

# Deber, Disciplina, Determinación

*James Low*

Moviéndose en el océano de los estímulos, las conciencias son incesantemente evocadas. Hay tanto a lo que reaccionar, tanto que hacer y tan poco tiempo.

Nuestra disposición hacia lo que ocurre puede estructurarse de tres maneras: 1) habitual, 2) intencional, 3) inmediatez abierta.

## **Habitual**

La mayoría de las veces operamos de acuerdo con patrones, asociaciones, tendencias, interpretaciones, etc., que se instalaron hace mucho tiempo. En este modo, un estímulo surge en el campo de la experiencia y se identifica, o bien como "externo" si se produce en el entorno, o bien como "interno" si se trata de un pensamiento, sentimiento o sensación. El estímulo evoca una respuesta habitual como la emoción, el aburrimiento o el miedo. Luego, estas respuestas desembocan en sus vías de acción vinculadas, como la alegre activación, el hundimiento depresivo, la evitación/represalia, etc.

Estas vías de respuesta constituyen nuestra personalidad y se sienten necesarias y "naturales" incluso cuando son desagradables, tediosas, cargadas de culpa, etc. En el flujo de estímulo/respuesta, el tiempo pasa, la vida pasa.

Una vez que se establece la estructura básica de la vida, tiende a funcionar automáticamente a menos que se interrumpa. Las nuevas tareas pueden convertirse en un desafío terrible, ya que nos obligan a alterar la forma en que hacemos las cosas. De ahí surge la lucha por mantener la vida en el buen camino, movilizando breves intenciones focalizadas para rectificar las nuevas tendencias que no se pueden normalizar. Este es el patrón habitual de funcionamiento de los cinco skandhas<sup>1</sup> y es la base de la existencia samsárica.

En este contexto, las nociones de Deber se adhieren a las limitaciones y requisitos a los que nos adaptamos en el curso de nuestra socialización. Nos vemos obligados a llevar a cabo tareas bajo un sentido de importancia y necesidad, y se convierte en nuestro deber llevarlas a cabo de la manera que se considere "correcta". Esto puede aplicarse a cualquier cosa, desde planchar las camisas hasta luchar por el país. Detrás de la realización continuada de estas tareas se esconde una sensación de miedo y ansiedad que surge de la sensación de que algo está en juego, de que surgirían consecuencias negativas de su incumplimiento. Esto trae consigo un compromiso disciplinado, aunque tal vez no muy consciente, de mantener los patrones que uno ha adoptado. La determinación de mantener estas formas de ser se revela a menudo en la tristeza y la confusión que surgen cuando, debido a una enfermedad, un despido, etc., esto ya no es posible.

## **Intencional**

El segundo modo está gobernado por la intencionalidad consciente organizada en torno a principios rectores conocidos. Esta es la base de cualquier sistema ideológico/experiencial, ya sea político, económico o religioso. Cuanto más se aleja la ideología de lo real, de lo fenomenológico, más caos puede crear tal intencionalidad (por ejemplo, el plan quinquenal de Stalin, el Gran Salto Adelante de Mao, el asesinato religioso de brujas y pueblos nativos sudamericanos, etc.)

En los sistemas de dharma, lo ideológico y lo experiencial están vinculados a través de la visión, la meditación, la conducta y el resultado en cada uno de los "nueve vehículos"<sup>2</sup>. La intención es vital si se ha de desarrollar la claridad, porque la intención no sólo establece un camino de tareas vinculadas, sino que ilumina cuándo el camino se desvía de él. Para todos los vehículos, se requiere deber, disciplina y determinación debido a la tendencia generalizada a distraerse y actuar de la manera habitual descrita anteriormente.

En la práctica Mahayana<sup>3</sup>, el deber se establece a través de la obligación y se disciplina a través de los votos. Si todos los seres sintientes han sido nuestra madre en una vida anterior, entonces el cuidado que nos ofrecieron nos pone bajo una obligación. Todas las personas que conocemos son personas con las que estamos en deuda: hay un deber no negociable de actuar por su bienestar. Este deber está respaldado por el deber Hinayana<sup>4</sup> de atención enfocada desarrollado a través de samatha y vipassana, meditaciones que desarrollan respectivamente la calma y la claridad, y a través de los votos de moderación. También está respaldado por los samayas<sup>5</sup> del Vajrayana que nos vinculan al uso regular de métodos poderosos<sup>6</sup> para el bienestar de todos nosotros.

El deber es un sentido de obligación. No es el amigo de la libertad frívola del ego, el deseo de seguir la propia inclinación. Cuando aceptamos un deber, hay una disminución de la libertad de hacer lo que queramos – aunque podemos encontrar un tipo diferente de libertad dentro de las limitaciones del deber. El cumplimiento del deber requiere el desarrollo de cualidades específicas, en particular las de las seis paramitas<sup>7</sup>. En particular, la paciencia es necesaria para superar la irritación que surge de la frustración de los propios impulsos por la necesidad del deber con el que uno está comprometido. El deber a menudo entristece al ego, por lo que ayuda vincularlo a una serie de intenciones: ayudar a todos los seres, hacer las prácticas necesarias para esto, hacer las prácticas conscientemente a pesar de todos los obstáculos, incluida la sensación de falta de interés. El enfoque expansivo de la intención ayuda a contextualizar las dificultades situacionales y, así mantenerlas en su tamaño real.

La disciplina apoya la intención desarrollando habilidades de no distracción y el poder de no ser desviado o abrumado por circunstancias eventuales. Los impulsos pueden parecer tan vitales y tan llenos de vida que a menudo nos sentimos más vivos cuando los seguimos. Sin embargo, el impulso es como un río en el Sahara, que de repente ruga por el wadi solo para desvanecerse en la arena. La disciplina implica ser capaz de organizar y gestionar el tiempo y la energía para que las tareas se atiendan y completen de forma ordenada.

La disciplina tiene una estructura dualista, en la que un aspecto de nosotros mismos mantiene a raya a los demás. Es una reunión de uno mismo, una alineación de pequeñas intenciones momentáneas con las intenciones más grandes y duraderas con las que nos hemos comprometido. Para la mayoría de las personas, la integración en la presencia abierta de la base es difícil si la energía está muy dispersa, por lo que cierto grado de disciplina es parte de todos los caminos y vehículos del dharma en algún momento. Un discípulo es aquel que se somete a la disciplina, que sigue un camino en lugar de vagar de aquí para allá. La meta no se alcanza sin sacrificio, un sacrificio que invariablemente es resistido por la necesidad del ego de mantener su familiar sentido de sí mismo. Por ejemplo, para ser puntual hay que llegar a tiempo, someterse a la regularidad innegociable del tiempo lineal. Encontrar y alinearse con los ritmos específicos y emergentes del mundo requiere prestar atención a las pulsaciones siempre cambiantes, movimientos que no están determinados por los propios deseos.

La disciplina simplifica la vida al permitir que los asuntos, eventos y prácticas que son privilegiados por nuestra intención permanezcan en primer plano mientras relegamos a un segundo plano aquellos aspectos que nuestros hábitos consideran importantes. Esto, por supuesto, es usar lo

artificial intencional para simplificar lo artificial habitual como parte de la tarea de deconstruir lo artificial en su propio terreno natural. Encontrar el camino del medio con disciplina, ni demasiado estricta ni demasiado laxa, no es fácil, ya que requiere una aceptación adulta, no defensiva y no culpabilizadora de nuestras tendencias a extraviarnos.

La determinación es la fuerza de voluntad, el poder de seguir adelante a pesar de todos los contratiempos. Es el coraje y la fuerza para dar forma a los acontecimientos en lugar de ser moldeados por ellos. Implica una intención resuelta que bloqueará y eliminará los impedimentos. La determinación requiere un sentido claro de la meta para encontrar el camino a través de un territorio accidentado, a menudo en la oscuridad. No rendirse, no dar la espalda, sino seguir volviendo a casa. Sin embargo, el ego busca un hogar que es diferente del hogar buscado por la Presencia. El sentido de hogar del ego reside en el objeto bueno y agradable, la sensación de comodidad que surge de la satisfacción de nuestros deseos. Mientras que la Presencia sólo busca morar en su no-dualidad. Los objetos que se encuentran a lo largo del camino pueden convertirse erróneamente en hogares para el ego, lo que hace que el viaje sea muy largo y confuso. Cada falso hogar al que nos adhiramos se desvanecerá, debido a su propia transitoriedad y a la inconstancia de nuestras fantasías. Cada desalojo o abandono trae consigo un grado de desorientación. La determinación es la fuerza que nos permite evitar estas distracciones temporales y seguir conscientemente la intención central sea cual sea el terreno. El enemigo de la determinación es la f, evasión, dejar que la energía y el enfoque se dispersen a través de la porosidad que proviene de interesarse por todo.

Sin embargo, el equilibrio y la perspectiva son vitales, de lo contrario, el deber, la disciplina y la determinación revelarán sus aspectos oscuros de monotonía, distracción y depresión. Cuando el deber pierde su inspiración vivificante y se convierte simplemente en una exigencia de hacer lo que debe hacerse, se convierte en una monotonía y la persona que la cumple, en un autómatas, una persona vacía unida a una tarea que ha perdido su significado.

Si la disciplina se impone más allá de la capacidad de una persona, es probable que se proteja con distracciones. La disciplina demasiado estricta de la atención, que no permite ningún movimiento libre, conducirá a su opuesto, a una distracción sin objetivo, porque la actividad natural de la mente es el movimiento, no la fijación. La coerción excesiva conducirá a la búsqueda compensatoria de la liberación a través del vagabundeo no dirigido.

Cuando se aplica la determinación para superar un sinnúmero de dificultades, es probable que ocurra el agotamiento del cuerpo y el espíritu, lo que conduce fácilmente a la depresión y la desesperanza. Se requiere un equilibrio dinámico, por lo que debemos permitir una alternancia entre las polaridades del esfuerzo constante y la facilidad sin esfuerzo. El camino del medio no es cuestión de estar fijo en el medio, sino de no perderse en los extremos.

### **Inmediatez abierta**

El tercer modo, la inmediatez abierta, no pone ninguna restricción a lo que ocurre porque no busca nada. No hay intención, no hay extensión, no hay tensión. Relajado, abierto, a gusto, este es el estado completo que no necesita nada añadido. Inmutable, no es una construcción y, por lo tanto, está libre de principio y fin; este es el Vajra verdaderamente indestructible. En este estado, la actividad surge espontáneamente sin crear nada. La energía de la apertura realiza toda actividad, es toda manifestación, y así todas las posibilidades de samsara y nirvana llegan a ella.

Sin embargo, la relajación que produce el dejar ir de la atención consciente, también posibilita el surgimiento de patrones habituales, y si no se les permite auto liberarse, comenzarán nuevas redes de enredo.

Las nociones polarizadas de orden y caos pueden llevar a una sobre implicación ansiosa, una sensación de que todo depende de mí y de que, si no lo mantengo unido, todo se desmoronará. Esto conduce a una pre-ocupación muy ocupada que no deja ni tiempo ni espacio para atender al orden natural de los fenómenos. La experiencia es, por su propia naturaleza, un patrón que exhibe forma, estructura e inmediatez. Fuera y dentro de la pureza siempre abierta del ser inasible, existe la presencia inmediata del campo de experiencia perfectamente formado. La relajación del compromiso ansioso es necesaria para permitir que la perfección natural se revele como algo que no es lo que pensábamos que sería. Nuestros pensamientos parecen ser los líderes y organizadores de la experiencia, sin embargo, expresan la intención consciente *a posteriori*. El acto ya ha sido iniciado antes de que llegue a la conciencia. La conciencia egoica autorreferencial es parte de la narrativa *post hoc*, la creación de un orden artificial que sigue a la inmediatez directa de la situación real. La situación real no puede ser aprehendida por el pensamiento, sin embargo, se revela a la presencia abierta no preocupada por el pensamiento.

Esto abre una perspectiva muy diferente de la que se encuentra en los caminos del esfuerzo. Cuando establecemos una meta, como desarrollar la compasión y la sabiduría, si no cambiamos radicalmente nuestro marco de referencia, podemos encontrarnos identificando a nuestro ego impulsado y restringido como el vehículo necesario para el éxito. Este es un gran error, ya que el esfuerzo, separado de su base vacía y sin la motivación de la compasión, simplemente se convertirá en parte del problema.

Ya sea que sigamos un camino de esfuerzo o busquemos un camino de disfrute, necesitamos evitar colapsar en el objeto de nuestra intención. En el surgimiento del sujeto y el objeto, ya sea de manera habitual o intencional, el punto clave de enfoque es el experimentador, no el objeto de la experiencia. Integrarse con el simple estado de experimentar la presencia es la puerta de acceso a la base, al camino y al resultado.

Con el fin de aclarar esto, podemos considerar cinco formas en las que nosotros, como sujeto, podemos relacionarnos con el surgimiento de la experiencia. Las tres primeras formas ocurren principalmente como experiencias "internas", como pensamientos que surgen en mí mismo. Este es el dominio revelado y cuestionado al meditar con un enfoque prefigurado. Cuanto más nos alejemos de los estados de fusión habituales, más libertad tendremos para comprometernos creativamente con el potencial de cada situación que encontremos.

1. Fusión total con lo que surge: un imperativo no mediado, por ejemplo, "debo sentarme" o "te odio", en el que sólo hay una identificación ilimitada con lo que surge. Otros surgimientos carecen de impacto, y yo soy simplemente este hecho inalterable.
2. Fusión reconocida, por ejemplo: "Me siento cansado y necesito sentarme pronto". O 'Soy consciente de que te odio', en el que hay cierto reconocimiento del estado de fusión. Este reconocimiento puede o no influir en la sensación de inevitabilidad de la trayectoria del estado.
3. La no fusión, que se logra mediante el reconocimiento y la capacidad de gestionar la relación entre "mí" y el surgimiento con el que estoy tentado a fusionarme. Por ejemplo, "Sé que estoy cansado, pero descansaré pronto, así que seguiré adelante" o "Sé que puedo sentir odio por ti, pero tenemos que trabajar juntos para mantenerlo bajo control". El equilibrio o el punto de elección de identificación/desidentificación está presente en la conciencia y puede bascular por un acto de voluntad, ya que aquí la intención consciente es más fuerte que la suposición habitual, el impulso, la exclusión, etc.

4. Reconocimiento del flujo, donde se establece el punto de vista de "observación imparcial", lo que permite una sensación de ver lo que está sucediendo tanto en el ámbito del 'objeto' como en el del "sujeto". Así, tanto el entorno y su impacto en los sentidos, como la experiencia de pensamientos, sentimientos y sensaciones y todo lo que se toma como constitutivo del yo, mí, mí mismo, se abren a la atención enfocada. Esto aporta una sensación de transitoriedad de la experiencia, de modo que la intensidad del momento tiene menos poder para atrapar la identificación y, por lo tanto, crear un pequeño mundo. Así, el "estoy cansado" o el "te odio" permanecen como parte del campo; no se han eliminado o ignorado, pero tampoco son capaces de dominar y controlar.

5. Conciencia no dual, donde, al descansar en la presencia abierta, el movimiento del sujeto y el objeto no se ve obstaculizado como el flujo de la experiencia no cosificada. La presencia es omnipresente y, por lo tanto, siempre está ahí, sin forma y sin esencia, pero iluminándolo todo. Su indestructibilidad está libre de esperanzas y temores relacionados con ganar o perder cualquier patrón particular de surgimiento, ya sea "sujeto" u "objeto".

En general, el desarrollo de la intención consciente ayuda a despejar un espacio libre de preocupaciones habituales. En este espacio, la actividad enfocada para el beneficio de los demás se puede realizar a la manera de un sueño. Esto revela la actividad como siempre en integración con la inmediatez abierta.

El desarrollo del deber, la disciplina y la determinación no son prácticas inferiores, sino aspectos vitales para dejar atrás la embriaguez de fantasías creadas por el ego. Para que la actividad del dharma continúe, son ayudas necesarias, los soportes que facilitan el pasaje de regreso a la fuente que no se ha abandonado. Mantenerse en el camino puede sonar restrictivo, pero abre la puerta ya abierta.

James Low  
Junio 2011, revisado en 2020

Traducido al español por Isabel Defez  
Diciembre 2024

---

## Notas

<sup>1</sup> Los cinco *skandhas* o montones son los cinco componentes básicos de una persona según la tradición budista. Son la forma, identificada como forma y color; las sensaciones, identificadas como respuestas positivas, negativas o neutras a la forma; la percepción, identificada como la respuesta interpretativa a la sensación y a la forma; asociaciones, identificadas como la formulación de la experiencia; la conciencia, la aprehensión mental de la experiencia.

<sup>2</sup> Los nueve vehículos o *yanas* describen nueve puntos de vista diferentes de nuestra situación vivida, cada uno con sus correspondientes métodos de meditación, comportamientos y resultados. Van desde una actitud de renuncia y evitación, pasando por la aceptación de todos los seres, hasta la percepción de la naturaleza divina de todas las apariencias, pasando por la liberación espontánea y sin esfuerzo de todos los fenómenos.

<sup>3</sup> Mahayana o gran vehículo se refiere a abrazar la vacuidad de todos los fenómenos y la compasión que fluye de ello. Aunque nos movemos en un mundo de entidades aparentemente reales, en realidad no hay ningún fenómeno, incluyéndonos a nosotros mismos, que tenga una esencia intrínseca que se defina a sí misma. Al reconocer la naturaleza ilusoria de la experiencia, surge una gran compasión por todos aquellos atrapados en el apego a entidades ficticias.

---

<sup>4</sup> Hinayana o vehículo menor se refiere a un enfoque de la vida caracterizado por la cautela que se hace necesaria por la peligrosidad del mundo en el que vivimos. La involucración enmarañada está disponible en todas partes y, por lo tanto, se requiere renuncia y claridad de intención para evitar el apego y su inevitable consecuencia, el sufrimiento.

<sup>5</sup> Los samayas del Vajrayana son compromisos del vehículo indestructible, la vía del tantra o de la transformación. Al comprometerse con una práctica de identificación con un ser divino, los patrones habituales de interpretación y acción arraigados en nuestro sentido habitual del yo se aflojan, de modo que se despierta un nuevo sentido de libertad.

<sup>6</sup> Los métodos poderosos son aquellos que trabajan con la energía que se manifiesta como la apariencia ilusoria del mundo. Al reconocer la falta de fijeza en nuestra experiencia, se libera la creatividad para efectuar los cambios necesarios.

<sup>7</sup> Las seis paramitas o cualidades trascendentes son la generosidad, la paciencia, la perseverancia, la determinación, la disciplina y la sabiduría. El desarrollo de estas cualidades proporciona la base para mantener el compromiso del bodhisatva de trabajar en beneficio de todos los seres hasta la iluminación. Las cualidades son trascendentes porque se basan en la comprensión de que todos los seres y todos los fenómenos están desprovistos de naturaleza propia intrínseca. Esto abre el camino hacia una senda sin límites.