

LAS ENSEÑANZAS DEL BUDDHA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MENTE¹

Esta noche quisiera hablar acerca de las enseñanzas del Buddha desde una perspectiva diferente. Yo le llamaría a esta charla: Las Enseñanzas del Buddha desde la Perspectiva de la Mente. Ahora van a entender lo que quiero decir.

De acuerdo con las enseñanzas del Buddha cada uno de nosotros estamos compuestos de lo que se denominan cinco agregados; cinco agregados que cada uno de nosotros poseemos. Ellos son el agregado de la materia, el agregado de la sensación, el agregado de la percepción, el agregado de las formaciones mentales y el agregado de la conciencia. Cada uno de nosotros estamos compuestos de estos cinco agregados.

El primer agregado, el agregado de la materia, es todas las propiedades materiales que tenemos en nuestro cuerpo. Y no solamente eso, sino también los objetos de los cinco sentidos: lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos, lo que degustamos y lo que percibimos con el tacto. Todos esos son objetos que también pertenecen al agregado de la materia.

Los otros cuatro agregados: el agregado de la sensación, el agregado de la percepción, el agregado de las formaciones mentales y el agregado de la conciencia, pertenecen a otro componente que llamamos “mente”. Entonces estos cinco agregados se pueden simplificar aún más en dos componentes: el componente material y el componente mental. Así, el componente material corresponde al agregado de la materia, y el componente mental corresponde a los agregados de la sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia.

De acuerdo con las enseñanzas del Buddha, cada uno de nosotros consta de estos dos componentes: mente y materia, materia y mente.

¹ Conferencia impartida por el Venerable U Nandisena con motivo del retiro del Día de las Luces el 25 de Octubre de 2008. Transcripción de esta charla realizada por Rosa María Martínez Escamilla.

No voy a hablar mucho acerca del componente material que cada uno de nosotros tenemos. Me voy a enfocar más en el componente mental. Pero es importante mencionar desde un comienzo que el componente mental o la mente, no puede existir si no tiene el soporte del componente de la materia. Ahora voy a explicar más acerca de esto.

El componente de la mente es un flujo que está **continuamente ocurriendo**. Nosotros le llamamos el flujo de la conciencia o flujo de la mente. Y ese flujo va a continuar ocurriendo hasta el momento en que morimos, hasta el momento de la muerte. Podemos decir que el componente mental, o flujo de la mente o flujo de la conciencia, está, como el Buddha dice, corriendo hacia la muerte. En el momento de la muerte, este flujo continúa corriendo después, porque uno reconecta en otra existencia. Nosotros podemos usar el símil de un río. El río sería como la conciencia o la mente, y ese río, para poder existir o poder correr, necesita un lecho. Y el lecho es como la materia. Nuestra conciencia depende de la materia. Todas las experiencias sensoriales que nosotros tenemos en la vida dependen de la materia para poder existir.

Entonces se dice que la conciencia se puede equiparar con un río que está continuamente fluyendo sobre un lecho, y el lecho es el componente material sobre el cual nuestra conciencia, nuestras propiedades mentales, nuestros componentes mentales (fluyen y) dependen para existir.

El río no puede existir, en realidad, sin un lecho, pero de repente hay una cascada... se acabó el terreno. El agua cae algunos metros, pero nuevamente retoma un lecho y continúa corriendo. Entonces nosotros podemos hacer el símil de que la muerte es un poco ese momento en el cual el flujo de la mente no tiene ese soporte material. Tiene que buscar otro soporte material. Hay como un salto ahí. Pero ese salto no es por mucho (tiempo), entonces vuelve uno, y el río continúa corriendo sobre otro lecho. De esta manera podemos explicar la existencia de cada ser, de cada uno de nosotros, desde la perspectiva del buddhismo.

Cada uno de nosotros somos esos dos componentes: mente y materia. Por supuesto que el componente material tiene muchas variedades y cualidades y condiciones, y también el

componente mental tiene muchas variedades, cualidades, condiciones etc.; pero de una manera muy genérica podemos explicar (lo que somos) cada uno de nosotros de esta (forma). Así que desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos, somos ese flujo de conciencia, ese flujo de mente, dependiendo de propiedades materiales.

Cada uno de nosotros tenemos eso. La diferencia es que unos experimentan ciertos tipos de conciencia y otros experimentan otros tipos de conciencia... eso es lo que nos diferencia a cada uno de nosotros; pero lo que hace que todos seamos iguales es que somos precisamente un flujo de conciencia que está continuamente corriendo hasta el momento en que morimos. Es como una cuenta regresiva que inicia desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos. Y después, como esa conciencia ya no tiene el soporte de la materia que es este cuerpo, ese flujo de conciencia necesita tener otro soporte. Eso es lo que en el buddhismo llamamos reconexión.

Si miramos con detenimiento ese flujo de conciencia, no obstante que le llamamos flujo, vamos a ver que está formado de momentos, y cada uno de esos momentos difiere de los demás. Entonces decimos que la conciencia es un flujo, pero en realidad nosotros experimentamos diferentes momentos de conciencia. Por ejemplo, cuando ustedes están durmiendo —yo no sé cuántas horas duermen—, ustedes experimentan ciertos tipos de conciencia en los cuales no tienen conciencia de sí mismos. Cuando digo que están durmiendo me refiero a que están durmiendo sin soñar. El periodo en que uno duerme sin soñar es en realidad, porcentualmente, la mayoría del tiempo; además uno sueña durante ciertos momentos en ese período de seis a ocho horas. Pero la mayor parte de ese periodo, existe un flujo de conciencia, un cierto tipo de conciencia en la cual uno no tiene conciencia de sí mismo. En el buddhismo eso se llama conciencia de continuidad vital.

Cuando nosotros estamos durmiendo (sin soñar), no tenemos conciencia de quien somos. Solamente cuando despertamos retomamos nuestra individualidad y la conexión con el pasado. Y cuando uno se despierta uno sabe quién es, quién fue. Se conecta con el recuerdo, entonces uno sabe su nombre y su apellido y dónde vive y todo lo que uno ha hecho y todo lo demás. Pero cuando uno está durmiendo, literalmente hablando, uno no sabe qué es uno;

porque nosotros estamos en ese periodo, de acuerdo con el buddhismo, en lo que se llama conciencia de continuidad vital, en la cual hay conciencias, pero nosotros no tenemos conciencia activa de lo que está ocurriendo. Y después, a partir de que uno se despierta, uno sabe quién es y dónde está. Toda esa conexión con lo que está atrás, uno la adquiere a partir del momento en que despierta. A partir de ese momento uno tiene conciencias activas en las cuales uno tiene conciencias visuales, conciencias auditivas, conciencias gustativas, y conciencias táctiles. También tiene conciencia de la mente, lo que llamamos conciencias mentales. Durante ese periodo de vigilia, desde el momento en que uno despierta hasta el momento en que uno comienza a dormir nuevamente, las conciencias están cambiando continuamente según uno esté experimentando objetos visibles, auditivos etc.

Pero la consciencia no sólo está variando desde la perspectiva de los objetos, como nosotros les llamamos, de las puertas sensoriales a través de las cuales la conciencia surge. La conciencia está variando también desde la perspectiva de los contenidos, porque la conciencia siempre tiene un contenido. La conciencia es simplemente la conexión que uno establece con un objeto determinado, y el contenido, o los contenidos de la conciencia, es la experiencia afectiva que uno tiene de ese objeto en particular. Cada uno de nosotros experimentamos eso. La diferencia entre cada uno de nosotros es que la experiencia es diferente porque los contenidos de la conciencia son diferentes; pero el proceso es exactamente el mismo para cada uno de nosotros, seres humanos.

Esto es importante porque esto que llamamos el flujo de conciencia no es algo inmutable, sino que es algo que está continuamente cambiando, se está continuamente desarrollando y ocurriendo en la realidad de acuerdo con las experiencias que recibimos, con las emociones que tenemos. De esa manera ese flujo de conciencia va ocurriendo porque existen esas condiciones para que eso exista. Entonces podemos ver, eso es lo que es en cada uno de nosotros. Y ese flujo de conciencia fluye, fluye, fluye con los distintos tipos de conciencia hasta el momento de la muerte. Después de la muerte, como esta materia ya no tiene capacidad de dar un soporte a esa conciencia, esa conciencia tiene que buscar un soporte diferente. Buscar y encontrar un soporte diferente es lo que nosotros llamamos

reconexión, que es reconectar en otra existencia. La reconexión también se puede explicar no sólo como un río, sino también como una persona que va corriendo y se le acaba el camino. Uno llega a un punto donde ya no tiene en donde caminar, no hay en donde pisar, uno no tiene ese soporte material.

Dada esta situación, ¿cuál es la enseñanza del Buddha con relación a todo esto? Porque esto que estamos explicando es un análisis totalmente objetivo. No estamos introduciendo un análisis místico ni religioso sino simplemente un análisis de la realidad tal cual es.

Se dice que el componente mental tiene dos partes: el componente de la conciencia y el componente del contenido de la conciencia, que son lo que llamamos factores mentales.

Los factores mentales o contenidos de la conciencia están continuamente cambiando. Ahora no vamos a tratar de explicar porqué están cambiando o porqué en algún momento determinado uno experimenta ciertos contenidos mentales o no, pero la realidad es que, en algún momento uno está enojado y en otro momento uno tiene otro estado mental. Uno tiene continuamente contenidos diferentes de la conciencia. Y hay ciertos tipos de contenidos de la conciencia, que de acuerdo con las enseñanzas del Buddha, son lo que se denominan contenidos insanos o impurezas mentales, y que yacen dormidos a medida que ese flujo de la conciencia va corriendo, pero cuando hay circunstancias determinadas, esos contenidos mentales insanos se manifiestan dentro del flujo de la conciencia, y cuando se manifiestan, nosotros sabemos que existen, y como ya se manifestaron anteriormente, sabemos que existen aunque no los tengamos. A veces, yo le pregunto a una persona: ¿Usted fuma? Y la persona me dice sí, pero la persona no está fumando. Pero la persona dice que sí, porque sabe que va a volver a fumar; dice que sí, porque habitualmente fuma. Entonces, si alguien le pregunta a uno: ¿Usted se enoja? Aunque uno no esté enojado, uno tiene que decir que sí, porque uno sabe que se va a enojar si hay condiciones. De esta manera los contenidos de la conciencia se manifiestan cuando hay condiciones propicias en ese flujo de la conciencia.

En el buddhismo estos contenidos insanos de la conciencia reciben un nombre en pali, *āgantuka* que significa huésped. Son como gente que viene a la casa de uno. Los contenidos insanos son huéspedes indeseados si uno sabe identificarlos y los contenidos sanos de la conciencia son huéspedes deseados o deseables; pero este nombre de huéspedes se les da porque no siempre están con nosotros. Independientemente de las condiciones, estos huéspedes indeseables vienen y se instalan en nuestro flujo de conciencia y nosotros no sabemos a veces que son contenidos insanos. A veces sabemos que son contenidos insanos pero no sabemos cómo sacarlos. Nosotros dejamos que esos estados o contenidos insanos se manifiesten y no sabemos qué hacer. Entonces hay peligro, de acuerdo con las enseñanzas del Buddha, porque esos contenidos son la causa o la condición de nuestras acciones a través de las tres puertas, que son el cuerpo, el lenguaje y la mente.

Cualquier acción volitiva que nosotros realizamos cuando estamos despiertos, es una acción que normalmente está incitada o motivada por ciertos tipos de contenidos de conciencia, y cuando los contenidos de conciencia son impuros o insanos, las acciones que realizamos a través de las puertas del cuerpo, del lenguaje y de la mente, son transgresiones. Por el contrario, cuando los contenidos de la conciencia son puros, sanos, las acciones que realizamos son acciones correctas.

De acuerdo con el Buddha, todo se origina en la mente. Si ustedes leen los Discursos del *Saṃyutta Nikāya*, que son los discursos agrupados, el Buddha dice: *Cittena nīyati loko*. Esto significa: “El Mundo está conducido por la Mente” *Loko* significa ‘mundo’, *nīyati* significa ‘es conducido, dirigido, liderado’, y *cittena* significa ‘por la mente’. De acuerdo con las enseñanzas del Buddha, el término mundo se refiere a uno mismo; son los cinco agregados. Pero por extensión, uno puede hablar del mundo de los seres en general. Pero lo que quiere decir esto, es que nuestras acciones están originadas en esos estados mentales que surgen y se manifiestan en nuestra mente. Y si esos estados mentales no surgieran y no se manifestaran en nuestra mente, nosotros no realizaríamos cierto tipo de acciones a través del cuerpo y del lenguaje. Esto es fundamentalmente importante porque es a través de

nuestras acciones físicas y verbales que nosotros, seres humanos motivados por estos contenidos de la conciencia insanos, causamos sufrimiento a los demás.

De acuerdo con el buddhismo, no hay que ir más lejos para buscar la razón del sufrimiento. Por supuesto, hay en el mundo sufrimiento que es imprevisto, involuntario, causado por actos de la naturaleza: un huracán, un terremoto, un tsunami etc., pero uno puede tomar precauciones para protegerse en cuanto a esto. Pero hay una enorme cantidad de sufrimiento que no es causada por los actos naturales sino que es causada por los seres humanos a otros, y cada uno de esos actos particulares en que un ser humano en particular hace daño a otro a través de las acciones del cuerpo y del lenguaje, ese sufrimiento está originado en esos contenidos mentales. No hay forma de que no sea así. Ahora, es difícil, de acuerdo con las enseñanzas del Buddha, evitar que esos contenidos mentales se manifiesten en nuestra mente. La mente funciona más rápido que la materia. De acuerdo con las enseñanzas del Buddha, la mente funciona más rápido que la luz de las estrellas. Y porque la mente funciona tan rápido, esos contenidos insanos o impuros se manifiestan en la mente sin que nosotros tengamos oportunidad de evitarlo. Entonces a veces es difícil tener esos contenidos insanos en la mente. Pero no es tan difícil controlar las acciones que realizamos a través del cuerpo y el lenguaje cuando tenemos esos contenidos, porque como decimos, la materia es más lenta.

Para injuriar o insultar o agredir verbalmente a alguien, uno tiene que hablar, y para hablar, primero uno tiene que tener algo en la mente para decir eso. Para hacer algo físicamente a otro, uno tiene que actuar a través del cuerpo y para actuar a través del cuerpo uno tiene que tener en la mente algo que haga que uno pueda actuar con el cuerpo.

Entonces es posible trabajar con nuestras acciones físicas y verbales y eso en el buddhismo pertenece al dominio de la ética, que es precisamente no causar sufrimiento a los demás a través de las acciones físicas y verbales. Y eso es tan importante, ¡tan importante! Porque hay tanto sufrimiento en el mundo y especialmente en este país, en esta época en que estamos viviendo. ¡Es increíble lo que está pasando! Y todo eso es precisamente porque son transgresiones éticas. Cada vez que un ser humano transgrede por cualquier motivo o por

cualquier razón —nosotros no discriminamos con relación a los motivos—, nosotros vemos el efecto. Cada vez que uno actúa a través del cuerpo y el lenguaje motivado por estos contenidos mentales insanos, uno está causando sufrimiento a los demás, y ese sufrimiento que uno está causando a los demás es evitable, es prevenible si uno sigue las enseñanzas éticas que el Buddha impartió. Eso es fundamental. Y esas enseñanzas nunca pierden vigencia, porque hay épocas en las cuales parece ser que el sufrimiento que los humanos causan a otros se desborda, y como el Buddha dice: “El Mundo está ciego”. La gente no se da cuenta precisamente de que eso no hay que buscarlo fuera de uno mismo. Por supuesto que puede haber condiciones importantes que hagan que esto ocurra, pero en última instancia existe responsabilidad individual, y esas transgresiones éticas tienen su origen, como dije anteriormente, en la mente, en los contenidos insanos de la conciencia.

Entonces esa es precisamente la primera enseñanza fundamental del Buddha, que es la parte ética, y que significa controlar las acciones que realizamos a través del cuerpo y el lenguaje, de tal manera que estas acciones no causen sufrimiento a otros seres.

A veces, cuando hablo de esto, digo que de acuerdo con el buddhismo, nuestra condición de humanos no es solamente porque nacimos como humanos. De acuerdo con el buddhismo, nosotros tenemos que validar nuestra humanidad a través de nuestras acciones. Y solamente cuando esas acciones son acciones éticas, estamos validando esa humanidad que nosotros adquirimos cuando nacimos como seres humanos. Uno puede tener este cuerpo humano y uno habla de humanidad, pero cuando los humanos transgreden éticamente, en realidad, de acuerdo con el buddhismo, no son humanos, solamente el cuerpo es humano, pero la mente y los contenidos de la conciencia y las acciones, que son transgresiones éticas, son sub-humanas.

Entonces, de acuerdo con las enseñanzas del Buddha, la humanidad no es algo que adquirimos en el momento en que nacemos y que tenemos hasta que morimos. ¡No! La humanidad, de acuerdo con el Buddha, es algo que tenemos que validar momento a momento en nuestra vida, y solamente cuando validamos esa humanidad a través de la

ética, nosotros realmente somos humanos y existimos como tales en este planeta. Es muy importante que comprendamos eso.

Como estamos analizando ahora las enseñanzas del Buddha desde la perspectiva de la mente y desde la perspectiva del flujo de conciencia, nosotros estamos viendo cómo es que ocurren las circunstancias que vivimos y cómo actuamos porque tenemos esos tipos de contenidos de conciencia. Así que la primera enseñanza fundamental del Buddha es, cuando los contenidos insanos se presentan en el flujo de conciencia, evitar que esos contenidos insanos hagan que actuemos a través del cuerpo y el lenguaje de tal forma que causemos sufrimiento a los demás. Si ustedes pueden lograr eso, si el mundo, si esta sociedad en México, pudiera practicar un poco de eso, qué diferente sería todo lo que estamos experimentando ahora.

No hay que buscar otras causas, quizá haya muchas condiciones para que ocurra lo que está ocurriendo, no lo vamos a analizar ahora, pero en última instancia, cada uno es responsable de sus acciones, y esos contenidos insanos no tienen que dar paso a acciones que sean trasgresiones éticas. Ésta es la primera enseñanza fundamental del Buddha. Siempre hago hincapié en esto, porque muchas veces, como se presenta el buddhismo, se ignora esta primera y fundamental enseñanza del Buddha que es la cuestión de la ética y que es no causar sufrimiento a los demás. Es imposible cualquier progreso psicológico y espiritual si no existe primero esa parte ética en cada uno de nosotros. Así que, para qué enseñar más del buddhismo si uno no puede, primero, practicar esto.

Pero como nosotros trabajamos con esos contenidos de la conciencia que van surgiendo y se van presentando en nuestra mente. Como hacemos nosotros, suponiendo que nos hemos vuelto personas éticas y suponiendo que a partir de ahora en adelante controlamos las acciones del cuerpo y del lenguaje, de tal manera que esos contenidos impuros, insanos, no hagan que causemos sufrimiento a los demás. ¿Cómo trabajar con esos contenidos de la conciencia, cuál es el método, cuál es la forma?

Ahí está la otra parte fundamental de la enseñanza del Buddha, que es la parte específica que trata de la mente. Y para trabajar con la parte de la mente, el método no es la ética, la ética está antes. Para poder trabajar con la mente (tenemos) lo que llamamos el cultivo de la atención. Por supuesto que si uno tiene trasgresiones éticas y uno no cierra el torrente de las trasgresiones éticas, uno difícilmente va a poder trabajar con los contenidos de la conciencia porque hay una retroalimentación entre las trasgresiones éticas y los contenidos de la conciencia. Por ejemplo, si uno hace daño causando sufrimiento a los demás de una manera genérica, eso es una condición para que uno experimente estados mentales como culpa, remordimiento. Si otro nos causa sufrimiento a nosotros, esas son condiciones para que experimentemos enojo, rencor, etc. Entonces, cuando nosotros trabajamos con la parte ética, estamos cerrando también una serie de condiciones que tienen su efecto sobre los contenidos de la conciencia a través de los estados mentales. Uno recuerda algo que hizo hace cinco años y es capaz de sentir culpa. A lo mejor pasaron diez años y uno tiene culpa por lo que hizo. Todas esas trasgresiones son subcondiciones para que en el momento presente tengamos ciertos tipos de contenidos de conciencia. Si nosotros no hacemos algo a partir de ahora para cerrar esas transgresiones éticas, vamos a seguir creando condiciones para que en el momento presente experimentemos contenidos de conciencia insanos asociados con esas acciones que realizamos en el pasado. Por esa razón, en el buddhismo la parte ética se dice que es la condición necesaria que uno tiene que cumplir para poder pasar a la parte del cultivo de la atención y trabajar con los contenidos de la conciencia, con la mente, porque cuando uno tiene la parte ética, uno está cerrando ciertas puertas con relación a acciones que generan condiciones en el momento presente. Cuando nosotros tenemos eso ya trabajado, entonces podemos trabajar con los contenidos de la conciencia. Y la forma de trabajar (con ellos), es precisamente a través del cultivo de la atención, que es lo que estamos haciendo aquí. A través del cultivo de la atención vamos a lograr dos objetivos. El primero, evitar que esos contenidos (insanos) se manifiesten en nuestra conciencia. O sea, que si tenemos atención en el momento presente, si tenemos continuidad en la atención, nosotros vamos a evitar, precisamente porque tenemos ese factor de la atención en nosotros, que esos contenidos insanos se manifiesten en nuestra conciencia. El

Buddha descubrió hace más de 2,500 años que la atención es incompatible con los contenidos insanos. ¿Qué significa que es incompatible? Significa que no pueden coexistir en un mismo momento con los contenidos insanos. Por ejemplo, cuando ustedes están meditando y están observando contenidos insanos, por ejemplo, uno está enojado, triste, preocupado etc. Cuando uno observa eso, eso que uno está observando pertenece al pasado. La atención pertenece al presente. Entonces, a través del cultivo de la atención, nosotros logramos el primer objetivo que es evitar que estos contenidos insanos se manifiesten en la conciencia. Por esa razón meditamos, y por esa razón a la meditación a lo mejor no habría que llamarle meditación porque muchas veces, cuando uno dice meditación, la gente cree que es estar sentado en un cojín observando. En realidad, el cultivo de la atención es algo que uno tiene que realizar durante el tiempo que uno está despierto. Desde el momento en que uno se despierta hasta que uno se va a dormir, porque estos contenidos insanos no vienen solamente cuando uno está aquí en el monasterio haciendo un retiro meditando. Esos contenidos se le presentan a uno en cualquier momento, en cualquier circunstancia, y por esa razón es que uno tiene que tener esa arma, ese escudo, como el Buddha dice: El guardián de la atención.

Entonces, a través de la atención vamos a lograr el primer objetivo, que es, que cuando nosotros tenemos atención, vamos a evitar la manifestación de esos contenidos insanos, y el segundo objetivo que nosotros vamos a lograr es que, si por cualquier razón perdemos la atención y surgen contenidos insanos, en el momento en que la atención hace a ese contenido (insano) parte de la observación, ese contenido desaparece. (Así), por un lado la atención tiene la función de evitar que (los) contenidos insanos surjan, pero si por cualquier razón surgen, la atención y el Recto Esfuerzo tienen la función de quitarlos. De esa manera nosotros trabajamos con los contenidos de la conciencia que son el origen de todas las acciones que realizamos.

Tenemos, digamos, dos frentes aquí en esta batalla, por decirlo así. Por un lado está el frente de la ética que va a cuidar nuestras acciones físicas y verbales, de tal manera que no causemos sufrimiento a los demás, y a proteger al mundo. Y por otro lado, el frente del

cultivo de la atención que es puramente interno, que es puramente mental. Y este frente que es el cultivo de la atención, va a permitir que estos contenidos se manifiesten menos en nosotros.

En julio estuve en Chile, donde me invitaron a dar unas charlas en el Departamento de Psicología de la Universidad de Chile, y estaba comentando ahí que sería bueno tomar una muestra de individuos y analizar, en el periodo de un día, la cantidad de contenidos insanos de la conciencia que cada uno de estos individuos tiene. Si nosotros lográramos reducir (estamos tocando el concepto de salud mental ahora), esos contenidos insanos en un 10, un 20 o un 30% en un individuo (veríamos) que esa persona (experimentaría) mayor bienestar mental, psicológico, emocional, porque todos los problemas, yendo del extremo de problemas comunes hasta trastornos psicológicos, tienen su origen también en esos contenidos insanos de la conciencia de acuerdo con el buddhismo. Por supuesto que puede haber condiciones orgánicas etc., pero en realidad, nuestro bienestar psicológico y emocional está directamente relacionado con los buenos estados mentales que nosotros tenemos e inversamente relacionados con los contenidos insanos de la conciencia. Entonces, si nosotros logramos, a través del cultivo de la atención, reducir la ocurrencia o la manifestación de estos contenidos insanos, nosotros vamos a tener bienestar, menos sufrimiento. En esta existencia es difícil decir que la felicidad es posible o totalmente posible, porque todo es impermanente, pero hay grandes diferencias entre cómo puede uno vivir, en relación a cómo otros pueden vivir. Uno puede vivir miserablemente o uno puede lograr una vida digna, con lo mejor que se puede lograr, con lo que uno tiene en estas condiciones del mundo. Por esta razón, a través de la práctica del cultivo de la atención, nosotros podemos lograr, a nivel emocional, espiritual, psicológico, no solamente equilibrio sino también bienestar y felicidad como realmente se entiende en el mundo el bienestar y la felicidad. Entonces, ese es el otro objetivo fundamental de la práctica de las Enseñanzas del Buddha. Nosotros podemos resumir esto en dos cosas: la primera responsabilidad nuestra es no causar sufrimiento a los demás. Esto es algo que es ineludible en nuestra responsabilidad. Los demás son iguales que nosotros, o sea que es inaceptable, de acuerdo

con las enseñanzas del Buddha, causar sufrimiento, independientemente del motivo. Y el segundo propósito, el segundo objetivo, es eliminar el sufrimiento de uno mismo.

Y eliminar el sufrimiento de uno mismo se logra a través del cultivo de la atención. Se logra a través de reducir la incidencia o la manifestación, la recurrencia de estos contenidos mentales insanos de la conciencia. Mientras menos impurezas mentales uno tenga, uno es más feliz, todo está bien. Mientras más impurezas mentales, uno tiene la vida más miserable, más estrés, más conflictos, más problemas etc. Entonces, ese es el segundo trabajo que tenemos que realizar.

Mucha gente cree que uno ya está ‘configurado’ de cierta manera desde que nació, y esa es ‘su personalidad’ y que esa configuración no se puede cambiar. Pero en realidad, de acuerdo con las enseñanzas del Buddha las cosas en que nosotros estamos mal ‘configurados’ tenemos que cambiarlas. Es importante reconocer eso, porque si uno parte de una creencia errónea de que así está uno ‘configurado’ y así fue hecho y así va a terminar, entonces no vengán a un retiro. No vayan a meditar porque en realidad no hay nada que hacer.

Si uno parte de la creencia correcta de que hay cosas que se pueden mejorar y en esa ‘configuración’ no todo es perfecto, entonces uno puede darse cuenta, uno va a trabajar de tal manera de tener unas mejores condiciones. Desafortunadamente, a nosotros no nos educan de esta manera. Es cuando uno se hace mayor que uno aprende y se da cuenta de estas cosas. Pero en la escuela habría que enseñar precisamente esto, acerca de cuáles son los contenidos insanos. Esto no tiene nada que ver con religión. Esto tiene que ver con bienestar social, psicológico, emocional, con equilibrio. Porque estas cosas son iguales en todas partes de acuerdo con las enseñanzas del Buddha.

Los contenidos insanos no son culturalmente relativos; no se puede decir que el enojo aquí está mal y allá está bien, no. Esos contenidos insanos son siempre nocivos. Son nocivos para nosotros cuando los tenemos y se manifiestan en la mente, y son nocivos cuando hacen que hagamos cosas que causan sufrimiento a los demás.

Eso es un poco la perspectiva de las enseñanzas del Buddha desde la mente. Nosotros podemos enseñar el Dhamma de distintas formas, pero si ustedes se ponen desde ese ángulo y ustedes se analizan a sí mismos y analizan a los demás de esta manera, ustedes van a ver cómo es la situación y qué es lo que hay que hacer con relación a ella, para mejorar las condiciones en relación a cada uno de nosotros y como nos relacionamos con los demás. Pero, ¿cuánta gente hace esto? Ésta es una pregunta importante, porque uno ve la cantidad de sufrimiento que hay causada por los seres humanos, o sea que a cada uno le cuesta entender todo lo que se está viviendo y todo ese sufrimiento que está ocurriendo.

Por esa razón es tan relevante todo eso, para que uno asuma la responsabilidad y ponga en práctica esto a partir de este momento en adelante, sobre todo con relación a la enseñanza ética. Con relación a la enseñanza de la mente, es muy importante eso, pero si uno quiere, uno puede esperar o puede no hacerlo. Afortunadamente todos ustedes están haciendo eso. La razón por la cual estamos meditando es precisamente, en un primer nivel, para eso que estoy explicando ahora; porque cuando tenemos atención plena y tenemos continuidad en la atención plena, esos contenidos insanos no tienen oportunidad de ocurrir en nosotros. Esa es la razón psicológica, la justificación psicológica del cultivo de la atención. Por supuesto que cuando uno cultiva la atención y los contenidos insanos de la conciencia ya no surgen tanto, no se manifiestan tanto en la conciencia, entonces uno va a poder ver que todas esas experiencias que uno tiene, *tienen la característica de la impermanencia*. Entonces uno pasa a otro nivel: *uno ve la realidad tal cual es*. Podemos decir que ese es el segundo nivel del cultivo de la atención, que es llegar a comprender o percibir o experimentar la realidad tal cual es y va uno a ver la realidad sin distorsiones. Nosotros normalmente vemos la realidad con distorsiones. Vemos la realidad muchas veces como permanente porque no tenemos el suficiente desarrollo de atención y la concentración, pero el primer logro que uno va a tener es la menor manifestación de impurezas mentales, y por lo tanto, el bienestar elemental de equilibrio psicológico y emocional. Eso ya es un logro que uno va a obtener a través del cultivo de la atención. Y si uno continúa ese camino, uno va a avanzar aún más porque va uno a percibir las cosas sin distorsiones; de esa manera, va uno a progresar aún más, de un nivel psicológico a un nivel espiritual.

Así, esto es una especie de resumen de lo que quería compartir con ustedes esta noche. En realidad en el buddhismo no hay mucho más que eso. Por supuesto que es una gran tarea que ustedes tienen por delante, pero todo lo que hemos platicado y expuesto esta noche, es lo esencial, fundamental, de lo que el Buddha enseñó hace más de 2,500 años y que está registrado en el Tipiṭaka o Canon Pali. Cualquier otra cosa es secundaria en relación a lo que hemos hablado.

Ahora ustedes tienen la tarea por delante de practicar esas dos cosas tan importantes que son la ética y el cultivo de la atención.

* * * * *