecuencias tiene nuestro trabajo en la calidad de nuestra vida

interior? ¿Qué impacto tiene nuestro trabajo en el mundo? Si estamos transitando el camino de la liberación, ¿nuestro trabajo y la forma en que lo realizamos nos llevan hacia adelante en este camino?

Dado que la alegría, la tranquilidad y la paz son partes vitales del camino budista, la pregunta acerca del Modo de Vida Correcto incluye también la pregunta acerca de si disfrutamos de nuestro trabajo. ¿Es la forma en que estamos viviendo satisfactoria y significativa? Si no es así, ¿qué podemos cambiar para encontrarle mayor sentido, alegría y satisfacción?

Muchas cosas ayudan a que nuestro empleo sea una fuente de disfrute y satisfacción. Ser honesto y ético en el trabajo es fundamental, ya que no puede haber tranquilidad si no tenemos la conciencia limpia. También es útil un trabajo que beneficie a los demás, al igual que compartir sus frutos con otros. Vivir una vida equilibrada, evitando el exceso de trabajo, fomenta la tranquilidad y la calma. No vivir endeudados también es importante para sentirnos tranquilos.

La manera en que ejercemos nuestro trabajo también tiene un gran efecto. Trabajar con atención, concentración y compromiso es más satisfactorio que estar distraídos y sin inspiración. Esto es igualmente cierto cuando disfrutamos del trabajo por sí mismo y no solo por el dinero. Y trabajar con actitudes de generosidad y amabilidad puede ayudar a crear un ambiente de trabajo más favorable.

Si estamos comprometidos a vivir según el Noble Óctuple Sendero, la práctica del Modo de Vida Correcto implica dedicarnos a vivir y trabajar de una manera que respalde este camino espiritual. Esto se logra practicando los primeros cuatro factores del Sendero en nuestra vida laboral. Desde un punto de vista particular significa practicar la buena voluntad, la compasión, el Habla Correcta y el comportamiento ético mientras trabajamos. Además puede incluir también el trabajar de manera que fortalezca las tres últimas prácticas del Noble Óctuple Sendero: el Esfuerzo Correcto, la Atención Plena Correcta y la Concentración Correcta.

Cuando ponemos en práctica el Noble Óctuple Sendero en nuestro trabajo, nuestras tareas pueden convertirse en agentes de energía, calma y relajación. Esto a su vez hace todo más fácil cuando nos sentamos a meditar. La meditación deja de ser algo para desestresarnos y relajarnos para convertirse en un motor de desarrollo de la atención plena y la concentración. El resultado es una mayor capacidad para consumir o hacer realidad el Noble Óctuple Sendero en nuestro trabajo.

## Modo de vida correcto

—Reflexiones y prácticas—

### Semana 1 - Lo que producimos

Las actividades básicas que realizamos para sustentar nuestra existencia son las que constituyen el modo de vida. Estas se pueden agrupar en dos categorías: lo que producimos y lo que consumimos. La producción se refiere a lo que creamos o hacemos y que nos proporciona los ingresos financieros y materiales para vivir. Por consumo se entiende lo que compramos y utilizamos para solventar nuestra vida y nuestro estilo de vida. Esta semana presta especial atención a lo que produces.

- ¿Qué trabajo o actividades realizas para obtener tu sustento financiero y material? Si estás empleado, ¿qué es lo que produces? Si eres ama de casa, ¿qué haces? Si estás jubilado y tienes inversiones, ¿en qué estás invirtiendo? Si eres estudiante, ¿tus estudios están orientados a poder conseguir empleo? ¿Crees que este empleo conduce a un Modo de vida correcto?
- ¿Qué relación tienes con aquello que haces o produces?
- ¿Qué actitud tienes hacia tu trabajo?
- ¿Tu trabajo te inspira? ¿Si es así, cómo?
- ¿Tu trabajo te da significado en la vida? ¿Si es así, cómo?
- ¿Te ayuda a convertirte en una mejor persona?
- ¿Beneficia a otros?
- ¿Puedes pensar en formas en las que te beneficias a ti mismo y a los demás a través de tu trabajo que quizás estás pasando por alto?
- ¿Qué valores proyectas a través de tu trabajo?
- ¿Qué valores desearías proyectar mejor a través de tu trabajo?

- Invierte esta semana revisando y reflexionando acerca de estas preguntas. Si puedes habla de esto con tus amigos. Escribe algunas de tus respuestas. Y repite estas preguntas cada tanto para que puedas comenzar a descubrir nuevas perspectivas sobre este tema en tu vida.

### **Semana 2 - Lo que consumimos**

Reflexiona sobre tus hábitos de consumo diario y cómo satisfaces tus necesidades:

- ¿Qué consumes, usas, compras o en qué inviertes tu tiempo para mantener tu estilo de vida?
- ¿Qué factores influyen en las decisiones que tomas respecto a lo que consumes?
- ¿Cómo impactan tu vida personal y tu entorno tus elecciones de consumo?
- ¿Qué valores reflejan tus elecciones de consumo?
- ¿Qué valores te gustaría que fueran más prominentes en tus decisiones de consumo?
- ¿Tus hábitos de consumo contribuyen a tu desarrollo personal y te ayudan a crecer como persona?
- ¿De qué manera tus decisiones de consumo pueden beneficiar directa o indirectamente a otros?
- Dedicar esta semana a explorar a fondo estas preguntas y a considerar cómo tus elecciones de consumo pueden alinearse mejor con tus valores y contribuir positivamente a tu vida y la de los demás.

### **Semana 3 - El trabajo y el Noble Óctuple sendero**

- Durante cuatro días de esta semana, dedícate a explorar cómo puedes integrar cada uno de los primeros cuatro factores del Óctuple Sendero (Visión correcta, Intención correcta, Habla correcta y Acción correcta) en tu medio de vida, ya sea en tu trabajo, en las tareas domésticas, en tus estudios o tu jubilación. Relee los capítulos correspondientes a estos factores mientras reflexionas sobre cómo se aplican estas enseñanzas en tu día a día laboral o en tus responsabilidades diarias.
- Además, para enriquecer tus reflexiones más allá de lo que podrías descubrir por ti mismo, discute con alguien cercano la relación que percibes entre tu trabajo y cada uno de estos primero cuatro factores del Sendero.

**Semana 4 - El Consumo y el Noble óctuple sendero**

- Durante cuatro días de esta semana, reflexiona sobre cómo puedes practicar cada uno de los primeros cuatro factores del Noble Óctuple Sendero en relación con lo que consumes, usas, compras o inviertes tu tiempo.
  - i. Para Visión Correcta: considera qué sucede cuando observas tu elecciones de consumo a través de la lente de las Cuatro Nobles Verdades y sus enseñanzas sobre el sufrimiento y la liberación.
  - ii. Para Intención Correcta: explora cómo podrías beneficiarte de tener mayor compasión, buena voluntad y renuncia en tus actividades no relacionadas con el trabajo.
  - iii. Para Habla Correcta, reflexiona sobre cómo podrías en tus actividades no laborales comunicarte de manera más amable y honesta.
  - iv. ¿Están tus patrones de consumo en consonancia con los principios de la Acción Correcta?
- Y, nuevamente, busca a alguien con quien puedas discutir estas reflexiones para profundizar en tu comprensión y aplicación del Noble Óctuple Sendero en tu vida diaria.



IX.

**SEXTO FACTOR: ESFUERZO CORRECTO**

“

...las acciones mentales se refieren a pensamientos, impulsos, sentimientos y estados que surgen y persisten, dependiendo de nuestras intenciones y reacciones. Solo reconociendo si estos son útiles y beneficiosos, podemos elegir de manera adecuada qué pensamientos, impulsos, sentimientos o estados cultivar y cuáles no, y en dónde queremos poner nuestros esfuerzos. Al practicar el Esfuerzo Correcto, ejercitamos la habilidad para reconocer las opciones que apoyan el camino hacia la liberación.

”



*Es asunto tuyo hacer un gran esfuerzo.  
Los Budas solo te dicen el cómo.*

—El Buda (*Dhammapada*, v. 276)

**E**sfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta son los factores del Sendero que se centran en nuestras actividades internas, aquello que hacemos con nuestra mente y nuestro corazón. Este enfoque difiere del que se orienta hacia las actividades verbales y físicas, como en los tres factores precedentes: Habla Correcta, Acción Correcta y Medio de Vida Correcto. La atención y el cuidado que ponemos en nuestras acciones externas nos preparan para aplicar el mismo cuidado a nuestras acciones mentales internas. Como ocurre con otros factores del Camino, lo que guía este cuidado es la intención deliberada de evitar causar daño e involucrarnos solo en aquello que es beneficioso para nosotros y para los demás.

La tradición budista a menudo se refiere a las actividades que causan daño como no-hábiles y a las que son beneficiosas como hábiles. El uso de estos términos resalta la idea de que podemos elegir pensar, hablar y actuar de manera provechosa. Además, el uso de las palabras hábil y no-hábil evita los juicios moralistas que a menudo acompañan a la idea del bien y el mal, y al carácter absoluto de las palabras correcto e incorrecto. Habilidad sugiere *utilidad*; las cosas no-hábiles simplemente no son útiles. Cuando se camina por el Noble Óctuple Sendero, las actividades hábiles son aquellas que nos ayudan a acercarnos a la paz y la libertad. Aquellas no hábiles son aquellas que nos lleva en la otra dirección, hacia el sufrimiento y la esclavitud.

Distinguir las acciones mentales hábiles de aquellas que no lo son es la esencia del Esfuerzo Correcto. Aquí, las acciones mentales se refieren a pensamientos, impulsos, sentimientos y estados que surgen y persisten, dependiendo de nuestras intenciones y reacciones. Solo reconociendo si estos son útiles y beneficiosos, podemos elegir de manera adecuada qué

pensamientos, impulsos, sentimientos o estados cultivar y cuáles no, y en dónde queremos poner nuestros esfuerzos. Al practicar el Esfuerzo Correcto, ejercitamos la habilidad para reconocer las opciones que apoyan el camino hacia la liberación.

El Esfuerzo Correcto implica cuatro formas diferentes en las que podemos ejercitarnos. Cuando se trata de nuestros pensamientos, sentimientos o estados internos, podemos: (i) prevenir, (ii) abandonar, (iii) estimular o (iv) conservar estas experiencias internas. Lejos de ser prácticas exclusivas del budismo, son alternativas comunes en toda vida humana. Por ejemplo, cuando para evitar el estrés nos tomamos el tiempo suficiente para llegar puntuales a una cita, estamos previniendo. Cuando de forma consciente decidimos olvidarnos del afán mientras esperamos a que el semáforo en rojo se ponga verde, estamos abandonando. Cuando cultivamos aprecio hacia otra persona, estamos estimulando; y cuando mantenemos la calma en circunstancias difíciles, estamos conservando.

Para la práctica del Esfuerzo Correcto, utilizamos estas cuatro disciplinas para salvaguardar y desarrollar el buen estado de nuestra mente y corazón. La calidad de nuestra vida interior es nuestro patrimonio más importante y merece el máximo cuidado. Cuando vemos con claridad que los estados mentales no-hábiles disminuyen la calidad de nuestra vida interior, se vuelve natural querer evitar que estos estados ocurran o, si ya están presentes, encontrar una manera para salir de ellos. Y cuando entendemos que hay cosas que podemos hacer para aumentar la calidad de nuestra vida interior, es saludable y tiene sentido querer realizarlas. Así es como la calidad de nuestra vida interior puede mejorarse.

Prevenir, el primero de los cuatro esfuerzos correctos, implica evitar y restringir. Evitar significa no ponernos en situaciones en las que es probable que se desencadenen estados mentales no-hábiles. Por ejemplo, si tenemos una adicción, es mejor mantenernos alejados de las personas, los lugares y las cosas que podrían hacernos recaer. Si tendemos a enojarnos cuando estamos cerca de personas que siempre están de mal genio, tal vez sea mejor evitarlas. Este esfuerzo por evitar se fundamenta en la comprensión de que estamos mejor sin ciertos estados mentales y comportamientos no-hábiles.

La restricción es la práctica de no ceder ante estímulos y deseos no-hábiles. Esto requiere primero reconocer los impulsos y pensamientos de codicia, mala voluntad e ilusión cuando surgen. Luego, mantenerlos bajo control para no actuar en consecuencia ni alimentarlos aún más con nuestra actividad mental.

Cuando ya nos encontramos al interior de estados mentales no favorables, el esfuerzo correcto consiste en abandonarlos. A veces, esto se logra simplemente deteniendo o dejando de lado la actividad mental inútil en la que estamos inmersos. Observamos lo que nuestra mente está haciendo (juzgar a otra persona, por ejemplo, o criticarnos a nosotros mismos) y decidimos dejar de hacerlo. Otras veces, podemos lograrlo adquiriendo primero una buena comprensión del estado mental que queremos superar. En ocasiones, penetrar, investigar las condiciones que dan lugar a los estados no-hábiles puede revelarnos los apegos subyacentes que debemos dejar ir.

El tercer esfuerzo correcto es despertar estados mentales, pensamientos e intenciones hábiles o favorables. Estos estados mentales no solo son útiles en el camino de la liberación, sino que también son satisfactorios en sí mismos. Particularmente útiles son los Siete Factores del Despertar: atención plena, investigación, energía, alegría, tranquilidad, concentración y ecuanimidad. También son beneficiosos el amor bondadoso, la compasión y la empatía. Algunos de estos estados surgen como consecuencia de la práctica de la meditación, mientras que otros pueden cultivarse intencionadamente a través de diversas actividades.

Una vez que han surgido los estados hábiles, la tarea del cuarto esfuerzo correcto es mantenerlos. Esto incluye reconocer y apreciar los estados hábiles cuando están presentes, así como aplicar el primer esfuerzo correcto para prevenir que surjan estados no-hábiles. Continuar con las acciones y prácticas que dan lugar a estados hábiles es también una forma de mantenerlos.

Al practicar estos cuatro esfuerzos correctos, se debe tener cuidado de no eludir sentimientos, pensamientos y estados mentales difíciles que es mejor abordar con atención plena y compasión. A veces, nuestras dificultades internas pueden estar diciéndonos que algo dentro de nosotros está sucediendo o necesita ser atendido. En tales circunstancias, incitar estados de ánimo agradables puede inhibir o retrasar la resolución de lo que requiere ser resuelto.

Practicar el Esfuerzo Correcto también puede incluir prestar atención a los modos en los que nos esforzamos. El tipo de esfuerzo requerido puede variar según las circunstancias: a veces, un esfuerzo heroico es apropiado y, otras veces, lo que se necesita es simplemente una ligera rectificación. Puede suceder que el propósito de nuestro esfuerzo sea bueno, pero la forma en que nos esforzamos no lo sea. Por ejemplo, podemos ser demasiado agresivos o, por el contrario, muy vacilantes, o excesivamente complacientes o, al contrario, muy autocríticos en la forma en que nos exigimos.

Nuestro empeño en la práctica budista puede ser grato cuando está libre de codicia, aversión y miedo. En ocasiones el esfuerzo puede sentirse casi sin sacrificio e incluso llegar a ser satisfactorio en sí mismo. Ciertamente, resulta inspirador saber que nuestros esfuerzos están dedicados a recorrer el Noble Óctuple Sendero con el fin de traer mayor paz y libertad al mundo.

## Esfuerzo correcto

### -Reflexiones y Prácticas-

#### Semana 1 - Esfuerzo para prevenir

Esta semana, reflexiona sobre los estados mentales, flujos de pensamientos, deseos e intenciones que experimentas frecuentemente y que te convendría no tener.

- ¿En qué circunstancias es más probable que aparezcan?
  - ¿Qué necesitarías evitar para disminuir la posibilidad de que se presenten?
  - ¿Hay formas apropiadas de evitar las circunstancias que tienden a provocar estas ideas?
- Escoge una cosa que tú sabes que es un catalizador para la aparición de estados no-hábiles en ti y trata de evitarla. Nota el costo y los beneficios que se derivan de este esfuerzo. ¿Qué cosas descubres sobre ti mismo al realizar esta práctica?
- Adicionalmente, dos veces durante esta semana, dedica un par de horas a practicar *proteger las puertas de tus sentidos*. Esta práctica consiste en permanecer muy atentos a los estímulos que recibes sobre los que podrías evitar reaccionar negativamente. Cuando percibas algo a través de la visión, el oído, el olfato, el gusto o el tacto que pueda desencadenar un estado mental inhábil, reconoce claramente lo que estás percibiendo mientras te observas a ti mismo. De esta manera, puedes impedir caer en reacciones no-hábiles ante lo que experimentas a través de tus puertas sensoriales. Esta práctica es aún más satisfactoria cuando te encuentras cuidando un estado mental pacífico, afectuoso o, en cierta forma, favorable.

#### Semana 2 - Esfuerzo para superar

Esta semana, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- Cuando caes en un estado mental no hábil, ¿qué prefieres hacer para superarlo o lograr que desaparezca?
- ¿Son estos métodos saludables o no saludables?

- ¿Crees que tus estrategias son sabias o surgen de la aversión?
  - ¿Qué te indica tu sabiduría acerca de estas prácticas que usas para superar o abandonar los estados mentales no hábiles?
- Nota las ocasiones en las que caes en pensamientos no hábiles, por ejemplo, resentimientos, codicia, ambición, anticipaciones atemorizantes sobre el futuro, opiniones negativas acerca de ti mismo o de los demás. Una vez que los detectes, practica en dejarlos ir. Usa medios sanos e idóneos para detener este flujo de ideas. Si no puedes contenerlos, intenta distraerte y alejarte de ellos. Cuando te hayas liberado de estos pensamientos malsanos, sé consciente de la diferencia entre tenerlos y estar libre de ellos. ¿Este reconocimiento afecta de alguna manera tu capacidad para evaluar y pensar con mayor sabiduría?

### **Semana 3 - Esfuerzo para avivar**

Esta semana, haz una lista de tres actitudes o estados emocionales tuyos que consideres que sería valioso ejercitar más.

- ¿Qué circunstancias suelen evocarte estos estados emocionales?
  - ¿En qué circunstancias sería apropiado intentar despertarlos intencionalmente?
  - ¿Conoces formas sabias que pudieran servir para despertar estos estados?
  - ¿Cuándo es beneficioso para ti estimularlos y cuándo podría ser contraproducente?
- Selecciona un estado hábil que identifiques en ti y dedica un día entero a cultivarlo. Puede ser, por ejemplo, amabilidad, alegría, compasión, gratitud, generosidad, calma o ecuanimidad. Planifica con antelación para elegir un día en el que puedas dedicarte deliberadamente a ejercitar este estado. Puedes prepararte creando recordatorios en notas adhesivas que te ayuden a mantener presente aquella cualidad. También sería útil seleccionar reflexiones o lecturas que refuercen este estado a lo largo del día. Al finalizar el día, evalúa lo que has aprendido al dedicarte deliberadamente durante 24 horas a cultivar una cualidad.

### **Semana 4 - Esfuerzo para conservar.**

- ¿Cuáles son algunas causas y condiciones que hacen que pierdas el contacto con tus estados mentales hábiles? Por ejemplo, si eres una persona calmada y tranquila, ¿qué factores te hacen perder esta cualidad? Si eres alegre, ¿qué te quita la alegría? Si eres benevolente con los demás, ¿qué afecta esta buena voluntad?

- Por otro lado, ¿qué estimula la permanencia o estabilidad de esos estados mentales hábiles?
  - ¿Qué valores, prioridades e intenciones tienes que pueden servir para dar soporte a tus estados mentales favorables? Y, por el contrario, ¿cuáles debilitan estos estados?
- Escoge un estado mental saludable que aprecies y puedas evocar con facilidad ante situaciones desafiantes. Por ejemplo, podría ser relajarte antes de enfrentar una situación que te causa ansiedad. O quizá podrías invocar la curiosidad para investigar algo en lugar de prejuzgar. Podrías cultivar una actitud amigable antes de una reunión con extraños. Podrías establecer un estado mental saludable justo antes de entrar en una situación desafiante donde será puesto a prueba y necesitarás mantenerlo. Intenta sostener aquel estado mental activo a lo largo de toda la situación desafiante. Después de que haya pasado, reflexiona sobre el esfuerzo que hiciste. ¿Qué aprendiste de tu intento? ¿Fue sabio tu enfoque? ¿Encontraste maneras adecuadas de mantener y proteger tu estado saludable?
- Durante esta semana, realiza este ejercicio en otras tres ocasiones. Luego, si es posible, comparte tus experiencias con un amigo.

X.

**SÉPTIMO FACTOR: ATENCIÓN PLENA CORRECTA**

“

La Atención Plena Correcta es más que el simple estar atento. En las antiguas instrucciones de Buda, *Sati* —la palabra a menudo traducida como *mindfulness* o atención plena— se refiere a una presencia de la mente suficiente para una conciencia fuerte y equilibrada. La práctica de la atención plena ocurre cuando esta presencia vigorosa de la mente se combina con una comprensión clara y una voluntad diligente y entusiasta de dejar de lado las preocupaciones por las cosas del mundo.

”



*¿Qué es la atención plena correcta?*

*Aquí un practicante permanece concentrado en el cuerpo en sí mismo, en los tonos de los sentidos en sí mismos, en los estados mentales en sí mismos, y en los procesos mentales en sí mismos, ardiente, claramente comprensivo y consciente, y habiendo dejado de lado la codicia y la angustia por el mundo.*

**El Buda (*Discursos de longitud media 141.30*)**

Cuando los pasos del Noble Óctuple Sendero se practican en secuencia, desde la Visión Correcta hasta la Concentración Correcta, el viaje de la práctica se adentra en las partes más íntimas de nuestro ser. La Visión Correcta y la Intención Correcta proporcionan una perspectiva general para recorrer el camino. El Habla Correcta, la Acción Correcta y el Modo de Vida Correcto sitúan la práctica en nuestro comportamiento cotidiano en el mundo. El Esfuerzo Correcto, la Atención Plena y la Concentración Correcta llevan la práctica directamente al corazón, a nuestra capacidad interna más profunda para experimentar paz y tranquilidad.

La Atención Plena Correcta es más que el simple estar atento. En las antiguas instrucciones de Buda, *Sati* —la palabra a menudo traducida como *mindfulness* o atención plena— se refiere a una presencia de la mente suficiente para una conciencia fuerte y equilibrada. La práctica de la atención plena ocurre cuando esta presencia vigorosa de la mente se combina con una comprensión clara y una voluntad diligente y entusiasta de dejar de lado las preocupaciones por las cosas del mundo. Cuando esta práctica de atención plena se dirige hacia los cuatro fundamentos de la atención, se la conoce como Atención Plena Correcta.

En el centro de la práctica de la atención plena está la comprensión clara. Mientras que la atención plena nos posibilita el estar conscientes, la comprensión clara nos permite entender aquello de lo que somos conscientes. Ya que es difícil tener una comprensión clara cuando estamos bajo el dominio de la codicia o la angustia, la instrucción para la práctica

de la atención plena es dejar estos deseos y emociones de lado. Cuando esto es difícil de lograr, la práctica nos exige que al menos dejemos de concentrarnos en aquello que queremos o que nos angustia. A cambio, podemos empezar a rastrear lo que sucede en nuestro cuerpo, los tonos de las sensaciones y la mente para hacer frente a nuestra propia codicia o angustia.

Practicar atención plena es hacer un viaje hacia el interior. Tradicionalmente, implica prestar atención a cuatro áreas de nuestras vidas progresivamente más refinadas e íntimas. Estas cuatro áreas, normalmente llamadas "los cuatro fundamentos de la atención plena", son:

- El cuerpo
- Los tonos del sentir
- Los estados mentales
- Los procesos mentales

El viaje comienza estableciendo la atención plena en el cuerpo, incluye tanto nuestra respiración como las actividades y sensaciones físicas. Después de centrarnos en el cuerpo, establecemos la atención plena en los tonos de las sensaciones de nuestras experiencias en el momento presente.

Los tonos del sentir son las formas más básicas en las que experimentamos las sensaciones: agradables, desagradables o neutras. A medida que estos tonos entran en nuestro foco de atención, es posible distinguir entre aquellos que surgen debido a nuestro contacto con el mundo exterior y aquellos otros que brotan independientes del mundo, basados solo en lo que sucede en nuestra mente y corazón. Así, por ejemplo, las sensaciones de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto surgen de nuestro contacto con el mundo sensorial. Como parte de este grupo el budismo incluye las experiencias o sensaciones internas cuya única fuente es el mundo físico.

Distintas de las anteriores son aquellas sensaciones que no surgen de la estimulación de nuestros cinco sentidos. Son sensaciones asociadas a estados mentales o de ánimo que pueden presentarse de forma independiente de lo que esté sucediendo en nuestro entorno inmediato. La meditación, por ejemplo, puede producir sensaciones placenteras que no

tienen nada que ver con el mundo de los sentidos. De hecho, es posible experimentar sensaciones físicas desagradables simultáneamente con el placer de la alegría meditativa.

Ser consciente de la distinción entre las experiencias que surgen del estímulo de nuestros sentidos físicos y aquellas que surgen de nuestra actividad mental conduce a una mayor conciencia de nuestros estados mentales, que es el tercer fundamento de la atención plena. Aquí, por estado mental entendemos la disposición de ánimo o la actitud emocional general de la mente, así como a la forma en que esta puede sentirse, ya sea contraída o expansiva, atrapada o libre.

Con una mayor conciencia de los estados mentales, el viaje conduce al cuarto y último fundamento de la atención plena. Este se da cuando tenemos un reconocimiento claro de los procesos mentales que están operando tras nuestros estados mentales.

Este último fundamento implica el cultivo de la sabiduría para reconocer el sufrimiento que nos aporta nuestra propia mente y la manera en que superarlo. Aprendemos a identificar procesos mentales como los 'Cinco obstáculos', que debemos dejar de lado para cultivar un corazón en paz. También incluye el reconocimiento y cultivo de 'Los siete factores del despertar', que ayudan a la mente a mantenerse sana, tranquila y liberada. A saber: atención plena, investigación, energía, alegría, tranquilidad, concentración y ecuanimidad. También hace parte de este último fundamento el tener un conocimiento *claro y directo* -como encarnado, no simplemente teórico- de las 'Cuatro Nobles Verdades' que conducen a la liberación.

## Atención Plena Correcta

-Reflexiones y prácticas-

### Semana 1- Atención plena del cuerpo

- ¿Cuál es tu relación con la atención plena del cuerpo?
  - ¿Encuentras difícil estar plenamente atento a lo que sucede en tu cuerpo?
  - ¿Con qué frecuencia practicas atención plena de tu cuerpo?
  - ¿De qué manera encuentras beneficioso prestar atención plena a tu cuerpo?
  - ¿Qué lecciones has aprendido gracias a aplicar atención plena cuidadosa hacia la experiencia física?
  - ¿En qué áreas de tu vida crees que sería útil poner mayor atención a tu cuerpo?
- La práctica tradicional de la atención plena del cuerpo implica centrarse en la respiración y, deliberadamente, relajar el cuerpo. Esta semana, dedica un tiempo diario, adicional al de la meditación, para respirar conscientemente y relajar tu cuerpo. Luego, dedícate a tus actividades diarias mientras mantienes la atención centrada en tu cuerpo y practicando atención plena de tu experiencia física. ¿Qué beneficios experimentas al hacer esto?

### Semana 2 - Atención plena de los tonos del sentir

Todo lo que experimentamos cabe en uno de estos tres 'sabores': agradable, desagradable, ni agradable ni desagradable.

- A medida que transcurren los días de esta semana, ¿hay alguno de estos tres sabores que te afecte más que los otros o tiendes a ser influenciado de igual manera por todos ellos?
- ¿Cuál de ellos es el que tiene mayor influencia en tu comportamiento?
- ¿Cuál tiende a agitarte en mayor medida?
- ¿Cuáles son algunas de las creencias que tienes acerca del placer y el dolor?
- ¿Qué sabiduría tienes acerca de cómo relacionarte con lo placentero y los displacentero?

La práctica tradicional de la atención plena de los tonos del sentir suele distinguir entre sensaciones *derivadas de la carne* y aquellas *independientes de la carne*. Esto puede entenderse como las sensaciones que surgen de nuestros sentidos físicos normales y aquellas que aparecen independientemente de estos sentidos y de nuestra percepción del mundo externo. Algunas personas denominan a este segundo tipo de sensaciones como *espirituales*. Otra forma de pensar esto es asumir que esta segunda categoría se refiere a sensaciones vinculadas con la calidad de nuestra vida interna o nuestro estado emocional interior.

- Durante esta semana invierte un tiempo cultivando tu vida interior. En lugar de entregarte a actividades que te producen solo placer, haz actividades que te reporten satisfacción, significado profundo o felicidad al corazón. Al hacer esto, sé consciente de cualquier estado placentero o agradable que surja en tu corazón o en tu mundo interior.

### **Semana 3 - Atención plena de los estados mentales**

Los estados mentales son los estados anímicos generales de nuestra mente. Cuando de manera repetida pensamos e insistimos en la misma cosa, esto puede condicionar la disposición general o la calidad de la mente. A veces esto es evidente cuando observamos a personas que están visiblemente proyectando un estado de ánimo. Con atención plena, podemos desarrollar la habilidad de reconocer con precisión el estado mental de nuestra propia mente.

Si bien son cambiantes, los estados mentales no son tan fugaces como los pensamientos particulares o momentáneos sino que tienen a persistir por más tiempo.

- ¿Cuáles son los tres estados mentales más comunes que experimentas?
- ¿Qué situaciones provocan la aparición de estos estados mentales?
- ¿Qué contribuye a que persistan?
- ¿Qué contribuye a que se diluyan?
- ¿Qué creencias o historias te dices acerca de tus estados mentales?
- ¿Cómo afectan estos estados mentales a tu comportamiento y bienestar?
- ¿Cuál ha sido tu experiencia al practicar la atención plena hacia tus estados mentales?

- Una forma sencilla de practicar atención plena de los estados mentales es observar en dónde encaja tu estado mental en el espectro que va desde expandido, ligero y abierto; hasta contraído, pesado y oprimido. A medida que avanza el día, tómate el tiempo para ser consciente de dónde te encuentras en este espectro. Observa cómo y cuándo te mueves a lo largo de él. También tómate el tiempo para notar cómo se siente el grado ya sea de expansión o contracción que experimentas. ¿Qué te sucede al reconocer y sentir estos aspectos de tu estado mental?

#### **Semana 4 - Atención plena de los procesos mentales**

Practicar la atención plena de los procesos mentales es una práctica sabia, ya que implica comprender las actitudes, creencias y comportamientos mentales que pueden llevarnos hacia la libertad interior o a caer atrapados en el apego.

- ¿Cuáles son algunas de las razones que te hacen caer en el apego o la obsesión?
- ¿Cuáles de tus apegos comprendes tan bien que te resulta relativamente fácil dejarlos ir?
- ¿Qué beneficios psicológicos has visto al soltar apegos?
- ¿Cuáles son algunos de tus apegos más fuertes, aquellos que sólo puedes abandonar con un considerable esfuerzo?
- ¿A qué cosas te aferras que no crees que seas capaz de dejar ir?"

- Cada día de esta semana dedícalo a pensar en uno de los siete factores del despertar: Atención plena, Investigación, Esfuerzo, Alegría, Tranquilidad, Concentración y Ecuanimidad. Intenta también practicar el factor de cada día. Para ayudarte a recordar, escribe el factor diario en una hoja de papel y colócalo en un lugar destacado. Procura dar pequeños pero frecuentes pasos para fortalecer cada factor, incluso si son solo pequeñas mejoras.

- ¿Hay factores que te resulten más fáciles de evocar que otros?
- ¿Cómo te afecta la creciente presencia de estos factores a lo largo de los días?
- ¿Qué beneficios percibes al trabajar con estos factores?



XI.

**OCTAVO FACTOR: CONCENTRACIÓN CORRECTA**

“

Como en la metáfora de un viaje a lo largo de un camino, la práctica de la Concentración Correcta implica en sí misma un pasaje hacia estados mentales cada vez más tranquilos. De la misma manera que la Atención Plena Correcta es un viaje de profundización hacia el autoconocimiento, la Concentración Correcta nos lleva internamente hacia la experiencia de fuentes cada vez más profundas de quietud y claridad.

”



*Cuando el Buda supo que la mente del anfitrión estaba lista, suave, libre de obstáculos, alegre y radiante, entonces expuso la enseñanza especial para los Budas*

*El Buda (Los Discursos Medios 56.18)*

El último factor del Noble Óctuple Sendero es la Concentración Correcta. Todos los siete factores precedentes son quienes proveen el apoyo necesario para nuestra habilidad de desarrollar una mente estable, enfocada, radiante y concentrada. Desarrollando la Concentración correcta, el Noble Óctuple sendero puede ahora sí consumarse en la atención y la liberación.

La Concentración Correcta prepara la mente para la comprensión penetrante y la renuncia profunda. Esto ocurre cuando la mente está *lista, suave, libre de obstáculos, alegre y radiante*, como en la descripción previa de la mente del anfitrión, a la que el Buda reconoce como lista para la enseñanza más primordial. Reconocer la cualidad expansiva y libre de obstáculos de esta mente es tarea del tercer fundamento de la atención plena. Usar esta mente concentrada para la sabiduría es, a su vez, la tarea del cuarto fundamento de la atención plena.

Cuando sabemos que una mente concentrada constituye una parte del Óctuple Sendero, somos capaces emplear a la posibilidad de la mente tranquila y expansiva como guía a lo largo del camino. En lugar de tensionarnos con afanes y expectativas, cultivamos una actitud receptiva. Nos dejamos llevar de manera profunda para que la mente pueda liberarse de la tensión. Al comprender el valor de poseer una mente suave, maleable, somos menos proclives a tensionarnos mientras practicamos. Cuando recordamos la necesidad de liberarnos de los obstáculos, somos menos tendientes a dejarnos llevar tan fácilmente por su autoridad. Y cuando comprendemos la importancia de la alegría y la luminosidad mental en el camino, seremos más rápidos para reconocer y apoyar estos estados.

Como en la metáfora de un viaje a lo largo de un camino, la práctica de la Concentración Correcta implica en sí misma un pasaje hacia estados mentales cada vez más tranquilos. De la misma manera que la Atención Plena Correcta es un viaje de profundización hacia el autoconocimiento, la Concentración Correcta nos lleva internamente hacia la experiencia de fuentes cada vez más profundas de quietud y claridad.

Mediante la Concentración Correcta, la mente se unifica y deja de estar dispersa, desorganizada y agitada para calmarse y centrarse. Cuando está agitada, la mente salta fácilmente entre sensaciones corporales, emociones, estados de ánimo, pensamientos, ensoñaciones, deseos, eventos externos y nuestras reacciones a lo que estamos experimentando. Cuando está concentrada, la mente se calma y permanece centrada y sin distracciones. A medida que nos relajamos y enfocamos nuestra atención, se produce una experiencia creciente de unificación, un sentimiento de totalidad con todas nuestras facultades trabajando en armonía.

La unificación de la mente que llega con la concentración se refleja en la manera en que diferentes factores que entran en juego con ella empiezan a trabajar juntos para favorecer aún una mayor concentración. La relajación y la plenitud generan un circuito de retroalimentación así: la concentración y la unificación relajan el cuerpo, y el cuerpo relajado favorece una mayor concentración. La concentración calma e ilumina la mente, y esta nueva calma y luminosidad agudizan aún más la concentración. Y cuando la concentración evoca la alegría del éxtasis, esta alegría proporciona un incentivo para profundizar aún más en la concentración y la quietud.

Cultivar la concentración requiere paciencia y práctica constante. Para la mayoría de las personas, la concentración se desarrolla lentamente, tal vez incluso de manera imperceptible, con la práctica diaria de la meditación. Puede ser útil asumir que solo el veinticinco por ciento del desarrollo de la concentración resulta del esfuerzo intencional de permanecer presente y concentrado; otro veinticinco por ciento proviene de la práctica de una actitud de ecuanimidad y receptividad, y un cincuenta por ciento del total de la práctica de concentración consiste en soltar y relajarse.

Todo ejercicio de meditación desarrolla la concentración. En algunas prácticas, ese es su propósito principal, mientras que en otras la concentración es un subproducto. Una de las formas más comunes de desarrollar la concentración al meditar es enfocarse en la respiración. Otra aproximación es el ejercicio del *amor bondadoso*, en el cual uno se concentra

en alguno de estos tres aspectos : en las intenciones de amor bondadoso hacia nosotros mismos y hacia los demás, en la repetición de las frases que conforman esta práctica, o en los sentimientos que nos produce el realizarla. Otra forma de desarrollar una mente concentrada, tranquila y sin distracciones puede ser enfocarse en la naturaleza cambiante de la experiencia del momento presente, sin enfatizar ningún objeto en particular.

La concentración en la meditación no es como un foco láser lanzado desde la 'torre de control' de la mente. Más bien, es algo que cultivamos al enfocar física y mentalmente nuestra atención en el objeto de concentración con verdadera intimidad. Esto requiere dejar ir los pensamientos que nos distraen en lugar de intentar eliminarlos por la fuerza. Para lograrlo, es útil calmar cualquiera sea la energía mental que está involucrada detrás de cada pensamiento. Establecer una intención firme pero apacible de permanecer concentrado también es beneficioso. Equilibrar esta intención con el dejarse llevar dentro del objeto de concentración también es útil.

Es preferible no concentrarse usando la fuerza bruta mental. En su lugar, podemos emplear nuestro discernimiento para descubrir cómo mantenernos concentrados de manera comprometida pero relajada. Podemos desarrollar sabiduría sobre los obstáculos a la concentración y otras fuerzas que nos distraen. En vez de utilizar tácticas inútiles como la aversión o la resistencia ante las distracciones, podemos aprender estrategias más eficaces para superarlas, lo cual nos conducirá a una mayor tranquilidad y unificación.

También es beneficioso explorar cómo disfrutar de la práctica. La concentración no solo puede traer alegría, sino también tranquilidad y paz, a veces en un grado mayor del que se suele experimentar en la vida cotidiana. Incluso una pequeña dosis de alegría y paz meditativa puede ser útil para fomentar una mayor concentración.

Una mente concentrada es una mente serena, luminosa y consciente. Aunque maravillosa, no obstante no es un fin en sí misma. Más bien, para aquellos que siguen el Noble Óctuple Sendero, una mente así es la posibilidad de obtener la claridad necesaria para alcanzar una profunda atención y sabiduría. Específicamente, una concentración honda conduce a una comprensión penetrante del sufrimiento y de cómo liberarse de él. Esto, a su vez, facilita una comprensión directa de la verdadera naturaleza y utilidad de las Cuatro Nobles Verdades.

Las Cuatro Nobles Verdades se encuentran tanto al principio como al final del Noble Óctuple Sendero. Al principio ellas proporcionan la orientación para la Visión Correcta. Al final, estas Verdades son confirmadas mediante la introspección y el discernimiento profundo que la Concentración Correcta hace posible. Con una comprensión mayor de las Cuatro Nobles Verdades, una persona puede entonces avanzar con mayor confianza y sabiduría a lo largo del Noble Óctuple Sendero.

## Concentración correcta

-Reflexiones y prácticas-

### Semana 1- Las condiciones para la concentración en la vida diaria

Recuerda una ocasión en tu vida en la que estuviste concentrado de manera agradable.

- ¿Este episodio estuvo relacionado con un período de tu vida, una actividad o un evento en particular?
  - ¿Qué condiciones externas fomentaron esta concentración?
  - ¿Qué condiciones internas en ti apoyaron esta concentración?
  - ¿En cuáles de estas condiciones externas e internas tuviste algún control?
  - ¿Tienes acceso a alguna de estas opciones ahora?
  - ¿Hay alguna forma sencilla de recrear algunas de estas condiciones?
- Durante esta semana establece algunas condiciones que favorezcan una mente más concentrada, tranquila y alerta. Por ejemplo, podrías intentar dormir más, hacer ejercicio, disponer de más tiempo libre o de relajación. También podrías dedicar más tiempo a actividades que disfrutes o te renueven. Tal vez te ayude tratar de reducir el tiempo que pasas en Internet o viendo televisión. Después de hacer esto durante una semana, evalúa los beneficios de este ejercicio en comparación con el esfuerzo que te supuso poner en práctica estas condiciones. ¿Vale la pena hacer estos esfuerzos?

### Semana 2 - La experiencia de la concentración

Esta semana nuevamente recuerda momentos en los que te hayas concentrado, ya sea recientemente o hace mucho tiempo atrás.

- ¿Cómo te sentiste al estar concentrado?
- ¿Te sentiste enfocado, centrado o absorto?
- ¿Qué sensaciones físicas y qué sentimientos surgieron con la concentración?

- ¿Cuál era tu estado mental en ese momento?
  - ¿La calma o la ecuanimidad formaron parte de la experiencia?
  - ¿Experimentaste algo de placer o disfrute durante aquella experiencia?
  - ¿Cómo era tu nivel de energía o vitalidad?
  - Inmediatamente después de este período de concentración, ¿cómo te sentiste?
- Durante las meditaciones de esta semana, concéntrate en desarrollar la concentración. Haz un esfuerzo por mantener la mente en un objeto durante el período de meditación. Si estás utilizando la respiración, puedes contar desde el 1 hasta el 10. Si pierdes la cuenta, simplemente comienza de nuevo desde el 1. Como parte de este énfasis en la concentración, trata de crear condiciones que la favorezcan. Por ejemplo, haz algo relajante o revitalizante justo antes de sentarte a meditar. Deja conscientemente de lado las preocupaciones y los temores. Como parte de la práctica de concentración, utiliza cualquier sensación, incluso sensaciones preliminares de calma, estabilidad, placer, disfrute o quietud mental, como una especie de bio-retroalimentación para fomentar una posteriormente un mayor concentración.

### **Semana 3 - La concentración y los obstáculos**

Hacerse diestro en concentración implica desarrollar sabiduría sobre los obstáculos que la dificultan. *Los Cinco Obstáculos* (el Deseo, la Mala voluntad, la Pereza y el letargo, la Inquietud y la preocupación, y la Duda) son comúnmente considerados como los principales impedimentos para lograr una concentración pacífica, tal como se enfatiza en el Noble Óctuple Sendero.

- Tómame un tiempo para identificar cuál de estos cinco obstáculos es el más común en tu experiencia personal.
- Durante esta semana, dedica tiempo a reflexionar sobre cómo puedes reducir la influencia y la frecuencia de estos obstáculos tanto en tus prácticas de meditación como en tu vida diaria.
- Considera estrategias prácticas para superar tus obstáculos más habituales.
- Habla con un amigo o compañero acerca de tus experiencias con los obstáculos.
- Continúa esta semana con la práctica de enfocarte en la concentración durante tus sesiones de meditación. Observa cuáles obstáculos tienden a ser más frecuentes para ti durante las meditaciones. Mantente alerta para dejar ir

pensamientos relacionados con los obstáculos tan pronto como surjan. Antes de comenzar tu meditación, dedica unos minutos a considerar cómo puedes superar o dejar de lado estos obstáculos.

Si no estás familiarizado con Los Cinco Obstáculos, te recomiendo leer mis artículos sobre ellos que puedes encontrar en la sección de '*Artículos*' en el sitio web de IMC ([insightmeditationcenter.org](http://insightmeditationcenter.org)). Hay un texto dedicado a cada uno de los obstáculos. Para obtener más información, también puedes consultar mi libro *Libre de Obstáculos, un recorrido consciente a través de los Cinco obstáculos*.

#### **Semana 4 - La Concentración y la Sabiduría**

- El objetivo principal de la concentración es facilitar la comprensión y atención profunda. Tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo estar concentrado puede ayudar a profundizar tu comprensión.
  - En tu experiencia, ¿has logrado comprender mejor algo cuando estabas concentrado y en calma?
  - ¿Cómo contribuyó el estado de concentración a tu comprensión?
  - ¿Qué lecciones puedes aprender del estar concentrado que te ayuden a cultivarla en mayor medida?
- Durante esta semana, centra tu práctica de meditación en desarrollar la concentración. Una vez que creas que has alcanzado el mayor nivel de concentración que obtendrás durante esa sesión de meditación, reflexiona entonces acerca de tus perspectivas sobre el deseo, la aversión, el apego, el pensamiento y la libertad desde aquel estado de concentración que estás experimentando.
- ¿El estar concentrado qué te enseña acerca de las elecciones que estás en capacidad de hacer en cada momento presente que conducen ya sea a caer atrapado o una mayor libertad?

XII.

**DEL ÓCTUPLE SENDERO AL DÉCUPLO SENDERO**

*Para aquel que está concentrado no hay necesidad de proponerse:  
“¡Ojalá yo pueda conocer y ver las cosas como realmente son!”  
Es una ley natural para aquel con una mente concentrada  
conocer y ver las cosas como realmente son.*

### **El Buda (Discursos numéricos 10.2)**

**E**l propósito principal del Noble Óctuple Sendero es poner fin a la codicia, el odio, la fantasía y al sufrimiento que inevitablemente los acompaña. Al describir la consumación de este propósito, el Buda mencionó ocasionalmente un Décuple Sendero. En esta lista ampliada, se añaden el *Conocimiento correcto* y la *Liberación Correcta* junto a la ya conocida lista de ocho factores. El Óctuple Sendero crea las condiciones para poner fin al apego y al sufrimiento; el Conocimiento Correcto es la percepción o la revelación que desencadena la Liberación Correcta, es decir, el cese del sufrimiento.

El Conocimiento Correcto no es una verdad abstracta ni algo que se aprende en una lección; tampoco es algo misterioso o sobrenatural. Como extensión del Óctuple Sendero, el Conocimiento Correcto es conocer de primera mano los beneficios de vivir de acuerdo con este sendero y el sufrimiento que se experimenta al no hacerlo. Los beneficios incluyen paz profunda, compasión, bienestar, integridad y libertad espiritual. El sufrimiento abarca todos los estados que los humanos conocemos bien: agitación, miedo, vanidad, codicia, hostilidad y más. Entre más experimentamos plenamente estos beneficios, más claramente distinguimos las diferencias entre el apego y la libertad, entre la buena y la mala voluntad, entre la integridad ética y su ausencia. En cuanto empezamos a tomar decisiones distintas a las del pasado, los estados de tensión y agitación del apego empiezan a perder su atracción y también su poder sobre nosotros, aprendemos entonces que no son obligatorios ni necesarios. A medida que vemos y experimentamos nuevas alternativas más saludables, estos estados dolorosos comienzan a disminuir en fuerza y frecuencia.

El Conocimiento Correcto es la comprensión que adquirimos al experimentar directamente la ausencia de sufrimiento. Cuanto más alivia el sufrimiento la práctica del Noble Óctuple Sendero, más claro comprendemos que el apego es la causa del sufrimiento. Y al experimentar los estados expansivos, pacíficos y felices que surgen cuando no hay apego, más sensibles nos hacemos a la reaparición del apego, incluso en sus formas más sutiles. Se vuelve cada vez más evidente que contraerse, atacar, resistirse y otras expresiones de codicia, odio y engaño son dolorosas y causan daño.

El Conocimiento Correcto también implica reconocer que desprendernos de estos estados y comportamientos alterados es una acción recta y digna de confianza. No es algo que debemos temer, incluso si lo que estamos dejando ir son nuestros más preciados y tenaces apegos al yo. Liberarnos del apego no nos deshonra. Por el contrario, nos conduce hacia algunos de los estados mentales más saludables y beneficiosos que los seres humanos pueden experimentar.

A través de los factores de la Atención Plena y la Concentración del Noble Óctuple Sendero, el Conocimiento Correcto contempla cómo todas nuestras percepciones y conceptos fluyen y están en constante cambio. Debido a su fugaz aparición y desaparición, no son estables y, por lo tanto, no pueden proporcionar una experiencia completa de paz ni servir como base para una mente liberada. Por el contrario, la base para la liberación está en soltar.

El Conocimiento Correcto prepara el terreno para la Liberación Correcta ayudando a la mente a relajarse y valorar el proceso de soltar. Reconocer el sufrimiento tangible que genera el apego disminuye nuestra inclinación hacia él. Al experimentar la paz y el bienestar del desapego, aprendemos que soltar es moverse hacia la paz.

La Liberación Correcta se distingue del desapego común por su impacto mayor y más duradero. Es un cese del apego tan poderoso que el Conocimiento Correcto se convierte en un saber intuitivo para nosotros. De la misma manera que ya no nos dejamos engañar por un truco de magia una vez que nos han mostrado cómo se realiza, una persona que ha experimentado una mente liberada comenzará a reconocer los trucos que ejecuta la mente.

Para muchas personas, la Liberación Correcta es seguida por un proceso gradual de libertad en cada vez más áreas de la vida. El Buda describió estas áreas en términos de creencias, impulsos biológicos y tendencias mentales sutiles.

Ya que la libertad última no requiere en sí misma ninguna creencia, el budismo es particularmente sensible a los problemas que surgen al aferrarse a creencias, interpretaciones e historias. Una parte importante de vivir el Noble Óctuple Sendero es soltar el apego a nuestros puntos de vista, incluidos aquellos sobre nosotros mismos. Una experiencia significativa de liberación nos muestra que no necesitamos ser definidos conforme una identidad o un autoconcepto.

Más tenaz que el aferramiento a las creencias es el apego a los impulsos que emanan del deseo sensual y la hostilidad. Incluso cuando las personas son conscientes de que ciertos apegos causan sufrimiento puede ser difícil soltarlos. Incluso las personas más sabias pueden con facilidad sucumbir a ellos. Es en estos momentos que la práctica del Noble Óctuple Sendero se hace crucial. Proporciona un confortable sentido de bienestar que actúa como una alternativa efectiva frente al deseo o la ira. Nuestros impulsos más fuertes pueden relajarse y desvanecerse cuando experimentamos algo mejor. A menudo, recibir consejos o instrucciones para soltar el deseo y la aversión no es de gran ayuda. Más efectivo resulta relajarse profundamente, permitir que las sensaciones se asienten y disfrutar de los sentimientos agradables que pueden surgir al no aferrarse. De esta manera, el deseo sensual y la hostilidad pueden simplemente desvanecerse.

Las áreas del apego más difíciles de superar son algunas formas sutiles de vanidad, agitación e ignorancia. Una persona que está en camino de liberarse puede verse atrapada en la vanidad de su individualidad y su fuerza de voluntad. En otras ocasiones el afán y el esfuerzo de liberarse termina agitando aún más la mente. La creencia en que existe algo que hay que soltar refuerza la ignorancia. El camino hacia la liberación final implica establecerse en un estado profundo de relajación y alerta en el que no tratamos de lograr nada. Algunas personas se refieren a esto como un estado de ecuanimidad, mientras que otros lo describen como descansar en el ser. Es en este estado de fluidez que la mente puede liberarse de sí misma.

El Noble Óctuple Sendero se considera un camino noble debido a la integridad y dignidad que concede. Como no depende de creencias, quienes lo siguen no defienden el budismo en oposición a las creencias de los demás. En la búsqueda de superación del apego, las personas que siguen el camino no crean conflictos. Por el contrario, la práctica del Noble Óctuple Sendero desarrolla una mente abierta, un corazón amplio y una mano abierta. Que ojalá esta apertura sea de beneficio para todo el mundo.

*El Venerable Ananda dijo al Buda:*

*‘Venerable señor, aquello es la mitad de la vida santa, esto es: buena amistad, buen compañerismo, buena camaradería.*

*El Buda respondió:*

*‘¡No es así, Ananda! ¡No es así, Ananda! Aquello es toda la vida santa, Ananda, esto es: buena amistad, buen compañerismo, buena camaradería. Cuando los practicantes tienen un buen amigo, un buen compañero, un buen camarada, es de esperar que desarrollen y cultiven el Noble Óctuple Sendero’.*



## AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi gratitud y aprecio a todas las personas que colaboraron con este libro. Diana Clark, Ines Friedman, Shelley Gault, Carol Ghiglieri y Kathi Olsen me brindaron un gran apoyo editorial. Catalina Acosta trabajó en la ilustración y diseño de la portada.

La mayoría de los capítulos de este libro comenzaron como charlas dadas a practicantes en el Insight Meditation Center. Sin una audiencia ansiosa por aprender sobre el Noble Óctuple Sendero, este libro no existiría. No solo estoy agradecido con aquellos que escuchan mis enseñanzas, también me inspira el sincero interés y la juiciosa práctica de muchas, muchas personas. Ese entusiasmo alimenta mi propia práctica y me anima a seguir aprendiendo a vivir el Noble Óctuple Sendero.

*Gil Fronsdal*

## PIE DE FOTOS

**Pág 7:** Los indígenas Misak, al norooccidente de Colombia, habían dejado de cultivar quinua, un ingrediente básico en su dieta, debido al bajo precio de la quinua peruana. Que para qué sembrarla aquí si 'sale más caro el caldo que los huevos'. Algunos miembros de la comunidad, especialmente jóvenes, andaban sermoneando con que había que retornar a estos cultivos: que por razones de soberanía alimentaria, que por mantener la riqueza del suelo, por cuidar el patrimonio ancestral, y en fin. Y sí, nadie se oponía a estas ideas pero faltaba el ánimo, el empujoncito. Y apareció el COVID-19 con sus cuarentenas, sus sobrepuestos, sus penurias y ahora ahí está, linda la quinua creciendo en un cultivo comunitario. **Silvia, Cauca, Colombia. 2020.**

**Pág 21:** Nadie sabe a ciencia cierta qué edad tiene doña Eriberta España, ni siquiera sus hijas. De su generación ya nadie queda vivo en la vereda. Dona Eriberta nunca ha poseído ni había necesitado un documento de identidad, hasta ahora que requiere salir a la ciudad para recibir atención médica. Sus hijas están confundidas porque no saben si llegando a la ciudad el servicio médico preste sus servicios a una persona venida del campo que no existe en los registros oficiales. **Ensenada de Tumaco, Nariño, Colombia. 2017.**

**Pág 29:** El niño mayor y su primo viven bajo los cuidados de su abuela. En las tardes, mientras la mujer sale a trabajar en ventas callejeras, él debe encargarse del cuidado del niño, atender la tienda que funciona en la sala de la casa y hacer lo deberes de la escuela. **Tumaco, Nariño, Colombia. 2021.**

**Pág 39:** En el pueblo no se habla de otra cosa que no sea la reciente aprobación de una licencia ambiental para la explotación de yacimientos de cobre y oro otorgada por el gobierno una compañía minera canadiense. Los habitantes, tradicionalmente

dedicados a la agricultura, especialmente el cultivo de café, y a la ganadería, están divididos con la noticia. Para algunos la llegada de la minería traerá prosperidad y empleo. Para otros significa destrucción del medio ambiente y de su estilo de vida. **Jericó, Antioquia, Colombia. 2022.**

**Pág 49:** En la cocina la mamá prepara la cena. El padre y el tío planean las tareas para el día siguiente en el cultivo de café. La niña trabaja en los deberes de la escuela. **Caicedo, Antioquia, Colombia. 2024.**

**Pág. 59:** Pareja de abuelos indígenas Misak trabajando en el cultivo de cebolla larga en la huerta casera. **Silvia, Cauca, Colombia. 2022.**

**Pág 69:** Chapola es el término utilizado en Colombia para referirse a la etapa más temprana de la planta de café, en la cual solo ha desarrollado dos hojas completamente extendidas. En ese momento, solo aquellas chapolas que hayan desarrollado características favorables para garantizar su supervivencia son trasplantadas del germinador a bolsas negras. Allí permanecerán durante siete meses bajo cuidados hasta que desarrollen una raíz fuerte, alcancen una altura de unos 30 centímetros y estén listas para ser trasplantadas al cultivo definitivo. **Chinchiná, Caldas, Colombia, 2018.**


**Pág 79:** 6:30 a.m. Reflejo en una ventana de un bus en la ruta entre la ciudad de Sincelejo y Medellín. Colombia. **2023.**

**Pág 89.** En este pequeño caserío entre la selva chocoana, al terminar las clases en la escuela, los chicos bajan al río a darse un chapuzón antes de ir a casa. **Río Tumutumbudó, Chocó. 2018.**

# PASOS HACIA LA LIBERACIÓN

EL ÓCTUPLE SENDERO DEL BUDA

Se imprimió en el Taller Artes y Letras S.A.S., en octubre de 2024



En un mundo donde el ritmo frenético y las preocupaciones cotidianas pueden alejarnos de la búsqueda de nuestro bienestar interior, *Pasos hacia la liberación* ofrece un camino accesible hacia la paz y la comprensión profunda que propone el Buda. Escrito por Gil Fronsdal, sacerdote zen y profesor de vipassana con un doctorado en estudios budistas de la Universidad de Stanford, este libro es una invitación a transformar nuestra vida diaria a través de la práctica consciente del Óctuple Sendero del Budismo.

El Óctuple Sendero, considerado la columna vertebral de las enseñanzas del Buda, es presentado aquí no como una teoría lejana, sino una guía práctica para la vida ética y mental en el día a día. A lo largo de sus páginas, Fronsdal destila la esencia de las enseñanzas de Buda en un formato sencillo y accesible, diseñado especialmente para personas interesadas en integrar estos principios en sus vidas cotidianas.

**No es un libro de estudios budistas, es un manual de vida.**

Cada capítulo de este libro concluye con un conjunto de reflexiones y prácticas para ser exploradas durante cuatro semanas. De esta manera, cada uno de los ocho factores del camino budista puede ser experimentado y asimilado de manera profunda a lo largo de un mes, ofreciendo al lector una oportunidad para descubrir, reflexionar y aplicar estas enseñanzas en su propia existencia.

*Pasos hacia la liberación* está dirigido a aquellos que desean algo más que un simple conocimiento teórico del budismo. Es un recurso para quien quiera cultivar una vida ética, desarrollar la sabiduría y concentrar la mente.

Ya seas un practicante experimentado o alguien que simplemente busca una manera de enfrentar los desafíos modernos con sabiduría y compasión, este libro te ofrece una síntesis clara y directa del camino propuesto por el Buda hacia la transformación personal.



Este libro se ofrece de manera gratuita. Cualquier donación es bien recibida.

\*\*\*

Este libro puede ser copiado o reimpresso para distribución gratuita sin autorización del poseedor de los derechos de autor.  
De cualquier otra manera todos los derechos son reservados.



**Atención Plena Colombia**  
Comunidad de Meditación Insight

atencionplenacolombia@gmail.com  
Medellin, Colombia  
2023

Con el apoyo de Insight Meditation Center,  
Redwood City, CA.