

El Óctuple Sendero

El sexto factor: Esfuerzo correcto

Esfuerzo correcto, Atención correcta y Concentración correcta son los factores del camino centrado en nuestras actividades internas, lo que hacemos con nuestras mentes y corazones. Esto es distinto de la atención en las actividades verbales y físicas de los tres factores anteriores: Habla correcta, Acción correcta y Modo de vida correcto. La atención y el cuidado con nuestras acciones externas nos preparan para hacer lo mismo con nuestras acciones internas, mentales. Lo que guía a este cuidado es la intención de evitar lo que causa daño y comprometerse con lo que es beneficioso.

La tradición budista llama a menudo a las actividades que causan daño 'no hábiles' y a aquellas que son benéficas 'hábiles'. El uso de estos términos hace énfasis en que podemos cultivar nuestras acciones para nuestro mayor beneficio. El uso de las expresiones hábil y no hábil evita los juicios morales que "bueno" y "malo" implican a menudo, y el carácter absoluto de 'correcto' e 'incorrecto'. Habilidad sugiere 'aquello que nos puede ayudar', lo no hábil no es de ayuda. Cuando uno camina por el Óctuple Sendero, las actividades hábiles son aquellas que nos ayudan a acercarnos a la paz y a la libertad. Las que no son hábiles nos llevan en la dirección opuesta, hacia el sufrimiento y la servidumbre.

Distinguir las acciones mentales que son hábiles de las que no lo son es el corazón del Esfuerzo correcto. Aquí acciones mentales son los pensamientos, impulsos, sentimientos y estados que surgen y persisten dependiendo de nuestras intenciones y reacciones. Sólo reconociendo si son o no útiles y beneficiosas podemos sabiamente elegir qué pensamientos, impulsos, sentimientos o estados cultivar y cuáles no y dónde queremos poner nuestros esfuerzos. En la práctica del Esfuerzo Correcto ejercemos esta opción para fortalecer el camino de la liberación.

El Esfuerzo correcto implica cuatro maneras diferentes de trabajar con nosotros mismos. Podemos (1) prevenir, (2) abandonar, (3) propiciar, o (4) mantener nuestros pensamientos, sentimientos y estados internos. Lejos de ser exclusivamente prácticas budistas, estas cuatro son prácticas comunes en la vida. Por ejemplo, cuando evitamos el estrés al darnos tiempo suficiente para una actividad, practicamos "prevención"; cuando relajamos nuestra impaciencia mientras esperamos que la luz roja cambie a verde, estamos practicando una forma de "abandono"; cuando apreciamos la actitud de un niño estamos practicando "el propiciar", y cuando sostenemos la calma en situaciones difíciles, estamos practicando 'sostener'.

En la práctica del Esfuerzo Correcto utilizamos estos cuatro esfuerzos para proteger y mejorar la calidad de nuestra mente y corazón. La calidad de nuestra vida interior es nuestro activo más importante, lo que bien merece nuestra atención. Cuando vemos claramente que los estados mentales no hábiles disminuyen la calidad de nuestra vida interior, es natural querer prevenir que esto ocurra, o encontrar una manera de detenerlos si ya está ocurriendo. Y cuando sabemos que podemos hacer algo que va a aumentar la calidad de nuestra vida interior, es saludable hacerlo. De esta manera la calidad de nuestra vida interior se puede mejorar.

La prevención, el primero de los cuatro esfuerzos correctos, implica evitar y contener. Evitar significa no ponerse uno mismo en una situación en la que se activen los estados mentales inhábiles. Por ejemplo, si uno tiene una adicción, lo mejor es mantenerse alejado de la tentación. Si uno tiende a enojarse cuando está rodeado de gente enojada, tal vez lo mejor es evitar a estas personas. Este esfuerzo para evitar se basa en el entendimiento de que estamos mejor sin estados mentales ni comportamientos inhábiles.

Contener es la práctica de no ceder a las reacciones y deseos inhábiles. Se requiere reconocer primero los impulsos y pensamientos de ambición, mala voluntad y ignorancia cuando se presentan, y luego mantenerlos a raya para que no actuemos ni los alimentos con más actividad mental.

Mejor que contener los estados no hábiles es abandonarlos, el segundo de los esfuerzos correctos. A veces, esto puede ocurrir simplemente dejando ir la actividad mental. Otras veces puede ocurrir entendiendo bien que queremos abandonar. A veces, la visión clara de las condiciones que dan lugar a los estados no hábiles nos puede mostrar los apegos subyacentes para dejarlos ir.

El tercer esfuerzo correcto es propiciar estados mentales, pensamientos e intenciones hábiles. Estas son cualidades que no sólo son útiles en el camino de la liberación, sino que también son agradables en sí mismas. Particularmente útiles son los siete factores del despertar: atención plena, investigación, energía, alegría, tranquilidad, concentración y ecuanimidad. También son útiles el amor-bondadoso, la compasión y la alegría compartida (*mudita* en pali, *appreciative joy* en inglés). Algunos de estos estados surgen como consecuencia de la práctica de la meditación y algunos pueden ser cultivados a propósito con otras actividades.

Una vez que han surgido los estados hábiles, el trabajo del cuarto esfuerzo correcto es mantenerlos. Esto implica tanto reconocer cuando los estados hábiles están presentes, como aplicar el primer esfuerzo correcto de prevenir que surjan los estados no hábiles. Continuar las prácticas que dan origen a los estados hábiles es también una manera de mantenerlos.

El esfuerzo correcto requiere prestar atención sobre la manera cómo lo hacemos. La clase de esfuerzo requerido varía dependiendo de las circunstancias. A veces es conveniente hacer un esfuerzo heroico, otras veces lo que se necesita es un toque muy sutil. A veces, el objetivo de nuestros esfuerzos es benéfico, pero la forma cómo nos esforzamos para lograr esta meta no lo es. Por ejemplo, se puede ser demasiado agresivo o demasiado vacilante, demasiado arrogante o demasiado duro consigo.

Nuestros esfuerzos en la práctica budista pueden ser muy gratificantes cuando el esfuerzo está libre de codicia, aversión y miedo. A veces el esfuerzo puede sentirse casi sin esfuerzo y satisfactorio por sí mismo. Ciertamente, puede ser fuente de inspiración saber que los esfuerzos de uno están dedicados a recorrer el Óctuple Sendero, para lograr una mayor paz y libertad en este mundo.