

# Anāpānasati Sutta

Venerable U Silananda

## Cinta 1

La última vez me pidieron hablar sobre este discurso, el Discurso de la atención en la respiración. Hay por lo menos dos discursos importantes para los que practican meditación de atención en la respiración. El primer discurso, como ya saben, es el Discurso de los Cuatro Establecimientos de la Atención. Han estudiado conmigo este discurso en el Templo Tu Quan. Espero que sepan lo que enseña sobre la atención en la respiración. En este discurso, el tema de la atención en la respiración es tratado muy brevemente. En el Discurso de la Atención en la Respiración, el tema de la atención en la respiración es tratado con más detalle.

Antes de empezar a examinarlo, quiero que tengan una visión general de este discurso. Podemos hablar del esquema del discurso. Podemos dividir el discurso en cinco partes. La primera parte es el relato introductorio, el evento que motivó el discurso. En la segunda parte, el Buddha enseñó la atención en la respiración con más detalle. En la tercera parte, el Buddha enseñó cómo el desarrollo de la atención en la respiración realiza los Cuatro Establecimientos de la Atención. En la cuarta parte, el Buddha enseñó cómo el desarrollo de los Cuatro Establecimientos de la Atención realiza los Siete Factores de la Iluminación. En la última parte, la quinta parte, el Buddha enseñó cómo el desarrollo de los Siete Factores de la Iluminación realiza el Noble Óctuple Sendero.

La primera parte es el relato introductorio. La segunda parte trata de la atención en la respiración. La tercera parte, de la atención en la respiración en relación a los Cuatro Establecimientos de la Atención. La cuarta parte trata de los Cuatro Establecimientos de la Atención en relación a los Siete Factores de la Iluminación. La quinta parte, de los Siete Factores de la Iluminación en relación al Noble Óctuple Sendero.

El Buddha pronunció este discurso cuando vivía en el palacio de la madre de Migāra en el Parque del Este de Sāvattī. Había un monasterio llamado Parque del Este. La madre de Migāra había hecho la donación de este monasterio. En realidad, no era la madre de Migāra. Migāra era un hombre rico. La señora era su nuera, pero él consideraba a su nuera como a su propia madre. Ella llegó a ser conocida como la madre de Migāra. Han de conocerla bajo el nombre de Visākhā, una mujer muy devota. ¿Conocen algún otro monasterio en Sāvattī? Sí, ustedes lo conocen. Jetavana, Jetavana es otro monasterio en Sāvattī.

El Buddha vivía allí con numerosos y conocidos discípulos. ¿Cuántos de ellos pueden nombrar? ¿Cuántos discípulos encontraron?

Estudiantes: Ocho, nueve.

Maestro: ¿Nueve? Ellos eran Sāriputta, Mahā Moggallāna, Mahā Kassapa, Mahā Kaccāna, Mahā Koṭṭhita, Mahā Kappina, Mahā Cunda, Anuruddha, Revata y Ānanda. Diez monjes fueron mencionados. También había otros monjes muy conocidos. Sus nombres no están mencionados aquí.

En esos tiempos los monjes mayores enseñaban e instruían a los nuevos monjes. Algunos monjes mayores enseñaban a diez nuevos monjes; otros, a veinte nuevos monjes; otros, a treinta nuevos monjes; otros, a cuarenta nuevos monjes, etcétera. Los nuevos monjes que eran instruidos por los monjes mayores alcanzaban sucesivamente “alta distinción”. Eso significa que seguían rigurosamente las reglas de disciplina y también que practicaban. Trataban de establecer mecanismos para la práctica de meditación y también practicaban meditación sobre ellos.

El Buddha estaba pasando la estación de lluvias en ese monasterio. Era el último día de retiro de esa estación de lluvias. Aquí es llamado “el Día de la Asamblea” y ese día es el día de luna llena del mes de octubre. En la noche de ese día, el Buddha estaba sentado en el exterior rodeado de numerosos monjes. El último día de la estación de lluvias, en la noche de luna llena del mes de octubre, generalmente los monjes concurren a una ceremonia. Esta ceremonia se conoce como Pavāraṇā. ‘Pavāraṇā’ significa ‘invitando’. En esta ceremonia los monjes se invitan mutuamente a amonestarse unos a otros a propósito de sus errores, si hubiera alguno, durante los meses de la estación de lluvias. En esta ceremonia, cada monje tiene que invitar personalmente a los demás monjes a señalarle sus errores, si hubiera alguno, de tal manera que lo pueda transformar o que se pueda liberar de la ofensa de este error.

Aparentemente, los monjes estaban congregados ese día para esa ceremonia, pero el Buddha dijo algo diferente. Los monjes se congregaron ahí. Entonces el Buddha dijo: Estoy satisfecho con estos progresos. Estoy muy satisfecho con estos progresos. Por lo tanto, esfuércense aún más enérgicamente para alcanzar lo no alcanzado, para lograr lo no logrado, para realizar lo no realizado.

Así que el Buddha dijo: “Me complace la práctica de los monjes aquí.” Pero él instó a los monjes: “Hagan más esfuerzos para alcanzar lo que todavía no han alcanzado, para lograr lo que no han logrado, para realizar lo que todavía no han realizado.”

Entonces el Buddha dijo: “Esperaré aquí en Sāvattḥī el Komudī del cuarto mes.” ¿Saben lo que quiso decir el Buddha cuando dijo: “Esperaré aquí en Sāvattḥī el Komudī del cuarto mes”? “El cuarto mes” se refiere al mes que sigue el mes de octubre, es decir el mes de noviembre. Por lo tanto, el Buddha dijo: “Esperaré aquí al día de luna llena de noviembre”. Lo que significa que el Buddha aplazó la ceremonia del Pavāraṇā. Lo que el Buddha quiso decir fue: “No vamos a celebrar la ceremonia del Pavāraṇā en este día. La voy a aplazar por un mes; esperaré hasta el mes que viene, es decir, el cuarto mes.”

¿Porqué hizo esto el Buddha? ¿Porqué aplazó la ceremonia de Pavāraṇā? Ahora, mientras él se estaba quedando en Sāvattḥī, había muchos monjes que estaban viviendo en otras partes de la región, en partes de la región en las cercanías de Sāvattḥī. Después de la ceremonia del Pavāraṇā, estos monjes habrían acudido a donde el Buddha se estaba quedando. El Buddha vio que los monjes que estaban con él practicaban meditación, pero que su meditación no había madurado lo suficiente. Estaban en las primeras etapas de su meditación. Si el Buddha realizaba la ceremonia del Pavāraṇā, habría sido el fin de la Vassa (retiro de la estación de lluvias). Los otros monjes habrían venido a donde él se encontraba. Cuando los otros monjes hubiesen llegado, hubieran interrumpido a los monjes del monasterio que estaban practicando meditación.

Si los monjes que venían eran mayores, entonces los más jóvenes hubieran tenido que cederles sus lugares. Ésa es la regla prevaleciente entre los monjes. Si un monje más anciano acude a un monasterio, el monje más joven debe cederle el lugar donde duerme. Los monjes más jóvenes pueden no tener un lugar para vivir. Hubieran sido interrumpidos en su meditación y no hubieran podido alcanzar su meta. Por lo tanto, para que no se vieran interrumpidos, el Buddha aplazó el Pavāraṇā hasta el mes siguiente. Por lo tanto, ningún monje acudió a Sāvattḥī.

Este aplazamiento de Pavāraṇā no fue realizado para esos monjes insensatos que no practicaban meditación. Este aplazamiento no fue realizado para aquellos que ya habían practicado meditación y cuya meditación había madurado. Y este aplazamiento tampoco fue realizado para aquellos que ya habían alcanzado la Iluminación.

El aplazamiento de Pavāraṇā fue hecho para estos monjes que habían empezado a practicar meditación, pero que estaban todavía en etapas de inmadurez. Por esta razón, el Buddha aplazó la ceremonia de Pavāraṇā.

Entonces, los monjes de la región oyeron que el Buddha había aplazado la ceremonia de Pavāraṇā. Estos monjes de la región se dirigieron hacia Sāvattḥī para ver al Bendito.

Ahora, de acuerdo con este discurso, de acuerdo con lo que leemos aquí, parece que estos monjes se dirigieron inmediatamente hacia el Buddha. Sin embargo, eso no fue lo que ocurrió. Cuando ellos oyeron que el Buddha había aplazado el Pavāraṇā, estaban en sus casas. No se pusieron en camino. Se quedaron donde vivían por un mes. Pasado el mes, después de que el Buddha celebró la ceremonia de Pavāraṇā, ellos se dirigieron a donde se encontraba el Buddha. Así es que esperaron por un mes en sus respectivos lugares. Se dirigieron hacia el Buddha solamente después de que él hubo realizado la ceremonia de Pavāraṇā en el día de luna llena del cuarto mes.

Los monjes mayores enseñaban e instruían a los monjes más jóvenes. Algunos de los monjes mayores enseñaban a diez monjes más jóvenes, o a veinte monjes más jóvenes, etcétera. Los monjes jóvenes que recibían las instrucciones de los monjes mayores “alcanzaban

sucesivamente, alta distinción.” Lo que significa que ellos practicaban meditación y adquirirían el conocimiento de Vipassanā. Al final, muchos de ellos se iluminaron como Sotāpannas, Sakadāgāmis, Anāgāmis y Arahants.

Ahora, ese día de la Asamblea del decimoquinto, en la noche de la luna Komudī del cuarto mes de luna llena, el Bendito estaba sentado afuera rodeado por la Orden de monjes. Entonces, contemplando a la Orden silenciosa de los monjes, se dirigió a ellos.

El pasaje arriba mencionado parece fuera de la secuencia porque en la noche de luna llena del cuarto mes, el Buddha celebró el Pavāraṇā y después habló con los monjes. Solamente después de esto, los monjes de otras regiones, de otros lugares se reunieron con el Buddha. Entonces, enseñaron a los monjes más jóvenes y los monjes más jóvenes alcanzaron su meta de alta distinción. Por lo cual el pasaje mencionado arriba está aquí fuera de la secuencia.

En la época del Buddha, cuando los monjes se congregaban, no hablaban de cosas sin sentido. Si hablaban, hablaban del Dhamma. Si no hablaban del Dhamma, guardaban silencio. Esta noche estaban congregados con el Buddha. Por respeto al Buddha, nadie hablaba. Los monjes estaban muy silenciosos esa vez. En Pāḷi, la palabra “silencioso” está mencionada dos veces. Significa que no solamente estaban silenciosos, sino que estaban muy silenciosos. Así que nadie hablaba en absoluto.

El Buddha miró a la asamblea de monjes y luego dijo: “Esta comunidad está libre de parloteo; esta comunidad está libre de cháchara. Está purificada y está compuesta solamente de duramen (lo que significa que está compuesta solamente de las mejores cualidades). Así es la Orden de los monjes; así es esta comunidad. Así que el Buddha estaba satisfecho con esta comunidad. Por lo que dijo: “Esta comunidad está libre de parloteo y libre de cháchara”.

Semejante comunidad de monjes es digna de regalos, digna de hospitalidad, digna de ofrendas, digna de homenaje, es una incomparable fuente de méritos para el mundo. Ahora bien, había unos monjes en la asamblea que eran Arahants, que eran Anāgāmis, etcétera. Hablaremos de ellos más tarde. Así que esta comunidad de monjes es digna de aceptar regalos de los laicos, digna de aceptar regalos traídos de lejos y digna de hospitalidad. Lo que significa que eran dignos de aceptar lo que había sido preparado para huéspedes, etcétera.

El Buddha dijo: un pequeño regalo para semejante comunidad se hace grande y un gran regalo se hace más grande. Eso significa que un pequeño regalo dado a semejante comunidad trae grandes resultados. Si lo que fue ofrecido es grande, entonces traerá resultados más grandes porque ellos (los Ariyas – los Nobles) eran los más dignos de aceptar regalos. Muchos monjes estaban libres de máculas o libres de impurezas mentales.

El Buddha dijo que para la gente del mundo sería difícil encontrar una comunidad como ésta. Sería muy valioso recorrer muchas leguas, muchas millas con una mochila al hombro para ver una comunidad como ésta. Eso significa llevar provisiones para el viaje y recorrer una larga

distancia para ver una comunidad como ésta. Si es posible obtener los más grandes resultados haciendo regalos a una comunidad como ésta y si esta comunidad se encuentra viviendo a una gran distancia de ustedes, aun así vale la pena caminar esta gran distancia para obtener los mejores resultados de su regalo.

El Buddha dijo: “Hay en esta Orden de monjes quienes son Arahants, en los cuales los contaminantes están destruidos, que han hecho su vida, han hecho lo que ha de ser hecho, que han dejado la carga, han alcanzado la meta más alta, que han destruido las ataduras del ser o las ataduras de la existencia, y que por medio de un recto conocimiento, se han liberado”. Ésta es la descripción de un Arahant. Siempre que vean estas palabras, cuando lean otros discursos, podrán saber que se trata de la descripción de un Arahant. Esta descripción también la pueden encontrar en los discursos Mahāyāna.

“Arahant” significa aquí aquellos que se han alejado de las impurezas mentales, aquellos que han erradicado las impurezas mentales, aquellos que han destruido las impurezas mentales. Son aquellos en los cuales los contaminantes se han agotado. “Contaminantes” significa Āsavas. ¿Se acuerdan de los Āsavas? ¿Cuántas Āsavas podemos nombrar?

Estudiante: Cuatro.

Sayādaw: Bien, muy bien. Aquel en el que se han agotado los Āsavas, quien está libre de contaminantes, deben comprender que se trata de un Arahant. “Los que han vivido la vida” significa los que han vivido la vida santa. “Los que han hecho lo que ha de ser hecho” significa lo que ha de ser hecho para liberarse de las impurezas mentales. “Los que han dejado su carga” – aquí al cuerpo se le llama “carga” y a las impurezas mentales también se les llama “carga”. También al kamma se le llama “carga”. Un Arahant ha dejado o se ha deshecho de esta “carga”. En realidad, no se ha deshecho de la carga del cuerpo todavía. Pero como no tendrá ningún cuerpo en el futuro, se dice que ha desechado la carga del cuerpo. En realidad ha tirado la carga de las impurezas mentales porque ha destruido todas las impurezas mentales. Ya ha tirado el kamma. No acumula ningún nuevo kamma. Se dice que ha dejado o ha tirado la carga del kamma. Así que hay tres tipos de carga, la carga del cuerpo, la carga de las impurezas mentales, la carga del kamma.

“Que han alcanzado el bien supremo” – eso significa quienes han alcanzado el estado de Arahant. Y luego “quienes han destruido las ataduras de la existencia” – ya han estudiado las ataduras, ¿de acuerdo? Hay diez ataduras, deseo sensual, enojo, etcétera. Les llaman ataduras porque a uno lo atan al Saṃsāra. Mientras existan estas ataduras, no pueden liberarse de este Saṃsāra. Por lo tanto, están atados a la rueda del Saṃsāra. Les llaman ataduras, ataduras de la existencia, porque estas ataduras conducen a nuevas existencias. Por lo tanto, las llaman ataduras de la existencia. Un Arahant es quien ha destruido las ataduras de la existencia. En realidad, un Arahant es quien ha destruido todas las impurezas mentales.

Para los que han destruido las ataduras de la existencia, no habrá más reconexión. Así que un Arahant es uno que ha destruido las ataduras de la existencia. Entonces, no hay más reconexión para un Arahant. Al final de esta vida, el Arahant morirá, como una llama que se apaga. No habrá más nāma ni más rūpa para él.

Los Arahants no se convertirán en Buddhas. Esto es porque si un Arahant se ha de convertir en Buddha, debe tener por lo menos una vida más. Tiene que renacer como otro ser para convertirse en un Buddha en esa vida. Sin embargo, un Arahant ha destruido todas las ataduras que lo atan a la rueda de la existencia. Por lo tanto, no hay más existencia para él; no hay más reconexión para él. Entonces, si una persona se convierte en Arahant, morirá como Arahant. Puesto que no hay más reconexión para él, no se convertirá en un Buddha. Si alguien dice que un Arahant se convertirá en un Buddha en el futuro, pueden enseñarle este pasaje.

El Buddha continuó: “En esta Orden de Monjes hay quienes, con la destrucción de las cinco ataduras inferiores, reaparecerán espontáneamente en las Moradas Puras y allí alcanzarán la extinción completa sin regresar nunca más aquí desde ese mundo – en la Orden de monjes hay tales monjes.

Hay personas, monjes, que han destruido las cinco ataduras inferiores. Las cinco ataduras inferiores son creencia en la personalidad, duda, creencia en ritos y ceremonias, avidez sensual y malevolencia. Con la destrucción de las cinco ataduras inferiores, aparecerán espontáneamente en las Moradas Puras. Eso significa que no necesitan estar en el útero de una madre. Esto es porque los devas y los Brahmas nacen como personas mayores. Ellos no tienen que nacer en el útero de una madre. Esto es lo que la palabra “espontáneo” significa aquí. Renacen como adultos, no como niños, no como fetos.

Allá alcanzarán la extinción completa. “Allá” significa las Moradas Puras. En las Moradas Puras se convertirán en Arahants y morirán sin jamás retornar aquí desde ese mundo. Por lo tanto, no retornarán a este mundo por medio de renacimiento. Pueden visitar este mundo, pero no retornarán aquí por renacimiento. Este pasaje se refiere a un Anāgāmi (Él que no retorna). El que no retorna es una persona que no retornará aquí por renacimiento, pero renacerá en las Moradas Puras y alcanzará la más alta distinción allá. Un Anāgāmi tiene que renacer, por lo menos, una vez más o puede tener más de un renacimiento. Así que un Anāgāmi es una persona que aún retorna a la rueda de renacimientos y muerte. Si una persona no retorna a la rueda de renacimientos y muerte, entonces debe ser un Arahant. Los que no retornan son los que han alcanzado la tercera etapa de la Iluminación.

En esta Orden de monjes hay quienes con la destrucción de las tres ataduras y atenuando la avidez, el odio y la ignorancia (lo que significa que han experimentado menos avidez, menos odio y menos ignorancia), son Los que retornan una vez; retornando una vez a este mundo, pondrán fin a su sufrimiento.

Con la destrucción de las tres ataduras – en realidad estas tres ataduras fueron destruidas en la primera etapa de la Iluminación. Están mencionadas aquí solamente para elogiar al segundo nivel de Iluminación. También Los que retornan una vez atenuan la avidez, el odio y la ignorancia. Aminoran la avidez, el odio y la ignorancia restantes, las hacen menos poderosas. Retornarán una vez a este mundo y después pondrán fin al sufrimiento. Esto significa que alcanzarán la etapa de Iluminación allí y que renacerán en el mundo de los devas. Vivirán ahí hasta el final de la vida y después renacerán otra vez en el mundo de los humanos. En esa vida se convertirán en Arahants. A estas personas se les llama Los que retornan una vez.

Había también monjes que eran Los que han entrado en la corriente. Los que han entrado en la corriente han destruido las tres ataduras, las primeras tres ataduras. Así que han destruido las tres primeras ataduras y se han convertido en Los que han entrado en la corriente.

No caerán más en los estados de aflicción, no renacerán en los cuatro estados de aflicción. Tienen un futuro asegurado. Eso significa que tienen la seguridad de alcanzar las etapas más altas de Iluminación y que se dirigen hacia la Iluminación completa. Son Sotāpannas (Los que han entrado en la corriente). Entonces el Buddha dijo que en la asamblea de monjes había Arahants, que había Los que no retornan, Los que retornan una vez y Los que han entrado en la corriente en la asamblea de monjes.

El Buddha también dijo: Hay monjes que practican los Cuatros Establecimientos de la Atención; hay monjes que practican los Cuatro Esfuerzos correctos; hay monjes que practican los Cuatro Caminos hacia el Poder; hay monjes que practican las Cinco Facultades; hay los que practican los Cinco Poderes; hay los que practican los Siete Factores de Iluminación. Espero que los entiendan todos, los 37 factores o Bodhipakkhiya. Hay monjes que practican el Noble Óctuple Sendero. Y hay monjes que practican la amistad (es decir amor-benevolente). Hay monjes que practican la compasión; hay monjes que practican alegría altruista; hay monjes que practican ecuanimidad, los cuatro Brahma Vihāras. Entonces hay monjes que también practican los cuatro Brahma Vihāras. Hay los que meditan en la repulsividad (es decir, la repugnancia del cuerpo). También hay los que practican la percepción de la impermanencia. Eso significa que que había quienes practicaban Vipassanā, por lo que alcanzaron el conocimiento de la impermanencia. Así que ahora pueden ver que había monjes practicando varios tipos de meditación. Algunos estaban practicando los Cuatros Establecimientos de la Atención. Otros practicaban los Cuatro Esfuerzos Correctos, etcétera. Otros practicaban los cuatro Brahma Vihāras. Otros practicaban la meditación Asubha. Y otros más practicaban Vipassanā.

Había monjes que se dedicaban a la atención en la respiración, que practican la meditación de la atención en la respiración. Luego, el Buddha empezó a explicar la meditación de la atención en la respiración en detalle. El Buddha explicó solamente la meditación de la atención en la respiración y no otros tipos de meditación. Dijo que había monjes que practicaban varios tipos de meditación, pero allí enseñó solamente la meditación de la atención en la respiración con detalle. El Comentario explica que había más monjes en la asamblea que practicaban la meditación de la atención en la respiración que monjes que practicaban otros tipos de

meditación. Entonces, no describió otros tipos de meditación allí, sino solamente la meditación de la atención en la respiración. La segunda parte empieza con la explicación de la atención en la respiración.

Cuando la atención en la respiración se desarrolla y se practica repetidamente, trae muchos beneficios. Se puede obtener resultados practicando la meditación de la atención en la respiración. Si se desarrolla y se practica repetidamente, perfecciona los Cuatro Establecimientos de la Atención. Los Cuatro Establecimientos de la Atención, desarrollados y practicados repetidamente, perfeccionan los Siete Factores de la Iluminación. Los Siete Factores de la Iluminación, desarrollados y practicados repetidamente, perfeccionan la visión clara y la liberación. Es decir, la Iluminación. Es así como se debería practicar la meditación de la atención en la respiración. Hay dieciséis maneras de practicar la meditación de la atención en la respiración. Solamente las cuatro primeras están mencionadas en el Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, pero aquí se mencionan dieciséis maneras.

Primero el Buddha describió cómo un monje escoge un lugar apropiado para la meditación y qué tipo de postura adopta y cómo trata de tomar el objeto de meditación. “Un monje escoge un bosque o la raíz de un árbol o un lugar deshabitado”. Así, el Buddha mostró cuál era un sitio apropiado para la meditación. Entonces un lugar apropiado para la meditación debería ser un bosque, la raíz de un árbol, la sombra de un árbol; o debería ser un sitio deshabitado. Esto significa un lugar apartado donde encontrará silencio. De los tres, un lugar apartado o solitario es el más importante. Pueden ir al bosque, pero si el bosque es ruidoso, lleno de gente, no pueden practicar meditación allí. Es lo mismo para la raíz de un árbol. Sea el bosque, la raíz de un árbol, o en medio de la ciudad, si encuentran aislamiento, ése es un lugar adecuado para la meditación. Así que yo pienso que este lugar es apropiado para la meditación porque tenemos tranquilidad. No llega mucho ruido de afuera.

¿Cuál es la postura adecuada para practicar meditación? “Él se sienta”. Entonces, la postura de sentados es la más apropiada, en particular para la meditación en la respiración. Eso es porque si se acuestan, tendrán sueño; se volverán perezosos. Esa postura favorece la pereza. Si se quedan parados o si caminan, tenderán a estar inquietos o agitados. Entonces, la postura de sentados es la mejor de las posturas. No conduce a la pereza por un lado, o al sobre esfuerzo por el otro. Evita tanto el esfuerzo insuficiente como el esfuerzo excesivo. Así que la postura sentados es la mejor para la práctica de meditación en la respiración. Sin embargo, si por alguna razón de salud no puede sentarse, entonces puede practicar en otras posturas. La postura sentados es la mejor para la práctica de meditación en la respiración.

“Habiendo cruzado sus piernas”— significa que se sientan con las piernas cruzadas. Eso muestra que su posición es firme, su posición es sólida. Cuando se sientan con las piernas cruzadas, su cuerpo está en triángulo. Su cuerpo es muy estable. Pueden quedarse en esta posición más tiempo que en otras posturas, más que cuando están parados o caminando. Sentarse con las piernas cruzadas les ayuda a quedarse sentados durante más tiempo y esta posición les da mayor estabilidad.



El tipo de postura de piernas cruzadas no está especificado aquí. El Buddha dijo solamente “sentado con las piernas cruzadas”. Hay varias maneras de sentarse con las piernas cruzadas. Así que pueden encontrar esta postura en las estatuas de Buddha. Esta posición se llama loto completo. Es la postura más difícil, pero si pueden adoptar esta postura, pienso que es la mejor. Uno está muy firme así.

Si no pueden sentarse en esta postura, pueden escoger una postura menos agotadora, menos difícil. Esta postura se llama medio loto. Consiste en poner una pierna sobre la otra pierna. En algunas estatuas tai, se ve esta posición. Es más fácil y menos doloroso. Pueden quedarse sentados por mucho tiempo.

Existe una postura más que es más comfortable. En esta postura, se pone una pierna en frente de la otra. Si no pueden sentarse con las piernas cruzadas, se pueden sentar en cualquier otra postura. La postura con las piernas cruzadas es la mejor para este tipo de meditación.

El punto siguiente es “mantiene su cuerpo erecto”. Significa que mantiene su cuerpo derecho, la parte superior del cuerpo derecha, ni inclinada hacia adelante, ni inclinada hacia atrás, solamente manteniendo derecha su espalda. Cuando mantienen su espalda derecha, las vértebras de su espina dorsal descansan perfectamente unas sobre otras. Eso puede ayudar a evitar el dolor. Si se inclinan hacia adelante o hacia atrás, sentirán dolor muy pronto porque en esta posición, los nervios y los tendones no están en su lugar. Si se sientan derechos, mantienen la espinal dorsal en la posición correcta. También la respiración es más fácil cuando uno tiene la espalda derecha. El aire exhalado sigue el conducto respiratorio y sale. Si mantienen su cuerpo derecho, el conducto respiratorio se mantiene derecho y pueden respirar más fácilmente. Por lo que el Buddha recomendó mantener el cuerpo erguido o la espalda derecha.

Y “establece la atención frente a él”– lo que esto realmente significa es poner la atención en el objeto de meditación, poniendo la atención frente a frente con el objeto de meditación. No está en frente de él, aunque él pone la atención en la punta de la nariz para que esté en frente de él. La explicación en el Comentario es ‘poniendo la atención frente a frente con el objeto de meditación’. Es decir, dirigiendo la atención al objeto de meditación. Si el objeto de meditación está aquí, entonces tienen que enfocar su atención aquí.

Nos han dicho dónde tenemos que ir, qué postura debemos adoptar, de qué manera nos tenemos que sentar y cómo tomar el objeto de meditación. Así que no necesitamos acudir a otra persona para que nos dé instrucciones de meditación. De hecho, las instrucciones están dadas aquí.

“Siempre atento, inhala; siempre atento, exhala”. Así que inhala y exhala atentamente, con atención. El Buddha no dijo dónde poner la atención. Dijo “pongan la atención en el objeto de

meditación”. El Comentario explica que deberíamos fijar la atención en la punta de la nariz o en las fosas nasales.

Luego está la descripción de los primeros cuatro modos. En realidad, antes que eso, deben tratar de estar atentos a la inhalación y la exhalación. Entonces, cuando inhalan, deben estar atentos a la inhalación en su totalidad. Una inhalación dura cuatro o cinco segundos. Durante estos cuatro o cinco segundos, deben estar atentos a su respiración. Entra aquí. Deben estar atentos al principio, al medio y al final de la inhalación. Y cuando exhala, deben estar atentos al principio, al medio, y al final de la exhalación. Su mente siempre debe estar aquí (en la punta de la nariz) y estar atenta a la respiración entrando y saliendo.

Es posible que no sean capaces de estar atentos solamente a la inhalación y a la exhalación. Pueden aparecer distracciones o su mente puede ir y venir. Con práctica, perseverancia y esfuerzo, poco a poco serán capaces de mantener su mente en la respiración o principalmente en la respiración. Cuando sus mentes se calman y son capaces de mantener un buen nivel de atención en las inhalaciones y exhalaciones, notarán cuando su respiración es larga, que es larga, y cuando es corta, que es corta. Lo notarán naturalmente. No tienen que hacer respiraciones largas o cortas deliberadamente para estar atentos a las inhalaciones largas y las exhalaciones cortas. Se darán cuenta automáticamente de que la respiración es larga o corta mientras están respirando largo o corto.

Así que el Buddha describió el primer modo de atención en la respiración, “inhalando largo, él sabe ‘inhalo largo’; exhalando largo, él sabe ‘exhalo largo’”. Entonces, cuando la inhalación es larga, él sabe que la inhalación es larga, y cuando la exhalación es larga, sabe que exhalación es larga.

Algunas veces pueden observar que la inhalación y la exhalación no son iguales. La inhalación puede ser más corta que la exhalación. A veces, la exhalación puede ser más corta que la inhalación. Pueden observar eso mientras están ejercitando su atención o estando atentos a las respiraciones. No tienen que hacer un esfuerzo deliberado para observar si son cortas o largas. Prestando atención, observarán y no podrán evitar observar cuando hacen respiraciones largas y respiraciones cortas.

“Inhalando corto, él sabe: ‘inhalo corto’; exhalando corto, él sabe: ‘exhalo corto’”. Ése es el segundo modo.

Ahora, el tercero es: “Experimentando el cuerpo completo (de la respiración), inhalaré, así se entrena a sí mismo; experimentando el cuerpo completo (de la respiración), exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Aquí, la palabra “experimentando” no es una buena traducción de la palabra original en Pāḷi. Los Comentarios explican que la palabra Pāḷi significa conociendo o aclarando o haciendo evidente. “Aclarando el cuerpo completo, inhalaré; aclarando el cuerpo completo, exhalaré”. Eso significa ‘trataré de ver las respiraciones claramente’. “Experimentando

el cuerpo completo” significa conociendo, aclarando el principio, el medio, y el final del cuerpo completo de la inhalación.

Notarán que la expresión “de la respiración” está entre paréntesis. En el Texto, la palabra utilizada es kāya, que es cuerpo, o sabbakāya, que quiere decir el cuerpo completo. Aquí “el cuerpo completo” no significa el cuerpo físico completo. Significa el cuerpo completo de la respiración. La palabra “kāya” puede significar el cuerpo, como sabemos, o puede significar solamente un conjunto. Aquí quiere decir un conjunto, más que un cuerpo. A veces, decimos “un cuerpo de agua”. Quiere decir un conjunto de agua. Entonces aquí, “el cuerpo entero” quiere decir el cuerpo completo de la respiración y no el cuerpo físico completo.

Hoy en día hay muchos profesores que le dan el significado de cuerpo completo. Dicen que el Comentario está equivocado cuando dice que significa el cuerpo completo de la respiración. No pienso que el Comentario se equivoca en este sentido porque se trata de la meditación de la atención en la respiración. Mientras sus mentes estén enfocadas en la respiración, están practicando la atención en la respiración. Si sus mentes se van a otro lugar, a otras partes del cuerpo, entonces su atención no está en la respiración; está en otras partes del cuerpo. No es atención en la respiración. Será atención al cuerpo. Por eso, el Comentario explica que la palabra ‘cuerpo’ no significa aquí el cuerpo físico completo sino solamente el cuerpo de la respiración.

“Experimentando el cuerpo completo” significa la duración completa de la respiración. Esto es el principio, el medio y el final de la respiración. Cuando tratan de estar atentos a la respiración, digamos, a la exhalación, tratan de estar atentos al principio, al medio y al final de la exhalación. Cuando tratan de estar atentos a la respiración, digamos, a la inhalación, tratan de estar atentos al principio, al medio y al final de la inhalación.

“El medio” aquí no significa el punto medio exacto. Es difícil determinar el verdadero punto medio. Lo que no es el principio o el fin se llama el medio. En una ocasión, un yogi me dijo que tenía dificultades para encontrar el medio exacto de la respiración. Era ingeniero. Entonces, le dije que no tenía que hacer eso y que no tenía que tratar de encontrar el medio exacto en la respiración. Todo lo que no es el principio o el fin es el medio.

El siguiente es “Calmando las formaciones corporales, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; calmando las formaciones corporales, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”.

Primero, examinemos la expresión “formaciones corporales”. “Formaciones corporales” de hecho significa ‘respiración’. Se le llama “formaciones corporales” porque depende del cuerpo. Si no hay cuerpo, no puede existir inhalación ni exhalación. La inhalación y la exhalación son la ventilación provocada por nuestra mente y depende del cuerpo físico. Por eso aquí se le llama “formaciones corporales”. Entonces, calmando las “formaciones corporales” significa calmando la inhalación y la exhalación.

Aquí “calmando” no significa tranquilizando deliberadamente. Cuando practican la meditación, su respiración se tranquiliza poco a poco. Se vuelve cada vez más y más sutil. Al principio, cuando practican meditación, puede ser que tengan una respiración profunda. Se sientan con las piernas cruzadas y mantienen la espalda derecha. Si hacen esto, su respiración se tranquilizará. Mientras tratan de estar atentos a la inhalación y a la exhalación, su respiración se volverá más tranquila. Cuando se tranquiliza, han de estar atentos al hecho de que se tranquiliza. Eso es lo que significa “Calmando las formaciones corporales, inhalaré; de esta manera se entrena a sí mismo. Calmando las formaciones corporales, exhalaré; de esta manera se entrena a sí mismo”. Así, trata de ver las respiraciones como tranquilas cuando son tranquilas, realmente sutiles.

La respiración se vuelve tan tranquila, tan sutil que es casi imperceptible. Uno se puede preguntar si hay respiración siquiera. Es muy tranquila. Deben poner la atención en ella. Traten de estar atentos a ella. Ustedes mantienen su atención en la entrada de las fosas nasales y esperan ahí para captar las respiraciones. A medida que se esfuerzan y su concentración se fortalece, serán capaces de notar esta sutil respiración al inhalar y exhalar.

A propósito de los dos primeros modos, el Buddha dijo: “Inhalo largo e inhalo corto”. El Buddha empleó el presente. Pero en el tercero y cuarto modos, el Buddha empleó el tiempo futuro. ¿Porque empleó el tiempo presente en los dos primeros y el tiempo futuro en los dos últimos? En los dos primeros modos, sólo deben estar atentos. Si están atentos, están haciendo lo correcto. En los dos últimos, tienen que desarrollar entendimiento, de manera que estén realmente atentos al cuerpo completo de la respiración y de la sutileza del cuerpo. Necesitan más concentración y más entendimiento. Por esta razón, el futuro es usado aquí. Lo que significa que deben esforzarse a sí mismos para ver el cuerpo entero de la respiración y la sutileza de la respiración. El tiempo futuro les permite ver que tienen que desarrollar más concentración y más comprensión.

Estos son los primeros cuatro modos de practicar meditación de atención en la respiración. Podemos llamarles la práctica básica de meditación de la atención en la respiración. El Visuddhimagga aquí nos da una descripción detallada de cómo preparar y cómo practicar la meditación de atención en la respiración. Todo eso está en el Visuddhimagga. No puedo darles los detalles aquí. Debo remitirles al Visuddhimagga si quieren aprender más, también menciono algo en mi libro, Los Cuatro Establecimientos de la Atención. Debo remitirles a mi libro o al Visuddhimagga. FIN DE LA PLÁTICA 1

Hoy hablaremos del segundo grupo de modos de practicar meditación de atención en la respiración. De una lectura superficial esta serie parece ser bastante fácil y no muy difícil de entender. “Aclarando o comprendiendo claramente el regocijo, inhalo; así se entrena a sí mismo; aclarando o comprendiendo claramente el regocijo, exhalo, así se entrena a sí mismo”. Eso significa que inhalando, soy feliz, exhalando, soy feliz, etcétera. Puede significar practicar de este modo, pero en realidad este grupo es mucho más difícil que el primero.

Todos sabemos lo que es la meditación de atención en la respiración. Respirar debe ser el objeto de meditación. Más adelante en el discurso, el Buddha dijo que eso tenía algo que ver con la atención en la sensación. ¿Cómo puede ser atención en la sensación cuando el objeto debería ser la respiración? No es muy fácil de entender. Si ha de ser atención en la sensación, ¿debe tomar la sensación como objeto o cuál es el objeto? Para entender este grupo, debemos buscar ayuda en los Comentarios.

Los Comentarios están basados en una tradición que se remonta al mismo Buddha. En los países Theravāda, los Comentarios tienen casi la misma autoridad que los Textos. Los Comentarios explican que debemos entender este grupo, así como el tercer grupo, con referencia a las jhānas.

Espero que todos sepan lo que son las jhānas y cuántas jhānas hay. La mayoría de los discursos hablan de cuatro jhānas o dicen que las jhānas son de cuatro tipos. Sin embargo, en el Abhidhamma se dice que las jhānas son cuatro y también cinco. Estamos más familiarizados con cinco jhānas porque cuando empezamos el Abhidhamma, estudiamos el libro llamado “El Manual del Abhidhamma”. En el Manual del Abhidhamma están explicadas las cinco jhānas. El hecho que haya dos grupos de jhānas, cuatro jhānas y cinco jhānas, confunde a los no iniciados. Así que hoy les explicaré haciendo referencia a las cinco jhānas y no a las cuatro jhānas, tal como lo encontramos en los Comentarios.

Hay cinco jhānas. Son la primera, la segunda, la tercera, la cuarta y la quinta jhānas. No entraré en mucho detalle a propósito de estas jhānas, pero les diré lo suficiente para que puedan entender este grupo. El nombre “jhāna” se refiere a un grupo de factores mentales que tienen la característica de observar el objeto de cerca o intensamente. A cada factor mental se le da el nombre de factor de jhāna. Un grupo de estos factores mentales, a veces cinco, a veces cuatro, etcétera, se llama jhāna. La consciencia acompañada de estos factores de jhāna se llama consciencia de jhāna. Hay tres cosas - jhāna, los factores de jhāna y la consciencia de jhāna.

¿Cuántos factores de jhāna hay en la primera jhāna? Cinco. Son vitakka (aplicación inicial), vicāra (aplicación sostenida), pīti (interés placentero o alegría), sukha (felicidad o agrado), y ekaggatā (unificación de la mente). Así que éstos son llamados los cinco factores de jhāna. La primera jhāna tiene cinco factores. La segunda jhāna tiene cuatro factores. Estos cuatro factores son vicāra, pīti, sukha y ekaggatā. La tercera jhāna está acompañada por tres factores (pīti, sukha y ekaggatā). La cuarta jhāna está acompañada por dos factores de jhāna. ¿Cuáles son? Sukha y ekaggatā. La quinta jhāna está acompañada por dos factores de jhāna. Son upekkhā y ekaggatā (sensación de indiferencia y unificación de la mente).

¿En cuántas jhānas encontramos pīti (regocijo o alegría)? ¿En cuáles jhānas? La primera, la segunda y la tercera. ¿Y en cuántas jhānas encuentran sukha (felicidad o dicha)? Cuatro – la primera, la segunda, la tercera y la cuarta jhānas. ¿Qué es sukha (felicidad)? ¿Qué es dicha o sukha? ¿De qué factor mental se trata? ¿No saben? Es vedanā (sensación). En la cuarta jhāna,

hay sukha y ekaggatā. Entonces, hay sensación. En la quinta jhāna hay upekkhā y ekaggatā. Upekkhā es sensación indiferente. Así que en la quinta jhāna también hay vedanā. Solamente estamos ocupados con pīti y vedanā en este grupo. Deben entender en cuantas jhānas encuentran pīti y en cuantas jhānas encuentran sukha.

En la primera frase, el Buddha dijo: “Experimentando o aclarando el regocijo, inhalaré; así se entrena a sí mismo; experimentando o aclarando el regocijo, exhalaré, así se entrena a sí mismo”. ¿Cómo se conoce el regocijo? ¿Cómo se clarifica el regocijo? Eso es lo importante aquí. Se conoce o se aclara Pīti de dos maneras, por medio del objeto y por medio de la no-ilusión. Eso significa entendiéndolo claramente. Si entran en cualquiera de las cinco jhānas, si quieren alcanzar pīti ¿en cual jhāna deben entrar? La primera, o la segunda, o la tercera. Entonces, entran en la primera, o la segunda o la tercera. Cuando está en esta jhāna, el objeto de esta jhāna, el objeto de esta jhāna aquí, es la respiración o el signo de la respiración. Cuando una jhāna surge en su mente, el objeto es la respiración. El objeto no es sensación. El objeto no es pīti, sino que el objeto es la respiración o el signo de la respiración.

Entonces ¿cómo explicamos que es la contemplación en la sensación o lo que es conocer pīti? Supongamos que entran en la primera jhāna. El objeto de esta jhāna es la respiración. Todos estos factores de jhāna (vitakka, vicāra, pīti, sukha, y ekaggatā) toman esta respiración como objeto. Ahora bien, cuando quieren encontrar a una serpiente, buscan a una serpiente. Cuando ven un agujero en la tierra, prácticamente han encontrado la serpiente. No han visto la serpiente, pero han visto el agujero, prácticamente han visto la serpiente. Esto es porque la serpiente vive en el agujero. El agujero es la morada de la serpiente. Así que sólo han visto el agujero; así que pueden decir que han visto la serpiente. De la misma manera, cuando la consciencia toma como objeto la respiración, se puede decir que también ha tomado a pīti como objeto. Esto es porque pīti toma la respiración como objeto y ahora la mente toma la respiración como objeto. Cuando el objeto es tomado, se puede decir que pīti, que ha tomado este objeto como objeto, también es tomado. Es decir, la mente no toma pīti como objeto, pero, de modo indirecto, ha tomado también a pīti como objeto. No es una declaración directa. Tenemos que entenderla de un modo indirecto. ¿Entienden? Es importante que entiendan eso.

Entonces un meditador practica meditación y entra en jhāna. Cuando está en la jhāna, entonces está conociendo o está viendo claramente el objeto de jhāna, que es la respiración, pero podemos decir que está viendo pīti. Y eso porque cuando la respiración es conocida o vista, su objeto, pīti, también es visto. Deberíamos entenderlo de esta manera. Lo que un meditador toma como objeto es la respiración o la señal de la respiración, pero podemos decir que ha tomado también a pīti como objeto. No es una declaración directa; está dicha de una forma indirecta. Esto es estar conociendo pīti por medio del objeto.

Ahora, una persona entra en la primera, segunda o tercera jhāna. Después emerge o sale de esta jhāna. Entonces se concentra en pīti y practica Vipassanā en ese pīti. Trata de ver la naturaleza de pīti. Trata de ver su impermanencia, etcétera. Cuando toma pīti como objeto con la meditación Vipassanā, entonces se puede decir que está conociendo pīti a través del

entendimiento correcto. Entonces, en este caso, durante la jhāna o durante la duración de la jhāna, la respiración es el objeto; cuando practica meditación Vipassanā, pīti se convierte en el objeto de meditación. Primero, la respiración es el objeto de jhāna. Después, pīti se transforma en el objeto de la meditación Vipassanā. Así que cuando practica de esta manera, podemos decir que está practicando meditación en la respiración conociendo y aclarando pīti. Ahora, ustedes saben que tanto Samatha como Vipassanā están involucrados en esta parte, en este grupo. Algunas veces es Samatha solamente y algunas veces es Samatha seguida de Vipassanā.

Hay otra dificultad. ¿La notaron? El Buddha dijo que debemos entender eso con referencia al vedanānupassanā (contemplación de las sensaciones). Sin embargo, no vemos sensaciones aquí. Vemos solamente pīti, ¿de acuerdo? Vemos solamente pīti y respiración. No hay sensación. ¿Cómo podemos entender que eso debe ser entendido con referencia a la contemplación de las sensaciones? Hay otro modo indirecto aquí. ¿Es pīti una sensación? ¿Es o no es? Los que dicen sí que levanten la mano.

Estudiante: Es. Otro estudiante: De acuerdo con el Abhidhamma, no lo es.

Maestro: Correcto, pīti no es sensación. Pīti pertenece al grupo de las formaciones mentales. Vedanā es sensación. La sensación pertenece al vedanā khandha (grupo de las sensaciones). La percepción pertenece al grupo de la percepción. Las Cetasikas pertenecen al grupo saṅkhāra (grupo de las formaciones mentales). Entonces pīti no es vedanā, no es sensación. Pīti es otra cetasika, no es sensación.

Entonces se dice que está conociendo pīti. No está conociendo vedanā directamente. Lo que los Comentarios explican es que cuando se usa la palabra “pīti” aquí, debemos entender vedanā. Aunque la palabra “pīti” sea utilizada aquí, debemos entenderla como vedanā. Ahora se dan cuenta lo difícil que es entender esta frase.

“Experimentando dicha, inhalaré”. “Dicha” significa sukha. Sukha es sensación. Así que en esta frase, la sensación es directamente mencionada. Por lo tanto, no tenemos que decir como lo hicimos anteriormente – aunque la palabra “pīti” sea utilizada, se debe entender como vedanā, etcétera. Aquí se menciona sukha directamente. Y sukha es vedanā. Aquí, es un poco más directo que en los dos primeros. “Experimentando o conociendo la dicha, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”, etcétera.

Para experimentar sukha, ¿en que jhānas debe entrar el meditador? En la primera, la segunda, la tercera o la cuarta. Con cualquiera de éstas, lo logrará. Entonces entra en cualquiera de estas jhānas. Cuando se encuentra en jhāna, el objeto verdadero de su jhāna es el signo de la respiración. Puesto que vedanā toma también la respiración como signo, podemos decir que está entendiendo o conociendo vedanā en este momento. Aquí, lo que ve realmente es la respiración, pero podemos decir que está viendo vedanā porque vedanā toma la respiración como objeto.

Puede ser algo como esto. Cuando levanto esta taza, de hecho también levanto el agua que contiene esta taza. De la misma manera, cuando el meditador toma la respiración como objeto, se dice que también toma vedanā como objeto. Porque vedanā toma el mismo objeto. Entonces podemos decir que vedanā está contenida en ese objeto. Cuando el meditador toma este objeto, toma también vedanā.

“Experimentando las formaciones mentales o conociendo las formaciones mentales” – aquí la expresión “formaciones mentales” es diferente de las formaciones mentales con las cuales ustedes están familiarizados. Por lo tanto, no es fácil de entender correctamente. Tienen que entender las mismas palabras de distintas maneras en contextos diferentes. En los cinco agregados, tenemos el agregado de saṅkhāra (formaciones mentales). Estas saṅkhāra (formaciones mentales) se refieren a las cincuenta cetāsikas. Aquí las formaciones mentales ¿qué son? Veamos. “Las formaciones mentales” significa “vedanā” (sensación) y “saññā” (percepción). Por lo tanto, “experimentando o conociendo las formaciones mentales” significa conociendo vedanā y saññā. “Inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo y exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Entonces aquí tomamos vedanā y saññā.

¿En qué deben entrar para experimentar vedanā y saññā? ¿En qué jhānas pueden entrar? En cualquiera de las cinco, ¿de acuerdo? Sukha es vedanā. Upekkhā es vedanā. Entonces pueden entrar en cualquiera de las cinco jhānas. Mientras están en jhāna, el objeto verdadero es la respiración o el signo de respiración, pero ustedes pueden decir que están conociendo claramente vedanā y saññā. Porque vedanā y saññā toman la respiración como objeto. Cuando entran en jhāna, durante la fase de jhāna, su conocimiento o aclaración de vedanā y saññā es por medio del objeto. Cuando emergen de esta jhāna y toman vedanā y saññā como objeto de meditación y tratan de ver su naturaleza, su impermanencia, etcétera (es decir, que practican Vipassanā en ellas), entonces están conociendo o aclarando vedanā y saññā por medio de la no-ilusión, por medio del entendimiento claro.

“Tranquilizando las formaciones mentales, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; tranquilizando las formaciones mentales, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Esto significa que está practicando meditación. Cuando obtiene concentración, todos los factores mentales se vuelven más y más sutiles. Puede ser casi imposible ver o darse cuenta de las formaciones mentales. Cuando se vuelven sutiles, pero todavía se están dando cuenta de ellas, se dice que están tranquilizando las formaciones mentales o se dice que están practicando la meditación de respiración tranquilizando las formaciones mentales.

Para entender este grupo, deben entender las jhānas y cuáles jhānas están con pīti, y cuáles jhānas están con sukha, y cuáles jhānas están con vedanā y saññā. Vedanā acompaña todos los tipos de consciencia y saññā también acompaña todos los tipos de consciencia. Así vedanā y saññā son comunes a las cinco jhānas. Pīti es común ¿a cuántas jhānas solamente? Tres jhānas (primera, segunda y tercera). Dividiremos vedanā entre sukha y upekkhā. ¿En cuántas jhānas encontramos sukha? En cuatro jhānas (primera, segunda, tercera y cuarta). Y upekkhā



(sensación de indiferencia) acompaña solamente a la quinta jhāna. ¿Si quieren experimentar pīti, en que jhānas pueden entrar? En la primera, segunda y tercera. Si quieren experimentar sukha, ¿en que jhānas pueden entrar? En la primera, segunda, tercera y cuarta. ¿Si quieren experimentar upekkhā? En la quinta jhāna solamente.

Ahora, a propósito de la palabra “saṅkhāra”. Les he explicado el sentido de la palabra muchas veces, pero aquí quiero repetir la explicación otra vez. Siempre que encuentren la palabra “saṅkhāra” o la traducción “formaciones”, tienen que entender en qué sentido es utilizada esta palabra. Esta palabra tiene por lo menos, dos significados, uno activo y uno pasivo. La raíz de esta palabra tiene el sentido de hacer o condicionar. Entonces en el sentido activo, con la palabra “saṅkhāra”, queremos decir una cosa que condiciona otra cosa. En el sentido pasivo, “saṅkhāra” significa una cosa que está condicionada. La expresión “sabbe saṅkhāra anicca” (saṅkhāra es anicca) debe ser entendida en el sentido pasivo. Todas las cosas condicionadas son impermanentes. No obstante, debemos entender la palabra “saṅkhārakhandha” en el sentido activo. Significa el factor mental que condiciona, es decir, la consciencia y otros factores mentales. Ésa es la diferencia. Aquí en la expresión “formación mental” debemos entender ‘formación’ en el sentido pasivo. “Formación mental” significa en realidad condicionado por citta, condicionado por la consciencia. Es por esta razón que tenemos que tomar cetasikas aquí, solamente dos cetasikas. ¿Entienden ahora? Si han entendido, pasará al siguiente, al grupo siguiente, el tercer grupo.

“Experimentando la mente, inhalaré; alegrando la mente, inhalaré; concentrando la mente, inhalaré; liberando la mente, inhalaré”. Podemos llamarlos cuatro frases o cuatro párrafos. Más adelante en el Sutta, el Buddha dijo que tienen que ver con la contemplación de la mente o la contemplación de la consciencia.

Los Comentarios explican que este grupo también debe ser entendido con referencia a las jhānas. ¿Cuántas jhānas creen que están involucradas en este grupo? Fíjense en la palabra mente. “Mente” significa citta o consciencia. Entonces, tenemos mente. ¿Entonces, cuántas jhānas? Las cinco jhānas porque cada jhāna acompaña a la consciencia. Por lo tanto, alegrando la mente, etcétera, significa consciencia de jhāna. Entonces cualquiera de las cinco jhānas está involucrada en este grupo.

Aquí también deberíamos entenderlo con referencia tanto a Samatha como a Vipassanā. Ustedes entran en cualquiera de las jhānas y cuando se encuentran en jhāna, están conociendo la consciencia, aunque el objeto verdadero es el objeto de jhāna. Cuando emergen de esta jhāna y practican meditación Vipassanā en la consciencia de jhāna, entonces se puede decir que están conociendo la mente o la consciencia por medio de la no-ilusión.

Ahora, el segundo es ‘alegrando la mente’. ¿Qué hacen para que su mente se alegre? ¿Se dicen a ustedes mismos “estoy contento, estoy contento; estoy respirando y estoy contento, estoy respirando y estoy contento”? Los Comentarios dicen que para practicar esto, tienen que entrar en jhāna. “Alegrando” significa hacer que su mente esté con pīti. Deben entrar en una

jhāna que tenga pīti. ¿Cuántas jhānas tienen pīti? La primera, la segunda y la tercera. Tienen que entrar en la primera, segunda o tercera jhānas. Cuando entran en una de estas jhānas, se dice que están alegrando su mente con pīti. Porque pīti está presente y se dice que hace que la mente esté alegre.

Ahora emergen de esta jhāna. Practican meditación Vipassanā sobre pīti. Están viendo pīti como impermanente. En este caso, están alegrando su mente porque toman pīti como objeto de su mente o como objeto de su meditación. Entonces, en este caso, están poniendo alegría en su mente por medio de Vipassanā. Están poniendo alegría en la mente de dos maneras, por medio de Samatha o por medio de Vipassanā. En Samatha, entran en la primera o segunda o tercera jhāna. En Vipassanā, salen de la primera, segunda o tercera jhāna y después practican Vipassanā sobre pīti.

El siguiente es “concentrando la mente, inhalaré, concentrando la mente, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Cuando entran en una de las cinco jhānas, su mente está verdaderamente concentrada. “Concentrada” significa que la mente está puesta uniformemente en el objeto. Eso es lo que significa concentración. “Concentración” significa poner la mente en el objeto sin permitir que los componentes mentales se dispersen y también sin permitir que se distraigan hacia otro objeto. Entonces, cuando ustedes están en estado de jhāna, su consciencia no se distrae con otros objetos. Además, los estados mentales que surgen con la consciencia se mantienen uniformemente en el objeto. De esta manera, concentran su mente e inhalan y exhalan.

Ahora, después de entrar en una de estas cinco jhānas, emergen de ésta. Entonces, practican Vipassanā en la consciencia de jhāna. Tratan de ver esta consciencia de jhāna como impermanente, etcétera. Al mantener su mente en la consciencia de jhāna, sus mentes se unifican. Sus mentes están verdaderamente concentradas. Esta concentración es lo que se llama concentración momentánea. Hemos hablado mucho de la concentración momentánea. La expresión “concentración momentánea” se emplea en el Comentario al explicar esta frase. Entonces emergen de jhāna y después practican Vipassanā en la consciencia de jhāna. Sus mentes se concentran, es decir, sus mentes se concentran con la concentración momentánea. Esta concentración momentánea es tan buena como la concentración de acceso o la concentración de aproximación. Cuando ustedes consiguen esta concentración momentánea, se dice que están concentrando la mente en la inhalación y la exhalación.

Deberían entender los tres tipos de concentración o los tres tipos de samādhi - concentración de acceso o de aproximación, concentración de jhāna y concentración momentánea Vipassanā. “Concentración de acceso o de aproximación” significa concentración que se fortaleció y que precede a la concentración de jhāna o concentración Magga (sendero). La concentración de acceso o de aproximación es la concentración que precede la concentración de jhāna. Estos dos tipos de concentración, los encontramos en la meditación Samatha.

La tercera se llama concentración momentánea de Vipassanā. En Vipassanā no se llega a la concentración de aproximación o de jhāna. Su propósito no es conseguir jhāna cuando practican Vipassanā. En lugar de concentración de aproximación, consiguen lo que se llama concentración momentánea. Se dice que esta concentración momentánea es similar a la concentración de aproximación. En la concentración de aproximación, todos los obstáculos han sido subyugados. De la misma manera, en la concentración momentánea de Vipassanā, estos mismos obstáculos han sido subyugados. Por lo tanto, son similares respecto a eso. Cuando un meditador es capaz de mantener su mente en el objeto de meditación durante más tiempo sin dejarse distraer por otros objetos, entonces se dice que ha alcanzado el estado de concentración momentánea. Entonces, solamente si sus mentes se pueden mantener en la respiración por más tiempo, o en el afuera y el adentro del abdomen por más tiempo, entonces no están distraídos con otros objetos. Cuando hay distracciones, pueden permanecer firmes en el objeto de meditación. Entonces se puede decir que han alcanzado concentración momentánea.

Entonces en Samatha concentran sus mentes con jhāna y en Vipassanā concentran sus mentes con concentración momentánea. Aquí la concentración momentánea viene después de la concentración de jhāna. Porque entran en jhāna primero y después salen de esta jhāna y practican Vipassanā en jhāna y consiguen concentración momentánea. En este grupo, la concentración momentánea viene después de la concentración de jhāna. Si sólo practican Vipassanā, solamente conseguirán concentración momentánea; no conseguirán concentración de aproximación o de jhāna.

Ahora veamos el siguiente. “Liberando la mente, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; liberando la mente, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”.

Para alcanzar la primera jhāna, ¿a qué deben renunciar? ¿De qué deben deshacerse? Cuando sus mentes se liberan de los obstáculos, se concentran y entran en jhāna. La primera jhāna libera sus mentes de los obstáculos mentales. Entran en cualquiera de las jhānas y salen de la jhāna, y practican Vipassanā sobre la consciencia de la jhāna. Tratan de ver su impermanencia, etcétera. Cuando están viendo su verdadera naturaleza y llegan a ver la impermanencia de las cosas, entonces están liberando sus mentes de la noción de permanencia. Cuando están viendo la naturaleza del sufrimiento de las cosas, entonces están liberando sus mentes de la noción de sukha. Cuando están viendo la naturaleza de anatta de las cosas, están liberando sus mentes de la noción de alma o atta.

Cuando están viendo la naturaleza de impermanencia, de sufrimiento y de no-alma de las cosas, entonces se hastían de estas cosas. Se desapasionan. Cuando se hastían de los fenómenos mentales y físicos, están liberando sus mentes del placer. No cabe más el placer en la mente y la materia cuando están viendo la naturaleza de impermanencia, de sufrimiento y de no-alma de las cosas.

Cuando ustedes alcanzan la Iluminación como resultado de Vipassanā, están liberando sus mentes de las impurezas mentales. “Contemplando”, etcétera, significa que practican la meditación Samatha y entran en jhāna. O entran en jhāna y emergen de la jhāna, y practican meditación Vipassanā en la consciencia de jhāna. Entonces liberan su mente de una mácula tras otra, hasta que sus mentes quedan libres de todas las impurezas mentales.

Cuando están en jhāna, el objeto es el objeto de jhāna, en este caso, la respiración. Cuando practican Vipassanā después de salir de jhāna, al principio el objeto es la respiración, pero después, el objeto es la mente. Es por eso que el Buddha dijo que este grupo debe ser entendido como contemplación de la consciencia.

Así que ahora hemos terminado estos tres grupos. Todavía nos falta un grupo. El primer grupo es realmente la base de la meditación de la atención en la respiración. El segundo grupo tiene que ver con la contemplación de la sensación. El tercer grupo tiene que ver con la contemplación de la consciencia. Los tres grupos tienen que ver tanto con la meditación Samatha como con Vipassanā. Cuando practican Samatha, practican los tres grupos. Cuando practican Vipassanā, practican los tres grupos. El último, el cuarto grupo, está relacionado solamente con Vipassanā. FIN DE LA SEGUNDA PLÁTICA.

La vez anterior empezamos el estudio del discurso llamado el Suta de Anāpānasati, el Discurso de la Atención en la Respiración. Creo que hemos llegado al final del segundo grupo. Ustedes saben que la atención en la respiración se menciona en varios discursos. Se menciona en el Mahā Satipaṭṭhāna Sutta y se menciona también en este Sutta, y también en otros lugares. Es en este Sutta en donde los dieciséis modos de practicar atención en la respiración son descritos. En el Mahā Satipaṭṭhāna Sutta solamente se enseñan los cuatro primeros. Aquí se enseñan los dieciséis modos, y también se describe su relación con los Cuatro Fundamentos de la Atención, su relación con los Factores de la Iluminación y los Factores del Sendero.

Entonces el primero es el grupo de los cuatro modos de atención en la respiración. El primer grupo de los cuatro está compuesto de: 1. “Cuando está inhalando largo, sabe ‘inhalo largo’; cuando está exhalando largo, sabe ‘exhalo largo’”. Ése es el primero. 2. “Cuando está inhalando corto, sabe ‘inhalo corto’; cuando está exhalando corto, sabe ‘exhalo corto’”. 3. “Comprendiendo claramente el cuerpo entero (de la respiración), inhalaré; ‘comprendiendo claramente el cuerpo entero (de la respiración), exhalaré’”. 4. “‘Calmando las formaciones corporales (es decir, calmando las inhalaciones y las exhalaciones), inhalaré’, de esta manera se entrena a sí mismo; ‘calmando las formaciones corporales, exhalaré’, de esta manera se entrena a sí mismo”. Estos son los primeros cuatro (modos de meditación en la respiración) que también están mencionados en el discurso de Mahā Satipaṭṭhāna.

La segunda parte es: “Comprendiendo claramente pīti, inhalaré; comprendiendo claramente pīti, exhalaré”. Y después, “comprendiendo claramente sukha (dicha o felicidad), inhalaré y exhalaré”. “Comprendiendo claramente las formaciones mentales (en este contexto significa vedanā y saññā), inhalaré y exhalaré’, de esta manera, se entrena a sí mismo”. “Tranquilizando

las formaciones mentales (tranquilizando vedanā y saññā), inhalaré y exhalaré”. Éstas son las cuatro partes del segundo grupo de los cuatro modos. El segundo grupo de cuatro modos debe ser entendido con referencia a jhāna y Vipassanā.

Ya que hemos de entender el tercer grupo de los cuatro con referencia a las jhānas, necesitamos refrescar nuestra memoria con respecto a las jhānas. ¿Cuántas jhānas hay? Hay cinco jhānas. ¿Cuántos factores tiene la primera jhāna? Son cinco factores. ¿Cuáles son estos factores? Vitakka (aplicación inicial), vicāra (aplicación sostenida), pīti (alegría), sukha (felicidad), y ekaggatā (unificación). Hay pīti en la primera, segunda y tercera jhānas, pero en la cuarta jhāna, no hay pīti. Y en la quinta jhāna, no hay ni pīti ni sukha. En las cinco jhānas hay mente o consciencia porque los factores de jhāna acompañan siempre la consciencia de jhāna.

Cuando un meditador es capaz de mantener la mente en el objeto por un mayor periodo de tiempo sin dejarse distraer por otros objetos, se dice que ha alcanzado el estado de concentración momentánea. Si su mente puede mantenerse en la respiración solamente por más tiempo, o en la expansión y la contracción del abdomen por más tiempo, si no se dejan distraer por otros objetos incluso cuando hay distracciones y permanecen firmes en el objeto de meditación, entonces se dice que han alcanzado la concentración momentánea.

Para el tercer grupo, el Buddha dijo: “Experimentando la mente, inhalaré’, de esta manera se entrena a sí mismo; ‘experimentando la mente, exhalaré’, de esta manera se entrena a sí mismo”. Aquí “experimentando” significa en realidad hacer clara, hacer simple la mente, inhalaré etcétera.

¿Cómo se hace para hacer clara o simple la mente mientras se practica meditación en la respiración? Aclarar es conocer de dos modos. Uno es por medio del objeto, otro es por medio de la comprensión clara o no-engaño.

Los Comentarios explican que para hacer clara o simple a la mente, el meditador entra en jhāna. Cuando está en jhāna, se dice que hace clara o hace simple la mente.

Entonces ¿en qué jhānas piensan que un meditador puede entrar para hacer clara o simple la mente? Puede entrar en cualquiera de las cinco jhānas. Cuando está en estado de jhāna, se dice que está haciendo clara, está haciendo simple la mente, es la consciencia acompañada por factores de jhāna.

Ahora, tenemos que entender esto de modo indirecto. No es una declaración directa. Es un discurso difícil. Esta meditación es la meditación de atención en la respiración. Entonces, el objeto debería ser la respiración. Aquí cuando una persona entra en jhāna, la jhāna toma la respiración o el signo de la respiración como objeto. Entonces cuando el meditador está en estado de jhāna, lo que toma como objeto es el signo de la inhalación y de la exhalación y no la mente, no la consciencia. Sin embargo, cuando el objeto ha sido tomado, se dice que también la mente que toma el objeto ha sido tomada. Es en este sentido indirecto que tenemos que

entenderlo. Entonces, el objeto verdadero de su meditación en el momento de jhāna es el signo de la inhalación y de la exhalación. Inhalación y exhalación son el objeto de la consciencia. Cuando otra consciencia toma el signo de inhalación y de exhalación como objeto, se dice que también la mente que toma este objeto ha sido tomada.

Un meditador entra en una de las jhānas. Entonces emerge de esta jhāna y contempla la consciencia acompañada de los factores de jhāna. Cuando contempla la consciencia acompañada por factores de jhāna, llega a ver tanto su característica individual como sus características comunes. Cuando ve la característica de la consciencia acompañada por los factores de jhāna, se dice que está haciendo clara o simple la mente por medio del no-engaño o por medio de la comprensión clara.

“Alegrando la mente, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; alegrando la mente, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Esto tiene que ver con alegrar la mente. ¿Qué estado mental necesitamos para alegrar nuestra mente? Pīti. En este caso ¿en cuántas jhānas puede entrar un meditador? En la primera jhāna, segunda jhāna, tercera jhāna, pero no en la cuarta o la quinta jhānas. Entonces, entra una de estas tres jhānas. Cuando está en estado de jhāna, hay pīti, fuerte pīti. Cuando está en estado de jhāna, se dice que está alegrando su mente con el concomitante de pīti.

También puede entrar en una de las jhānas y después de emerger de una de las jhānas, puede contemplar pīti. Tratará de ver pīti como destructible, perecedera, impermanente. Cuando ve pīti como destructible, impermanente, se dice que está poniendo alegría en su mente. Esto es porque la mente toma pīti como objeto. Entonces, se dice que está poniendo alegría en su mente. Esto es por medio de Vipassanā.

“Concentrando la mente, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; concentrando la mente, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Ahora lo que nos concierne es la concentración de la mente. “Concentrando la mente” significa mantener la mente uniformemente sobre el objeto, es decir, no permitiendo a la mente caer en la pereza por un lado o en inquietud por el otro. Mantener juntos los elementos concomitantes es lo que llamamos concentración.

[La cinta cortó el principio de esta frase] – manteniendo la mente implicó samādhi. Puesto que ha de ser entendido con referencia a una jhāna ¿en cuántas jhānas puede entrar un meditador para practicar esto? En las cinco jhānas porque la concentración está en las cinco jhānas. Entonces, el meditador entra en una de las cinco jhānas. Cuando está en jhāna, se dice que está concentrando su mente. Esto es concentrar la mente por medio de jhāna.

Ahora bien, existe otra forma de concentrar la mente y es por medio de Vipassanā. Así que un meditador puede entrar en una de estas jhānas. Después de emerger de esta jhāna, contempla la consciencia de jhāna. Cuando ve la característica particular y las características comunes de la consciencia de jhāna, alcanza lo que se llama concentración momentánea. La expresión “concentración momentánea” es mencionada en los Comentarios. Éste es el lugar donde

encontramos esta expresión. Con esta concentración momentánea en la meditación Vipassanā, se dice que está concentrando la mente.

Esta concentración momentánea es importante en la meditación Vipassanā. He hablado de esto muchas veces. Cuando una persona practica meditación Vipassanā, al principio tiene que lograr una buena concentración. Tiene impedimentos y tiene que lidiar con estos impedimentos. Con la práctica, estos impedimentos surgen con menos frecuencia. Llegará un momento en que su mente se pueda mantener en el objeto de meditación por más tiempo. Al mismo tiempo, no tendrá más distracciones. No habrá más pensamientos discursivos. Y aún cuando aparezcan pensamientos discursivos, será capaz de captarlos inmediatamente. Cuando es capaz de mantener su mente en el objeto de meditación sin ir a otros objetos, entonces se dice que ha alcanzado concentración momentánea.

Esta concentración momentánea es muy parecida a la concentración de aproximación que precede a la concentración de jhāna. Cuando una persona logra una concentración de aproximación, su concentración o su mente permanece en el objeto con un solo modo de concentración. Aquí también, en la meditación Vipassanā, su mente está en el objeto de meditación. Entonces permanece en el objeto con un solo modo de concentración.

La concentración de aproximación está libre de impedimentos mentales. La concentración momentánea también está libre de impedimentos mentales. De manera que esta concentración momentánea es capaz de mantener la mente en el objeto de meditación, al igual que la concentración de jhāna mantiene la consciencia de jhāna en el objeto por mucho tiempo.

“Liberando la mente, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; liberando la mente, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”.

Cuando una persona entra en la primera jhāna, ¿de qué está liberando su mente? Cuando entra en la primera jhāna (la primera jhāna es con vitakka) ¿de qué se está liberando, de que se está deshaciendo? De los cinco impedimentos mentales. Cuando entra en la primera jhāna, se dice que está liberando su mente de los cinco obstáculos. Cuando entra en la segunda jhāna, se dice que está liberando su mente de vitakka (aplicación inicial). Cuando entra en la tercera jhāna, se dice que está liberando su mente de vicāra, en la siguiente de pīti y en la siguiente de sukha. Entonces, de esta manera, cuando entra en jhāna, cualquiera de las jhānas, se dice que está liberando su mente de algunos impedimentos o de algunos factores de jhāna.

O puede entrar en una de las jhānas y después de emerger de esta jhāna, contempla la consciencia de jhāna como destructible, perecedera, o, en otras palabras, trata de ver la consciencia de jhāna como impermanente. Cuando ve la consciencia de jhāna como impermanente, entonces está liberando su mente de la noción equivocada de permanencia. Y cuando ve la naturaleza del sufrimiento o cuando ve la consciencia de jhāna como sufrimiento, como dukkha, como insatisfactoria, se dice que está liberando su mente de la noción de felicidad o satisfactoriedad. Cuando ve la consciencia de jhāna como no-alma, como vacía de

alma, entonces se dice que está liberando su mente de la noción equivocada de alma o *atta*. Éstos son los modos que hay que entender con referencia a *jhāna* y también con referencia a *Vipassanā* que sigue a esta *jhāna*.

Cuando él está en *jhāna*, el objeto es el signo de inhalación y de exhalación. Cuando está practicando meditación *Vipassanā*, el objeto de meditación no es necesariamente la respiración. Puede ser *pīti*; puede ser conciencia. Durante la meditación *Vipassanā*, todo puede ser objeto de meditación.

También hay cuatro modos en el cuarto grupo. “Contemplando la impermanencia, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; contemplando la impermanencia, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Éste es el primer modo.

Ahora, ustedes escuchan la palabra “impermanente”. De manera que ¿en relación a qué debemos entender este grupo? Solamente a *Vipassanā*. No hay *jhāna* aquí. Aquí los Comentarios dicen que necesitamos conocer cuatro cosas con respecto a la contemplación de la impermanencia, es decir: 1. Qué es lo que es impermanente. 2. Qué es la impermanencia, qué es el estado de impermanencia. 3. Qué es la contemplación de la impermanencia o la impermanencia de la contemplación. 4. Quién es la persona que está contemplando la impermanencia. Éstas son las cuatro cosas que debemos entender: 1. Qué es impermanente. 2. Qué es la impermanencia. 3. Qué es la contemplación de la impermanencia. 4. Quién es el que contempla la impermanencia.

Entonces veamos la respuesta a la primera pregunta. ¿Qué es lo que es impermanente? Decimos que algo es impermanente. ¿Qué es lo que es impermanente? Todos ustedes saben eso. La cuestión es ¿qué es lo que es impermanente? ¿Es *rūpa*? ¿Es *nāma*? ¿Qué es? Todo es impermanente. La respuesta dada por los Comentarios es los cinco agregados. ¿Qué es lo que es impermanente? Los cinco agregados.

¿Por qué son impermanentes? Ustedes dicen que algo es impermanente. ¿Por qué pueden decir que algo es impermanente? Porque ellos surgen, desaparecen y cambian. “Cambian” significa cambiando desde su surgimiento hasta su desaparición. Existen tres fases. Primero hay surgimiento, luego, el camino hacia la destrucción, lo que es llamado vejez, y después desaparición. De manera que cuando decimos que algo es impermanente, lo podemos afirmar porque surge, existe durante algún tiempo, aunque sea muy poco tiempo, y desaparece o se disuelve. Cualquier cosa que surge, desaparece y cambia es impermanente.

La segunda pregunta es qué es impermanencia. Es un tipo de característica que es inherente a los cinco agregados, a *nāma* y a *rūpa*. Esta característica es surgimiento, desaparición y cambio. Cuando usamos “impermanencia” como nombre abstracto, entonces queremos decir surgiendo, desapareciendo y cambiando. Cuando decimos que algo es impermanente, queremos decir que esta cosa pasa por tres fases. En otras palabras, podemos decir que la



impermanencia está desapareciendo después de surgir. Algo surge y después desaparece. Esta desaparición después de haber surgido es lo que llamamos impermanencia.

El surgimiento, desaparición y cambio o desaparición después del surgimiento se llama la huella de la impermanencia en otra parte del Visuddhimagga. Ustedes saben que algo es impermanente porque ven la huella de la impermanencia en el surgimiento y en la desaparición. De manera que el surgimiento y la desaparición y el cambio, o la desaparición después del surgimiento es la huella de la impermanencia.

Ahora llegamos a la contemplación de la impermanencia. Es ver o entender a través de la experiencia que algo es impermanente. De manera que “contemplar la impermanencia” significa ver algo como impermanente, ver la mente y la materia como impermanentes, ver los cinco agregados como impermanentes.

Una persona dotada con esa visión es llamada ‘uno que contempla la impermanencia’. De manera que aquí “contemplando la impermanencia, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; contemplando la impermanencia, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Cuando una persona practica meditación Vipassanā y llega a ver los objetos surgiendo y desapareciendo, entonces llega a ver la impermanencia de estos objetos.

“Contemplando la impermanencia” no significa pensando acerca de la impermanencia. Es estar viendo o entendiendo el objeto como impermanente porque uno mismo ha visto el signo de la impermanencia. No es a través de pensar o escuchar de otra persona; es a través de la propia experiencia.

“Contemplando la disolución, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; contemplando la disolución, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. La palabra ‘disolución’ es la traducción de la palabra Pāli “virāga”. La palabra “rāga” significa color o colorante o mácula. “Virāga” significa deshaciéndose de este color, deshaciéndose de esta mácula. Entonces “contemplando la disolución, inhalaré” etcétera, significa deshaciéndome de algo, inhalaré, deshaciéndome de algo, exhalaré.

Ahora, cuando practican meditación Vipassanā, ustedes tratan de estar atentos a todo lo que hay en el momento presente. Cuando aplican la atención a este objeto, no permiten que el apego o la ira surjan en relación a este objeto. De manera que momentáneamente se están deshaciendo no sólo del apego y de la ira, sino también de los impedimentos mentales. Entonces cuando practican meditación Vipassanā, se están deshaciendo temporalmente de los impedimentos mentales y también de otras impurezas mentales. Cuando ustedes meditan de esta manera, se dice que están contemplando la disolución. “Contemplando la disolución” no significa que están pensando en deshacerse de algo, pero realmente se están deshaciendo de algo momentáneamente, en el caso de Vipassanā.

Se dice que hay dos formas de disolución. El estado de disolución de las cosas es una forma de disolución. Se dice que Nibbāna es otra forma de disolución. Nibbāna es una disolución absoluta porque todas las impurezas mentales y todos los tipos de sufrimiento cesan en Nibbāna. Entonces, se dice que Nibbāna es una disolución absoluta. El estado de disolución de las cosas, la disolución de nāma y de rūpa, se llama disolución momentánea o disolución en un momento determinado.

De manera que hay dos formas de disolución. La primera es solamente la disolución de las cosas. Se llama disolución momentánea. La otra forma de disolución es una disolución absoluta. Es Nibbāna porque todas las impurezas mentales y los sufrimientos cesan cuando se alcanza el Nibbāna. Hay dos formas de disolución.

Cuando una persona practica Vipassanā, está contemplando la disolución o está viendo la desaparición de las cosas. Cuando alcanza Magga (consciencia del Sendero) o cuando alcanza la Iluminación, entonces se dice que está contemplando la disolución por medio de Magga. Eso es tomar Nibbāna como objeto. “Contemplando la disolución” significa viendo la desaparición de las cosas y también viendo Nibbāna. Ver cosas disolverse ocurre durante los momentos de Vipassanā. Ver Nibbāna como disolución ocurre en el momento de la Iluminación.

“Contemplando la cesación, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; contemplando la cesación, exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. La palabra “cesación” aquí y la palabra “disolución” mencionada arriba son sinónimos. Tienen el mismo sentido. Entonces, tenemos que entender cesación de la misma manera que disolución. De manera que hay dos tipos de cesación, la cesación en el momento y la cesación de todo el sufrimiento. La “cesación momentánea” significa cesación de la mente y de la materia después de haber surgido. La cesación del sufrimiento se logra cuando uno alcanza Nibbāna. Entonces cuando una persona practica meditación Vipassanā, ve la cesación o la disolución de las cosas. Cuando alcanza la Iluminación, ve Nibbāna que es la cesación de todo el sufrimiento.

“Contemplando el abandono, inhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo; contemplando la renuncia exhalaré, de esta manera se entrena a sí mismo”. Ahora bien, aquí la palabra “abandono” tiene dos sentidos de acuerdo con el Comentario. Uno es solamente abandono o renuncia y el otro es entrando en - o lanzándose hacia adelante. Los dos sentidos pueden aplicarse tanto a Vipassanā como al Sendero (Magga).

Vipassanā abandona las impurezas mentales y también el kamma que acompaña las impurezas mentales, y también los agregados que surgirán en el futuro como resultado del kamma. Vipassanā realiza esto sólo por un momento. De manera que es un abandono temporal.

Cuando ustedes practican Vipassanā, toman nota de cualquier objeto relevante en el momento presente. Tratan de poner su atención en ese objeto en el momento presente. Cuando su atención es buena, cuando su atención es intensa, entonces el apego, o la ira, u otras impurezas mentales no pueden surgir en este momento en relación a ese objeto. Eso ocurre

porque están aplicando atención y están diciendo “viendo, viendo, viendo” o “escuchando, escuchando, escuchando”. De manera que las impurezas mentales no tienen la oportunidad de surgir en sus mentes. Se dice que en este momento están abandonando las impurezas mentales por algún tiempo. De manera que aquí “renuncia” realmente significa no dejar a las impurezas mentales la oportunidad de surgir.

¿Ustedes qué hacen cuando las impurezas mentales surgen en su mente mientras están meditando? Pueden surgir algunas veces. ¿Qué hacen? Supongan que están enojados. Tratan de llevar su atención hacia la ira. ¿De acuerdo? Observan su ira y repiten “enojado, enojado, enojado”. Después de unos momentos, después de algunas anotaciones, su ira desaparece. Así que también en este caso están abandonando su ira momentáneamente. Temporalmente, se están deshaciendo de la ira.

Cuando ponen atención en el objeto y llegan a ver ese objeto como impermanente, insatisfactorio e insustancial, empiezan a ver defectos en estos objetos. Empiezan a encontrar defectos en estos objetos. Cuando encuentran defectos en las cosas condicionadas, su mente se inclina hacia algo incondicionado. Su mente se inclina hacia Nibbāna.

En sentido estricto, cuando están practicando Vipassanā, sus mentes no toman Nibbāna como objeto. Cuando están viendo defectos en lo que observan que son cosas condicionadas, entonces sus mentes se están inclinando hacia Nibbāna. Entonces se dice que Vipassanā va hacia Nibbāna o se lanza en dirección al Nibbāna. Ése es otro sentido de abandono. Los dos se pueden aplicar a Vipassanā.

Cuando una persona alcanza la Iluminación, al momento de la Iluminación, surge la conciencia del Sendero. Cuando surge la conciencia del Sendero, erradica todas las impurezas mentales de modo que no volverán a surgir nunca más en su mente. Podemos hablar de abandono total o de erradicación total.

Al mismo tiempo, la conciencia del Sendero toma Nibbāna como objeto. Se dice que se lanza hacia el Nibbāna o entra en el Nibbāna. Al momento de Magga, hay dos tipos de abandono, abandono que destruye totalmente las impurezas mentales y abandono que se inclina hacia Nibbāna.

De manera que estos son los cuatro del cuarto grupo. El primero del cuarto grupo es contemplando la impermanencia. “Contemplando la impermanencia” significa viendo las cosas como impermanentes. “Contemplando la disolución” significa viendo la desaparición de las cosas, viendo las cosas disolverse. “Contemplando la cesación” significa lo mismo, viendo las cosas desapareciendo. “Contemplando el abandono” significa abandonando o deshaciéndose de las impurezas mentales e inclinándose hacia el Nibbāna.

Así que en relación al cuarto grupo, el objeto puede ser la respiración o cualquiera de los cinco agregados. Eso debe ser entendido solamente con respecto a Vipassanā. Cuando practican

Vipassanā, cualquiera de los cinco agregados puede ser objeto de meditación y también otro fenómeno condicionado puede ser el objeto de meditación.

Estos son los dieciséis modos de practicar meditación en la respiración enseñados por el Buddha. El primer grupo está relacionado con samatha y Vipassanā. El segundo grupo está relacionado tanto con samatha como con Vipassanā. El tercer grupo también está relacionado tanto con samatha como con Vipassanā. El cuarto grupo está relacionado solamente con Vipassanā. Es la diferencia entre los cuatro. Los tres primeros grupos están relacionados tanto con samatha como con Vipassanā, pero el último está relacionado solamente con Vipassanā.

Los modos del segundo grupo y del tercer grupo se deben practicar después de entrar en jhāna. Si uno no entra en jhāna, no puede practicar estos grupos. De manera que para esta persona los primeros cuatro y los últimos cuatro son practicables. Bueno, creo que me voy a detener aquí. FINAL DE LA TERCERA PLÁTICA.

Las Dieciséis Formas de Practicar Meditación de la Atención en la Respiración – en este discurso, el Buddha enseñó todas estas dieciséis formas de meditación en la respiración. Entonces, el Buddha dijo: “El desarrollo de la meditación en la respiración perfecciona los Cuatro Establecimientos de la Atención; los Cuatro Establecimientos de la Atención, desarrollados y practicados repetidamente perfeccionan los Siete Factores de la Iluminación; los Siete Factores de la Iluminación, desarrollados y practicados repetidamente, perfeccionan la visión clara y la liberación”. Es decir, la práctica de la meditación en la respiración conduce a los Cuatro Establecimientos de la Atención o cuando estamos practicando la meditación en la respiración, de hecho estamos practicando los Cuatro Establecimientos de la Atención. La práctica de los Cuatro Establecimientos de la Atención conducirá al desarrollo de los Siete Factores de la Iluminación. El desarrollo de los Siete Factores de la Iluminación conducirá al Nibbāna, o a la realización de la verdad, o a la Iluminación.

Después de exponer las dieciséis formas de la meditación en la atención a la respiración, el Buddha enseñó cómo la práctica de la meditación de la atención en la respiración perfecciona los Cuatro Establecimientos de la Atención. Tienen que entender los Cuatro Establecimientos de la Atención en relación a los cuatro grupos enseñados anteriormente. Las dieciséis formas están clasificadas en cuatro grupos. Cada grupo contiene cuatro formas de practicar la atención en la respiración.

Las cuatro primeras son: haciendo una inhalación larga, él sabe ‘inhalo largo’; haciendo una exhalación larga, sabe ‘exhalo largo’; haciendo una inhalación corta, él sabe ‘inhalo corto’, haciendo una exhalación larga, sabe ‘exhalo largo’, etc. Él conoce estas cuatro formas de practicar la atención en la respiración. Cuando los meditadores practican estas cuatro formas de atención en la respiración, se dice que de hecho están practicando el primer establecimiento de la atención, o sea la contemplación del cuerpo.

El Buddha dijo: “Digo que esto, monjes, es cierto cuerpo entre los cuerpos, a saber, la respiración”. Significa que la respiración es un cuerpo entre muchos cuerpos. La palabra “cuerpo” no significa aquí el cuerpo físico en su totalidad, sino que tiene el significado de grupo. Las características materiales, las propiedades materiales están mencionadas en el primer libro del Abhidhamma. Ahí, el Buddha mencionó rūpāyatana (base visual), saddāyatana (base auditiva), etc. Hay un conjunto de 25 tipos de propiedades materiales mencionadas ahí. El aliento o la respiración es uno de ellos. El aliento es también aire, entonces es uno de los cuatro elementos. Hay un elemento tierra, un elemento agua, un elemento fuego y un elemento aire. La respiración es uno de los cuatro elementos que pertenece al grupo físico. Es también una de las 25 propiedades materiales mencionadas en el Dhammasaṅgāṇī. Así que cuando ustedes estén practicando la meditación en la respiración, están practicando el primer establecimiento de la atención que es la contemplación del cuerpo.

Hay cinco propiedades materiales que se llaman los cinco objetos de los sentidos. Son los objetos visibles, el sonido, el aroma, el gusto y el tacto. En el Abhidhamma, el tacto no es realmente una propiedad material separada, sino que es una combinación de tres elementos (elemento tierra, elemento fuego, elemento aire). Entonces la respiración que es aire está incluida en el objeto táctil. El objeto táctil es una de las propiedades materiales que se llaman en Pāḷi, kāya o body (cuerpo) en inglés. Y cuando están practicando la meditación de la atención en la respiración, están practicando el primer establecimiento de la atención.

Esta declaración que cuando están practicando la meditación de la atención en la respiración, están practicando el primer establecimiento de la atención, es sencilla, no es difícil de entender.

En lo que se refiere al segundo, tercero y cuarto grupos, tenemos que entenderlos de manera indirecta, a veces doblemente indirecta, no solamente indirecta. El segundo grupo es el grupo en el cual el monje se entrena a sí mismo: inhalaré aclarando la felicidad; inhalaré aclarando sukha (el placer); inhalaré aclarando las formaciones mentales (es decir vedanā y saññā) ; inhalaré tranquilizando las formaciones mentales (es decir vedanā y saññā). Cuando un meditador practica de estas cuatro formas, se dice que está practicando el segundo establecimiento de la atención, que es la contemplación de la sensación.

El Buddha dijo: “Yo digo que esto es cierta sensación o experiencia entre sensaciones y experiencias, a saber, el hecho de poner atención completa a la inhalación y a la exhalación”.

Pīti pertenece al agregado de saṅkhāra. Por lo que pīti no está considerado como sensación en el Abhidhamma. Sin embargo, el Buddha dijo que cuando un meditador se entrena de esta manera, ‘inhalaré aclarando’, se dice que está practicando el segundo establecimiento de la atención. Por lo tanto, aquí, no es directo. Él practica aclarando pīti. Cuando practica de esta manera, se dice que está practicando la contemplación de la sensación. Puesto que pīti no es una sensación ¿cómo hemos de entender eso?

Otra dificultad aquí es que se trata de la meditación en la respiración. El Buddha estaba enseñando meditación en la respiración. Cuando ustedes practican meditación en la respiración, la respiración debe ser el objeto de su meditación. Así que ahora hay respiración como objeto de meditación. Cuando un meditador aclara pīti, entonces pīti es el objeto de meditación. Entonces, el Buddha dijo que en realidad está practicando la contemplación de la sensación. Así que hay tres objetos aquí – la respiración, o pīti, o la sensación. Tendremos que pasar por dos etapas para entender eso.

El Comentario dice que hemos de entender el segundo grupo y también el tercero con referencia a jhāna. Cuando una persona entra en jhāna (primera jhāna, segunda jhāna, o tercera jhāna), hay pīti en esta jhāna. Cuando un meditador se encuentra en esta jhāna, se dice que está conociendo pīti o que está experimentando pīti. El objeto de esta jhāna es la respiración porque está practicando la meditación en la respiración y entra en jhāna. El objeto de jhāna es la respiración. Durante los momentos de jhāna, hay pīti y está aclarando pīti. Entonces, cuando experimenta pīti, el objeto de jhāna es la respiración. Cuando la respiración se convierte en el objeto de la jhāna o cuando la jhāna toma la respiración como objeto, se dice que también está tomando a pīti como objeto. Esto es porque pīti toma la respiración como objeto.

Ahora, cuando una persona busca a una serpiente, antes de ver a la serpiente misma, cuando ha encontrado el agujero donde vive la serpiente, se dice que tiene a la serpiente aunque en realidad no ha cogido a la serpiente. De la misma manera, cuando aquí la persona ha tomado la respiración como objeto y alcanzado jhāna, se dice que también tiene pīti porque pīti toma la respiración como objeto. Aquí, una persona está en jhāna. El objeto de su jhāna es la respiración. Al mismo tiempo, él experimenta pīti. Entonces, se dice que está experimentando o conociendo pīti en este momento.

Sin embargo, pīti no es sensación. Ésta es otra diferencia. El Comentario dice que aquí por pīti, hemos de entender vedanā. Aunque se utilice la palabra “pīti”, debemos entender que significa sensación o vedanā, no propiamente pīti. En lo que se refiere a esta primera frase, tenemos que pasar por dos pasos para llegar al entendimiento correcto. El objeto de la jhāna es la respiración, pero cuando la respiración es tomada como objeto, se dice que también pīti es tomada como objeto. Éste es un paso. Y tenemos que entender que pīti no significa pīti sino vedanā. Éste es el segundo paso. Es por eso que cuando una persona está en estado de jhāna, se dice que está practicando (contemplación – LA CINTA ESTÁ CORTADA) de la sensación. Primero, hay respiración, y después llegamos a pīti, y después tomamos pīti como vedanā. Hay dos pasos.

En lo que se refiere al segundo enunciado, “se ejercita de esta manera ‘inhalaré y exhalaré aclarando sukha’”, hay solamente un nivel. Sukha es sensación. Aquí, en este caso, es una declaración directa. Cuando una persona está en estado de jhāna, el objeto de esta jhāna es la respiración. (LA CINTA ESTÁ CORTADA – Probablemente dijo: Como la sensación toma a la respiración como objeto, se dice que la sensación también ha sido tomada como objeto). Se

puede decir que la sensación también ha sido tomada como objeto. En este caso, cuando la persona está en estado de jhāna, se dice que está practicando el segundo establecimiento de la atención.

En lo que se refiere al tercer enunciado, tenemos: “se ejercita de esta manera: ‘inhalaré y exhalaré aclarando las formaciones mentales’”. Ahora, aquí “formaciones mentales” significa vedanā y saññā. Cuando una persona está en jhāna, el objeto de la jhāna es de nuevo la respiración o el signo de la respiración. Cuando la respiración es tomada como objeto, se dice que vedanā, que toma la respiración como objeto, es tomada como objeto de la jhāna. Aquí también hay solamente un paso. El objeto de jhāna es la respiración o el signo de la respiración, pero cuando la respiración se toma como objeto, entonces se dice que vedanā, que es una formación mental, aquí es tomada como objeto. Por lo que se dice que él está practicando el segundo establecimiento de la atención.

En lo que se refiere al cuarto enunciado, “se ejercita de esta manera, ‘inhalaré, exhalaré, calmando las formaciones mentales’”, hemos de entender que el objeto de la jhāna es la respiración o el signo de la respiración. Cuando la respiración es tomada como objeto, se dice que vedanā también es tomada como objeto. Así que cuando una persona está en jhāna, se dice que está practicando el segundo establecimiento de la atención, es decir la contemplación de la sensación.

El problema todavía no se termina. El enunciado dice “Yo digo que ésta es cierta sensación entre sensaciones, el poner la atención completa a la inhalación y a la exhalación”. En este enunciado el Buddha dijo que poner atención es sensación, una sensación entre muchas sensaciones. Aquí hay otra dificultad. Poner atención es un factor mental que en realidad no es sensación. Espero que algunos de ustedes estén familiarizados con los factores mentales (cetasikas). Entonces vedanā (sensación) es un factor mental y poner atención es otro factor mental. Son dos cosas diferentes. Pero el Buddha está diciendo aquí que poner atención es cierta sensación entre muchas sensaciones, por lo que hay otra dificultad.

El Comentario explica que aunque el Buddha empleó aquí la expresión “poner atención”, lo que quería decir era vedanā. Con la expresión “poner atención”, debemos entender vedanā y no el verdadero ‘poner atención’, que es un factor mental separado.

Ahora, el tercer grupo. En el tercer grupo, el Buddha enseñó: “Un monje se ejercita de esta manera: ‘inhalaré aclarando la mente o citta; exhalaré aclarando citta’”. Después la segunda frase es: “Inhalaré regocijando la mente; exhalaré regocijando la mente”. La tercera frase es: “Inhalaré concentrando la mente; exhalaré concentrando la mente”. La cuarta frase es: “Inhalaré liberando la mente; exhalaré liberando al mente”.

[LA CINTA ESTÁ CORTADA] ¿grupo el primer establecimiento o el tercer establecimiento, “Inhalaré aclarando la mente, exhalaré aclarando la mente, etcétera? Hay dos declaraciones aquí – ‘inhalaré y exhalaré’, y después ‘aclarando la mente, regocijando la mente’, etcétera.

Podría ser tanto el primer establecimiento de la atención como el tercer establecimiento de la atención. ¿Qué establecimiento piensan ustedes que deberíamos entender aquí? No tenemos que preocuparnos por eso, porque el Buddha dijo 'en esa ocasión el monje está contemplando la mente'. Por lo tanto, tenemos que entender que el tercer grupo se refiere al tercer establecimiento de la atención que es contemplación de la mente.

Sin embargo, la razón que dio el Buddha es difícil de entender. El Buddha dijo: "No digo que hay desarrollo de la atención en la respiración en alguien que es olvidadizo y no comprende claramente". Es decir, no digo que hay desarrollo de anāpānasati en alguien que es olvidadizo, que no tiene atención, y que no tiene clara comprensión. Es por eso que en esa ocasión se dice que el monje está practicando la contemplación de la mente. Es un poco difícil de entender.

Aquí también tenemos que entender este grupo con referencia a jhāna. Cuando una persona se encuentra en estado de jhāna, el objeto de su jhāna es de nuevo la respiración o el signo de la respiración. Para alcanzar este estado, la persona tiene que aplicar atención y clara comprensión, atención y clara comprensión muy fuertes. Sin la aplicación de la atención y de la clara comprensión, no puede esperar desarrollar la atención en la respiración o no puede esperar desarrollar jhāna y tomar la respiración como objeto de jhāna. Entonces la mente tiene que ser muy fuerte, tiene que ser apoyada por la atención y la clara comprensión, para que esta persona pueda entrar en jhāna. Es por eso que en este caso se dice que el monje está contemplando la mente. De hecho, el objeto que ha sido tomado es la respiración, que no es mente. Está prácticamente tomando la mente como objeto porque su mente debe ser fortalecida por la atención y la clara comprensión para alcanzar este nivel.

Ahora iremos al cuarto grupo. El cuarto grupo contiene las frases: "Se ejercita de esta manera: inhalaré contemplando la impermanencia, exhalaré contemplando la impermanencia; inhalaré y exhalaré contemplando el desvanecimiento; inhalaré y exhalaré contemplando la cesación; inhalaré y exhalaré contemplando el abandono (que significa 'renunciando')".

Este grupo es entendido con referencia a la meditación Vipassanā, no con referencia a la meditación samatha o a los estados de jhāna. Tiene que ver con la meditación Vipassanā pura. La contemplación de la impermanencia, la contemplación del desvanecimiento, la contemplación de la cesación, la contemplación del abandono son realizadas solamente en la meditación Vipassanā.

Ahora, cuando practican Vipassanā y llegan a ver la impermanencia de las cosas, se dice que están contemplando la impermanencia. Aquí el desvanecimiento tiene dos significados. Desapareciendo a cada momento es una forma de desvanecimiento. La desaparición última de todos los fenómenos mentales y físicos es otra forma de desvanecimiento, es Nibbāna. Cuando una persona está practicando meditación Vipassanā y está viendo la disolución de la mente y de la materia a cada momento, se dice que está contemplando el desvanecimiento. Cuando está alcanzando la Iluminación, se dice que también está contemplando el desvanecimiento. Ese momento de la Iluminación, estrictamente hablando, no es introspección Vipassanā. Es el



resultado final de Vipassanā. La contemplación de la cesación tiene el mismo significado que la contemplación del desvanecimiento. Por lo tanto, hay dos tipos de cesación, cesación a cada momento y cesación última, que es Nibbāna. La cuarta es la contemplación del abandono. Aquí “abandono” significa renuncia o deshacerse de algunos tipos de nociones y también entrando en algo.

Cuando ustedes practican Vipassanā y llegan a ver la impermanencia, se están deshaciendo de la noción de permanencia. Cuando están viendo la naturaleza de sufrimiento de las cosas, se están deshaciendo de la idea de felicidad, etcétera. Y también cuando están practicando la meditación, sus mentes se inclinan hacia el Nibbāna. En el momento de Magga (Conciencia del Sendero) o en el momento de la Iluminación, se deshacen de todas las impurezas mentales a la vez y sus mentes toman Nibbāna como objeto. Entonces, están contemplando el abandono o Nibbāna directamente. De esta manera, este grupo tiene que ver con la meditación Vipassanā y también con el momento de la Iluminación.

¿Qué establecimiento de la atención está involucrado aquí en este cuarto grupo? El Buddha dijo: “Habiendo visto con entendimiento lo que es abandonar la codicia y la pena, se transforma en uno que contempla con completa ecuanimidad. Es por eso que en esa ocasión, un monje mora contemplando los objetos del dhamma en los objetos del dhamma, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, renunciando a la codicia y la pena respecto al mundo”. Esto significa que este grupo tiene que ver con el cuarto establecimiento de la atención, que es la contemplación de los objetos del dhamma.

Porqué se trata del cuarto establecimiento de la atención, lo explica el Buddha diciendo: “Habiendo visto con entendimiento lo que es el abandono de la codicia y la pena, se transforma en uno que mira con total ecuanimidad”. Esto tampoco es muy fácil de entender.

Codicia y pena. ¿Qué es codicia? Es lobha. ¿Qué es pena? Es dosa o domanassa. ¿En qué están incluidos Lobha y dosa o domanassa? En los cinco impedimentos mentales. ¿Qué son los cinco impedimentos mentales? Deseo sensual, malevolencia, sopor y somnolencia, inquietud y remordimiento, y duda. Entonces, los dos primeros aquí son solamente lobha y dosa, es decir, codicia y pena. Cuando los dos primeros son tomados, tenemos que entender que los cinco impedimentos mentales son tomados. Estos impedimentos mentales son abandonados con el conocimiento de Vipassanā. Cuando ustedes practican meditación Vipassanā y ven las cosas como realmente son, entonces evitan experimentar codicia o apego o malevolencia hacia estos objetos. Entonces al ver claramente estos objetos con el conocimiento de Vipassanā, ustedes están abandonando la codicia y la pena. Y cuando se dice que están abandonando la codicia y la pena, están abandonando también otros impedimentos mentales.

¿Estos impedimentos mentales están incluidos en el cuerpo, en las sensaciones, en la conciencia o en los dhammas? ¿Dónde están incluidos? En los dhammas. Es por eso que este

grupo tiene que ser entendido en relación a dhammānupassanā, el cuarto establecimiento de la atención.

Aquí el Buddha utilizó la expresión “mira con total ecuanimidad”. Aquí “mirando con total ecuanimidad” significa que el meditador no se esfuerza mucho por abandonar la codicia y la pena. Tiene tanta experiencia en observar los objetos, o en mantener la atención en los objetos y en abandonar las nociones de permanencia, etcétera, que no tiene que hacer muchos esfuerzos para mantenerse en el objeto. Entonces aquí, ‘mirando con total ecuanimidad’ debe ser entendido en relación a los objetos.

En la práctica de meditación Vipassanā, primero el meditador está atento a los objetos con atención y clara comprensión. Con atención y clara comprensión él es capaz de abandonar o deshacerse de las falsas nociones, como la noción de la permanencia, etcétera. Con el conocimiento de Vipassanā, abandona estas nociones.

Entonces él practicará Vipassanā en ese conocimiento de Vipassanā. Y luego practicará otro Vipassanā en este conocimiento de Vipassanā. Y así, sigue en una sucesión de Vipassanā, uno tras otro, hasta llegar al momento de la Iluminación. El cuarto grupo tiene que ver con Vipassanā puro, sin ningún samatha o jhāna.

¿En relación a qué establecimiento tiene que ser entendido el primer grupo? A la contemplación del cuerpo. El segundo grupo ha de ser entendido con referencia a la contemplación de la sensación. El tercer grupo ha de ser entendido con referencia a la contemplación de la conciencia. Y el cuarto grupo ha de ser entendido con referencia a la contemplación de los objetos del dhamma.

La mayoría de los modos no son directos. Tienen que entenderlos de una manera indirecta. Entonces, aunque una persona esté practicando meditación en la respiración, se puede decir que está practicando cualquiera de los cuatro establecimientos de la atención, dependiendo de cómo practica la meditación en la respiración, de acuerdo al primer grupo, al segundo grupo, al tercer grupo o al cuarto grupo. Entre ellos, el segundo grupo y el tercer grupo han de entenderse con respecto a ambos, a samatha y a Vipassanā. El cuarto grupo ha de entenderse solamente con relación a Vipassanā.

Cuando ustedes practican meditación de atención en la respiración, ya sea que entren en el estado de jhāna, o que vean la impermanencia y otras, o la respiración, se dice que están perfeccionando los cuatro establecimientos de la atención.

La siguiente declaración hecha anteriormente es: “Los Cuatro Establecimientos de la Atención desarrollados y practicados repetidamente perfeccionan los Siete Factores de la Iluminación”. Cuando ustedes practican los Cuatro Establecimientos, están prácticamente desarrollando los Siete Factores de la Iluminación.

Todos ustedes conocen los Siete Factores de la Iluminación. ¿Cuáles son los siete factores? Atención, investigación de los dhammas, esfuerzo, pīti, tranquilidad o passaddhi, concentración y ecuanimidad. Se llaman factores de la Iluminación, miembros de la Iluminación.

“En cualquier ocasión que un monje mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, con clara comprensión y atención, removiendo la codicia y la pena respecto al mundo, en esa ocasión, una constante atención es establecida en él”. Cuando una persona está practicando la contemplación del cuerpo o el primer establecimiento de la atención, entonces una atención constante está establecida en él, una fuerte atención está establecida en él. Esta fuerte atención en él es el factor de Iluminación de la atención en él.

“Morando atento, él investiga, examina este estado con comprensión y se avoca a su escrutinio”. Esto significa que ‘morando en la atención, él investiga los dhammas’. Investiga la mente y la materia que está observando. “Emprende su examen” significa que trata de descubrir lo que es.

“En esta ocasión, el factor de Iluminación de la investigación de los dhammas surgió en él; lo desarrolla y con el desarrollo, lo perfecciona en él”. Entonces en este caso, está desarrollando el factor de la Iluminación de la investigación de los dhammas. Lo desarrolla, y desarrollándolo, lo perfecciona. Esto significa que cuando el meditador se vuelve un Arahant, se perfecciona.

El segundo factor de Iluminación es la investigación de los dhammas. Aquí “investigación” no significa solamente investigación. En realidad es el entendimiento correcto de los fenómenos mentales y físicos. Es el correcto entendimiento de que la mente es impermanente, que la materia es impermanente. Entonces “investigación” no quiere decir solamente investigando, sino entendiendo correctamente. ¿Qué designa en realidad? Paññā. Es el nombre para entendimiento. Este correcto entendimiento llega cuando hay atención.

“En aquél que investiga, que examina este estado con comprensión y que emprende su examen, surge una energía incansable”. Esto significa que también hay energía o esfuerzo cuando una persona practica los establecimientos de la atención.

“En esta ocasión, el factor de Iluminación de la energía surgió en él, y él lo desarrolla, y a través de su desarrollo, alcanza la perfección”. Cuando una persona practica los establecimientos de la atención, la atención surge y se establece. Entonces, hay investigación de los dhammas o comprensión correcta de los dhammas. Y entonces, al mismo tiempo, hay también energía o esfuerzo.

Aquí se llama energía incansable, energía incesante. Aquí “energía” o “esfuerzo” significa dos cosas, físico y mental. Cuando ustedes practican meditación caminando, caminan para arriba y para abajo, para arriba y para abajo. Están haciendo un esfuerzo físico practicando meditación. Cuando están tratando de aplicar atención, entonces están aplicando energía mental. Por lo tanto, se refiere tanto a la energía mental como a la energía física. La energía es un factor de

Iluminación. Esta energía, incansable o incesante, está establecida en uno que practica los establecimientos de la atención. La energía que ustedes emplean debe ser incansable, incesante o debe existir una energía muy fuerte, un esfuerzo muy grande.

Les hablé de los cuatro miembros en la práctica del esfuerzo o energía en el templo Tu Quan. ¿Recuerdan los cuatro miembros o los cuatro factores de la energía incesante? ¿Cuáles son estos cuatro? Cuando ustedes se esfuerzan, deben hacerlo con determinación. ¿Qué tipo de determinación? ¿Qué debe permanecer? 1. Que la piel permanezca. 2. Que los tendones permanezcan. 3. Que los huesos permanezcan. 4. Que la carne y la sangre se sequen. Éstas son los cuatro miembros o cuatro factores de la energía.

Cuando el Bodhisatta se sentó al pie del árbol Bodhi, tomó esta resolución. En resumen, incluso si muero, no me importa. No me levantaré hasta llegar a la Iluminación. Entonces, cuando ustedes se esfuerzan, deben hacerlo de esta manera. Incluso si me vuelvo muy delgado, dudo que me importe, incluso si muero por este esfuerzo, no me preocupa, pero me esforzaré hasta alcanzar el estado de Iluminación. Eso se llama el esfuerzo de los cuatro miembros.

3¿Cuáles son los cuatro miembros? La resolución de que permanezca la piel, de que permanezcan los tendones, de que permanezcan los huesos, de que sequen la carne y la sangre. Aunque debemos hacer un esfuerzo tan grande, este esfuerzo no debe ser demasiado, no debe excederse en las otras facultades mentales. Debería existir un equilibrio entre esfuerzo por un lado y concentración por el otro. Debemos realizar un gran esfuerzo. Esto es cierto. Sin embargo, el esfuerzo que realizamos no debe ser en exceso de las otras facultades mentales. Debe ser equilibrado con otras facultades mentales, en particular con la facultad mental de concentración.

Es por eso que esta práctica de meditación es muy delicada. Debemos hacer esfuerzo, pero no debemos hacer demasiado esfuerzo. Debemos hacer un esfuerzo grande, pero no demasiado. ¿Que pasará si nos esforzamos demasiado? Nos pondremos inquietos y no tendremos concentración. ¿Que pasará si nos esforzamos poco? Nos pondremos perezosos. Así que tenemos que tener cuidado en no hacer demasiado esfuerzo por una parte o demasiado poco esfuerzo por la otra. La mente debe esforzarse justo lo necesario para mantenerse en el objeto. Su esfuerzo debe ser fuerte, sostenido e incesante. FIN DE LA CUARTA PLÁTICA.

La última vez nos quedamos en el factor de Iluminación de regocijo o pīti. Para describir pīti, el Buddha nos dijo: “En uno que tiene energía incansable, surge el placer ultramundano”. Entonces, cuando en una persona surge energía o cuando una persona practica meditación y tiene atención, investigación de dhammas y energía, entonces el regocijo surge también en ella, es decir, alegría o algún tipo de interés placentero.

Hay dos tipos de regocijo, mundano y ultramundano. Aquí el Buddha fue cuidadoso cuando habló del regocijo ultramundano. Cuando pīti surge y ustedes están atados a este pīti o atados a

otra cosa, no hay regocijo ultramundano. “Regocijo ultramundano” significa alegría no acompañada por impurezas mentales. Si la alegría que surge depende de la meditación, no va acompañada de apego u otras impurezas mentales. Este tipo de regocijo surge cuando un meditador practica meditación, especialmente cuando desarrolla los Siete Factores de Iluminación.

Anteriormente he hablado de esto muchas veces. ¿Cuántos tipos de regocijo existen? ¿Cuántos tipos de pīti hay? Hay cinco tipos de pīti. ¿Se acuerdan de los cinco tipos? Tendré que hacer referencia a mi libro. Pueden leer mi libro. [Los cinco tipos de pīti son pīti menor, pīti momentáneo, pīti como olas, pīti elevante, pīti penetrante – tomado de los Cuatro Establecimientos de la Atención]. Los meditadores experimentan estos cinco tipos de pīti cuando practican meditación, cuando tienen una buena concentración, cuando tienen una buena atención y cuando empiezan a ver las características o la verdadera naturaleza de las cosas.

Cuando un meditador experimenta regocijo, también ahí surge la tranquilidad. “El cuerpo y la mente de uno cuya mente se mantiene en un estado de alegría, se tranquiliza”. Cuando hay regocijo o pīti, también hay tranquilidad, tranquilidad tanto del cuerpo como de la mente. Cuando hay tranquilidad, no hay alteración en la mente y tampoco en el cuerpo. Cuando la mente se encuentra libre de alteración y cuando la mente está tranquila, entonces el cuerpo físico se tranquiliza también. Así que junto con regocijo, surge también la tranquilidad. Cuando la tranquilidad surge en él, se dice que está surgiendo tranquilidad en él o que se está desarrollando tranquilidad en él. Esto llega al más alto nivel de desarrollo cuando uno alcanza la Iluminación.

Cuando hay tranquilidad de la mente, hay también luminosidad de la mente o resplandor de la mente. Significa que no tienen que hacer mucho esfuerzo para estar atentos. La atención llega por sí sola. Ustedes ven muy bien; sus mentes parecen estar muy alertas; y cualquier objeto que haya, ustedes están atentos a él, al parecer sin mucho esfuerzo. Experimentan tranquilidad tanto de la mente como del cuerpo cuando hay pīti en sus mentes.

El siguiente factor mencionado es la concentración. Aquí el Buddha dijo: “La mente de uno que es feliz y cuyo cuerpo está tranquilo, se concentra”. Aquí el Buddha utilizó la palabra “feliz” o “sukhino”. Porque cuando hay tranquilidad, hay sukha. Entonces, hay felicidad o hay paz. Lo que sukha realmente significa en este pasaje, es paz. Cuando ambos, el cuerpo y la mente están tranquilos, ustedes experimentan paz también. Solamente cuando hay paz, hay concentración de la mente. Por esta razón, el Buddha usó otra palabra aquí, felicidad. Siempre que hay tranquilidad, hay felicidad o hay paz. Cuando hay paz, hay concentración de la mente. Por lo tanto, una persona que practica meditación Satipaṭṭhāna, que practica los Siete Factores de Iluminación, experimenta concentración cuando alcanza pīti, tranquilidad y también paz. Su mente se concentra.

La concentración es un factor mental que mantiene juntos los componentes de la mente y no permite a la mente dejarse distraer por otros objetos. Es lo que se llama samādhi en Pāḷi. Samādhi es un factor mental que mantiene juntos los componentes de la mente, los factores mentales de la mente. No les permite dispersarse. Eso es un aspecto de samādhi. Mantiene a citta y las cetāsikas, el conjunto de la conciencia y los factores mentales, en el objeto y no les permite distraerse por otros objetos. Esto es lo que llamamos samādhi.

Antes hemos hablado de la concentración. La concentración es la capacidad de la mente de mantenerse en el objeto durante más tiempo. Aquí tenemos que entender que estamos hablando en términos de continuidad. La concentración es un factor mental. Como factor mental, surge y desaparece rápidamente. En realidad, la concentración o cualquier otro factor mental no pueden existir por mucho tiempo.

Es como la flama de una vela. Miramos la flama de una vela y pensamos que la flama sigue y sigue y sigue. En realidad es una nueva flama en cada momento. Una flama desaparece y hay una nueva flama. Esto es porque hay combustible, hay petróleo y hay mecha. De la misma manera, cuando decimos que samādhi es lo que se queda en un objeto por mucho tiempo, significa lo mismo. En realidad no hay un samādhi permaneciendo en el objeto por mucho tiempo. Esto es porque samādhi tiene solamente la vida de un momento de pensamiento, pero un samādhi es seguido de otro samādhi, y de otro samādhi, etcétera. Hemos de entender que es como la flama de una vela.

En relación a la concentración lo más importante es su calidad, su fuerza o su calidad, más que su duración. Ahora bien, la concentración de jhāna puede durar un largo rato, pero no puede ayudar a paññā a erradicar todas las impurezas mentales. Ustedes saben que la concentración de jhāna puede durar horas, tal vez días, pero no puede ayudar a paññā a erradicar las impurezas mentales.

¿Y la concentración de magga? La concentración de magga surge solamente una vez (en cada uno de los cuatro niveles de la Iluminación). Dura solamente un momento de pensamiento y después desaparece. Es tan fuerte, tan eficaz que puede erradicar todas las impurezas mentales definitivamente. Por lo tanto, la calidad de la concentración es más importante que su duración.

Con la concentración hay penetración en la naturaleza de las cosas. La concentración, esta concentración sana, conduce al entendimiento correcto de la verdadera naturaleza de las cosas. Este entendimiento correcto es mencionado como investigación de los dhammas en los Siete Factores de Iluminación. En realidad, la concentración conduce o ayuda a la sabiduría a ver la verdadera naturaleza de las cosas y en relación a la concentración del Sendero, ayuda a paññā a erradicar las impurezas mentales.

Creo que podemos entender eso con un símil. Ahora, ustedes ponen una lupa sobre un pedazo de papel. La lupa concentra los rayos del sol con mucha fuerza. El pedazo de papel se quema.

Los rayos del sol impactando en la lupa es como la atención impactando el objeto correcto. Luego la concentración concentra (como la lupa concentra los rayos del sol) o intensifica la atención, y luego va profundamente al objeto como paññā. Así que son tres pasos, los rayos impactando la lupa, la lupa concentrando los rayos, y los rayos yendo o tocando el pedazo de papel y quemándolo. Así que para (quemar) el pedazo de papel, necesitamos los rayos del sol y necesitamos la lupa. De la misma manera, para penetrar la naturaleza de las cosas o para deshacerse de las impurezas mentales, necesitamos atención, concentración y entendimiento o sabiduría.

El siguiente factor es ecuanimidad. El Buddha dijo: “Él se vuelve uno que mira con total ecuanimidad a la mente así concentrada. También hay algo que se llama ecuanimidad cuando el meditador practica los factores de Iluminación. “Contemplando a la mente con ecuanimidad” significa que la ecuanimidad es también un factor mental. Cuando la ecuanimidad surge junto con otros factores, contempla estos factores con ecuanimidad. Eso significa que cuando estos factores trabajan adecuadamente, la mente no tiene que hacer mucho esfuerzo para lograr que trabajen adecuadamente porque ya están trabajando adecuadamente. No tiene que animarlos o no tiene que calmarlos un poco porque no están trabajando ni mucho ni poco. En realidad la ecuanimidad mantiene los otros factores mentales en un balance adecuado. Mientras estén funcionando tranquilamente, no tiene que preocuparse por su funcionamiento.

Se compara con un conductor que mira con ecuanimidad los caballos que corren adecuadamente. No tiene que animar a los caballos porque se están retrasando o no tiene que frenarlos o contenerlos porque van demasiado rápido. Cuando van corriendo adecuadamente, el conductor no tiene que preocuparse por su funcionamiento. De la misma manera, cuando los factores mentales están presentes, esta ecuanimidad está vigilando, es decir, manteniéndolos en un balance adecuado. Esta manera de mantener el equilibrio se llama ecuanimidad o en Pāḷi, upekkhā.

Este upekkhā, como ya lo he explicado varias veces, es diferente de upekkhā, la sensación. La sensación de upekkhā no es sentirse feliz o sentirse enojado, sino solamente una sensación neutra. Este upekkhā no es sensación. Es otro factor mental que mantiene otros factores mentales en buen equilibrio.

Estos siete factores surgen en aquellos que practican los establecimientos de la atención. Cuando una persona practica el primer establecimiento de la atención, estos siete factores surgirán en su mente. Cuando practica el segundo establecimiento de la atención, el tercer establecimiento de la atención, el cuarto establecimiento de la atención, estos siete factores también surgen en su mente.

La atención es el establecimiento y también la atención es uno de los factores de Iluminación. Junto con la atención, hay factores mentales, los factores mentales sanos, surgiendo en la mente de un meditador. Estos son los buenos factores mentales que ayudan a una persona a ver la verdadera naturaleza de las cosas y, en última instancia, a la realización del Nibbāna.

Estos siete factores se llaman los factores de la Iluminación o los miembros de la Iluminación. Estrictamente hablando, estos son los factores que surgen en el momento de la Iluminación. La Iluminación llega como resultado de la meditación Vipassanā. Debemos entender que hay dos tipos de factores de Iluminación. En este discurso, los que son mencionados son los factores de la Iluminación Vipassanā, que surgen en un solo momento de la mente y que tienen sus propias y respectivas funciones y características. Lo que significa que los siete factores mencionados en este Sutta han de ser entendidos como pertenecientes a Vipassanā.

Cuando una persona practica Vipassanā, estos siete factores surgen en su mente. Hay atención. Hay correcto entendimiento de nāma y rūpa. Hay esfuerzo. Hay regocijo. Hay tranquilidad. Hay concentración y ecuanimidad. Estos factores surgen en la mente de un meditador en cada momento de buena concentración. Algunas veces, es posible que no surjan porque el meditador no tiene buena concentración. Cuando la concentración es buena, estos siete factores surgen en la mente del meditador, digamos, en cada momento.

Aunque surjan juntos en el mismo momento, tienen diferentes funciones, diferentes características. Todos ustedes están congregados aquí, pero cada uno de ustedes tiene un nombre individual. Cada uno de ustedes es diferente de otra persona, pero están trabajando juntos como practicantes de meditación. De la misma manera, los factores mentales surgen al mismo tiempo y trabajan conjuntamente realizando sus respectivas funciones y teniendo sus propias y respectivas características. Debemos entender que los factores de Iluminación durante nuestra meditación están mencionados en este discurso.

El Buddha dijo: “Los Siete Factores de Iluminación desarrollados y practicados repetidamente, perfeccionan la visión clara y la liberación”. Esto significa los Siete Factores, cuando se practican, conducen al Nibbāna, conducen a la erradicación de todas las impurezas mentales. La última sección explica cómo los Siete Factores de Iluminación, practicados repetidamente, conducen a una visión clara o conducen al Nibbāna.

El Buddha dijo: “Aquí un monje desarrolla el factor de Iluminación de la atención, dependiendo de la seclusión, del desvanecimiento, de la cesación, con el abandono como resultado”. Cuando una persona practica meditación Vipassanā, abandona o se deshace de las impurezas mentales de manera temporal. En los libros, eso se llama “abandono por sustitución”. Él substituye un factor kusala (sano) por un factor akusala (insano). Para entender mejor, podemos decir que se trata de un abandono temporal. Vipassanā nos puede ayudar a deshacernos de las impurezas mentales de manera temporal. Cuando practicamos meditación, nos estamos deshaciendo de estas impurezas mentales momento a momento. Cuando una persona llega al estado de Iluminación, es capaz de erradicar completamente las impurezas mentales. Aquí, sustitución es sólo erradicación, erradicación de las impurezas mentales, de manera temporal o momentánea; y luego en el momento de la Iluminación, es la total erradicación.



“Del desvanecimiento” es el entendimiento de la desaparición de los fenómenos mentales y físicos y también en el momento de la Iluminación tomando a Nibbāna como objeto. “De la cesación” significa lo mismo que “desvanecimiento”. “Con el abandono como resultado” significa también que cuando practican meditación Vipassanā, ustedes se deshacen de las impurezas de manera momentánea, no de manera temporal. Al mismo tiempo, su mente se inclina hacia Nibbāna. No toma a Nibbāna como objeto, pero cuando ustedes practican meditación Vipassanā, ven los fenómenos mentales y físicos como impermanentes, insatisfactorios e insubstanciales. Cuando ven su peligrosidad, cuando consideran estos fenómenos mentales y físicos sin pasión, entonces se dice que sus mentes se inclinan hacia Nibbāna. Eso ocurre con la práctica de meditación Vipassanā. En el momento de la Iluminación, una persona erradica todas las impurezas mentales y toma directamente Nibbāna como objeto. Esto significa que su mente se precipita en Nibbāna, algo así. La palabra abandono tiene dos significados, renunciar y también precipitarse en.

En realidad, cuando una persona desarrolla atención, cuando una persona desarrolla la investigación de los dhammas, etcétera, llega a ver la naturaleza de las cosas. Como resultado de la práctica de meditación, alcanza el estado de Iluminación. Entonces, la práctica de los Siete Factores de Iluminación, el desarrollo de los Siete Factores de la Iluminación conducen a lo que se llama visión clara y liberación, que es la erradicación de las impurezas mentales.

“Dependiendo de la seclusión”. Quiero hablarles de los cinco factores de seclusión. Seclusión aquí es lo mismo que abandono. En este discurso, el Buddha utilizó la palabra “seclusión”, pero en otro discurso, utilizó la palabra “abandono”. Hay cinco tipos de abandono. ¿Les he hablado de estos cinco tipos anteriormente? ¿O se acuerdan de estos cinco tipos de abandono? Quizá no. Hay abandono momentáneo, abandono temporal, abandono total, y luego abandono como tranquilizante, y abandono como escape. Hay cinco tipos de abandono, abandono de las impurezas mentales.

Cuando ustedes practican meditación Vipassanā, substituyen kusala por akusala. Así que mientras están practicando meditación Vipassanā, ninguna impureza mental puede aparecer en su mente. Están abandonando las impurezas mentales de manera momentánea. Vipassanā nos puede ayudar a deshacernos de las impurezas mentales momentáneamente, momento a momento.

El abandono temporal es aquel que puede remover las impurezas mentales por algún tiempo, no sólo por un momento, sino por algún tiempo.

El abandono momentáneo es comparado con encender una vela. Cuando ustedes encienden una vela, la oscuridad desaparece. Mientras la vela está encendida, hay luz, no hay oscuridad. En el momento que apagan la vela, la oscuridad regresa. El primer abandono es como encender una vela.

El segundo tipo de abandono es comparado a las plantas acuáticas que no regresan al río por algún tiempo. Primero ustedes matan a las plantas. ¿Cómo les llaman a las plantas acuáticas que crecen en el agua? Son pequeñas. No sé. Entienden, ¿verdad? Hay plantas en el agua. Ustedes matan a las plantas y ellas se alejan a cierta distancia. Aunque ustedes no vayan durante algún tiempo, se mantendrán alejadas, a distancia unas de las otras. Sólo muy lentamente regresarán y se reunirán otra vez. El abandono temporal puede ser comparado con este tipo de cosas. Este abandono temporal se alcanza con el logro de jhāna. Cuando alcanzan jhāna, estas impurezas mentales no regresarán a su mente durante algún tiempo.

El abandono total es alcanzado cuando llegan a la Iluminación. En el momento de la Iluminación, se abandonan completamente o se deshacen completamente de las impurezas mentales. Es como un rayo. Cuando el rayo alcanza un árbol, lo alcanza solamente una vez y lo mata. De la misma manera, la conciencia de Magga surge solamente una vez y tiene la capacidad de matar a todas las impurezas mentales. A esto se llama abandono completo o total.

Después viene el abandono como tranquilizante. Es decir, ¿inmediatamente después del momento de Magga, qué ocurre? Dos o tres momentos de Fruición. El momento de Magga es seguido de dos o tres momentos de Phala. Durante estos momentos, las impurezas mentales que habían sido abandonadas en la Iluminación o Magga se encuentran más tranquilizadas. Es como poner agua en una fogata que ya ha sido apagada, de tal manera que no puede arder de nuevo. La Iluminación en los momentos de conciencia de fruición es llamada abandono como tranquilizante.

Luego, el último es abandono como escape. Esto es, Nibbāna. Nibbāna se llama también abandono porque está fuera del alcance de todas las impurezas mentales. Es como deshacerse de las impurezas mentales o escapar de las impurezas mentales. En este pasaje, los cinco tipos de abandono pueden ser aplicados.

En el momento de la Iluminación, una persona erradica las impurezas mentales completamente. Hay una erradicación total en este momento. ¿Qué impurezas mentales erradica la persona? ¿Son impurezas mentales del pasado, o impurezas mentales del presente o impurezas mentales del futuro? ¿Qué impurezas mentales erradica esa persona? ¿Son las impurezas mentales del pasado? No, porque ya se han ido y no hay nada que hacer con ellas. ¿Son las impurezas mentales del futuro? No, porque no han llegado todavía. ¿Son las impurezas mentales del presente? Creo que antes ya les he hablado de eso. No erradican las impurezas mentales del presente porque éstas ya están en su mente. Si ustedes dicen que erradican las impurezas mentales del presente, entonces prácticamente están diciendo que kusala y akusala surgen al mismo tiempo, ¿de acuerdo? En el momento de la Iluminación, hay Magga. Si Magga elimina las impurezas mentales del presente, entonces están diciendo que las kilesas (impurezas mentales) y Magga surgen al mismo tiempo, lo que no es posible, según el Abhidhamma. No hay impurezas mentales erradicadas por la Iluminación, ¿de acuerdo? Si en el momento de la Iluminación una persona no ha erradicado todas las impurezas mentales ¿cómo

es que estas impurezas mentales no surgen nunca más en ella? Una persona se vuelve Arahant. Después de volverse Arahant, ninguna impureza mental surgirá en ella. Si no ha erradicado las impurezas mentales del pasado, del presente o del futuro ¿cómo es que no surgen en ella otra vez? Debe haber erradicado algo, ¿de acuerdo? Ha erradicado la potencialidad que permitiría a estas impurezas mentales surgir en el futuro. La tendencia es lo que está erradicado por el Sendero, por la Iluminación.

Es como si ustedes no quisieran las frutas de un árbol. Ustedes no pueden hacer nada en lo que se refiere a las frutas del árbol porque ya están en el árbol. No pueden hacer nada en lo que se refiere a las frutas del pasado. Y no pueden hacer nada en lo que se refiere a las frutas que no están todavía. Pueden hacer que este árbol ya no produzca más frutas. Pueden tratarlo con productos químicos o cosas así. La erradicación de las impurezas mentales es como eso, es como tratar un árbol con productos químicos para que no produzca frutas en el futuro o que las impurezas mentales no puedan surgir en el futuro. Esta potencialidad de las impurezas mentales de surgir cuando hay condiciones queda erradicada en el momento de la Iluminación. Cuando decimos que están erradicadas, significa que no surgirán de nuevo en el futuro.

Entonces en este discurso, hay atención en la respiración. Luego están los Cuatro Establecimientos de la Atención, y los Siete Factores de la Iluminación, y por último, la erradicación de las impurezas mentales o Nibbāna. La atención en la respiración, los Cuatro Establecimientos de la Atención, y los Siete Factores de la Iluminación pertenecen todos a la práctica mundana. La última, Nibbāna, es ultramundana.

La atención mundana en la respiración conduce al desarrollo del establecimiento mundano de la atención. El desarrollo mundano de los establecimientos de la atención conduce a los Siete Factores de la Iluminación. El desarrollo de los factores de la Iluminación conduce al Nibbāna ultramundano.

Vayamos brevemente al discurso. Primero, el Buddha vivía en Sāvatti. Había muchos monjes alrededor del Buddha. Había muchos monjes practicando diferentes tipos de meditación, meditación de mettā, meditación de karuṇā, etcétera, pero la mayoría de los monjes estaban practicando meditación en la respiración, por lo que el Buddha explicó la meditación en la respiración.

El Buddha enseñó meditación en la respiración, ¿de cuántas formas? En dieciséis formas. Estas dieciséis formas se dividen en cuatro grupos. Hay cuatro formas en un grupo. Después, el Buddha dijo que el desarrollo de la meditación en la respiración conduce al desarrollo de los Cuatro Establecimientos de la Atención. Luego es explicada la forma en que los Cuatro Establecimientos de la Atención se relacionan con estos cuatro grupos. Luego cómo el desarrollo de los Cuatro Establecimientos de la Atención conduce a los Siete Factores de la Iluminación. El desarrollo de los Siete Factores de la Iluminación conduce a Nibbāna o a la Iluminación. Así que en realidad, cuando ustedes están practicando atención en la respiración,

prácticamente están desarrollando los Cuatro Establecimientos de la Atención, los Siete Factores de la Iluminación y se están dirigiendo al nivel de la Iluminación.

Así que cuando ustedes practican meditación en la respiración o atención en los movimientos del abdomen, cualquier tipo de meditación, si es meditación Vipassanā, al mismo tiempo están practicando los establecimientos de la atención y los factores de la Iluminación. Al final, esta práctica de Vipassanā conducirá al logro de la Iluminación.

¿Están contentos de haber escuchado este discurso? Aquí, se dice: “Así dijo el Bendito, con alegría en el corazón, los bhikkhus se regocijaron con sus palabras”. En ese momento los monjes estaban contentos después de escuchar el discurso del Buddha. Espero que ustedes también estén contentos.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Después del final de la plática, Sayadaw agregó estas palabras, quizás para aclarar esta parte del Sutta.

El Buddha dijo que el segundo grupo ha de ser entendido en relación a la contemplación de las sensaciones. Aquí el Buddha dijo que la atención total a estas sensaciones se llama vedanā en este caso. Ahora, las personas con diferentes tipos de jhānas entran en diferentes jhānas - primera jhāna, segunda jhāna, tercera jhāna, cuarta jhāna. Cuando una persona entra en la primera jhāna, segunda jhāna, o tercera jhāna, entonces hay tanto pīti como sukha en estas jhānas. Cuando una persona entra en la cuarta jhāna, no hay pīti, sino solamente sukha. El conjunto de estas cuatro ha de ser entendido en relación a vedanā y Vipassanā. Por esta razón, tenemos que entender que pīti aquí representa vedanā, y no pīti.

ॐ ॐ ॐ

Traducción anónima del inglés al español editada por Alina Morales. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Traducción al español ©BTMAR 2008. Última revisión: 11 de diciembre de 2008. BTMAR es Buddhismo Theravada México A.R. (Asociación Religiosa).