

CAMINO OCTUPLE COMPLETO

SAMMA DITTHI: VISIÓN COMPLETA

1. Introducción	2
2. Sobre el significado de samma	2
3. Tres áreas: Pañña, Sila, Samadhi	5
4. VISIÓN O DITTHI	6
5. LA VISIÓN COMPLETA	7
6. INTENCIÓN APROPIADA	13
7. EL HABLA APROPIADA	16
8. LA ACCIÓN APROPIADA SAMMA KAMMANTA	18
9. ÉTICA EN TU OCUPACIÓN Samma Ajivo	24
10. EL ESFUERZO APROPIADO	26
11. CONCIENCIA PLENA APROPIADA (SAMMA SATI)	27
12. -SAMADHI CONCENTRACIÓN (O INTEGRACIÓN) COMPLETA	29

1. Introducción

La tercera noble verdad nos llevó a la experiencia del cese de la reactividad y la apertura que nos permite *ver* el terreno impermanente, contingente y cambiante de la vida, esto es *nibbana* en su acepción original (*nirvana* en sánscrito).

Así, la tercera noble verdad te coloca *al principio* del camino óctuple.

El camino óctuple consiste de ocho aspectos interrelacionados

1. **Visión** (cómo ves lo que ocurre)
2. **Intención** (el pensamiento y emoción que genera un curso de acción)
3. **Habla** (Todo lo que dices)
4. **Acción** (tus respuestas a las situaciones de la vida)
5. **Trabajo/Ocupación** (el contexto donde pasas más tiempo, desarrollas tus habilidades y contribuyes al mundo).
6. **Energía Mental** (Cómo usas tu mente momento a momento, también llamada **Esfuerzo Apropriado**)
7. **Conciencia plena** (Qué tan consciente estás momento a momento)
8. **Integración sostenida** (Sostener un estado de conciencia que integra todo esto de manera sinérgica.)

2. Sobre el significado de samma

Cada una de los ocho aspectos lleva el prefijo *samma*. A menudo *samma* es traducido como “correcto” o “perfecto”, sin embargo su significado literal es *completo* o *integrado*.

Entonces la primera parte del camino la traducimos como:

1. *Visión completa (Samma-ditthi)*

Las siguientes partes del camino toman la visión completa como elemento común y la llevan a diferentes aspectos del ser humano y de la vida. Por esta razón en todas ellas se usa la palabra *samma* como prefijo (intención completa = *samma-sankappa*). Sin embargo otros términos nos ayudarían a entender mejor la relación entre la visión completa y cada uno de los siguientes aspectos. Por ejemplo:

Intención apropiada

Es apropiada en el sentido de la intención que resulta apropiada en un contexto cuando uno tiene visión completa. Esto lo examinaremos más a fondo en los seminarios que corresponden a cada aspecto del camino. Por el momento quedaremos en establecer el camino de esta manera:

1. Visión completa (*samma-ditthi*)
2. Intención apropiada (*samma-sankappa*)
3. Habla apropiada (*samma-vacha*)
4. Acción apropiada (*samma kammanta*)
5. Ocupación apropiada (*samma-ajiva*)
6. Energía mental apropiada (*samma vayana*)
7. Meditación apropiada (o conciencia plena) (*samma-sati*)
8. Estado de conciencia integrado (*samma-samadhi*).

Las ocho ramas tienen una relación interdependiente y sinérgica, es decir, se refuerzan entre sí, y en su colaboración se vuelven más potentes. Al mismo tiempo, la primera de las ocho ramas es realmente un tronco común que da inicio a la generación de esta sinergia colaborativa: la visión completa.

Así, la tarea del camino óctuple consiste en integrar la visión completa en cada una de las siguiente seis áreas. Y la octava o última de ellas, samma-samadhi es el estado de conciencia que concentra e integra a todas ellas como un sistema. (Ver figura 1).



Figura 1: El camino óctuple integrado. Samma-Samadhi

3. Tres áreas: Pañña, Sila, Samadhi

Las ocho ramas también se agrupan en tres áreas: Sabiduría (pañña), Ética (sila) y Disciplina mental (samadhi) (Figuras 2 a 4).



Figura 2: Sabiduría (Pañña)

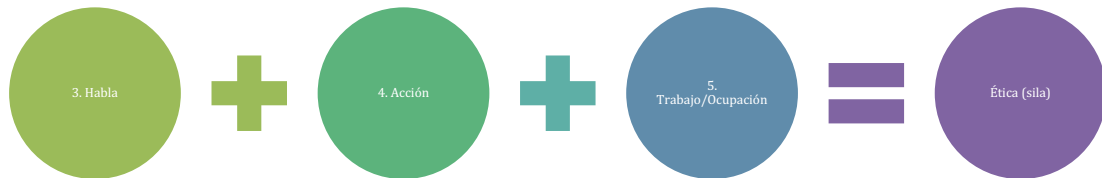


Figura 3: Ética (Sila)



Figura 4: Disciplina mental (samadhi)

4. VISIÓN O DITTHI

Ditthi en el idioma pali (*drsti* en sánscrito) quiere decir *mirada*, en el sentido de *cómo miras algo*. En el contexto del camino óctuple *ditthi* se convierte en una metáfora: *mirar* en el sentido de intuir que detrás de las apariencias hay dimensiones que es crucial no perder de vista.

Siguiendo la metáfora visual, visión o *ditthi* quiere decir: “ cómo estás mirando algo” o “como estás viendo algo”.

De entrada esto conlleva una implicación de extraordinaria importancia:

Cómo vemos las cosas o como las comprendemos no es una descripción de la realidad, sino una interpretación construida a partir de definiciones, juicios, prejuicios y experiencias previas proyectadas sobre el presente.

Y esto a su vez implica que para construir esta interpretación inevitablemente dejamos fuera dimensiones y ángulos que podrían cambiar por completo nuestra comprensión de las cosas. Es decir, es parte de la condición humana que nuestra mirada o nuestra comprensión se vuelve sesgada, parcial o incompleta. Pero también es parte de nuestra humanidad poder darnos cuenta de esto y nutrir las facultades intuitivas que nos permiten comprender con mayor profundidad los eventos de la vida.

Cuando nuestra mirada es sesgada, parcial o incompleta, la conciencia que tenemos de las cosas es muy reducida. A esto el budismo lo denomina *ignorancia* o *avidya*. Este término está compuesto de la palabra en pali *vidya*, cuya raíz *vid* es *ver*: *avidya* es *no ver, estar cegado* y en algunas ilustraciones se representa como un ciego caminando a tientas.

Así pues, vivir con una conciencia reducida de las cosas, situaciones, personas o de nosotros mismos es como vivir a tientas, perdiéndonos de la riqueza de cada momento y sin darnos cuenta del universo de posibilidades más allá de nuestros hábitos.

La formulación de la visión completa conlleva una invitación: es posible tener una mirada más amplia, más completa, de una situación, o de una persona, o de uno mismo. Lo cual nos lleva a varias preguntas:

- ¿Qué es lo que dejamos fuera?
- ¿En qué sentido estamos cegados?
- ¿Qué sería una visión más completa?
- ¿Qué incluiríamos en una visión más completa?
- ¿cómo hacerle para tener una mirada más completa en un momento dado?
- ¿Cómo la meditación nos ayuda a tener una mirada más completa?

Veamos algunas claves para convertir estas preguntas en mayor conciencia.

5. LA VISIÓN COMPLETA



La visión completa se hace posible a partir de la experiencia del cese del condicionamiento reactivo, como se expresa en la tercera noble verdad.

En cuanto soltamos los lugares vinculados a la reactividad se abre un espacio desocupado y podemos ver más de lo que nos permiten ver nuestros “lugares” habituales y la reactividad que los sostiene. Para entrenarnos en *Ver más completo* y cobrar mayor conciencia de las cosas, el Buda nos invita a cultivar conciencia seis aspectos del “terreno de la vida”, es decir no perder de vista que...

1. Las cosas ni son ni no son, sino que surgen y pasan.
2. Nada es fijo, todo es impermanente.
3. Nada es personal, nada de esto eres tú.
4. Dukkha: la vida conlleva sufrimiento, abrázalo.
5. Todo surge en dependencia de condiciones.

Estos cinco aspectos ya los tocamos, unos más unos menos, en seminarios anteriores, pero al constituirse como aspectos de la *visión completa* los conformamos como elementos centrales en el desarrollo de toda la metodología del camino óctuple. Es decir, la visión completa hay que aplicarla en todos los ámbitos de la vida. Exploremos cada uno de estos cinco aspectos, revisando lo que ya hemos visto de ellos y añadiendo más pistas o claves.

Las cosas no son ni no son, sino que surgen y pasan.

Si vemos las cosas como que ni son ni no son, dejamos de crear lugares fijos en los cuales encajamos todo, situaciones, personas, cosas y nosotros mismos. Nuestra mirada deja de estar hechizada por la polarización de ser y no ser, y se despeja para comprender lo que el Buda llama “el dharma del medio”, que veremos en el aspecto número 5 de la visión completa.

Entrenarnos en este aspecto de la visión completa consiste en descubrir cuando la manera en que estamos viendo las cosas las encajona y las fija en definiciones de “son” o “no son”. Estas definiciones son afirmaciones, definiciones, juicios y prejuicios y atribuciones que hacemos.

Impermanencia. (*Anicca*).

Cuando dejamos de tratar de atrapar la vida en lugares fijos que son o no son, descubriremos que todo cambia constantemente, que la vida, los momentos, las

situaciones, las personas, todos somos procesos cambiantes e impermanentes.

Este aspecto de la visión completa desafía nuestra tendencia a congelar en el tiempo los eventos de la vida y desconectarnos de la característica que hace posible la renovación de la vida: el cambio. Si examinamos nuestro pensamiento cotidiano, podremos notar que a menudo andamos cargando eventos del pasado como si continuaran sucediendo.

Cuando ocurren eventos placenteros o desagradables, los atrapamos en la memoria y los repasamos una y otra vez creando así una ilusión de que continúan ahí, que siguen ocurriendo y no han terminado. Fijamos en la mente eventos que ocurrieron, y sin darnos cuenta nos relacionamos con ellos como si siguieran ocurriendo, sin darnos cuenta que hace tiempo que terminaron.

Al no estar conscientes de que realmente ya terminaron, seguimos procesándolos como si estuvieran ocurriendo, generan emociones: temor, ira, tristeza, expectativas, frustración, etcétera. Generan una idea fija de las cosas, una manera fija de percibirlas y entenderlas que no podemos soltar porque en el fondo creemos que no han terminado. Más aún generan intenciones y reacciones, de manera que a menudo estamos reaccionando aferrándonos a cosas que ya pasaron. Lo hacemos en las relaciones interpersonales, en relación con nosotros mismos, y en relación con eventos de la vida en general.

Cuando no vemos la impermanencia no podemos aprovechar el hecho de que las cosas cambian, y por consiguiente no podemos disfrutar de la renovación natural de la vida, de las relaciones, y de nosotros mismos.

De tal manera que no solamente creamos lugares fijos que “son” o “no son”. Sino que ser o no ser adquiere una dimensión temporal ficticia: parece que no han dejado de ser así, o que no han dejado de *no* ser así.

Lo que no eres (*Anatta*).

En cuanto nuestra mirada ha comenzado a incluir la impermanencia y que nada es ni no es, sino que surge y cesa, comenzaremos también a notar que nuestro sentido de ser se aligera. Comenzamos a darnos cuenta que gran parte de lo que inconscientemente hemos considerado que somos, son lugares fijos que internamente creemos que siguen pasando, o que son o no son.

Es normal en los seres humanos haya una tendencia insistente a identificarnos con elementos separados, aislados y fijados de la experiencia, o sea a lugares. Cuando nos identificamos con sensaciones, ideas, puntos de vista, consolidamos el apego a los lugares porque sentimos que son nuestros, que somos nosotros. No identificarnos con lugares fijos nos permite relacionarnos con las experiencias sin tomarlas como algo personal que nos define, y al mismo nos invita a involucramos compasiva y creativamente con las situaciones.

El aspecto de la visión completa de *annatha* -la no identificación- se practica en la vida cotidiana detectando los procesos mentales y los pensamientos auto referentes que buscan crear una idea fija de uno mismo: soy así, no soy así, debiera ser así, no debiera ser así, nunca soy así, siempre soy así.

A veces son pensamientos que buscan reafirmar una autoimagen ante nosotros mismos o ante otras personas, o que intentan consolidar nuestra identidad alrededor de creencias, gustos, o preferencias, habilidades, etc.

A veces es tomar personal las cosas a la menor provocación, y lo notamos porque comenzamos a defender nuestra imagen o a pelear para que otros corrijan la idea que creemos que tienen de nosotros, para que se ajuste a la imagen que nosotros queremos

que tengan de nosotros.

Cuando tomamos como algo personal las cosas nos sentimos ofendidos y lastimados con facilidad, nos volvemos altamente dependientes de la opinión de los demás, y de la aprobación de los demás y de cómo nos ven.

Otras veces es como si todo mundo girara alrededor de nosotros y fuéramos el centro del universo, para bien o para mal. Nos sentimos culpables de lo que va mal o nos sentimos autores únicos de lo que va bien.

La vida conlleva *sufrimiento (dukkha)*.

Esto ya lo vimos extensamente en seminarios pasados: es no perder de vista la primera noble tarea: la vida conlleva experiencias de insatisfacción o dolor como parte normal de nuestros mecanismos de sobrevivencia. Abrazar el terreno del placer y el dolor mientras soltamos la reactividad, esto es lo que no hay que perder de vista.

Todo surge de condiciones. (*Paticca samutpada*)

Es no perder de vista que la vida y todo lo que ocurre es parte de un sistema de factores o condiciones causales. Nada surge de la nada, todo es el fruto de condiciones en el tiempo y en el espacio.

Cuando nuestra visión contempla esto, podemos intuir una dimensión vertical de condiciones: lo que ha ocurrido en el pasado, que se ha constituido en un potencial -como una semilla-; y una dimensión horizontal: las condiciones del contexto en el momento presente que hacen que esa semilla se active, crezca y dé fruto.

Las condiciones no son elementos fijos independientes, sino procesos que se modifican mutuamente. La manera en que miras a una persona modifica la persona en que ella te

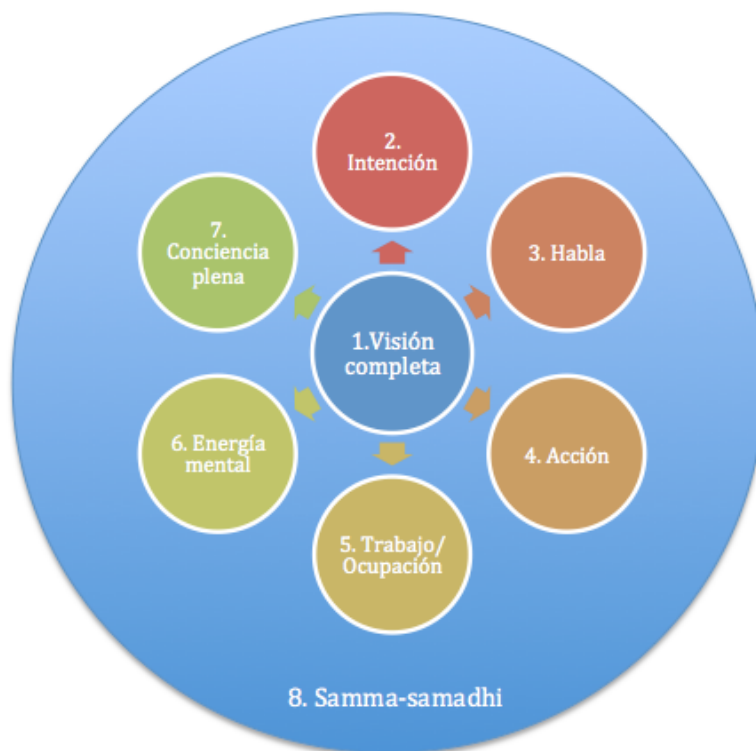
mira y el cruce de miradas modifica la manera en que entiendes a la persona, y la manera en que entiendes a la persona modifica la manera en que ella te entiende a ti, y respondes de acuerdo con este entendimiento, y tus acciones modifican cómo responde la otra persona, y sus acciones modifican cómo respondes tu.

Este aspecto de la visión completa es sistémica: cada momento es cocreado entre los participantes del momento, en donde el contexto tiene también una fuerte influencia: todo influye en todo creando un sistema complejo de elementos interrelacionados.

Cuando estamos conscientes de que todo surge así, a partir de condiciones que se modifican mutuamente, podemos bailar con la vida con creatividad. Bailar con la vida quiere decir que en vez de poner resistencia a la manera en que ocurren las cosas te sabes co-creador de lo que ocurre, y sabes que con la mirada más completa que te sea posible es más probable que puedas co-crear respuestas más sabias y compasivas ante los altibajos de la vida.

6. INTENCIÓN APROPIADA

La intención apropiada es el segundo componente del camino óctuple, se encuentra justo entre la visión y los tres componentes de la ética (3, Habla, 4. Acción y 5. Ocupación). Esta ubicación en medio de la visión y la manera en que actuamos y nos relacionamos con otras personas y con otros seres vivos que es la ética nos revela un punto esencial para comprender qué es la intención apropiada: es en esencia aquella que surge de la visión completa.



Toda acción que hacemos es precedida por una intención o propósito, un para qué, el cual a su vez es informado y hace sentido en función de un encuadre, o una manera de ver las cosas.

No es la primera vez que nos encontramos con intención. Ya en cuando vimos los cinco skandhas que constituyen el terreno de nuestra experiencia vimos que el cuarto skandha es justamente intención o inclinación. Veamos un poco más la intención en el contexto del camino óctuple.

¿Qué es intención?

Intención es una propuesta de acción, o una resolución de acción que implica la expectativa de ciertas consecuencias. Aunque no se encuentra exactamente así explicado en los textos antiguos, encuentro muy útil para propósitos prácticos, considerar que una

intención tiene cuatro eventos mentales distintos: a. Pensamiento b: emoción, c. Resolución, d. Actitud y e. la consecuencia esperada de la intención (y de la acción resultante).

El pensamiento de una intención.

Toda intención es en parte un pensamiento en el sentido de ser una idea, un plan de acción o una propuesta que dirigirá posteriormente la ejecución de una acción. El pensamiento es el plan desde el cual actuamos con una consecuencia en mente. Puede ser algo tan simple como la intención de rascarse, o de tomar un vaso de agua o tan complejo como la intención de llamar a una persona para algo. El plan de tomar un vaso de agua es simple y directo y su consecuencia esperada es clara y visible sin reflexionarla mucho: saciar la sed. El plan de llamar a una persona puede ser más complejo y puede que no tengamos del todo clara cuál es la consecuencia esperada y que para saberlo tengas que preguntarte: ¿para qué estoy haciendo esto? Estos planes a menudo son simplemente patrones aprendidos y reforzados que se activan sin que los cuestionemos, y que son parte de nuestro condicionamiento emocional.

La emoción de una intención.

Por otro lado toda intención y su plan de acción requieren de la energía y la motivación de una emoción para llevarse a cabo. De tal manera que todas nuestras intenciones obtienen fuerza, energía y direccionalidad a partir de el contenido emocional que tengan.

Muchas intenciones están asociadas o contienen emociones o sentimientos que las mueven. Por ejemplo, ¿qué *emoción* esta impulsando la *intención* de llamar a tal persona...? ¿Entusiasmo?, ¿Irritación? ¿Calma? ¿Compasión? ¿Qué emoción está detrás de la intención de comer un helado? Esta misma emoción será la que tenderá a conducir, y darle forma a las acciones que le sigan a la intención.

Es frecuente que las emociones que conducen una intención provengan de los mecanismos de defensa, o respuesta de estrés. El estrés típicamente está detrás de las emociones de temor e ira en diferentes proporciones e intensidades. Cuando el contenido emocional de una intención es en efecto el estrés, las intenciones típicas son de huir, pelear o paralizarte.

La resolución de una intención.

Resolución es el momento y el acto decisivo de la intención, el “sí esto es lo que voy a hacer”. Es la determinación de ejecutar el plan de acción de la intención, la cual usualmente depende del contenido emocional de la intención. A mayor contenido más determinación o inercia. Si estoy muy enojado es más probable que la intención de llamar a fulano para reclamarle lo que me dijo por la mañana sea mucho más decisiva y con mayor inercia y por consiguiente mucho más difícil de detener y modificar.

La actitud de una intención.

La actitud es otro componente de la intención que a su vez puede hacer visible los otros componentes. Es probable que por la etimología de la palabra actitud (más cercana a actuar y acción) se refiere a la disposición mental emocional y física dentro de una acción a través de la cual podemos detectar una intención.

Por ejemplo, si al momento de coger el teléfono cobramos conciencia de la actitud que está presente en nuestro estado mental, tendremos más claridad antes de actuar. ¿Lo cogemos de prisa, o despacio? Con fuerza o con suavidad? Al iniciar la acción: Nuestro tono de voz y la velocidad de nuestras palabras y la selección de palabras ¿Qué actitud muestra? ¿es una actitud de confrontación o de reclamo? ¿O es una actitud de exigir? ¿O es una actitud amable y que busca conectarse y entender?

En los textos budistas tienen un papel central las intenciones negativas llamadas “las intenciones no-hábiles (o torpes) principales” o “mulakleshas” (a veces traducidas como “los tres venenos”) las cuales se consideran que por definición están fundamentadas sobre una visión incompleta, sesgada o errónea de las cosas: aversión, avidez e ignorancia.

No hábil, o torpe, en el idioma pali se dice *akusala*. La etimología es importante para entenderlas: *kusala* quiere decir hábil, de la misma manera en que una persona que toca un instrumento puede ser hábil para tocarlo cuando ha practicado muchas horas con conciencia, dedicación y cuidado. El prefijo *a* en *akusala* es un negativo. De manera que *akusala* es la intención que no ha sido refinada, entrenada, o carece de conciencia o cuidado.

- **Aversión** es la intención reactiva, automática de rechazar o eliminar con enfado alguna experiencia. Por definición se refiere a una intención que surge de una visión estrecha, sesgada o errónea de las cosas.
- **Avidez** es la intención reactiva de poseer algo. Por definición se refiere también a una intención que surge de una visión estrecha, sesgada o errónea de las cosas.
- **Ignorancia** una reacción de desconexión o alejamiento de la experiencia; es la intención de rehuir a saber, conocer, experimentar, ver más profundo, o la renuencia a ampliar la visión. Es la intención de evitar la visión completa. “No quiero saber”.

La consecuencia esperada de una intención.

Toda intención conlleva una expectativa de resultado o consecuencias, la mayoría de las veces inconsciente. Es lo que espero que ocurra como resultado o consecuencia con la acción que estoy a punto de hacer. Es “el para qué” de nuestras acciones. Por ejemplo, supón que surge en la mente una intención de ir a buscar un vaso de agua. ¿Qué consecuencia espero que produzca el vaso de agua? Quitarme la sed.

¿Para qué le voy a llamar a tal persona... ? ¿Qué espero que ocurra? ¿Cuál es la consecuencia esperada?

Reflexión a partir de examinar los componentes de una intención

Toma un asunto importante de tu vida que desees explorar, examina las intenciones que has considerado o estés considerando con respecto a este asunto, y contéplalas desde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el pensamiento o plan de esta intención?
2. ¿Qué emoción está moviendo esta intención?
3. ¿Cuánta resolución hay? ¿Es una gran determinación o es pequeña?
4. ¿Es una intención hábil o no hábil?
5. ¿Cuál es “para qué” (la consecuencia esperada) de esta intención (a menudo no consciente)?

7. EL HABLA APROPIADA



En la formulación del habla apropiada, el Buda enfatiza cuatro pautas o guías, expresadas en lo que hay que practicar como abstenerse y lo que hay que cultivar.

La veracidad. La primera pauta enfoca en el valor de la veracidad al hablar: asegurarte que lo que dices cuando reportas algo es lo más cercano y completo con respecto a los eventos concretos que ocurrieron. La veracidad también tiene que ver con tus sentimientos, tus necesidades, tus valores y aspiraciones, es decir, tener clara cuál es la verdad de tu experiencia. Por otro lado esta pauta implica abstenerse de falsear, exagerar, o construir un mundo de ficción.

Benevolencia. La segunda pauta enfoca en la intención de la benevolencia: no usar el habla para lastimar y herir a otros, y en cambio hablar para beneficiar o ayudar a otros. A menudo se entiende como un habla amable.

Utilidad. La tercera pauta, enfoca en no utilizar el habla para reducir el nivel de conciencia en una conversación. Es decir, abstenerse de un habla que reduce la visión. En su aspecto positivo, es habla que ayuda a elevar el nivel de conciencia, es decir que ayuda ampliar la visión, y ayuda a ver más de lo que usualmente ves, a considerar lo que no has considerado.

En esencia es un habla cuya intención es generar visión completa.

	ABSTENERSE	CULTIVAR
1.	No mentir	Entrenarte en habla veraz
2.	No usar el habla para lastimar	Entrenarte en usar el habla para beneficiar
3.	No usar el habla para bajar el nivel de conciencia.	Entrenarte en usar el habla para subir el nivel de conciencia
4.	No usar el habla para generar conflicto	Entrenarte en usar el habla para generar armonía.

Armonía o conexión. La cuarta pauta enfoca en promover un mundo de conexión, comprensión y colaboración. Ayudar a comprender, a crear paz, sabiduría y compasión y armonía. Por consiguiente implica abstenerse de correr chismes, generar conflicto o enemistad, etc.

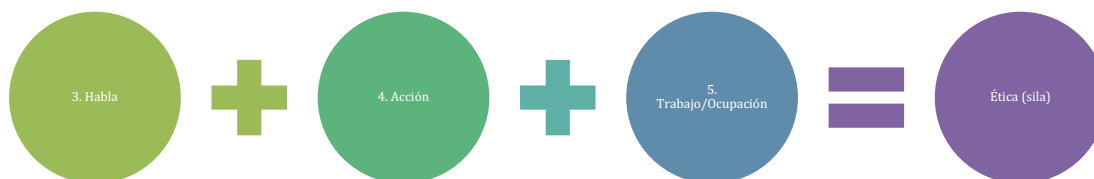
8. LA ACCIÓN APROPIADA SAMMA KAMMANTA



INTRODUCCIÓN

La acción apropiada se refiere a cómo actuar en la vida, y al igual que en el habla apropiada está basada en la intención apropiada, la cual a su vez surge de la visión completa, que es el centro común de todo el camino óctuple.

Es parte del trío de la ética, o Sila:



Como vimos en el Seminario 8, la ética desde la perspectiva del camino óctuple es una ética natural y no convencional. Es decir en principio no se basa en una serie de reglas de cosas que hacer o no hacer, sino en un grado de conciencia que surge con la visión completa, y un actuar impulsado por la intención apropiada que conlleva tres ingredientes:

1. Renunciando: Sin apegarte a un lugar.
2. Con benevolencia: Actuar para crear bienestar y florecimiento.
3. Sin la intención de hacer daño.

Actuar desde la intención de renunciar

Cuando estamos dispuestos a soltar los lugares a los que nos apegamos, la mente se puede abrir con facilidad de manera que puedes ver más dimensiones del terreno y así expandirse la conciencia. Las dimensiones que *vemos*, son la impermanencia, el camino medio (las cosas ni son ni no son), que nada de esto es tuyo ni eres tú, que dukkha viene con la vida, y que todo surge de condiciones.

Este actuar desde la visión completa no es todo o nada, sino una disposición que se hace posible cada vez más en gran parte gracias a la disciplina de la meditación y el trabajo minucioso con los estados mentales. Sin la base de una mente trabajada se vuelve menos accesible el actuar apropiado, siendo éste más bien impulsado por los hábitos y la reactividad que ocurren dentro de una conciencia muy reducida, pues actuamos sin ver el terreno.

Actuar desde la benevolencia

Una vez que soltamos los lugares y se abre la mirada podemos encontrar el valor natural que nos mueve a actuar –en vez de buscarlo en las reglas morales-. Ya hemos visto que la benevolencia es actuar a partir del principio natural del cuidado de la vida, que nos lleva a despertar la empatía (resonar con la emoción y la perspectiva del otro, y de muchos otros), que se expresa en la inclinación natural de cuidar y ayudar compasivamente. Este es el contexto de valor que informa intenciones y acciones.

Actuar desde la intención de no hacer daño

Todas las intenciones conllevan una expectativa usualmente inconsciente de resultado o consecuencia. El cerebro humano es una máquina de predecir, está constantemente maquinando qué va a ocurrir, y para ello utiliza toda la experiencia previa. Sin esta capacidad no podríamos hacer nada en la vida. Cuando actuamos dispuestos a soltar los lugares y con empatía e inteligencia, nos volvemos más sensibles a esta capacidad de predicción que nos revela una potencial consecuencia de nuestras acciones.

Las predicciones que hace el cerebro se basan en experiencias previas, las cuales son un condicionamiento o aprendizaje complejo, resultado de la biología, las experiencias de vida, y la cultura. Y gran parte de este condicionamiento son los “lugares” a los que nos aferramos. Por esta razón, renunciar a los lugares -y ver así terreno- es un paso

imprescindible que permite que nuestra capacidad de predecir esté al servicio del bienestar y el florecimiento.

El acceso a la visión y al camino se da a través de un compromiso constante que se aplica en el momento presente y que si bien con el tiempo se vuelve más natural y espontáneo (un rasgo), en su expresión momento a momento es igual en un sentido práctico. O sea, no se trata de esperarse a entrar en la corriente y mientras tanto no nos importa mucho el camino, sino que nos aplicamos continuamente y eso será prácticamente igual que entrar en la corriente. Con el tiempo comenzaremos a notar que hay cada vez menos esfuerzo a medida que se vuelve algo más natural.

El Buda usa el término “entrar a la corriente” (sotapanna) para referirse a cuando comenzamos a fluir con la vida ya sin ser dominados inexorablemente por la reactividad. Los hábitos reactivos son lo que nos impiden fluir con la vida porque nos regresan una y otra vez a lo mismo. Detectarlos cuando surgen y poder soltarlos y abrir la visión, es lo que nos lleva a crear el camino óctuple en cada momento de vida. Cuando nos comprometemos con el camino óctuple se hace esto posible. Pero no es un compromiso de palabra, sino una disciplina diaria. Batchelor dice:

Afirmar que el Óctuple sendero ha de ser cultivado significa que debe ser creado y sostenido momento a momento. El camino no se extiende frente a ti en la distancia esperando a que camines tranquilamente por él. Requiere un cuidado y una aplicación constantes. Aterrizados en la visión tan completa como puedan, los practicantes aspiran a pensar, hablar, actuar y trabajar de maneras que respondan apropiadamente a las situaciones de la vida en las cuales se encuentren en la vida. Estas son las tareas de [...] quienes entran en la corriente, de los que hacen suyo el Óctuple Sendero. (pp.141)

En *Después del Budismo*, Batchelor menciona al respecto:

Sariputta, uno de los principales discípulos del Buda, explica que la “corriente” es una metáfora referida al óctuple sendero, y que la persona que entra en la corriente es aquella que hace suyo dicho sendero. Es difícil encontrar un equivalente en el idioma occidental para esta noción evocadora y fundamental. Como metáfora, “entrar en la corriente” implica que uno deja de estar atrapado en los ciclos de comportamiento habitual que no conducen a ningún lado, y se libera de las garras de sus hábitos para fluir libremente sin impedimento alguno. Este libre flujo se experimenta como una manera de vivir que afirma la propia autonomía e integridad. [...] una vida de libre flujo [...] contextualizada por un marco de compromisos y valores. (pp 72-73)

Batchelor (*Después del Budismo*) dice:

Para el que entra en la corriente, la corriente de la vida fluye sin impedimentos y ya no se ve bloqueada u obstaculizada por los grilletes de la vanidad, la duda y las normas morales.

Pero ¿cuáles son las normas morales que deben entenderse como lazos o grilletes? Para quien ha dejado de pensar en términos de es y no es, la ética no puede tener una base ontológica. Un código moral legalista, por el contrario, tiende a basarse en la hipótesis de que las malas acciones poseen una cierta naturaleza intrínseca, mientras que las buenas acciones tienen un carácter muy diferente.

Aquellos que se atienen a este tipo de moralidad, por tanto, acatan las normas establecidas según este código con la complaciente garantía de saber que hacen lo “correcto”. Pero aquellos que han entrado en la corriente del sendero se han hecho “independientes de los demás”, no están vinculados a un código de conducta elaborado por otros, ni responden de manera previsible a los dilemas morales que afrontan. Actúan con empatía, inteligencia y compasión y no consultando primero un libro de reglas morales para comprender qué está permitido y qué no. Reconocen que cada dilema moral surge de una mezcla única de condiciones complejas. De ese modo, su ética no es legalista, sino situacional. Están dispuestas a llevar a cabo lo que consideran una respuesta adecuada, plenamente conscientes de que podrían equivocarse y empeorar las cosas. Ya no están “atados” a las normas morales, sino que han abrazado una ética de atención y riesgo (pp. 142-143).

EXPLORANDO LOS 10 PRECEPTOS ÉTICOS

Si bien lo anterior puede ser suficiente para tener una aproximación poderosa a un actuar ético vamos a explorar brevemente lo que se conoce como los 10 preceptos éticos que recitan los monjes de casi todas las tradiciones budistas.

¿De dónde surgieron los preceptos?

Muy probablemente desarrollados posteriormente a las primeras enseñanzas del Buda, cuando se habían formado comunidades de practicantes, los preceptos surgieron como pautas que ayudaran a las comunidades a crear un consenso sobre lo que era o no una acción ética. Por supuesto esta aproximación se aleja de la ética natural del camino óctuple, basado en la visión completa y la intención apropiada, y se acerca hacia la creación de normas morales y deberes seres. Y en efecto en muchas tradiciones budistas así se han tomado, como lo que sí debes o no debes hacer. En las comunidades budistas de hace 2500 años surgieron muchísimas reglas o preceptos que, cuando las enseñanzas del Buda finalmente se pusieron por escrito, se compendiaron dentro del llamado Vinaya, o código monástico. Se cuenta que en algunas comunidades o monasterios había cientos de reglas, algunas de las cuales eran más o menos idiosincráticas, específicas para un contexto. Por ejemplo, no escupir, o incluso la manera en que debes de arreglarte el

hábito, o el tipo de tela que se puede o no usar. Algunas reglas eran más bien sanitarias, como no tirar aguas negras en los ríos o arroyos de agua limpia.

Cuando el Buda estaba en sus últimos días de vida, ante una pregunta de sus discípulos sobre qué constituía el corazón del Dharma y qué no, el dijo con respecto a las reglas, “desechen todas los preceptos superfluos, solo mantengan los esenciales”. Y poco después murió. Nadie le preguntó al Buda cuáles eran las superfluas y cuáles las esenciales, por lo cual los monjes al final decidieron mantener todas. Sin embargo, con el paso de los años, también se hizo un intento por definir cuáles serían esos preceptos -o principios- fundamentales a los que se refería el Buda, llegando a una lista de diez “preceptos” para los monjes y cinco para los “laicos”.

Aunque resulta casi inevitable para un ser humano occidental, con nuestra influencia judeo-cristiana, leer los preceptos sin tomarlos como mandamientos o reglas morales que uno debe seguir, vamos a explorar estos diez “preceptos” intentando relacionarnos con los principios subyacentes de los cuales son expresión, o sea la intención apropiada y la visión completa, y los valores fundamentales de donde surgen. La intención al considerarlos es sensibilizarnos a aquellas áreas de la conducta humana de las cuales conviene tomar conciencia, pues es alrededor de las cuales con frecuencia surgen los mayores retos éticos.

Las tres áreas: acciones de cuerpo, de habla y de mente.

Los 10 preceptos están divididos en tres secciones, los tres que tienen que ver con tus “acciones de cuerpo”, los cuatro “del habla” y los de tres “la mente”. Puesto que ya vimos los cuatro del habla en el seminario anterior, en este seminario nos concentraremos en los 3 del cuerpo, y adicionalmente veremos uno de la mente tomado de los 5 preceptos de los laicos. Los demás preceptos de la mente, los tocaremos brevemente pues se relacionan sobre todo con la disciplina mental que veremos muy a fondo en los seminarios 11 y 12.

Es importante entender los preceptos en torno a la noble tarea de soltar la reactividad y reconocer el cese de la reactividad y la apertura de visión, y no del deber ser, para no enredarnos con la ética convencional.

Los preceptos negativos se refieren a los comportamientos que con mucha frecuencia provienen de reactividad y de una visión sesgada y por ende se recomienda reconocer y soltar. Mientras que los positivos son los que con frecuencia provienen de haber soltado la reactividad, cesado la reactividad y surgido la visión completa y por ende es mejor cultivar.

No obstante aún vistos de esta manera, no han de ser tomados rígidamente cuando resultarían en lo contrario de lo que intentan producir: bienestar y florecimiento en un contexto interpersonal o una comunidad.

Siguiendo la tradición un poco, vimos y aprendimos los preceptos en pali y la parte positiva se en español.

La versión negativa de los preceptos.

En la formulación en negativo hay una frase que se repite en cada precepto que es:

Veramani sikkhapadam samadiyami

Esta frase se traduce como: “me comprometo a entrenarme a cuidar de no...”

PALI	ESPAÑOL	
Panatipata	Hacer daño o lastimar	veramani sikkhapadam samadiyami
Adinnadana	Tomar lo que no me es dado libremente.	
Kamesu micchachara	Actividad sexual que haga daño	
Musavada	Habla no veraz	
Parusa-vacha	Palabras con la intención de lastimar	
Sampapalapa-vacha	Hablar para promover una visión sesgada e incompleta.	
Pisuna-vacha	Palabras que promuevan discordia	
Abbhija	Pensamientos impulsados por avidez	
Byapada	Pensamientos impulsados por aversión.	
Michadassana	Pensamientos que generan puntos de vista sesgados e incompletos.	

9. ÉTICA EN TU OCUPACIÓN Samma Ajivo



En dependencia de la visión completa surge la intención apropiada;
en dependencia de la intención apropiada surge la acción apropiada

ÉTICA EN TU OCUPACIÓN (Samma Ajivo)

El séptimo aspecto del camino óctuple se llama Samma Ajivo. Ajivo es la vida, tanto en el sentido de tener vida y vivir, como de la manera en que sostienes tu vida, en términos de ocupación.

En un sentido muy directo este aspecto del camino es una invitación a llevar conciencia tu ocupación o trabajo y examinar los posibles puntos donde la sensibilidad, atención y cuidado que te ha dado la visión completa y la ética natural te pueda revelar algo no integrado, algo que no habías visto y que puede estar entrando en conflicto con sentido profundo de lo que es ético, de lo que es benéfico para la red de vida que somos. Varias preguntas nos pueden ayudar a examinar nuestra ocupación y ver si la sentimos alineada con la intención apropiada de desapego, benevolencia, y no hacer daño.

1. Piensa un momento en tu ocupación: ¿Qué haces? ¿A qué te dedicas? ¿En qué inviertes tu tiempo “productivo” o creativo o de cuidado y contribución?
2. ¿Hay alguna dimensión de tu ocupación donde puedas sentir una incongruencia entre los valores universales que hemos visto y tu ocupación?
3. ¿Hay algún dilema ético que ya tengas presente?
4. ¿Al hacer tu ocupación te cuidas a ti mismo?
5. ¿Al hacer tu ocupación tienes un sentido de que tus acciones tienen las implicaciones para otros o posibles consecuencias previsibles de tus acciones?
6. ¿Te comunicas con veracidad?
7. ¿Tu ocupación te permite articular una visión tus valores: de lo que te gustaría ver en el mundo?
8. ¿Tu ocupación te estresa? ¿O la manera de hacer las cosas en tu ocupación te estresa?
9. Si trabajas para una empresa o para otra persona, ¿la visión de la vida y de la ética de la empresa o del trabajo se alinea con tu visión y tu sentido ético?
10. ¿Tu trabajo crea bienestar para ti?
11. Tu ocupación crea bienestar para otros?
12. ¿Tu trabajo te permite estar en crecimiento constante? (Floreciendo)
13. ¿Tu ocupación hace daño a ti o a otros, directa o indirectamente?

10. EL ESFUERZO APROPIADO

Con el Esfuerzo apropiado llegamos a la parte del camino óctuple que se relaciona con la disciplina mental, denominada también la triada de Samadhi.



Figura 3: Disciplina mental (samadhi)

En esta imagen se utiliza el término *energía mental*, en vez de esfuerzo apropiado (o correcto como a menudo se traduce *samma*), pues es una manera en que se comunica más directamente, creo, de lo que se trata el esfuerzo apropiado, pues más que ser un esfuerzo que haces se relaciona con a qué tipo de pensamientos son a los que das energía, y a cuales no, y a cuáles te conviene no poner energía y a cuáles sí.

El esfuerzo apropiado, o el uso apropiado de la energía mental es fundamental para que puedan ocurrir los demás aspectos del camino en tu experiencia de momento a momento. Sin un trabajo de disciplina mental que se inicia con saber a qué poner energía y a qué no, y luego incluye meditación y un estado de presencia o concentración integrado (el trío de Samadhi), todo los demás aspectos del camino son solamente filosofía o psicología, fascinante, pero que no necesariamente cambia tu vida. Así, pues, la disciplina mental te permite que ocurra y se sostenga la visión completa, la intención apropiada, y las tres partes de la ética del camino.

La formulación esencial del esfuerzo apropiado es bastante sencilla, pero implica un trabajo constante y disciplinado con tus estados mentales, un constante reconocer y dejar ir los procesos de pensamiento que conducen a estados mentales confundidos o “torpes” (*akúsala*) y propiciar y mantener las cualidades o fortalezas de la mente que conducen a los estados mentales hábiles (*kúsala*). Esta es la formulación básica:

El esfuerzo apropiado consiste en:

- Prevenir el surgimiento de estados mentales torpes (*akúsala*) o que generan sufrimiento (o son destructivos).
- Desactivar los estados mentales torpes (*akúsala*) que generan sufrimiento, que ya hayan surgido.

- Propiciar el surgimiento de estados mentales hábiles (kúsala) que aún no hayan surgido.
- Mantener los estados mentales hábiles que ya hayan surgido.

En esta tabla se ve de otra manera esta formulación:

Estado mental	Surgido	No surgido
Akusala (No hábil)	Desactivar	Prevenir
Kusala (hábil)	Mantener	Activar

Prevenir, desactivar, activar, mantener... es la clave de cómo transformar la mente y generar la neuroplasticidad en el cerebro, el proceso que construye y genera las redes neuronales que sostienen los estados mentales positivos y permitan la articulación e integración del resto del camino óctuple.

Se trata de un entrenamiento mental constante, que consiste de observar los patrones de pensamiento automáticos y habituales que ocurren en la mente, distinguir los estados mentales hábiles de los torpes y dejar de alimentar los torpes... y mantener los hábiles. Y también conocer tu mente lo suficiente como para poder prevenir el surgimiento de estados mentales torpes y crear las condiciones para que surjan estados mentales hábiles. Exploraremos esto en más adelante, pero antes, un paréntesis muy revelador: la relación entre el esfuerzo apropiado y la terapia cognitiva.

11. CONCIENCIA PLENA APROPIADA (SAMMA SATI)



Figura 3: Disciplina mental (samadhi)

La séptima rama del camino óctuple es la conciencia plena o *Samma Sati* (de donde viene lo que actualmente conocemos como *mindfulness*). *Samma Sati* es la segunda parte de la triada de disciplina mental (*Samadhi*), y es esencial para sostener y dar surgimiento a las demás partes del camino óctuple. Esto se debe a que el desarrollo de las funciones mentales que se trabajan con las prácticas de conciencia plena son la base de toda nuestra experiencia y de cómo nos relacionamos con ella. Al desarrollarse estas funciones se generan propiedades mentales emergentes, entre las cuales está la capacidad de abrazar el sufrimiento (compasión y comprensión), soltar la reactividad, acceder a la claridad lúcida y la flexibilidad mental, entre otras.

Entre los textos antiguos escritos unos doscientos años después de muerto el Buda, cuando todas sus enseñanzas eran una historia oral diseminada a través de muchas personas en muchas distintas regiones del noreste de la India, se encuentra uno dedicado específicamente a las prácticas de conciencia plena: el *Satipatthana*.

Satipatthana es la suma de dos palabras: *Sati*: recordar, no perder de vista, mantenerse plenamente consciente de; y *thanna*: terreno. Como ya hemos visto, el terreno (*thanna*) se refiere a la experiencia real viva de cada momento el momento presente tal como la sentimos y podemos concentrar. Hemos visto, que este terreno son los cinco skandhas, lo que contactamos con los sentidos, las experiencias agradables y desagradables, el significado de las experiencias, las reacciones a los significados y a las experiencias, y la conciencia en sí.

También hemos visto que desde la primera noble verdad, el Buda indica que lo que hay que hacer con el terreno es abrazarlo y comprenderlo y soltar la reactividad que surge. El *Satipatthana* es el entrenamiento para desarrollar la capacidad de abrazar y comprender el terreno y soltar la reactividad.

El término *Sati* se traduce actualmente como conciencia plena, atención plena, atención consciente, o *mindfulness*, o a veces simplemente como meditación, aunque hay tantos tipos de meditación diferentes, que éste término resulta demasiado vago. En el ámbito secular donde se ha desarrollado la conciencia plena con soporte de investigaciones científicas, se utiliza el término *mindfulness* aún en español, para referirse específicamente a las prácticas de conciencia plena realizadas de cierta manera, como veremos más adelante. En algunas corrientes se utiliza el término *vipassana* para referirse a la conciencia plena, particularmente cuando se enfatiza en la naturaleza de los fenómenos, como veremos a continuación.

Sati o conciencia plena -o *mindfulness*- es la disciplina de cobrar conciencia de tu experiencia de momento a momento, con cierta actitud e intención, y esto a su vez conduce a la transformación de la mente y el cerebro. Al transformar la mente transformas la manera en que ves todo y te relacionas con todo, con todos y contigo mismo, puesto que la mente es lo que produce la experiencia, es de lo que está hecha la experiencia. *Sati* es, pues, el elemento crucial de entrenamiento de la mente que genera conciencia y permite el surgimiento de las sabidurías o fortalezas y cualidades más relevantes para tener una vida sana, creativa, donde podamos no solamente estar bien, sino florecer.

12.-SAMADHI CONCENTRACIÓN (O INTEGRACIÓN) COMPLETA

Samma samadhi usualmente se traduce como concentración completa o apropiada, y también conlleva una connotación de integración. El aspecto de concentración se refiere al estado donde la energía mental está unificada y no hay información irrelevante en el campo de conciencia.

Por otro lado, el aspecto de integración se refiere a Samadhi como el estado que integra los siete otros aspectos del camino. En este sentido, Samadhi es la concentración de la energía psicofísica pero no solamente durante la meditación, sino que puede ocurrir en la vida cotidiana, siendo una manera de estar en el mundo donde la visión completa informa todo lo que experimentamos y nuestras respuestas a ello.

Samadhi como concentración

Samadhi como concentración es más probable que sea una experiencia meditativa, al menos para la mayoría de las personas. En esencia la concentración es la optimización de las funciones de la atención y la percepción, de manera que se vuelven altamente eficientes al no introducir información irrelevante en el campo de conciencia. De esto hay grados y experiencias diferentes, incluso dependiendo del tipo de meditación que se practique.

Cómo es la concentración en las prácticas focalizadas.

En las prácticas de atención focalizada la atención se va volviendo eficiente y cada vez se va generando una absorción más intensa sobre el área –u objeto- al que se está prestando atención sostenida, por ejemplo, las sensaciones de la respiración en un área estrecha en el cuerpo o las fosas nasales. Al concentrarnos y absorbernos de esta manera, con atención focal, tienden a bloquearse los canales sensoriales que no están involucrados en el foco de la atención, pues resultan irrelevantes. De manera que la concentración en las sensaciones de la respiración resultaría en que cada vez más lo único que está presente son las sensaciones de la respiración y todo lo demás va desapareciendo. Un Samadhi de atención focalizada es una absorción total en un solo foco. De hecho, no es muy diferente

a cuando estamos muy concentrados en, por ejemplo, una lectura, y todo el mundo desaparece, no escuchamos sonidos, no nos damos cuenta del tiempo, de hecho, hasta surge una experiencia de “desaparecer uno mismo” y quedar solo la lectura, o las ideas e imágenes generadas por la lectura.

Este tipo de concentración en general aunque practicada en algunas tradiciones budistas y en el hinduismo, no se considera muy importante, pues si bien en efecto hay una atención más eficiente, el hecho de que se bloqueen los sentidos impide la integración de la energía psicofísica global, es decir, la atención se ha vuelto eficiente a razón de dejar afuera un gran porcentaje de los estímulos de los sentidos. Mientras que, como veremos más adelante, cuando la concentración ocurre con las prácticas de monitoreo abierto (llamada también conciencia sin elección), se integran todos los estímulos internos y externos, sin añadirles información irrelevante (juicios o reacciones), lo cual conduce a una experiencia muy diferente de Samadhi.

La concentración en la atención flotante

En las prácticas de atención flotante (como recorrido del cuerpo, o conciencia de las emociones), la atención no es focalizada, de manera que no se intenta sostener la atención enfocando en un área reducida, sino moverla a través de zonas del cuerpo con la intención de captar las sensaciones de cada zona. Al flotar la atención de esta manera – mientras se intenta sentir con curiosidad- , se inhibe la generación de una atención focal intensa que bloquee las sensaciones del cuerpo, si bien pueden pasar a un segundo plano muy distante estímulos externos como los sonidos.

Al igual que en las prácticas de atención focalizada, se trabaja la función de darte cuenta cuando se activa la atención exógena, así como las de desinvolucrarte del estímulo exógeno, y reorientar la atención flotante a las sensaciones del cuerpo. Esto va generando una atención flotante eficiente que privilegia la conciencia de las sensaciones del cuerpo, las cuales van volviéndose cada vez más tangibles.

La concentración que surge de la atención a las sensaciones del cuerpo, en un recorrido o escaneo, tiende a producir experiencias corporales como una sensación de que el cuerpo se electriza, o pequeños escalofríos, así como una sensación muy clara de bienestar y positividad, que puede llegar a ser de alegría o gozo, (uno de los siete factores del despertar que vimos el seminario pasado). La concentración que surge de la atención flotante al cuerpo tiende a producir una regulación muy profunda del sistema nervioso, en particular de las reacciones que provienen del estrés y las emociones aflictivas. Regularlas quiere decir desactivar los detonadores al retirar las evaluaciones, juicios y pensamientos estresogénicos,

a la vez que la conciencia profunda del cuerpo, potenciada con la aceptación, va relajando la tensión psicofísica. Aquí la concentración puede ser un Samadhi muy gozoso, muy vinculado a una experiencia placentera en el cuerpo.

La concentración en las prácticas de monitoreo abierto

Monitoreo abierto –también llamada conciencia sin elección o conciencia abierta- es cuando abrimos la totalidad de los sentidos y la atención se distribuye uniformemente en todos los campos sensoriales a la vez, sin escoger ningún estímulo o área específica. Las prácticas de monitoreo abierto pueden ocurrir con una atención flotante espontánea, es decir la atención va de un lado a otro suavemente, sin que la estemos controlando nosotros, o con la atención global tan dominante que la función direccional de la atención focal desaparece. En ambos casos ha dejado de surgir reactividad hacia los estímulos, y se deja de generar atención exógena. Es como si solo tuviéramos atención global, un sentido de apertura, totalidad, quietud mental y calma. La concentración o Samadhi que ocurre en estas prácticas tiene la característica de integrar la totalidad de los estímulos internos y externos, a medida que van presentándose a la conciencia, no importa si son agradables o desagradables, intensos o sutiles, es decir los recibimos con ecuanimidad y sin reactividad, el séptimo de los siete factores del despertar.

La información irrelevante

En todos los tipos de concentración mencionados hay algo en común: la atención se va volviendo altamente eficiente, y cada vez con menor esfuerzo, lo cual genera estados de conciencia sin información irrelevante. Ahora bien ¿cuál es la información irrelevante que queda afuera? En general son juicios, análisis, reacciones, y pensamientos que le añadimos a las experiencias del momento presente. Cuando sientes una sensación x en el cuerpo, lo irrelevante es pensar que está mal tenerla, reaccionar contra ella, juzgar la sensación, juzgarte a ti, por distraerte, etc. La información irrelevante en un momento dado tiene toda que ver con un intento de control para que las experiencias sean de cierta manera y no sean de cierta manera. El intento de control, a su vez reafirma la sensación de un “yo” –el sujeto- que intenta controlar las experiencias -los objetos-. En última instancia lo que es irrelevante es este personaje del “yo” que se construye con la apropiación de las experiencias (son mías, son yo), y con el intento de control.

En las prácticas de conciencia plena con atención focalizada hay siempre una sensación de que estamos intentando controlar algo. Sin embargo lo que estamos controlando no son los fenómenos de la experiencia, sino las funciones de la atención. Es decir, no estamos tratando de quitar lo que no nos gusta de un estímulo para favorecer otro, ni estamos generando reacciones hacia los estímulos, sino simplemente aplicando la atención de manera intencional para volverla más eficiente. A medida que la atención se va volviendo eficiente va requiriéndose menos control deliberado de las funciones de la atención, y éstas van encauzándose de manera cada vez más espontánea y con menor esfuerzo hasta que podemos soltar completamente el control de la atención. Este es probablemente el

Samadhi más completo, en el sentido de que integra toda la energía de los sentidos, carece de reactividad, y no requiere control voluntario. Es como si la meditación nos meditara a nosotros, y nosotros desaparecemos de ahí.

Desaparecer del yo

En la concentración del Samadhi la sensación de desaparecer el yo ocurre en los tres tipos de meditación: focalizada, flotante y abierta, pero con diferencias importantes.

En la concentración con atención focalizada tiende a desaparecer el sujeto y quedar solamente el objeto, aunque esto solo ocurre cuando las funciones de la atención ya no requieren el control explícito, sino que se siguen aplicando espontáneamente, lo cual ocurre usualmente después de mucha práctica, quizá años. En esta concentración solo queda la experiencia de aquello a lo que la atención está atendiendo eficientemente y desaparece la autoreferencia y el control deliberado. En la concentración con atención flotante también desaparece el yo y queda la experiencia dinámica de las sensaciones del cuerpo, aunque el hecho de que el cuerpo esté tan presente genera un poco la sensación de que el sujeto y el objeto están fusionados. En la concentración con monitoreo abierto ocurre una experiencia diferente: el sujeto y el objeto se fusionan, de manera que “uno se vuelve todo”, no hay separación entre sujeto y objeto, o entre perceptor y lo percibido. En algunas tradiciones meditativas de la India antigua, como el Advaita Vedanta, consideran que solamente esto es verdaderamente un Samadhi y que lo demás es solo concentración. En la tradición budista en general le llaman a todas Samadhi, pero con las diferencias anotadas.

Soltar el control

Soltar el control es una parte integral de la concentración en Samadhi. En un principio simplemente soltar el control quiere decir, aceptar las experiencias tal como son y desactivar las reacciones, incluyendo la atención exógena. Como anotamos antes, paradójicamente, esto implica control, pero no de los estímulos, sino de las funciones de la atención. Al principio uno trabaja más intencionalmente con la atención endógena (vitakka-vicchara) Pero a medida que la práctica avanza y a medida que uno va teniendo más experiencia en la meditación es importante ir practicando soltar el control de estas funciones de la atención, si bien gradualmente, y comenzar a experimentar cómo se siguen aplicando solas las funciones, ya sin nuestro intento de control. Esto nos permitirá experimentar los Samadhi en cualquier práctica que estemos haciendo, o incluso en el desempeño de una habilidad.

La sincronización de los procesos neuronales

En los análisis del cerebro de meditadores se ha visto que hay un cambio que apunta a la integración de los procesos mentales. Cuando la mente no está concentrada, en las personas sin un entrenamiento sólido de meditación, usualmente hay muchos diferentes

procesos mentales ocurriendo simultáneamente. Lo cual se ve en un electroencefalograma en que la suma de las ondas cerebrales es compleja. Compleja quiere decir que tiene muchas frecuencias diferentes simultáneas. Una frecuencia es una onda, que en el caso de un proceso mental y su correlativo neuronal es una frecuencia de transmisión de información, el ritmo de transmisión de información. En una mente ordinaria no concentrada hay muchas frecuencias diferentes simultáneas, como un circo de varias pistas, como el circo del sol. Por un lado estamos pensando una cosa, y hay otro pensamiento compitiendo por atención, y otros asuntos se están procesando un poco en el trasfondo, y otros de vez en cuando les prestamos atención y les damos un empujón. Una mente preocupada o ansiosa a nivel neuronal se ve como una actividad cerebral compleja e ineficiente. Una mente concentrada o calmada y feliz se refleja en una actividad cerebral más sencilla y optimizada.

Bueno, pues cuando uno medita se van simplificando las ondas cerebrales. Deja de haber tantos procesos simultáneos o secuenciales, y el cerebro empieza a ponerse de acuerdo consigo mismo, generando un proceso de sincronización de los diferentes procesos. De manera que se va estableciendo una sola frecuencia (algunos investigadores sostienen que es una onda "gamma" de entre 100 y 25 Hz). Esto es medible con un electroencefalograma. En resumen esto quiere decir que cuando estás concentrado tu cerebro opera con un alto nivel de eficiencia, creando una sincronización de procesos mentales que optimiza las funciones superiores. Es a lo que nos referimos al decir "la atención se vuelve eficiente y no hay información irrelevante en el campo de conciencia".