

Diez Formas de Acumular Méritos

Ajahn Suchart Abhijāto

Traducido por:
Agustín N. Florio

Distribución libre y gratuita

*Discurso del Dhamma Nro. 4
3 de Septiembre del año 2000
Por Ajahn Suchart (Abhijato Bhikkhu)
Traducido al español por Agustín N. Florio
Biblioteca LA PALABRA DEL BUDA
Buenos Aires, Argentina*

Nosotros mismos somos nuestro propio refugio

Attahi attano nadho (nosotros mismos somos nuestro propio refugio) es el tema central de la enseñanza budhista. El Buddha nos enseñó a apoyarnos únicamente en nosotros mismos porque somos nosotros los creadores del bien y del mal, y los que cosecharemos los resultados felices o dolorosos según corresponda. El mecanismo que crea el bien y el mal, el deleite o el sufrimiento, el cielo y el infierno está dentro de nuestra mente. La mente es el principal arquitecto. Por lo tanto, el Buddha concluye en que la mente es la precursora, la que dirige todas las cosas. Es tanto la ejecutora como la receptora de sus propias acciones. La mente es el amo que da órdenes a su sirviente, el cuerpo, para que diga y haga cosas.

Existen tres tipos de acciones o *kamma*: físico, verbal y mental. Cuando realizamos buen *kamma*, la felicidad, el progreso y el cielo serán los resultados consecuentes. Por otra parte, cuando realizamos mal *kamma*, entonces el dolor, la preocupación, la ansiedad y la degradación serán los resultados consecuentes. Y luego de la muerte, la mente irá a uno de los cuatro estados de confinamiento (*apaya-bhumi*), como por ejemplo al infierno. Es por eso que el Buddha insiste en que solo debemos depender de nosotros mismos. No deberíamos esperar que alguien más creara felicidad y prosperidad, el Cielo o el Nibbana para nosotros. Debemos hacerlo nosotros mismos. Rezarle a imágenes del Buddha o pedirles bendiciones a monjes para tener éxito y prosperidad no es la enseñanza del Dhamma del Buddha. Porque los iluminados solo pueden señalar el camino hacia la paz, felicidad, y prosperidad, o advertir sobre el camino que conduce hacia el sufrimiento y el deterioro. La Enseñanza del Buddha puede ser resumida del siguiente modo: *evitar hacer el mal, dedicarse a hacer el bien y limpiar la mente de todas las impurezas.*

Realizar *kamma* beneficioso o realizar acciones meritorias tales como dar caridad, es como depositar dinero en el banco. Cuanto más depositamos, más dinero tendremos acumulado. El interés también incrementará, y pronto seremos ricos. Por otra parte, realizar *kamma* negativo es como pedir un préstamo en el banco, el cual luego tendremos que pagar con intereses. Puede volverse una carga muy pesada de soportar. Las personas con deudas siempre están ansiosas y preocupadas. En cambio, aquellos que tienen dinero en el banco siempre están sonriendo debido a que sus riquezas continúan creciendo todo el tiempo. Lo mismo sucede al realizar acciones meritorias. Nos otorga paz mental; nos hace sentir felices y contentos. Pero cuando realizamos *kamma* negativo, nuestra mente estará en llamas. Nos volvemos preocupados e inquietos. Y seremos capaces de observar todo esto porque es algo que está sucediendo en nuestra mente aquí y ahora, no en la próxima vida. Por lo tanto, si buscamos ser felices y prósperos, dormir bien y no sufrir penas, entonces debemos realizar únicamente *kamma* beneficioso y evitar realizar *kamma* malicioso.

Diez Formas de Acumular Méritos

Existen diez modos recomendados por el Buddha para realizar acciones meritorias o kamma positivo:

1. **Dana.** Realizar donaciones, ser generoso; dar ofrendas o regalos, dar limosna. Específicamente, donar cualquiera de los cuatro requerimientos a la orden monástica. Y más generalmente, la inclinación hacia regalar, sin esperar ninguna forma de recompensa por parte del receptor de la donación.
2. **Sila.** La cualidad de la pureza ética y moral que previene que uno caiga, alejándose del *Noble Sendero Óctuple*. Además, los *preceptos* de entrenamiento que lo refrenan a uno de realizar acciones ignorantes.
3. **Bhavana.** Cultivación o desarrollo mental; meditación.
4. Dedicar méritos a los fallecidos. Realizar acciones meritorias por la memoria de un muerto.
5. **Anumodana.** Felicitar a otros por los méritos o el kamma positivo que realizan.
6. **Servir** a los demás.
7. **Humildad**, modestia.
8. **Recto punto de vista.**
9. **Escuchar** discursos del Dhamma
10. **Enseñar** el Dhamma

Lo que estamos haciendo hoy se llama dana o donar. Luego de que donamos algo bueno y valioso, como por ejemplo dinero, nos sentiremos contentos porque hemos superado nuestro egoísmo, codicia y avaricia. Si solo pensamos en nosotros mismos somos codiciosos y egoístas, siempre estaremos hambrientos y deseando. Mediante el donar podemos superar estas cualidades negativas y convertirnos en personas felices y satisfechas.

Tener *sila* (moralidad) es abstenerse de lastimar a otros mediante lo que decimos y hacemos. Por ejemplo al realizar acciones como matar, robar, cometer adulterio, decir mentiras, y beber alcohol, lo cual puede lastimarnos a nosotros mismos y a otras personas. Sila nos ayuda a eliminar el estrés, la ansiedad y la preocupación que se generan como consecuencia de nuestra mala conducta. Cuando nosotros mentimos, engañamos o robamos comenzaremos a sentir preocupación ante la posibilidad de ser capturados y castigados.

Practicar *bhavana* (meditación) es limpiar nuestra mente de los contaminantes (*kilesa*) como la aidez, la codicia, la ira y la ignorancia, que nos vuelven depresivos y miserables. Es como lavar nuestras vestimentas. En orden de hacerlo exitosamente siguiendo el ejemplo del Buddha y sus nobles discípulos, necesitamos tener recogimiento mental (*samadhi*) y discernimiento (*panna*) tal como necesitamos agua y detergente para iniciar nuestro lavado.

Mediante el desarrollo de *samadhi* y *panna* el Buddha eventualmente alcanzó la Iluminación. Así se convirtió en un *buddha*, uno que redescubre por sí mismo el camino liberador del Dhamma luego de que este haya permanecido olvidado por el mundo por un largo período de tiempo. También se volvió un *arahant*; uno que es digno o uno que es puro; cuya mente está totalmente libre de contaminantes (*kilesa*), que ha abandonado las diez cadenas (*samyojana*) que apresan la mente al ciclo de renacimientos. Cuya mente es libre de efluentes mentales (*asava*), y que no está destinado a renacer nuevamente. Junto con la Iluminación, el Buddha también realizó la suprema bendición, la cual no puede ser superada por nada en el mundo: ni riquezas, ni estatus, ni alabanzas, ni placeres sensuales. El único modo en que podemos adquirirla es a través de la práctica del cultivo de la mente (*bhavana*), desarrollando *samadhi* y *panna* hasta que la mente realice *vimutti* (libertad) de todas las formas de sufrimiento (*dukkha*).

Dedicar méritos a los fallecidos quiere decir compartir el sentimiento interior de bienestar que proviene de haber actuado bien o rectamente. Los receptores de nuestra dedicatoria son aquellas personas que han fallecido y pasado a existir en forma de *peta* (fantasma hambriento), una clase de seres pertenecientes a los planos inferiores que a veces son capaces de aparecerse ante los seres humanos. Los *peta* a veces son graficados en el arte budista como seres hambrientos con la boca del tamaño de un alfiler, por lo cual no son capaces de pasar por ella la suficiente comida para saciar su hambre. Nosotros no podemos dedicar nuestros méritos a los vivos debido a que ellos pueden realizar méritos por sí mismos y tal vez en mayor cantidad que nosotros. En cambio los *peta* no son capaces de hacerlo, y dependen de los vivos para que hagan esto por ellos. Aquellos que han renacido en el mundo de los humanos o en los cielos, han acumulado suficiente mérito para mantenerse felices y saciados, o son capaces de adquirir más méritos si así lo desearan. Aquellos que renacen en un infierno tampoco pueden recibir nuestra dedicatoria porque están completamente consumidos por el fuego del sufrimiento.

Los *peta* que desean nuestras dedicatorias son como vagabundos. Solo una pequeña parte de los méritos que hemos acumulado puede ser compartida con ellos, tal como cuando nos prestan monedas para comprar un pasaje de autobús o una comida barata. Eso es todo. Entonces, cada vez que hacemos algo correcto o bueno como dar donaciones, y queremos hacer algo por aquellos que han fallecido, ya sean miembros de nuestra familia o amigos, podemos dedicarles nuestros méritos. Ellos estarán esperando. Pero para nosotros que estamos vivos, no deberíamos complacernos. No esperemos que luego de nuestra muerte otros compartan mérito con nosotros. Incluso si lo hicieran, sería muy poco mérito el que recibiríamos. Podemos acumular muchísimo más mérito nosotros mismos mientras aún estamos vivos haciendo lo que estamos haciendo hoy. Viniendo al templo a dar limosnas, manteniendo los preceptos morales y escuchando charlas del Dhamma. Esto genera muchísimo más mérito que lo que un *peta* podría recibir. Cada vez que damos

limosna deberíamos compartir ese mérito con aquellos que han fallecido. Si están esperando ellos lo recibirán y nosotros incluso ganaremos más mérito por el acto de haberlo compartido.

Anumodana es felicitar a alguien que ha actuado bien o rectamente. Cuando mostramos nuestro aprecio, nos sentiremos bien. Actuar bien o rectamente no lastima a nadie; solo trae beneficios. Incluso si nosotros no nos beneficiamos de forma directa por ello, evitaremos sentir celos, porque los celos son una forma de *kilesa* (contaminante) que solamente nos puede hacer sentir miserables. Por otra parte, si felicitamos y mostramos nuestra admiración, nos sentiremos felices. Los actos buenos o correctos son como olas en el océano que eventualmente golpearán la orilla, tarde o temprano los beneficios vendrán a nosotros. Cuando alguien de la comunidad actúa bien o rectamente, la comunidad como un todo ganará, ya que se hará segura y se beneficiará. Se volverá una comunidad buena, pacífica. Cuando la comunidad es pacífica nosotros, que vivimos en ella, nos beneficiaremos. Entonces, cuando nosotros observamos que alguien actúa bien o rectamente deberíamos mostrarle nuestro apoyo y admiración.

Servir a los demás es bastante obvio, por eso no hay necesidad de entrar en detalle.

La *humildad* o modestia es una virtud que solo puede conducir a hacernos queribles para los demás; como opuesta a la arrogancia, la cual solo genera aversión. Si nosotros necesitamos el apoyo y la buena voluntad de otras personas y no deseamos estar aislados, entonces deberíamos ser humildes y modestos.

Tener un *correcto punto de vista* es comprender la ley de la naturaleza o la verdad que gobierna nuestra existencia. Tal como *attahi attano nadho*, nosotros somos nuestro propio refugio. Porque nosotros somos los que nos hacemos felices o tristes, bien o mal. Cuando comprendemos esto, conoceremos como vivir feliz y prósperamente. Porque sabremos que actuando bien o rectamente deberíamos ser felices, y actuando mal o equivocadamente seremos miserables.

Si creemos en esta ley de la naturaleza y actuamos saludable y meritoriamente ganaremos felicidad y un destino favorable. Si no lo hacemos, pero aun así actuamos saludablemente, también cosecharemos los mismos beneficios. Pero si no creemos y además actuamos de modo insalubre, seguramente obtendremos un destino desfavorable. Si creemos, definitivamente no nos atreveremos a ser malvados o a hacer lo equivocado. Los creyentes se beneficiarán de esta ley de la naturaleza, mientras que los no creyentes no lo harán debido a preferirán la mala conducta. Conducidos por *kilesas* (contaminantes) dominantes como la codicia, la ira y la ilusión, preferirán actuar mal o equivocadamente debido a que no creen en el cielo ni en el infierno, en el renacimiento ni en la cosecha de los frutos de su *kamma* en la vida futura.

Esto se debe a que mantener un punto de vista equivocado acerca de la ley de la naturaleza los impulsaría a ciclos interminables de renacimientos, dolor y sufrimiento incesante resultante de sus acciones insalubres debido a su incapacidad de deshacerse de su codicia, ira e ilusión. Por otra parte, aquellos que tienen un recto punto de vista de la Verdad saben que es su propio kamma negativo el que genera consecuencias desfavorables que ellos mismos tendrán que cargar. Entonces actuarían bien y correctamente porque no querrían cosechar un destino indeseable. Continuando con la realización de actos saludables y meritorios, sus mentes gradualmente avanzarían hasta alcanzar el mismo nivel que alcanzaron el Buddha y sus nobles discípulos.

Escuchar discursos del Dhamma es una experiencia muy provechosa debido a que el Dhamma es como una luz en la oscuridad que dispersará la ilusión en nuestra mente, la cual nos ciega haciendo que no podamos ver la verdad. No hay ningún beneficio en asociarse con aquellos cuyo nivel de ignorancia es similar al nuestro. En cambio, deberíamos pegarnos a aquellos que no están engañados. Tal como el Buddha y sus nobles discípulos, quienes han adquirido la luz del Dhamma, la cual los hace discernir entre lo correcto y lo equivocado, entre el bien y el mal. Si regularmente escuchamos sus discursos sobre el Dhamma, ganaremos conocimiento, sabiduría y una perspicacia que nos hará obrar solo de forma buena y correcta, generando un destino bueno y favorable. Por estas razones escuchar discursos del Dhamma es otra forma de acumular méritos.

Enseñar el Dhamma a otros es otro modo de acumular méritos. Si conocemos algo sobre el Dhamma, aunque sea un poco, deberíamos enseñárselo a los demás. Cuando alguien que conocemos cae en una situación difícil y no sabe cómo salir de allí, unas pequeñas palabras del Dhamma, un consejo será extremadamente útil y le dará la fuerza necesaria para seguir adelante. En estos tiempos el Dhamma se está perdiendo. Cuando estamos en problemas no sabemos hacia dónde mirar para buscar apoyo y coraje debido a que nunca hemos ido a templos a escuchar la enseñanza del Dhamma, a entrenar y desarrollar nuestra mente. Es por eso que escapamos de los problemas sin saber cómo afrontarlos, cuando en realidad sería más fácil lidiar con ellos si aceptáramos que de hecho cualquier cosa que tenga que ser, será. Debemos enfrentar la realidad. Cualquier cosa que hagamos tendremos que pagarla tarde o temprano.

Si hacemos algo equivocado aceptémoslo y estemos listos para enfrentar las consecuencias. Si nos merecemos perder todo, así será. Si pensáramos de este modo no habría nadie cometiendo suicidio. Pero en esta época, cuando somos confrontados por un destino poco favorable, no sabemos que hacer excepto suicidarnos para escapar, sin darnos cuenta de que lo único que podemos matar es el cuerpo. La mente continuará su sufrimiento en el infierno. Cuando renazcamos nuevamente como seres humanos cometeremos suicidio de nuevo al encontrarnos con problemas que no podamos enfrentar. El Buddha dijo que por cada suicidio cometido, otros 500 suicidios le seguirán en futuras

existencias humanas. Esto se debe a que se forma un hábito, una inclinación en la mente hacia cometer este acto una y otra vez.

La única manera de romper el círculo vicioso es tornarse hacia el Dhamma y usarlo para lidiar con nuestra adversidad. Utilizar la paciencia, la perseverancia, y la tolerancia para enfrentar nuestro problema sin importar lo severo que sea. No debemos salir corriendo. Incluso si el problema significara ir a prisión o ser condenado de algún modo, solo debemos entenderlo como la consecuencia de nuestro kamma pasado insalubre. Una vez que lo hayamos pagado se irá para siempre.

La mayoría de nosotros tal vez piense que acumular méritos es únicamente dar caridad, cuando en verdad existen otros modos de hacerlo. Como cuando comemos, nosotros no comemos únicamente arroz; también consumimos vegetales y frutas. Nuestros cuerpos necesitan los cinco grupos de alimentos en orden de tener una condición fuerte y saludable. De modo similar, nuestra mente se desarrollará solo si cultivamos *Las Diez Formas de Acumular Mérito*. Por lo tanto, es de incumbencia para nosotros poner en práctica lo que hemos escuchado hoy. Entonces y únicamente entonces cosecharemos el destino favorable de la bendición y la prosperidad.

Traducido al español durante el Uposatha de Luna Nueva del mes de Abril del año 2021 en Buenos Aires, Argentina.

¡Que todos los seres sean verdaderamente felices, estén en paz, se liberen!