

El Óctuple Sendero

El segundo factor: Intención Correcta

El sendero del Buda a la liberación comienza con la visión de un proceso de práctica que él llamó el Óctuple Sendero. Se trata de un notable conjunto de prácticas sencillas que nos puede liberar del apego y el aferramiento y, por lo tanto, del sufrimiento. Como vimos el mes pasado, la tarea del primer factor del Óctuple Sendero, la Visión Correcta, es ofrecer la perspectiva para "encontrar" el camino enfocando nuestra atención en el sufrimiento, su causa y la posibilidad de poner fin a ese sufrimiento.

Si estamos interesados en recorrer el camino hacia la libertad que el Buddha enseñó, la Visión Correcta nos puede mostrar si nuestras intenciones están de acuerdo con los fines de este camino. Mediante la aplicación de la perspectiva de la Visión Correcta a las intenciones con las que vivimos podemos determinar si nuestras intenciones causan sufrimiento o contribuyen a su terminación. No es posible acabar con el sufrimiento si nuestras intenciones causan sufrimiento a los demás o a nosotros mismos. No podemos acabar con los apegos si nos mantenemos dispuestos a aferrarnos.

El Buddha destacó tres intenciones, actitudes o formas de pensar que causan sufrimiento y que están fuera de lugar, es decir, que nos alejan del sendero. Estas son la lujuria, la mala voluntad y la **hostilidad** (*kāma*, *vyapada* y *himsa*). El ansia y la adicción a los placeres sensuales de cualquier tipo refuerzan el apego y mantienen la mente agitada. Y cualquiera que haya experimentado la mala voluntad y la hostilidad sabe que son estados problemáticos y dolorosos. Estas intenciones aumentan el sufrimiento, no lo disminuyen.

Por el contrario, el segundo paso en el Sendero Óctuple – la Intención Correcta– consiste en el cultivo de intenciones que llevan a un menor sufrimiento. Estos son los opuestos positivos de la lujuria, la mala voluntad y la hostilidad que pueden superar estas motivaciones dañinas. Lo contrario de la mala voluntad y de la hostilidad es señalado simplemente como no-mala voluntad y no-hostilidad (*avyāpāda* y *ahimsa*). En la antigua lengua de Buddha, el prefijo negativo implica sus opuestos positivos. No-mala voluntad significa buena voluntad y no-hostilidad significa compasión. Lo opuesto a la lujuria se describe como renuncia o abandono (*nekkhama*). Esto funciona mejor si tenemos en cuenta los beneficios de una renuncia sabia: simplicidad, tranquilidad y no-hacer daño.

Cultivar la renuncia, la buena voluntad y la compasión comienza por tener la intención de hacerlo. Cuando no es fácil tener buenas intenciones, es útil y significativo quererlo. Entonces podemos al menos practicar la moderación y no actuar con nuestras intenciones dañinas. Tener la intención de tener la Intención Correcta puede ser el primer paso y nos motiva a comenzar a pensar en términos de renuncia, de buena voluntad y de compasión. Esto, a su vez, nos pone en un camino de práctica que conduce al fin del sufrimiento.

Si nuestras intenciones o pensamientos involucran lujuria, mala voluntad u hostilidad, entonces es útil encontrar una manera de zafarse de tales pensamientos. Si reconocemos el valor de lo opuesto de estas intenciones, la renuncia, la buena voluntad y la compasión, entonces será más fácil ajustar nuestra orientación y pensar en términos de las intenciones positivas, incluso cuando no tenemos ganas. Reflexionar sobre las tres intenciones correctas no significa fingir u ocultar lo que realmente sentimos. Hacer una pausa y reflexionar sobre nuestras circunstancias puede ser una manera de evaluar realista la situación y el papel que nuestras intenciones pueden tener en ella.

Y si no podemos cambiar nuestras intenciones para mejorar, es útil estar atentos y conscientes de la relación que tenemos con nuestras intenciones. A veces, el primer papel de la atención plena es observar nuestras actitudes hacia las intenciones inútiles. Sufrimos más si sentimos avidez o aversión hacia nuestra lujuria, mala voluntad o crueldad. Sufriremos menos si nos relacionamos con estas intenciones sin reactividad ni sumarles nada más.

No nos limitamos a recorrer el Óctuple Sendero para nosotros mismos. Algunas personas asumen que poner atención al sufrimiento significa que el Óctuple Sendero sólo implica preocupación por uno mismo. Sin embargo, la renuncia, la buena voluntad y la compasión de la Intención Correcta establecen claramente el camino de la práctica en el contexto de nuestras relaciones interpersonales. La preocupación por el bienestar de los otros es esencial para caminar por el Óctuple Sendero. Mientras que la práctica de la Intención Correcta es la que fomenta intenciones positivas hacia los otros, en los siguientes tres pasos del Sendero Óctuple, Palabra Correcta, Acción Correcta y el Forma de sustento Correcta, se trata de poner estas intenciones en acción.

Las intenciones con que vivimos tienen importantes consecuencias en la configuración de nuestra vida, del carácter y del bienestar psicológico. Es invaluable reflexionar profundamente acerca de cuáles son las intenciones más importantes. Estas pueden ser la brújula para nuestras vidas. Incluso aun cuando sea un desafío seguir la brújula, el deseo de hacerlo nos pone en el camino de la liberación.