

20260128-Dhammad_p-BCBS-dharma_talk_good_friendship-95064

Sun, May 31, 2026 4:42PM • 32:53

La Charla del Dhamma — Los Cuatro Factores de la Entrada a la Corriente

Aquí estamos en el primer día completo de retiro sobre los cuatro factores de la entrada a la corriente: cuatro formas de practicar para construir impulso en el camino del despertar.

Como mencioné anoche, puedes pensar en este impulso de dos maneras: como una práctica que te entusiasma, a la que regresas una y otra vez, y que en última instancia conduce a la alegría y, a través de la alegría, a una gran claridad; o como lo dijo el Buda a los Kalamas — un camino que se aleja de la codicia, el odio y la ilusión hacia el despliegue de la sabiduría. El impulso último es la visión profunda de la entrada a la corriente, tan profunda que disipa toda duda.

Los Cuatro Factores

El sutta principal de este retiro es el Samyutta Nikaya 55, número cinco, del capítulo 55. Es un sutta muy breve. Lo repaso brevemente antes de profundizar en el primer factor.

El Venerable Sariputta —uno de los dos principales discípulos del Buda, llamado "el general del Dhamma", estricto entre los estrictos, y un arahant, un ser plenamente despierto— se acercó al Buda, se sentó a un lado, y el Buda le preguntó:

"Sariputta, se habla de un factor de la entrada a la corriente. ¿Qué es un factor de la entrada a la corriente?"

En la universidad diríamos que lo llamaron en frío, ¿verdad? El Buda preguntaba porque sabía que Sariputta conocía la respuesta, y sin duda había otras personas presentes que iban a escucharla. Nosotros también somos esas personas, y estoy agradecida por ello.

El Venerable Sariputta respondió: los factores de la entrada a la corriente son:

1. **Asociarse con personas verdaderas- buenas** (*sappurisa*)
2. **Escuchar el verdadero Dhamma**
3. **Atención sabia** (*aplicación racional de la mente*)
4. **Practicar en concordancia con la enseñanza**

El Buda respondió: *"Bien, bien"* — aprobó el examen — y luego le hizo una segunda pregunta:

"Sariputta, ¿qué es la corriente?"

Y Sariputta respondió: la corriente es simplemente el noble óctuple sendero. El sendero es lo que se desarrolla; es lo que nos desarrolla a nosotros. Somos en última instancia una expresión de ese sendero cuando lo practicamos.

Nombró el sendero: visión correcta, intención correcta, habla correcta, acción correcta, sustento correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta — o en lugar de "correcto", también podemos usar: sano, beneficioso, hábil.

El Buda aprobó, y luego preguntó:

"Sariputta, ¿qué es una persona que ha entrado a la corriente?"

Sariputta respondió: cualquiera que posea este noble óctuple sendero — alguien que lo ha tomado como propio, como su propio camino.

El Primer Factor: Asociarse con Buenas Personas

Quiero enfocarme especialmente en este primer factor: *asociarse con buenas personas*.

Cuando comencé en la tradición Mahayana, al escuchar estas instrucciones pensaba: *pero ¿y las personas que no son buenas? ¿No debemos también estar con ellas para que tengan una oportunidad?* Y es cierto — el Buda no dice que debemos abandonar o cortar a las personas que consideramos que no son beneficiosas para nuestro camino. Lo que nos invita a entender es la influencia que podemos ejercer mutuamente y el poderoso apoyo que representa estar juntos con personas que practican el mismo camino. Nos invita a apoyarnos en eso, a dejar que nos nutra profundamente.

Y precisamente eso es lo que estamos haciendo aquí, ahora mismo — asociándonos con buenas personas, quizás en silencio.

¿Quién es un buen amigo del Dhamma?

La palabra en Pali es *sappurisa*: *sat* significa bueno, verdadero, real; *purisa* es simplemente un término general para las personas.

En el Anguttara Nikaya 7.37, el Buda dice que un amigo tiene siete cualidades:

1. Es **agradable**
2. Es **apreciable**
3. Es **respetado**
4. Es **admirado**
5. **Te amonesta y acepta ser amonestado**
6. **Habla de asuntos profundos**

7. No te incita a hacer cosas malas

Me gusta especialmente esa reciprocidad: un buen amigo tiene algo de perspectiva sobre las formas en que podemos mejorar, pero también está abierto a recibir eso de ti. Hay esa capacidad de ver en el otro, cualidades beneficiosas —o poco hábiles— de las que quizás no somos conscientes.

Sobre *hablar de asuntos profundos*: esto no significa que la persona no también pregunte simplemente "¿cómo estás?" — en los suttas vemos constantemente que hay una pequeña charla amable antes de la pregunta importante. Lo que significa es que nos ayuda a mantenernos enfocados en lo esencial. Una de las comprensiones profundas del camino es que con el tiempo aprendemos a distinguir lo esencial de lo no esencial — y eso importa, porque somos mortales. Tenemos un tiempo y una energía limitados en esta forma, y queremos usarlos bien.

Y ese último — *no te incita a hacer cosas malas* — me hizo reír la primera vez que lo vi. Parece obvio, pero entonces pensé en mi hija cuando estaba en la secundaria, y en decirle: "*Esos no son tus verdaderos amigos si te están incitando a hacer esto o aquello.*" Es algo que necesitamos aprender.

El Buda añade: cuando un amigo tiene estas siete cualidades, debes asociarte con él *aunque te rechace*. Me pareció una reflexión muy interesante — esa flexibilidad, esa apertura al pequeño vaivén de estar juntos o no, ese dar y recibir en la relación.

La historia de Antoinette Tuff

Siempre me gusta traer un ejemplo de la vida cotidiana. Fue en el año 2013.

Una joven llamada Antoinette Tuff trabajaba en las escuelas públicas del condado de DeKalb, cerca de Atlanta, Georgia. Un día llegó a trabajar y, como la persona que normalmente estaba en la recepción no estaba, ella terminó siendo quien se sentó en el escritorio de la entrada de esa escuela primaria.

Un joven entró con un arma automática, gritando, diciendo que iba a ir a matar a todos esos niños.

Y Antoinette hizo algo muy interesante: le habló.

Me emociono cada vez que cuento esta historia. Le dijo: "*Espera, espera. ¿Qué está pasando? ¿Por qué estás así?*" Y él seguía diciendo: "*Estoy tan enojado, estoy tan confundido, voy a matar a todos esos niños.*" Comenzó a disparar al techo.

Y ella siguió hablándole. Le dijo: "*Sí, entiendo el estar confundido. Yo también he tenido tiempos difíciles. Acabo de pasar por un divorcio terrible, muy doloroso, lleno de peleas. He estado enferma, he estado confundida.*" Le contó su propio sufrimiento, y le preguntó una y otra vez: "*Pero espera, ¿qué está pasando contigo?*"

Eventualmente, lo convenció de dejarla llamar a la policía, que ya estaba afuera con el equipo SWAT. Y ella fue el puente en esa conversación. Convenció al joven de soltar su arma y dejar que la policía entrara. Le dijo: "*Me quedaré contigo, iré contigo a la estación. No te van a hacer daño.*"

Ese día no hubo ni un solo herido.

Cuando le preguntaron después cómo lo había hecho, si estaba tratando de distraerlo, respondió: *"No, no. Lo único en lo que podía pensar era en lo que aprendí en la iglesia: que debes ser un amigo. Debes ser amigo de todos."*

Ese día fue su amigo. Algo que nunca imaginó que tendría que hacer. Simplemente estaba en ese lugar, en ese momento, y eligió no rendirse con él en su peor momento.

Eso es un buen amigo. Alguien que no te anima a crear más karma difícil. Alguien que ve tu sufrimiento y puede reconocerlo de una manera que te ayuda a soltarlo.

Muchos de ustedes probablemente conocen la historia del Venerable Ananda, el asistente del Buda, acercándose a él y diciendo: *"¡Ahora entiendo! La mitad de la vida espiritual es la buena amistad, la buena amistad con el Dhamma."*

Y el Buda respondió: *"Ananda, no digas tal cosa. No, no — la totalidad de la vida espiritual es la buena amistad."*

¿Por qué? Porque ¿dónde más escucharías el verdadero Dhamma sino de tu buen amigo del Dhamma?

El Buda continúa en ese sutta —algo que muchos no saben— diciendo que las personas también pueden considerarlo a él como su buen amigo del Dhamma. Así que quizás podemos también considerar si estamos dispuestos a tomar al Buda, o a algún otro maestro, o a alguna otra persona que haya recorrido el camino, como nuestro buen amigo del Dhamma.

Y cuando hemos tenido ese beneficio, cuando nos hemos asociado con buenas personas y hemos recibido esa nutrición, entonces podemos mantenernos firmes en nuestro lugar —incluso con las personas cuya ilusión es muy fuerte, incluso con quienes aún no saben cómo ser más hábiles en el mundo— porque llevamos esa fortaleza con nosotros.

Así que recuerden a Antoinette: no solo busquen un buen amigo del Dhamma, sino *sean* ese buen amigo del Dhamma en el mundo.

Como dijo el Buda en su primer discurso: nuestra tarea con respecto al *dukkha* es volvernos hacia él, es comprenderlo — y solo entonces sabremos cómo soltarlo, con la ayuda de nuestros amigos.