

# Una Fundación para el Corazón

23 de septiembre 2020

Thanissaro Bhikkhu

El concepto del que los ajahns hablan mucho es llamado en Thai 'lak chai', lo que literalmente significa un pilar para el corazón. Esto se relaciona con la forma de la ceremonia utilizada en Tailandia para establecer el primer pilar de una casa. Una vez que el pilar estaba establecido en su lugar todo lo demás dependía de él. Cuando el pilar estaba firmemente establecido, la casa estaría firmemente establecida. En realidad esto se extendía a la construcción de ciudades. Cuando una nueva ciudad se iba a construir, había una ceremonia para levantar el pilar, y se le hacía un altar al pilar, esperando que un buen espíritu llegaría. Incluso en Bangkok y otras ciudades en Tailandia pueden encontrar este altar para el pilar, que se supone es la fundación de la ciudad.

Y entonces yo pienso que en inglés esto es 'una fundación para el corazón'. Y esto es la combinación de tres cosas: virtud, concentración y discernimiento, y las tres actúan juntas. Por supuesto que la virtud es que ustedes cumplen realmente los preceptos. Están convencidos de la necesidad de tener un comportamiento ejemplar, y están firmemente convencidos. Pero la convicción por sí sola no es suficiente, sino que debe estar complementada por los otros dos aspectos de la práctica, e idealmente la fundación para la mente es la entrada en la corriente, ahí es cuando la mente está realmente segura, realmente sólida. Pero trabajan en esa dirección con el triple entrenamiento.

La concentración también es un elemento importante. Tener un buen lugar donde la mente se puede quedar. Un lugar en el que hay realmente un sentido de bienestar. Como dijo Buddha, si no tienen un lugar donde está ese sentido de bienestar que llega con el primer jhana o algo mejor, es muy fácil para la mente irse a placeres no-hábiles. Ustedes tal vez vean las desventajas de esos placeres, pero si no tienen una fuente mejor para esos placeres... retornarán simplemente a lo mismo. Es como saber que la comida chatarra es comida chatarra, pero no tienen nada mejor, entonces siguen comiendo comida chatarra. Así que la concentración que se dan a Ustedes mismos es la comida sana para la mente. Tienen que conocer la respiración muy bien. Tienen que sentirse cómodos dentro de vuestra propia piel. Tratar de desarrollar la concentración de forma que no sea fácilmente sacudida.

Todo esto por supuesto requiere el discernimiento de la visión correcta. Este discernimiento llega de muchas formas. Hay un discernimiento que llega al escuchar y al pensar [o reflexionar], que básicamente es el discernimiento del estudio. Luego está el discernimiento de la práctica. Y como todos sabemos muy bien, el discernimiento de la práctica es el más importante de todos. Pero no debemos pasar por alto el discernimiento que llega por el estudio, porque establece el marco de referencia. Si nos manejamos con un marco de referencia equivocado, la práctica se hará mal. Es como tener un marco inapropiado para una foto, no tiene el tamaño, ni la forma adecuada, y entonces terminan cortando la foto para que se ajuste al marco... Así que llegamos a la práctica con un montón de ideas equivocadas que realmente pueden desviarnos.

Estuve comunicándome con muchas personas que estaban convencidas que el objetivo de la práctica era de realizar que no hay un Yo. Y que habían estado regañándose a sí mismas por seguir teniendo

un sentido de Yo. Y entonces la pregunta por supuesto es ¿si no hay un Yo qué es lo que está pasando realmente? Ellos inventan ideas como que tienen que disolverse en el universo, tratando de no sentirse separados, pero se topan con que cuando están actuando no pueden disolverse en realidad. Y entonces caen con ideas como que si están actuando y haciendo elecciones se están alejando del verdadero Dharma. Lo cual no es el caso en absoluto. El verdadero Dharma es precisamente elegir... elegir lo hábil. Entonces cuando tienen in-mente el marco de referencia de que estamos aquí para llegar al no-yo, hay un problema. En realidad estudiamos para llegar al marco correcto. Recuerden que Buddha estableció dos marcos como siendo los categóricos, es decir que estos dos marcos son siempre verdaderos a todos los niveles. En otras palabras, que son verdaderos de forma universal, porque son siempre verdaderos, siempre beneficiosos, siempre oportunos. Uno es el marco que las acciones hábiles deben ser desarrolladas, y que las acciones no-hábiles deben ser abandonadas. El otro es el marco de las Cuatro Nobles Verdades. Todo lo que hagan en vuestra práctica, los mantendrá siempre en vuestro marco de referencia, para asegurarse que lo conocen realmente bien. Y todo lo que hagan en la práctica se acomodará, no estará distorsionada, ni entorpecida.

Hace unos años estaba enseñando el rol del estudio en la práctica a personas que practican mindfulness del tipo que hay que aceptar cualquier cosa que aparezca... y por supuesto que para ellos la pregunta que surgió fue: 'bueno, si esto es todo lo que es mindfulness, si esto es todo lo que la práctica es, entonces para qué necesitamos estudiar?'. Y les dije que el propósito de la práctica es el de realizar que eso no es lo que la práctica es... Mindfulness no es eso. Mindfulness es mantener algo in-mente que tiene muchísimas funciones. Mantienen un marco de referencia particular in-mente, y luego tienen un fuerte sentido de lo que se debe y no se debe hacer dentro del contexto de ese marco de referencia. Y entonces miran lo que está pasando realmente en vuestra mente, y utilizan el marco de referencia para decidir qué van a hacer.

Así que estudiamos para tener una mejor idea de lo que es hábil y lo que no es hábil, y ver qué técnicas funcionan, qué mantenemos y qué soltamos, cuándo mantenemos y cuándo soltamos. Porque esta enseñanza es estratégica. No es que el Buddha estableció una opinión particular que luego nosotros desciframos o tratamos de entender, y que cuando parece tener sentido y parece ser cierta entonces estamos satisfechos, sin haber llegado a la visión correcta... La visión correcta es parte del camino, y se supone que los lleva más allá de la visión correcta. Se supone que los lleva a actuar de una manera particular...y al actuar hábilmente llegan a resultados. En palabras de Buddha el Dharma tiene lo que él llama un *atta* que quiere decir propósito, objetivo. Así que la visión correcta tiende a ese objetivo, lo que quiere decir que tienen que tener una visión correcta sobre la visión correcta. Sino van a tener una experiencia que los lleva a lo que escucharon sobre lo que es una experiencia de iluminación, y entonces se dicen: bueno, debe ser esto...y sin embargo estar lejos de ello. Así que asegúrense de conocer todos los principios de esta fundación para la mente: la virtud, la concentración, y el discernimiento. Recordando que el discernimiento tiene muchas dimensiones. Estudiamos no por el estudio, sino por la práctica. Y si bien privilegiamos la práctica, no decimos que hay que ignorar el estudio. El estudio sustenta la práctica, y la práctica les da cada vez más una mejor idea de qué implica lo que estudiaron, qué quiere decir. Y la concentración le da un buen cimiento al discernimiento, y el discernimiento guía la concentración. La virtud entrena vuestra mente en mindfulness, vigilancia alerta, *samvega* o sentido de urgencia, las cualidades que necesitan para alcanzar la concentración. Y al mismo tiempo que llevan la mente a la concentración hay una sensación de bienestar

adentro de uno, más profunda que las cosas en el mundo que tienden a llevarlos a romper los preceptos. La concentración entonces desarrolla vuestra virtud. Los tres aspectos trabajan juntos, se fortalecen entre sí...y es cuando son fuertes que tienen una fundación realmente, ese pilar que es una fundación para el corazón.

\*\*\*\*\*

**Fuente:** [https://www.dhammatalks.org/Archive/y2020/200923\\_A\\_Foundation\\_for\\_the\\_Heart.mp3](https://www.dhammatalks.org/Archive/y2020/200923_A_Foundation_for_the_Heart.mp3)

**Transcripción y traducción** personal de Margarita Huber, Octubre 2020.