Determinación Correcta

Charla del 20 de noviembre, 2007

Entre más diestros somos en nuestra búsqueda de la felicidad, más cautos somos en la manera como nos movemos por el mundo. Esto se debe a que nos hemos percatado de que, para que la felicidad sea verdadera y duradera, tiene que ser inofensiva; tiene que ser algo que no le quita nada a nadie. Lo que esto quiere decir, es que la felicidad tiene que ser algo que se origina en nuestro interior.

Esto es lo que estamos haciendo al meditar; estamos buscando una felicidad que es inofensiva. Esta es una forma muy importante de ser bondadoso con los demás. Hay gente que dice que la meditación es una actividad egoísta, porque parece que uno solo está cuidando de sí mismo. Pero hay que recordar que las personas que saben cuidar de sí mismas, son las que son una menor carga para los demás. Por eso la meditación es una expresión de bondad.

Existe un pasaje en el que el Buda dice que la 'determinación correcta' —que es uno de los factores del camino— encuentra su máxima expresión al practicar la 'concentración correcta'. Lo que esto significa, es que debemos reflexionar acerca del hecho que nuestra búsqueda de la felicidad va a depender de nuestras acciones, y que no queremos hacerle daño a nadie en el trascurso de esa búsqueda. Debido a que nuestras acciones son una consecuencia de nuestras decisiones, debemos reflexionar acerca de cuáles decisiones pueden llegar a ser dañinas. Algunas de nuestras decisiones pueden implicar ser violentos con otras personas o tener mala voluntad hacia ellas. También pueden implicar estar apegados a deseos sensoriales porque, como dijo el Buda, así llovieran monedas de oro, eso no sería suficiente para saciar nuestra sed de deseos sensoriales. Porque si es ahí donde estamos buscando nuestra felicidad, nunca nada será suficiente. Además, ¿cuántas veces hemos visto llover monedas de oro? ¿Cuánta lluvia de monedas se necesitaría para satisfacer a cada persona en la Tierra? Sin la real posibilidad de obtener total satisfacción, estamos destinados a pelear los unos con los otros por el limitado número de monedas que existe. Por lo tanto, es imposible que la verdadera felicidad se pueda obtener de esta forma. Por eso debemos aprender a abandonar gradualmente los deseos sensoriales y la mejor manera de hacerlo, es encontrar una fuente de placer interior. Esta es la razón por la cual el Buda enseñó 'concentración correcta' y por lo que la 'determinación correcta' encuentra su máxima expresión practicando la 'concentración correcta'.

Ahora bien; esto no se trata simplemente de enfocarse en la mente, sino de hacerlo de una manera que conduzca a que surjan sensaciones de bienestar, sosiego y éxtasis. De esta forma, vamos a poder satisfacer nuestros deseos inmediatos de placer, mientras que simultáneamente desarrollamos claridad mental. Cuando nuestro placer depende de causarle daño a otros seres, tendemos a tener inmensos puntos ciegos en torno al daño que estamos causando. De esa manera, creamos todo tipo de excusas para justificar el daño que le estamos causando a otras personas o a otros seres en nuestra búsqueda de la felicidad. Al hacerlo, construimos grandes zonas de negación e ignorancia en la mente. Por otro lado, cuando nuestro placer no depende de cosas que causan daño, tenemos claridad acerca de donde existe

maldad y conflicto en el mundo, porque nuestra felicidad no depende ni de hacer daño, ni de que haya conflictos.

Por lo tanto, lo que tenemos aquí en la meditación es una felicidad que es clara e intachable; es la felicidad que idealmente queremos como parte del camino. En la meditación, lo primero es enfocarnos en la respiración de una manera que se sienta confortable. Enfocarse en la respiración se denomina 'pensamiento dirigido'; aprender a hacer que sea confortable se denomina 'evaluación'. Estos son los dos factores que ayudan a construir un estado de concentración. El tercer factor se denomina 'singularidad de tema', el cual se refiere a que nosotros realmente nos esforzamos por enfocarnos en la respiración y por permanecer con ella, y por nada más. Estas son las tres cosas que debemos enfocarnos en desarrollar.

Adicionalmente, debemos percatarnos de cómo se siente la respiración en las diferentes partes del cuerpo. Cuando hablamos de la respiración no nos estamos refiriendo solamente al aire que entra y sale de los pulmones. También nos estamos refiriendo al flujo de energía —el sutil movimiento del cuerpo— a medida que inhalamos y exhalamos. Debemos preguntarnos: ¿Nos estamos tensionando al inhalar? ¿Estamos reteniendo tensión al exhalar? ¿Podemos respirar de una manera que no genere tensión? ¿Podemos respirar de una manera que evite que retengamos tensión?

Debemos empezar con una parte del cuerpo en donde sea fácil sentir que la respiración entra y sale, o donde sea fácil sentir el movimiento del cuerpo al inhalar y al exhalar. Debemos aprender a relacionarnos con esa parte para poder permanecer en ella, pero teniendo cuidado en no ejercer presión excesiva en torno a esa área. De esa manera, vamos a lograr una sensación de apertura y plenitud —de plenitud al permitir que la sangre circule naturalmente sin ser obstruida o desviada— justo en esa parte, justo en ese punto. Esta es una habilidad, ya que cuando nos concentramos en una parte del cuerpo, la mayoría de nosotros tendemos a tensionarla, pensando que así vamos a poder mantenernos enfocados en ella. Pero lo que realmente queremos mantener, es esa sensación de apertura y plenitud. Es importante que aprendamos a mantenerla, para que así podamos conservar esa sensación de apertura y plenitud a través de cada inhalación, y a través de cada exhalación.

Una vez logremos esto, debemos movernos a otras partes del cuerpo. Esto es algo que podemos hacer de manera sistemática. Podemos empezar por la zona umbilical, por la garganta o por la nuca. Si empezamos por la zona umbilical, podemos subir por la zona frontal del cuerpo, seguir por la espalda y bajar por las piernas. Después podemos volver a la nuca, seguir por los hombros y bajar por los brazos. Si empezamos por la nuca, primero podemos bajar por la espalda y después por las piernas. Luego podemos volver a los hombros y seguir por los brazos. Después podemos bajar por el frente del torso, escaneando el cuerpo por secciones. De esa manera, vamos a poder ver en dónde tendemos a retener tensión con cada inhalación y cada exhalación. También vamos a poder entrenarnos en respirar de una manera que no retenga tensión, para de esa forma permitir que las cosas fluyan armoniosamente. Al lograrlo, la respiración fluye sin problemas, la sangre fluye sin problemas y existe una sensación de calma y bienestar a lo largo de todo el proceso de respiración.

En este punto, algunas personas empiezan a sentir que están flotando, pero hay que evitar quedar a la deriva. Nosotros podemos sentir que flotamos y mantenernos a flote, pero debemos permanecer con nuestro foco en donde estamos. Debemos recordar que hemos

aprendido a respirar de una manera que permite que el cuerpo se sienta en calma durante el proceso de inhalación y exhalación. Por lo tanto, debemos intentar mantener esa conciencia del cuerpo entero y permitir que el placer pueda irradiarse a lo largo y ancho del cuerpo. Esto es algo que debemos aprender a mantener. Si nos damos cuenta de que al ampliar nuestro rango a todo el cuerpo empezamos a perder nuestro foco, debemos volver a escanear las partes del cuerpo —una por una— antes de volver a intentar ampliar nuestra conciencia a todo el cuerpo. Esto es algo que probablemente vamos a tener que hacer varias veces, hasta que finalmente logremos sentirnos cómodos y estables con todo el cuerpo. Una vez lo hagamos, así exista una sensación de liviandad y placidez, también va a haber solidez en nuestro foco. Esto quiere decir que es estable y que no lo vamos a perder fácilmente. En ese momento, lo que queremos es mantener la sensación de que estamos enfocados en una parte del cuerpo, pero sin perder la conciencia del cuerpo entero. Es como cuando observamos una pintura. Puede que nuestros ojos estén enfocados en una zona específica, pero así estemos enfocados en ese punto, somos capaces de ver toda la obra.

Así que de esto se trata la 'determinación correcta', la intención de mantenerse con la meditación. Al hacerlo, no le estamos haciendo daño a nadie, no sentimos mala voluntad hacia nadie y no necesitamos pensar acerca de placeres sensoriales; esto es la personificación de la 'determinación correcta'. Esta sensación de bienestar y de felicidad le da forma al camino y es nuestro sustento en el camino. En los textos se dice que los diferentes aspectos del camino son como los diferentes aspectos de una fortaleza. Mindfulness o *sati* es como el guardián; la sabiduría es como los muros de piedra pulida que los peligros del mundo no pueden escalar; y la 'concentración correcta' es como la comida que hemos almacenado para nuestro sustento. De esta manera, a medida que nos volvemos más hábiles e inteligentes en la búsqueda de la felicidad, encontramos que cada vez necesitamos menos y menos cosas externas; que cada vez sentimos menos necesidad de competir por las cosas del mundo; y que nuestra voracidad y nuestras adicciones pierden mucha de su fuerza y agudeza, porque en la meditación y en la concentración tenemos una muy buena fuente de placer.

Esta es la manera como nos movemos con cautela por la Tierra. Estamos encontrando nuestra felicidad internamente; estamos encontrando nuestro bienestar y nuestra capacidad de permanecer a flote en nuestro interior, y por eso cada vez tenemos menos y menos necesidad de placeres externos. Así que debemos encontrar el tiempo y la energía necesarias para desarrollar estas habilidades y estas destrezas, porque van a ser de gran utilidad en nuestra vida.

Título original: 'Right Resolve'
Disponible en: https://www.dhammatalks.org/books/NobleEightfoldPath/Section0006.html
Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026