

UN MAPA DEL VIAJE

**Un mapa del proceso interior según la vía de la *vipassanā*
o visión cabal**

(2ª edición)

Sayadaw U Jotika

Copyright de la edición inglesa: Sayadaw U Jotika 200?

Copyright de la traducción castellana: Giulio Lucarda 2011

Copyright de la 2a edición de la traducción castellana: Giulio Lucarda 2013

Edición para libre acceso en internet.

Queda prohibido el uso de la edición electrónica de Mapa de viaje con fines comerciales y/o lucrativos.

La impresión para uso individual, total o parcial, de este libro está permitida, siempre que no tenga fines comerciales y/o lucrativos y que se cite la fuente de origen.

Queda prohibida la impresión, total o parcial, de la edición electrónica con fines lucrativos y comerciales.

Queda prohibida todo tipo de publicación de este documento en formato papel, salvo autorización expresa del autor Sayadaw U Jotika y del traductor de la edición castellana.

Si desean hacer algún tipo de donación material para el traductor, con el fin de que pueda seguir dedicando su tiempo a los estudios y práctica del *Dhamma* (como por ejemplo la traducción de este libro), pueden contactar a través del siguiente mail para más detalles:

phasuvihari@gmail.com

ÍNDICE

Introducción a la edición castellana

Capítulo I Preparando la mente

Capítulo II Habilidades y entendimiento básicos

Capítulo III El camino hacia la meditación *vipassanā*

Capítulo IV Aproximándonos al primer conocimiento interior

Capítulo V Primer conocimiento interior y segundo conocimiento interior

Capítulo VI Tercer conocimiento interior

Capítulo VII Cuarto conocimiento interior

Capítulo VIII Del quinto conocimiento interior al noveno conocimiento interior

Capítulo IX Décimo conocimiento interior

Capítulo X Más acerca del *Nibbāna* y más allá

Capítulo XI Últimas reflexiones y preparación para el retiro

Glosario

Abreviaturas

Biografía de Sayadaw U Jotika

Namo Tassa Bhagavato Arahato

Sammāsambuddhassa

INTRODUCCIÓN

A LA VERSIÓN CASTELLANA

EL TEXTO

El texto de “Un Mapa del Viaje” ha sido transcrito a partir de unas conferencias que el monje birmano Sayadaw U Jotika dio en Melbourne durante una estancia de cuatro meses en esta ciudad australiana. Estas conferencias sirvieron de preparación para un curso de meditación de diez días (básicamente *Satipaṭṭhāna*) que el maestro daría al finalizar el ciclo de charlas. Las charlas de *Dhamma* son accesibles, para aquellos que deseen escucharlas en su versión original y completa, en [Internet](#) (discos 4 y 5). La transcripción al inglés fue realizada por discípulos de U Jotika que asistieron a las conferencias y al curso de meditación. Esta transcripción, que no es ni más ni menos que el libro “A map of the journey” o “Un mapa del viaje”, es la que se ha traducido en este libro.

MOTIVACIÓN DE LA TRADUCCIÓN

Existe actualmente poco material en castellano que explique de una forma precisa, detallada y, al mismo tiempo, inteligible, el proceso de apertura interior hacia la experiencia de lo no condicionado (Dios, dirían algunas tradiciones, lo absoluto, lo que no cambia) tal como está codificado y expuesto en las Tradiciones Buddhistas del Sur, conocidas normalmente como Theravādas. En mi proceso de búsqueda, lectura y práctica, hasta el día de hoy, he encontrado en este libro -sin que llegue a ser perfecto- una de las mejores y más interesantes exposiciones de la apertura del conocimiento interior tal como se expone en la tradición Theravāda. El texto, además, está enfocado desde una perspectiva indudablemente práctica, con muchas descripciones y ejemplos de experiencias que el meditador habrá encontrado, encuentra o encontrará, en su proceso de investigación. Estas experiencias se dan en cualquier tradición que uno practique, pues la mente, al fin y al cabo, es mente, por muchos nombres diferentes que demos a técnicas, y por muchos sistemas diferentes que utilicemos para aproximarnos al punto de convergencia de todas las tradiciones: la experiencia directa de las unidades mínimas de experiencia (*paramatthas*). Además describe también con precisión ciertos conceptos que normalmente presentan dificultades de comprensión y que son, con frecuencia, comprendidos de forma errónea, tanto por los practicantes como por los eruditos o filósofos. Cuando existen en el practicante estas maneras erróneas de conceptualizar, normalmente la práctica queda bloqueada: la atención no puede dirigirse de

forma correcta en el proceso de observación, obstruyendo los procesos de apertura interior.

Por ello esperamos que, con esta traducción, el investigador de habla hispana pueda disponer de un libro de calidad que le permita aproximarse de una manera fiel y precisa a la experiencia meditativa, sus procesos, sus motivaciones, sus peculiaridades y sus caminos sin salida. A falta de la presencia de un maestro de *vipassanā* cualificado (que como bien indica el Ven. U Jotika, es también un *kalyanamitta*, un amigo espiritual, alguien que ya ha andado parte o la totalidad del camino) presente, este libro puede ayudar a la persona que tiene que espabilarse sola en un lugar donde no hay nadie que disponga del camino, o donde hay personas que disponen de él, pero tienen unas miras muy cerradas a la hora de exponerlo. De este modo, si en algún momento tiene el buen *karma* de entrar en contacto con un profesor cualificado, esperamos que haya desarrollado la humildad y comprensión suficientes para reconocerlo y seguir sus instrucciones en aquello que atañe a un maestro, esto es, las instrucciones para la liberación, para el despertar, para la caída de los velos de la ignorancia, para la comprensión profunda y directa de la realidad. No para guiarles en cada acción externa diaria de su vida, ni para que escojan cómo deben vivir, o para que les den remedios milagrosos contra cosas temporales (si bien es cierto que algunos maestros tendrán esas capacidades, aquello que los maestros de *vipassanā* traen es la liberación profunda de los condicionamientos y no otro tipo de cosas. Es importante aprender a recibir de cada uno aquello que nos trae).

Otro aspecto que ha motivado la traducción de este libro es su exposición de acuerdo a una tradición viva y utilizando el respeto a esta tradición viva, que es en este caso la tradición Theravāda, en particular el Buddhismo Birmano, y la tradición de escritos espirituales del Canon *Pāḷi*, que recoge tanto los escritos antiguos, con relación aparentemente directa con las enseñanzas orales del *Buddha Sakyamuni*, como los comentarios por monjes, tanto despiertos como no despiertos, de estas enseñanzas primigenias. Este respeto se muestra en la precisión del vocabulario, en su coherencia terminológica y en su continua referencia a los textos clásicos, así como en la exposición de determinados mapas del desarrollo (los *vipassanā ñāṇas*). Esto es algo que considero importante cuando acercamos las enseñanzas al oeste. Sin estar atados a la tradición tal como se ha desarrollado en otros países, sí es importante guardar respeto hacia los lugares y tradiciones que han mantenido, durante años y años, las enseñanzas de las que ahora nos beneficiamos. Antes de juzgar rápidamente sobre sus costumbres y modos es interesante recordar que, de hecho, han sido ellos y no nosotros, los que han mantenido la enseñanza viva, tanto a nivel experiencial como a nivel de los textos y su interpretación. Esto reclama, al menos, respeto al recibir las enseñanzas, gratitud hacia quien las trae y respeto a la forma en que se han guardado y mantenido durante siglos.

PARTICULARIDADES DE LA TRADUCCIÓN

En el libro aparecen aspectos de la tradición budhista que, aunque responden a creencias

budhistas tradicionales y extendidas, no siempre son verificables por los textos canónicos, y, en algunos casos, aunque lo son, parecen aspectos poco relevantes para una persona que está introduciéndose en la meditación (introducir quiere decir que no ha tenido experiencia directa de estados profundos de meditación como los que se describen del capítulo siete en adelante, y especialmente en el capítulo nueve). Por este motivo hemos intentado omitir esas referencias, con el fin de no distraer al lector occidental con opiniones o detalles que puedan ser ahora, que no más tarde, irrelevantes, o puedan llevar a pensamientos discursivos y discusiones en las que tenemos pocos fundamentos de experiencia para entrar en un intercambio (la autoridad textual canónica no supone una experiencia, a menos que alguien no la haya actualizado, sino una autoridad que aceptamos como válida a falta de nuestra propia experiencia). En caso de que no hayamos quitado la explicación que pudiera ser polémica o que pudiera ser obstáculo para la transmisión del Dharma a los occidentales, hemos puesto una nota al pie dejando constancia de la imprecisión aparente o de la falta de unanimidad que hay sobre ese aspecto en particular, incluso dentro de la misma tradición.

El texto original, es una transcripción de unas conferencias en inglés, dadas por una persona que no tiene el inglés como lengua materna. Este hecho hace que, en el texto original inglés, se dé por un lado una fluidez y sencillez de lectura (al menos para mí que no tengo la lengua inglesa como lengua materna) pese a la profundidad y dificultad de los conceptos expresados, pero, por otro lado, se da una falta de precisión lingüística, de concordancia de tiempos verbales, número y persona. En la traducción hemos intentado, sin un esfuerzo excesivo, pulir aquellas expresiones que dificultaban la comprensión, añadiendo algunas palabras y retocando algunas frases. Cualquier error que de ello se derive queda bajo responsabilidad directa del traductor.

Dada la falta de material disponible en castellano, he creído relevante hacer pública la traducción en su estado actual, juzgando que, si bien no es perfecta, sí que es inteligible y traerá beneficio para muchas personas, al mismo tiempo que podrá ser utilizada por algunos maestros como libro de lectura para sus discípulos, pudiendo el maestro en cuestión concretar y precisar más las explicaciones que el discípulo no entienda o encuentre dudosas. Para las personas que lo lean por iniciativa propia, es recomendable, como siempre, no proyectar las propias ideas en el libro, aunque éste no de muchas opciones a interpretaciones individuales. Recomendamos la lectura del artículo “Befriending the suttas” de John Bullit (<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bullitt/befriending.html>) y publicado en castellano en <http://www.bosquetheravada.org/768-entablado-amistad-con-los-suttas-consejos-para-leer-los-discursos-del-buda> como guía para una aproximación útil a los textos tradicionales.

Hemos añadido, siempre que ha sido posible, los referentes *pāḷi* a las palabras inglesas que utiliza el Ven. Sayadaw U Jotika. Las referencias se han dado sólo la primera vez que la palabra aparece en el texto. Estas referencias *pāḷi* no son necesarias para aquellos que no estudien las escrituras

de esta tradición, pero pueden ser de gran ayuda para aquellos que sí lo hacen. No es recomendable dispersar la atención con ellas en las primeras lecturas, pues el texto ya es suficientemente denso e implica, en la mayoría de los casos, muchos conceptos nuevos o la clarificación de conceptos antes confusos.

También hemos incluido, para re-lecturas o para aquellos casos en que algún tema no quede claro, referencias Canónicas de discursos dónde se trata un aspecto específico del texto, o hemos incluido una nota indicando la referencia Canónica utilizada por el Sayadaw, aunque no se haya hecho en el original en inglés, ni mencionado en la conferencia. Recomendamos de nuevo no entretenerse en exceso en ellas en una primera lectura. Quedan como ayudas o ampliaciones para aquellas personas que, tras obtener una idea general, quieran profundizar más en algún aspecto.

SUGERENCIAS PARA LA LECTURA DE ESTE DOCUMENTO

Creo importante remarcar, desde las características que nuestra sociedad occidental tiende a desarrollar en las personas, que este tipo de textos no pretenden ser un entretenimiento o un juego intelectual. No. Si uno los lee con esa motivación conviene que haga un esfuerzo en hacer esta motivación consciente, revisarla, ver los peligros y buscar la motivación correcta para leer el texto. Esto es: una guía o apoyo para el proceso de investigación interna hacia el despertar. No se trata de que el yogui, o el lector intenten clasificarse o encasillarse. “Yo estoy en este conocimiento” “Yo he vivido esto o lo otro”. Ni de que genere duda escéptica y dudas discursivas sobre los contenidos del documento. Si hay dudas, algo normal y comprensible, éstas se solucionarán mediante la práctica, cuando la experiencia directa traiga comprensión. Cuando uno haya vivido con claridad, no con vaguedad, no con un “sí pero no”, o con un “quizá”..., algunas de las experiencias o de los conocimientos interiores que aquí se describen, no tendrá mucha dificultad en situar su experiencia ahí. En caso de existencia de esa vaguedad, todo intento de clasificarse responde generalmente más a un ego, una identidad con haber estado en algún sitio profundo y remarcable, por lo cual me puedo sentir satisfecho (asociación con sensación agradable) o con una pereza por esforzarse y hacer presente ese conocimiento de nuevo de una manera firme y clara. En el fondo, este texto es un acompañamiento a la práctica. Son la práctica y la investigación experiencial las que llevan al despertar.

NOTAS FINALES DE AGRADECIMIENTO Y DEDICACIÓN

Mis sinceros deseos que el libro, su lectura (sabiduría de escuchar), su discusión e investigación (sabiduría de reflexionar y contemplar) y su puesta en práctica (sabiduría de cultivar) aporten claridad, humildad, trabajo sincero y determinación en el camino hacia el *Dhamma* y en el camino al despertar.

Que aporten beneficios a todos los seres, de forma directa e indirecta, en su camino al despertar. Quien sabe, que sea vía directa al despertar para quien tenga actualizadas las condiciones para ello.

Agradecer y compartir los méritos de esta acción con todas las personas que han participado en la compleción de esta traducción. Primero a todos los que me han transmitido *Dhamma*. Hacia ellos mi humildad (aunque no siempre mi orgullo me permita mostrarla), mi eterno y profundo agradecimiento y mis deseos para que todos los obstáculos que tengan al transmitir *Dhamma* se aclaren y sus capacidades de transmisión y sus conocimientos aumenten todavía más, para beneficio de todos los seres.

Agradecer y compartir méritos también con todos aquellos que han dado apoyo material (y obviamente, también cierta confianza hacia el camino interior del *Dhamma*): una casa para vivir, pagos de agua, luz y gas, ropa para vestir, el ordenador en el que escribo y el pen-drive que uso, etc. También a todos los que contribuyen a la relativa estabilidad y paz (ya sea o no tensa, pero paz que me permite trabajar tranquilo) de esta sociedad: todos aquellos que hacen un esfuerzo por crecer y ser honestos, ya sean políticos, banqueros o empresarios, jóvenes, mayores, obreros, abogados, altos funcionarios, cargos medios, ascetas, monjes, vagabundos y/o buscadores.

Por último agradecer y compartir méritos con Georges, que durante innumerables sesiones, accedió a mecanografiar de forma voluntaria mientras yo dictaba la traducción, lo que dio lugar al primer borrador sobre el que se ha elaborado esta versión más depurada. Agradecer también a todos los que han revisado y corregido el texto.

Agradecer también a las personas que, sin conocerme, me prestaron su ayuda y confianza para poder contactar con Sayadaw U Jotika para pedirle permiso para este proyecto.

Agradecer también a Sayadaw U Jotika su amable disposición a que el libro fuera traducido al castellano y a la posibilidad de publicarlo para libre distribución en internet.

Agradecer también a todo su linaje de transmisión de *Dhamma* y a toda la tradición *theravāda* en su conjunto que ha mantenido viva esta tradición de meditación y los textos canónicos en lengua *pāli* de generación en generación hasta nuestros días, para que ahora también podamos recibirlos nosotros, que vivimos en occidente. Este agradecimiento incluye a toda la sociedad, a los que estudian y practican, ya sean monásticos o laicos, y a aquellos que mantienen o dan facilidades para que otros puedan estudiar y practicar, lo hagan o no ellos mismos a un nivel más profundo que la acción de dar.

Agradecer también a todos los seres no visibles que han dado ayuda con todo lo referente a esta traducción.

Con todos los que no están en agradecimientos y que debieran estar, comparto méritos y agradezco. Con todos los que no están por desarrollar actitudes mentales nocivas, les doy las gracias por darme la oportunidad de comprender la verdadera fuerza del *Dhamma* y de actuar como espejo de todo lo que todavía me queda por cultivar. Comparto con ellos todos los méritos de esta traducción y deseo que reciban *Dhamma* lo antes posible, para su beneficio y para el de los demás (ver versos finales de *Āṅgulimāla Sutta*, MN 86).

El traductor

CAPÍTULO I

PREPARANDO LA MENTE

Veo que la mayoría de vosotros estáis en los treinta, cuarenta y cincuenta. Habéis experimentado bastante en vuestra vida, habéis tenido vuestros éxitos y fracasos. Creo que ahora estáis preparados para algo mejor. De hecho habéis estado haciendo esto durante un tiempo considerable: desarrollando vuestras cualidades internas y vuestra naturaleza espiritual. Hoy es nuestro primer día. Éste va a ser una introducción.

Antes de propiamente meditar debemos prepararnos. Siempre que queremos hacer algo debemos estar preparados, esto es muy importante. Es algo que aprendí hace ya largo tiempo y lo enseñé a mis amigos y estudiantes: estáte preparado. Si realmente te preparas para lo que vas a hacer es realmente sorprendente cuán natural y fácil se torna. Tal como un jardinero o agricultor que quiere cosechar flores o cualquier cultivo debe preparar antes la tierra. Sin hacer esto, si simplemente va y esparce las semillas, algunas de ellas puede que germinen, pero no darán fruto y muy pronto morirán. No podrán enraizar apropiadamente, porque no tendrán suficiente abono, ni suficientes nutrientes para la planta, ni suficiente agua.

Del mismo modo la persona que desee cultivar sus cualidades internas debe hacer lo mismo. Ambas tienen muchas similitudes. Quizá conocéis el significado de la palabra pāḷi *bhāvanā*. Uno de sus significados es cultivando o siendo cultivado. La acepción literal de *Bhāvanā* es hacer que algo crezca. La raíz de la palabra *bhāvanā* es *bhū*, que significa hacer crecer, por ejemplo cultivando, siendo cultivado. Cuando cultivas algo implica que tengas la semilla, ya sea en forma de grano u otra parte de la planta, como por ejemplo, una rama. Así, ya tienes algo para cultivar. Si no tienes la semilla no puedes “hacer crecer” nada. Sólo tener la semilla no es suficiente; también tienes que preparar el terreno. Cuando preparas el terreno, lo primero es arrancar los hierbajos, limpiar el terreno. Esto es algo que debemos hacer en nuestra vida. Para los hierbajos crecer es algo natural. Mira en tu vida, mira cómo vives de manera profunda, y descubre qué tipo de hierbajos hay allí. Algunos han estado allí durante un tiempo muy largo y han echado, han podido crecer, raíces profundas. Es posible que lleve un tiempo cavar esas raíces, tal como sucede con un mal hábito: tomar intoxicantes, beber,... Arrancar raíces y sacar las piedras es muy importante.

Si amas hacer algo, no regatees. Mucha gente me pregunta cuánto tiempo necesitas sentarte para

desarrollar *samādhi* (concentración). ¿Cómo puede alguien decir cuánto tiempo? Si realmente amas hacerlo estás contento porque amas hacerlo, esta felicidad y gozo te da mucha motivación. ¡Por favor no regatees! La gente quiere dar lo menos posible y obtener lo máximo posible. Creo que esta no es la actitud correcta, especialmente en meditación. En otras áreas de nuestra vida, como en las relaciones personales, si quieres dar poco y sacar mucho, no conseguirás nada. La verdad es que tú recibes tanto como das. Si te entregas completamente, obtendrás realmente mucho. Cuando practiques meditación mira profundamente en tu mente: ¿por qué lo estás haciendo?, ¿estás deseando realmente hacerlo? Cuando haces algo, no importa qué, hay algunos sacrificios que tienes que hacer. Debes abandonar cosas en tu vida. Del mismo modo que al tomar la decisión de venir a esta clase y llevarla a la acción, has abandonado algo.

Nuestra naturaleza humana es básicamente espiritual. Dentro nuestro tenemos cualidades muy bellas tales como amor incondicional, compasión, atención y paz mental. Las semillas ya las tenemos y queremos que crezcan. La naturaleza humana está muy mezclada: por un lado queremos disfrutar de placeres sensorios y por otro no queremos disfrutar de absolutamente nada. ¡Queremos abandonar!

“Cuando el estudiante está preparado el Maestro aparecerá”.

*He escuchado este proverbio y me gusta mucho,
creo que es muy cierto.*

Mira de forma muy profunda, muchos de los que estamos aquí ya no somos tan jóvenes ni lo vamos a ser más, hemos hecho ya muchas cosas en nuestras vidas y sabemos que no hay nada que verdaderamente nos llene. En realidad nunca hemos encontrado nada, ya sea en posesiones o en placer, que nos haya dado una satisfacción duradera real. Ciertamente estamos buscando algo, estamos buscando otra cosa. Cuando estamos realmente preparados para recibir, lo que es necesario estará disponible.¹ Pregúntate: “¿estoy realmente preparado para recibir?”.

Antes de meditar hay varias cosas que debemos considerar con el objetivo de preparar nuestra mente. En nuestra vida diaria hay tantas cosas que logran distraernos. Para lograr que nuestra mente

1

NT: Esto es matizable. Estará disponible lo que podemos recibir, siempre que no haya obstrucciones. Dicho de otra manera: cuando abrimos la posibilidad de recibir algo, o no cerramos la posibilidad de recibir algo, una de las condiciones para recibirlo, está presente, pero no es la única, hay más factores que deben converger. Es una condición necesaria, pero no suficiente.

esté lista para la meditación una de las cosas que debemos hacer es tomar en consideración la muerte, considerar la muerte. La vida es muy corta, muy pronto estaremos fuera. Teniendo en cuenta la edad de los que estamos aquí presentes, la vida puede, para algunos, llegar muy pronto a su fin. Si tenemos atención y claridad antes de morir, podemos considerar lo que hemos hecho en el transcurso de nuestra vida. ¿Qué es lo que encontraríamos como realmente satisfactorio? Yo he estado muy próximo a la muerte en varias ocasiones. Una vez, cuando estaba muy enfermo con malaria, por unos meses, estaba viviendo en el bosque y no había medicinas disponibles. No podía comer y mi cuerpo estaba muy débil y estaba a punto de morir. Estuve al borde de la muerte. Mis amigos estaban a mi alrededor y decían: “Está inconsciente, está en coma”. Yo podía oír, pero no podía ya moverme. En ese momento consideré qué había hecho con mi vida y sentí que no había hecho nada realmente satisfactorio. Tenía un título universitario, tenía un trabajo, estaba casado y había hecho muchas otras cosas. En muchos sentidos había tenido éxito pero esto no significaba ya nada. El único pensamiento que vino a mi mente que fue realmente significativo fue que había aprendido a meditar. En ese momento dirigí mi mente a la meditación y sentí que si moría estaba bien, no pasaba nada; pero quería morir atento, quería morir meditando. Esa fue la única cosa que me dio algo de paz mental, algo en lo que podía sostenerme, todo el resto de cosas ya no me acompañaban más.

Para preparar nuestra mente para la meditación debemos tomar en consideración la brevedad de la vida. No importa cuanto vivamos, incluso cien años no es un tiempo muy largo. Si pensamos en nuestra vida y la comparamos con la vida del mundo es como una fracción de segundo. Reflexiona sobre la brevedad de la vida y dite que no hay tiempo que perder, el tiempo es precioso y la vida es tiempo. Si preguntamos a alguien: “¿Quieres vivir una larga vida?”. La respuesta sería: “¡Por supuesto que quiero vivir una larga vida!”. ¿Qué vas a hacer si vives una larga vida? Para la mayoría de nosotros no hay una respuesta clara, no sabemos realmente qué queremos hacer en nuestra vida: simplemente queremos vivir una vida larga. Esto muestra nuestro apego a la vida pero realmente no sabemos cómo obtener lo mejor de ella. Si vivimos atentos y hacemos el mejor uso de nuestro tiempo entonces podemos lograr algo. Por ejemplo, algo que tardaríamos unos cinco años en conseguir lo podemos hacer en un año. Podemos igualar un año a cinco. Si vivimos unos sesenta o setenta años y hacemos el mejor uso de nuestro tiempo es cómo si hubiéramos vivido doscientos o trescientos años. Gran cantidad de nuestro tiempo es desperdiciado por que somos tremendamente no atentos.

*Cuando entendemos que la vida es breve, el tiempo se torna precioso
y si hemos desarrollado cierto entendimiento del Dharma,
se torna todavía más precioso.*

*No retardes tu acción, haz lo que debe hacerse hoy,
no sabemos si todavía estaremos vivos mañana.*

*Hoy, ahora, haz lo que hay que hacer,
intenta lograrlo, hacerlo.*

Un meditador serio, con determinación, no retarda su acción.

No importa el lugar donde estés o lo que estés haciendo;

este es el tiempo y el espacio para meditar.

Debemos considerar las cualidades del Buddha. Cuanto más aprendes sobre Buddha más conoces sobre su naturaleza, Su pureza, su sabiduría. Cuando consideramos las cualidades de Buddha la mente refleja los objetos de la mente, por ejemplo cuando pensamos sobre alguna cosa que nos hace infelices, de forma natural nos tornamos infelices. La felicidad e infelicidad de nuestra mente depende del objeto y de cómo miramos al objeto. Cuando pensamos en alguien a quien estimamos, desarrollamos cariño y ternura, sentimos ternura. Del mismo modo cuando pensamos sobre el Buddha, su libertad, su sabiduría, su paz, su pureza, ¿qué le sucederá a nuestra mente? Una naturaleza similar surgirá. Es muy importante investigar más y más sobre Buddha. Cuando pensamos sobre Buddha apreciamos esas cualidades y nosotros mismos quisiéramos tenerlas. Hace que nuestra mente se sienta atraída por ellas, y puede convertirse en nuestra meta: “Quiero ser libre, calmo y sabio”. Aunque no nos convirtiremos en un Buddha desarrollaremos estas cualidades hasta un cierto límite. Cuando nos iluminamos, en cierto modo nos convertimos en un Buddha.

Quando tomamos Buddha como Maestro

Su pureza, sabiduría y libertad nos dan una dirección:

“¿A dónde voy? ¿Cuál es mi objetivo?”

Considera también el Dhamma, aquello que el Buddha enseñó. Dado que habéis meditado por un tiempo tenéis alguna experiencia de la Verdad de la Enseñanza de Buddha,³ conocéis que es cierto. Conocéis a dónde lleva. Su Enseñanza⁴ no es algo para que escuchemos y creamos en ello, no es fe ciega. Puedes llegar a ello por ti mismo, es una Enseñanza muy práctica, tómalas en consideración. Estudiar Dhamma y practicar meditación, es algo que vale la pena. A veces dudamos: “¿Debo meditar o debo ir a hacer otra cosa?”. Si conoces realmente el valor de la meditación puedes dejar ir las distracciones, disfrutes y placeres y dar más tiempo a la meditación. Continúa pensando en los beneficios de la meditación.

² NT: Esfuérzate hoy (el original no incluye la traducción, aunque comenta la frase). *BhaddekarattaSutta*-Excelencia en la soledad nocturna (traducción de Giulio Santa).

³ NT: Esta Enseñanza del Buddha sería *Buddha-sāsana* en su equivalente pāḷi. Ver por ejemplo Dh 183-5.

⁴ NT: El original también pone este caso sin mayúscula, y el siguiente con mayúscula. Yo los he equiparado por parecerme idénticos en su referencia y teniendo en cuenta que la versión inglesa de la que se tradujo no era muy cuidadosa en esto.

*Cuando realmente hayas visto que la meditación vale la pena
dedicarás toda tu vida a ello. Cuanto más des,
más recibes. Hazlo con todo tu corazón.*

Este es otro requisito para el éxito en cualquier cosa que hagas. Si haces algo con dedicación completa, con toda tu atención, tendrás éxito. Si lo haces a medias, no progresarás del mismo modo, y es posible que pienses que, aunque lo has hecho por largo tiempo, no te lleva a ningún sitio. Si lo haces sólo a medias no desarrollarás suficiente motivación para progresar, y como no progresas no le darás más crédito, no te lo creerás.

Otro requisito es la contención. Sé que a algunas personas no les gusta escuchar esta palabra porque piensan que el control es opuesto de libertad, que no es libertad real.

*Libertad realmente quiere decir conocer lo que es útil,
lo que es de provecho y de valor,
conocer lo que es beneficioso y lo que es perjudicial,
y escoger lo que es beneficioso, bueno y correcto,
y hacerlo de forma completa o integral.*

Contención tiene muchos significados y uno de ellos es guardar los preceptos. ¿Por qué debemos guardar los preceptos? Para las personas laicas hay cinco u ocho y para los monjes más de doscientos. Al principio cuando tratamos de guardar los preceptos sentimos que nuestros movimientos, nuestras acciones, han quedado muy limitados. ¡No podemos hacer nada! Cuando continuamos entrenando nuestra mente, no pasa mucho tiempo antes de que nuestra mente se acostumbre a vivir con ellos. En ese momento ya no “intentamos” guardarlos, sino que se convierten en nuestra naturaleza y nos sentimos muy libres.

¿Qué sucede cuando no guardamos los preceptos? ¿Qué sucede cuando matamos, robamos, cometemos adulterio, decimos mentiras o tomamos intoxicantes? ¿Qué le sucede a esa persona? Cuando una persona no toma los preceptos no tiene respeto propio, no tiene respeto por sí misma. De forma natural, en lo profundo de nuestro interior conocemos lo que es propio y lo que no lo es. Cedemos a la tentación, cedemos a la codicia, a la ira y a otros placeres sensorios. Cuando no nos contenemos hacemos cosas que son impropias. Nos dañamos a nosotros mismo y dañamos a otras personas. En el proceso de hacer daño a otros nos dañamos a nosotros mismos porque no hay modo de dañar a otros y no dañarnos a nosotros mismos. Es imposible. He notado esto incluso en cosas de aparentemente poca importancia.

Una vez, en mi monasterio estaba lloviendo. En mi kuti o cobertizo había un felpudo antes de entrar en la puerta y un perrito (que llamaré él, pues para mí los perros son como las personas, tienen conciencia y son muy sensibles).⁵ Debido a la lluvia quería estar en un lugar seco, igual que yo. Cuando llueve quiero estar en un lugar seco porque no me gusta mojarme. Este perrito vino a mi *kuti* (pequeña choza o cobertizo) y durmió en el felpudo de la puerta, y siempre que quería salir no podía a abrir la puerta porque estaba durmiendo allí. A veces me molestaba mucho. Pensé que debía enseñar a ese perro a no venir allí y dormir. ¿Sabéis qué hice? Cogí un cubo de agua, abrí la puerta y se lo lancé, sólo para enseñarle que se mojaría si venía aquí. Cuando lo estaba haciendo, de pronto mi atención vino y atrapé mi estado mental: “¿Qué estoy haciendo?”. Sentí que estaba sintiendo alguna clase de dolor. Sentía que no estaba siendo una persona buena y compasiva, era muy doloroso ser una persona cruel y no una persona compasiva y tierna.⁶ Cuando me di cuenta que estaba dañando al perro, aunque mojarse realmente no lastima su cuerpo, lo que me dañó más fue perder mi paz, serenidad y respeto propio.⁷

Esto es más dañino. He notado esto una y otra vez en otras situaciones. A veces no dañaba a alguien de forma deliberada, por ejemplo, cuando alguien venía yo no me sentía muy amigable, no quería dar mi tiempo a esa persona. Esa persona venía una y otra vez, yo no tenía tiempo para él o para ella y por ello no salía fuera a recibirlo. Cuando analicé mi mente encontré que podía dar algo de tiempo a esta persona si quería, sólo unos minutos, pero me sentía muy frío dentro mío, sin ternura, sin amabilidad, sin poder acoger. Cuando observé esto encontré que era muy doloroso. Ignorar a un ser humano es muy doloroso.⁸ Ignorar a alguien o algo, no sentir ternura y amabilidad es muy doloroso. Siempre que hacemos algo así perdemos nuestro respeto propio. Esto es muy doloroso y dañino. Es cierto que en algunos casos hay que poner un límite, pero con amabilidad, no con frialdad.

Cuando no guardamos los cinco preceptos

⁵ NT: En inglés el pronombre usado para personas es distinto que el que se usa para animales o cosas. Se usa “lo”, que sería el equivalente del que usamos en castellano para referirnos a cosas.

⁶ NT: Es importante remarcar que no está en la acción de echar agua al perro el ser compasivo o no, sino en que el motivo de echarle agua es para obtener un beneficio bastante egoísta como es que no esté en medio de la puerta. No hay ninguna reflexión basada en una comprensión profunda de la realidad, que tenga como intención beneficiar al perro con esa acción. Sino de quitar de en medio de mi vida algo que me molesta. Para reflexionar sobre la idea de una acción dura hecha con una mente compasiva, podemos leer el Sutta de los Discursos Medios (Majjhima Nikāya) número 58 – Al Príncipe Abhaya (*Abhayarājakumāra Sutta*). En el apartado 7 (58.7). El símil presentado, es un símil, la acción está hecha con la idea de salvar una vida, no de liberar de la existencia (esto es lo que llamamos una comprensión profunda).

⁷ NT: Puede ser comparado con el declive de los seres de luz cuando salen de su paz para disfrutar de la sabrosa tierra (ver *Digha Nikāya, Aḡaṇṇasutta*, DN27, Discursos largos, Sutta sobre los orígenes).

⁸ NT: Es una situación parecida a la de la nota 7. No es el hecho externo de ignorar la que comporta daño, sino el hecho de ignorar en el otro un sufrimiento que conoces o has experimentado (la profundidad de la acción aquí, dependerá de la experiencia meditativa), tomando una acción que sostiene o genera ese sufrimiento para el otro, sin ninguna perspectiva de que esa acción sirva para ayudarle a salir de ahí, sino para evitar tu una situación no placentera a nivel sensorio.

*dañamos a los otros así como a nosotros mismos.
Estos preceptos no son impuestos por nadie.
Es algo que es natural
cuando seguimos sinceramente el camino interior.*

En lo profundo de nosotros mismos conocemos que no guardar los preceptos es impropio y dañino.⁹ Incluso aunque una persona pueda no guardar los cinco preceptos, en lo profundo de él mismo guarda respeto por los que los guardan. Él tiene respeto, aprecio y admiración por aquellos que dan ternura, amabilidad y generosidad. Cuando perdemos nuestro respeto propio no nos sentimos merecedores. Cuando no nos sentimos merecedores, ¿qué sucede? Aunque hagamos algo, dado que no nos sentimos merecedores, lo hacemos a medias. Aquellos que no se sienten merecedores realmente no darán el máximo, se sentirán simulando que hacen algo, sin hacerlo en realidad. Para sentirnos merecedores de algo es muy importante sentirse merecedores de ternura, de libertad, de sosiego, de sabiduría profunda y de entendimiento. Sólo puedes elevarte tan alto como profunda sea tu autoestima. Esto es muy importante.

Entonces, ¿cómo puedes desarrollar tu autoestima? Haz lo que es correcto. Evita hacer lo que es incorrecto. Cuando tienes autoestima tienes también confianza en ti mismo y te respetas. Con esto crees que eres una buena persona. Cuando haces lo que es correcto y no haces lo que no es correcto entonces te sientes una buena persona. Tenemos que entrenarnos a nosotros mismo en hacer lo que es beneficioso y no hacer lo que es perjudicial, con actitud correcta, de forma completa. Cultivar la cualidad de ternura y cariño hacia cualquiera, animales incluidos, nutrirá el corazón y proporcionará mucha energía. Te hará sentir que estás amando a una persona y, al mismo tiempo, te sentirás digno de recibir amor. Sentirse digno de *mettā* (amor, ternura, amor paciente, amor incondicional), sentirse digno de algo positivo es muy importante; a menos que no tengas esto, no podrás meditar. Haz algo para desarrollar esta cualidad más y más.

*Deja marchar el pasado, suéltalo, y está deseoso
de vivir enteramente en el presente.
Está deseoso de cambiar y crecer.
Con frecuencia tenemos miedo de cambiar y crecer
y por falta de confianza
no damos lo mejor de nosotros mismos.
Somos responsables de nosotros mismos y nuestras vidas,
sin importar lo que sucedió en el pasado,*

⁹ NT: Es interesante que en la actual pérdida de dirección de nuestra sociedad, este aspecto no está claro a nivel social y los individuos se ven obligados a hacer sus propios experimentos hasta que pueden tomar una posición propia. Afortunadamente esto no es así en otras sociedades.

sin culpar a nadie.

He conocido mucha gente que siempre están culpando a los demás por su infelicidad, pero no intentan aprender nada que les ayude a ser más felices y a estar tranquilos. Intenta siempre cultivar pensamientos beneficiosos. Ya sé que es difícil, pero inténtalo, esfuérzate. La mayoría de nuestros pensamientos son perjudiciales: codicia, ira, orgullo, envidia, celos. Durante el día trata de estar atento a lo que piensas sin intentar controlarlo. Siempre que te sorprendas pensando algo no provechoso sobre alguien o algo, intenta mirarlo desde un ángulo diferente, a ver si puedes aprender alguna cosa sobre esa situación y tornarte positivo al respecto. Toma la determinación de pensar algo positivo lo más posible. Todo esto es sólo preparación para la meditación. Si creas pensamientos no provechosos todo el día y luego intentas sentarte y meditar, y esperas estar tranquilo y feliz, no es posible porque no has preparado tu mente. Pensar de un modo positivo y beneficioso es considerar y pensar correctamente.¹⁰

*Es algo natural para todo el mundo experimentar
cosas buenas y malas en la vida, considerar esto
ayuda a soltar, a no quedarse apegado.*

Otra cosa importante es guardar¹¹ los sentidos. Vemos tanto, oímos tanto... Así que ponte límites. Ver la televisión, leer,..., hazlo sólo si es necesario, intenta limitarlo. Si no ponemos una limitación en nuestra vida diaria, no tendremos suficiente tiempo y fuerza para meditar. Para evitar la agitación intenta guardar los sentidos.

La pureza de modo de vida es también muy importante. Cuida tus necesidades de un modo adecuado. Un amigo meditador me dijo que antes de empezar a practicar meditación utilizaba la máquina fotocopidora de su oficina para uso personal, pero que desde que empezó a meditar, está muy atento a sus estados mentales y ha notado que siempre que utiliza la fotocopidora para sí mismo se siente culpable, se siente como si estuviera robando. Aunque nadie le hizo ningún comentario, como la fotocopidora era para uso de la oficina, él mismo tomó la decisión de no usarla para uso personal. No importa si otros lo hacen. Deja que lo hagan. Pero tú estás desarrollando tus facultades espirituales y haciéndote a ti merecedor/digno de paz verdadera, conocimiento interior, liberación verdadera.

Intenta hacer tu vida lo más simple posible. En comer, vestirte, en todo. Cualquier cosa que haces, cualquier cosa que tienes, demanda tu tiempo y energía, y puede que cause alguna clase de agitación. Mi maestro en su cobijo en el monasterio no tenía literalmente nada. El tiene tres hábitos en

¹⁰ NT: el original “reflecting and thinking properly”. No se si Ven. U Jotika refiere aquí al término pāli “yoniso manasikāra”. Ver glosario.

¹¹ NT: Ver glosario “indriya saṃvāro”.

su cuerpo y los lava por turnos. No hay ni un mueble, y el suelo está muy limpio. Si vives en una habitación vacía tu mente se vuelve vacía. Cuando vas a un supermercado, ¿qué le sucede a tu mente? En una habitación vacía no hay distracciones. Si quieres desarrollarte lo máximo posible en meditación lleva una vida simple, muy simple, muy sencilla.

La meditación es como cultivar la tierra.

Cada día, mira en tu mente de modo muy profundo e intenta desherbar, pues cada día hay semillas que llegan a la mente. Enraizarán si les permites permanecer largo tiempo. Sus raíces se volverán muy fuertes y te será más difícil desenraizarlas... Pero si puedes sacar fuera la semilla antes de que germine, te será de gran ayuda.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Al principio no sugiero que lo abandones completamente. Déjalo poco a poco pero de manera muy honesta. Mira si puedes abandonar algo, especialmente hablar sobre música. Te dije que amo la música. Yo era músico cuando era joven y por mi amor a la música entré en contacto con otra persona que era músico y también muy buen meditador. Puedes ser músico y un buen meditador. Mi primer maestro de meditación era un laico que era luthier y músico. Incluso cuando estaba haciendo instrumentos musicales, tocándolos lo hacía con toda su atención, con verdadero cuidado, con verdadera ternura. El tipo de música que hacía era muy relajada y tranquila. Si te gusta la música, encuentra la música que es dulce y calmada para la mente. No necesitas abandonarlo todo; abandona tanto como puedas, no más.

Hazlo despacio y gradualmente.

Si la música es tu modo de vida y te altera tu práctica de meditación debes tomar una decisión.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Por cierto, ¿qué sucedió con el perro? Le di un lugar apropiado para dormir. Me sentí muy bien por ello. Siempre que muestres amabilidad a cualquier ser, verás que te trae mucha felicidad, es muy reconfortante, ayuda a tu práctica. Se amable tanto como puedas. A veces te enfadarás o molestarás pero podemos aprender de esas experiencias también. Aprende a perdonarte. Nunca seremos perfectos. Pregúntate, “¿estoy dando lo mejor de mí?”

Cada momento de paz tiene un tremendo efecto en la mente. Paz mental, no importa cuán momentánea es de gran ayuda.

Cada vez que la mente se calma, aunque sea por un segundo, te permite comparar, contrastar. En la vida estamos siempre haciendo elecciones, así que escoge ser feliz, aunque sea sólo unos segundos. Cada día, cada momento, escojo ser un monje. No es fácil ser un monje. Si lo fuera, no tantos abandonarían los hábitos. Hasta que uno logra *Anāgāmī-magga* (el camino del que no vuelve), un monje siempre puede escoger ser un laico. Entonces, escogemos estar atentos. Todos los problemas psicológicos son básicamente espirituales. Si tienes la actitud correcta y el entendimiento correcto¹² puedes evitarte muchos problemas psicológicos. He venido aquí para estar cuatro meses. Venir aquí es también parte de mi proceso de aprendizaje. Es necesario para mi crecimiento.

*En nuestra vida necesitamos equilibrio;
necesitamos tiempo para nosotros y tiempo para los demás.
Si vivimos sólo para nosotros no nos sentiremos satisfechos.
Si realmente quieres estar satisfecho,
ayuda a otros a estar felices, del modo que sea.*

Cuanto más seas capaz de dar, tanto más maduro te vuelves. La mayor molestia viene de los pensamientos y acciones perjudiciales.

¹² NT: el original dice “right attitude” y “right understanding”. Probablemente referido a “*sammāsaṅkappa*” y “*sammāditṭhi*” y , el segundo y primer factores del Noble Sendero de Ocho Factores.

CAPÍTULO II

HABILIDADES Y ENTENDIMIENTO BÁSICOS

Quiero recordaros lo que hablamos la semana pasada. Es posible que algunos de vosotros tengáis buena memoria y recuerde mucho. La memoria dura muy poco tiempo. Algunos dicen que si oyes algo una vez, al final del día recuerdas un diez por ciento, al cabo de dos días un cinco por ciento y, tras una semana, un uno o dos por ciento. Así que para hacer tu memoria fuerte debes repasar las cosas una y otra vez. Sobre todo cuando te vuelves mayor es difícil recordar las cosas, especialmente en lo referido a la memoria a corto plazo. Por ello quiero recordaros varias cosas de las que hablamos la semana pasada.

¿Recordáis el símil que os di sobre jardinería? Es siempre muy importante recordar ese símil, siempre recordar que la meditación es cultivar... *Bhāvanā* quiere decir cultivando, cultivar, hacer crecer algo. Así que para cultivar debes preparar la tierra, quitar los hierbajos, las piedras y piedrecitas, todo lo innecesario, hasta que la tierra se ablanda. Entonces, debes enriquecer la tierra. Pon un poco de fertilizante natural, riega el campo y, especialmente, prepara la tierra correctamente para que cuando eches las semillas en él, éstas germinen con facilidad, echen raíces con facilidad. Incluso, tras haber hecho esto no puedes olvidarte, no puedes dejarlo así. De tanto en tanto, tienes que ver si hay hierbajos que crecen de nuevo, pues es bastante normal que los hierbajos crezcan con facilidad; es más difícil hacer crecer una flor, unas hortalizas, cualquier otro cultivo, que hacer crecer hierbajos. Los hierbajos crecen de forma natural, los hierbajos cuestan mucho de matar, es muy difícil desarraigarlos. Por ello los agricultores gastan mucho tiempo desherbando y desherbando.

*Cuando meditamos, esto es
lo que hacemos la mayor parte del tiempo.
Estamos desherbando la mayor parte del tiempo,
y también enriqueciendo el suelo.*

¿Qué hacemos para enriquecer nuestra mente?. Cultivamos *mettā* (amor, ternura, afabilidad), *karuṇā* (compasión), ser más reflexivo, más amable, y más considerado contigo mismo y con los demás. No tenemos derecho a ser crueles, ni tan siquiera con nosotros mismos. Algunos dicen: “Yo sufro por otras personas”. Ésta no es una actitud muy útil, ¡creo que nadie debería sufrir!. Así que,

cultiva amabilidad hacia ti mismo y hacia los demás. Esto también significa mantener los preceptos o guías de acción. Si eres realmente amable contigo y si eres realmente amable con los demás, ya estás guardando los cinco preceptos, ya que no puedes romper los preceptos sin ser desconsiderado contigo y con los demás. Una persona dijo: "No mato, no robo, no cometo adulterio, no miento, pero bebo... No estoy causando daño a nadie. Sólo me gusta beber un poco...". Pero entonces tú te estás dañando a ti mismo y, indirectamente, cuando nos dañamos a nosotros mismos también dañamos a los demás. Estamos todos conectados, relacionados. No es posible dañarte a ti mismo sin dañar a los demás, sin dañar a tus padres, sin dañar a tu esposa, sin dañar a tus hijos, sin dañar a tus amigos.

Así que estamos todos relacionados, conectados.

No podemos dañar a alguien

sin dañarnos a nosotros mismos o a otros.

No dañar es muy importante.¹³

Aquí tengo un poema muy bello que expresa lo que intento decir:

“¿Qué poder de un hombre puede hacer crecer una rosa?”. Ésta es la pregunta: “¿Qué poder de un hombre puede hacer crecer una rosa?”. “Prepara la tierra”, de esto es de lo que estoy hablando, “y la rosa misma crecerá, llevada a existir por una fuerza interna”, así que, ¡prepara la tierra!

Para lograr paz es necesario que demos valor a nuestras convicciones; tenemos el valor de apreciar algo, de darle valor... Y ¿qué es lo que apreciamos, a qué damos valor?. Como meditadores apreciamos la atención,¹⁴ la calma y la quietud mental, apreciamos estar contentos con lo que tenemos,¹⁵ apreciamos el profundo conocimiento interior, apreciamos la liberación, la libertad y, para usar otra palabra pāḷi, damos valor positivo a *Nibbāna*, a la paz definitiva, a la libertad definitiva.

Entonces, si lograr paz requiere que demos valor positivo a nuestras convicciones, requiere también una consistencia inexorable. Muy importante... consistencia inexorable. Si realmente apreciamos la atención debemos dar lo mejor de nosotros para estar atentos. Es muy importante, que la consistencia se mantenga... no podemos decir que... bien... ahora es el momento, de cuatro en punto a

¹³

NT: Es muy posible que el autor se refiere al término *ahimsa*, perteneciente al segundo factor del Noble Sendero Óctuple (en otras palabras, el Camino): *sammāsaṅkappa* (recta intención).

¹⁴ NT: original *mindfulness* (en los siguientes casos atención refiere a *mindfulness* salvo que se indique lo contrario).

¹⁵ NT: se refiere el término pāḷi “*santutṭho*”.

cinco en punto estaré atento y tras las cinco en punto estaré no-atento. No podemos decir esto.

*La persona que verdaderamente entiende
lo que es meditación, lo que significa atención,
no tiene horario para la meditación.*

¿Qué quiere decir?. Una persona que entiende lo que significa realmente, lo que sucede en la mente cuando está realmente atenta y lo que sucede en la mente cuando está no-atenta. Si la persona entiende la diferencia, entonces nunca dirá: “Éste es el momento de estar atento y éste es el momento de estar no atento”. No, si realmente queremos practicar y establecer la meditación, no hay tal elección.

Estar no-atento quiere decir que estás permitiendo que tus pensamientos creen todo tipo de negatividad, ya que a nuestro alrededor hay muchas cosas que contribuyen a crear negatividad, que contribuyen a la codicia, que contribuyen al egocentrismo. Nos hace volvernó más codiciosos, más insatisfechos y más descontentos. Cuando hablé de descontento¹⁶ en América¹⁷ dije: “Si estamos satisfechos podemos reducir vuestro coste de vida a la mitad, ya que gastamos mucho dinero de forma innecesaria”. Una persona dijo: “Si reducimos el gasto a la mitad, esto causará el colapso de la economía, así que no debemos hacer esto, debemos gastar más”. Sólo piensan en el gasto económico, no en la espiritualidad. Aquí debes hacer una importante elección: ¿Qué valoras: desarrollar tus cualidades internas, tu espiritualidad o simplemente mantenerte al día con el índice bursátil?.

*No hay atajo para desarrollar realmente
nuestras cualidades internas, no hay camino fácil.*

En América anuncian cursos de meditación así: “En tres días te iluminarás. Paga mil dólares, te llevará tan solo tres días iluminarte”... No hay atajos así. No puedes comprar la iluminación. Debes desarrollar tus cualidades internas despacio. Despacio para entender de forma muy profunda todas las cualidades beneficiosas y todas las cualidades nocivas de ti mismo.

Incluso cuando ves cosas nocivas en ti mismo, debes estar muy abierto y ser muy compasivo. Con aceptación lo ves como algo no personal. Ves toda la codicia, ira, frustración, orgullo, celos, como algo natural. Cuando te sientes culpable sobre tales pensamientos estás reforzando el ego de nuevo. Cuando puedes ver la codicia, la envidia, los celos y el orgullo como algo natural, entonces esta mente

¹⁶ NT: se refiere al término *pāli* “*asantuṭṭho*”.

¹⁷ NT: se refiere a Estados Unidos.

que ve tiene ecuanimidad.¹⁸ No está molesta, no está feliz o infeliz por estos estados.

*Si puedes ver con atención,
con ecuanimidad, entonces cualquier cosa que surja
e intente imponerse no será alimentada por el ego...
Las impurezas no temen ser atacadas.*

*No importa cuánto intentes atacar a las impurezas,
no perderán la batalla,
se harán incluso más fuertes.*

Las impurezas significa: codicia, ira, frustración, envidia, celos y orgullo. Estas temen ser miradas directamente, miradas con ecuanimidad, miradas con sabiduría. Temen que se las mire como algo natural, no un ser, no un yo, no mío, no yo mismo.¹⁹ Debemos estar atentos en todo momento, haciendo lo correcto en todo momento.

Como meditadores, incluso cuando no estamos realmente intentando concentrarnos en algo debemos, al menos, mantener algún tipo de atención, de presencia, todo el tiempo. Siempre que surgen pensamientos, sabemos de qué tipo son y sólo con observarlos, a veces, ellos mismos se van y si no se van, podemos dirigir nuestra mente hacia algo beneficioso.

En los textos del *Piṭaka*²⁰ también dice que leas libros de *Dhamma*. A veces las emociones, las impurezas son tan fuertes que no sabemos qué hacer. Entonces, en una situación difícil como esa, podemos leer un libro del *Dhamma* para dirigir nuestra mente a pensamientos beneficiosos. O si esto no es posible o no quieres hacerlo, entonces habla con alguien que tenga mucha atención y sea muy calmado.

*Estar en contacto con alguien
que tenga atención y sea calmado,
te hace ser más calmado y atento.
Es muy importante.*

¹⁸ NT: se refiere al término *pāli* “*upekkha*”.

¹⁹ NT: Esto responde a la frase *pāli* “*n’etam mama, n’eso ham asmi, na m’eso atta*” que se aplica para decir cómo hay que ver diferentes objetos de observación.

²⁰ NT: Es el nombre *pāli* que se le da a los textos canónicos atribuidos directamente al *Buddha* o sus discípulos contemporáneos en la tradición budhista theravāda, conservados en lengua *pāli*. También se lo conoce como *Tripitaka* o *Tipiṭka*, pues está compuesto de tres grupos de libros.

Buddha habla mucho del amigo espiritual,²¹ estar en contacto con alguien que tenga atención y calma.

Ésta es también mi experiencia. Mi primera experiencia con mi maestro también fue en esta línea: tenía mucha atención y calma incluso cuando estaba trabajando. Os he hablado con frecuencia de mi mejor amigo, mi primer maestro, que era músico y hacía instrumentos artesanalmente. Todavía pienso bastante en él, ¡tenía tanta atención!. Nunca le vi agitarse por nada en absoluto. Nunca le vi haciendo nada con prisas, siempre se tomaba su tiempo, haciendo las cosas muy atento, muy despacio, perfectamente. Siempre era perfecto en aquello que hacía. Nunca le oí jactarse de nada, sobre ningún logro o habilidad. Era una persona muy capaz también, pero nunca hablaba sobre sí mismo o sus habilidades. Nunca hablaba de dinero.

Así que, cada día escoge una cosa pequeña que puedas hacer para construir tu confianza y ponla en práctica. Esta seguridad en uno mismo, ese respeto a uno mismo, ese sentirse merecedor y digno, es muy importante. Si no te sientes digno, incluso si haces algo, no obtendrás buenos resultados, particularmente en meditación y también en otros casos. Si no tienes seguridad, si no te respetas a ti mismo, y no sientes que eres merecedor de algo, no lo lograrás. No lo olvides. Empezar es tener ya la mitad hecha y la mitad ganada: empieza hoy.

*La naturaleza de la sabiduría,
la naturaleza del conocimiento interior es tal que,
si sabes que algo es bueno y
no lo haces, lo pierdes.*

Esto es algo muy profundo, debemos entenderlo muy bien. Si sabes que algo es bueno, como la meditación o la generosidad, la moralidad, la ternura y la bondad cualquier cosa que sepas que es buena, ¡hazla!. Si sabes que algo es bueno y no lo haces, tu mente lo abandona. Quizá de vez en cuando te intereses y pienses: “Oh, haré esto algún día”, pero no lo harás. La naturaleza de la sabiduría es así, todos nosotros somos, de algún modo, muy inteligentes y sabios. De vez en cuando sabemos lo que queremos, pero nos desviamos haciendo alguna otra cosa y no hacemos, de forma inmediata, sin rodeos, lo que creemos que es correcto. Así que, si pones en práctica lo que crees que es bueno, desarrollas una apertura interior más profunda, aunque pueda parecer que el objeto al que diriges la acción es una pequeñez.

Esto hace referencia especial a lo que sucede en nuestra meditación. Te sientas y meditas; tu mente se torna muy calma y tranquila. Entonces, un flash de apertura interna viene a tu mente, ves que

²¹ NT: Ven U Jotika se refiere a *Kalyanamitta*.

cometiste un error, o que había algo que tenías que hacer pero olvidaste hacer. Inmediatamente toma un trozo de papel y escríbelo,²² no dejes que se te olvide, es muy importante. Nuestra naturaleza es que somos natural y espiritualmente inteligentes. Pero esta tendencia olvidadiza y otras cosas, que nos hacen muy avariciosos, invaden con frecuencia nuestra mente. Entonces nos olvidamos de hacer cosas positivas y beneficiosas. Siempre que venga a la mente un flash de apertura interior, cógelo, atrápalo, toma un trozo de papel y escríbelo. Entonces intenta ponerlo en práctica tan pronto como te sea posible. En tu meditación, cuando te das cuenta de que has cometido un fallo o que has dicho algo incorrecto, cuando has dicho algo que no es realmente cierto; debes corregir este fallo tan pronto como sea posible.

*Si quieres desarrollar una apertura interior profunda,
pon en práctica, tan pronto como te sea posible,
lo que entiendes que es correcto hacer.
Te aseguro que simplemente haciendo esto
puedes desarrollar cualidades espirituales muy profundas.*

Esto es algo que mi maestro me enseñó hace ya mucho tiempo y, por mi propia práctica, comprobé que era cierto.

Mucha gente iba a verle y le hacía muchas preguntas. Respondía cientos de preguntas cada día. Algunas personas le hacían preguntas muy simples como “Mis rodillas duelen, ¿debo ir a ver al doctor?”. Preguntas como esta; ellos venían y preguntaban a mi maestro porque no podían decidir por ellos mismos. Pero él era muy compasivo. Siempre les dio las respuestas que necesitaban. Entonces muchas veces decía:

*“Estáte más atento, tu mente te dirá
lo que es correcto hacer”*

Suena muy simple, increíble, pero si realmente haces aquello que tu mente te dice que es correcto hacer, te dirá más y más. Aunque utilice “te”, la mente no es algo personal. Ella te dirá lo que es correcto hacer, pues en nuestra naturaleza sabemos lo que es correcto y lo que es incorrecto. Lo que quiero decir es que, en la mayoría de los casos, lo sabemos, entramos en contacto con esa sabiduría.

Y no sólo los seres humanos. Leí un libro sobre alguien que entrenaba a un chimpancé, “La

²² NT: Esta sugerencia del Maestro U Jotika, se refiere a este momento concreto de la meditación, estamos en el Capítulo II, en el que estamos preparando la mente, cultivando habilidades y entendimiento básicos, preparando la tierra. En capítulos posteriores, cuando tengamos un pensamiento así, simplemente lo dejaremos pasar, no prestaremos atención a su contenido, y, si lo hacemos, lo dejaremos ir lo antes posible para no perder *momentum*. Es de vital importancia comprender cuándo hay que aplicar cada herramienta, de ahí que la presencia y asistencia de un buen maestro, pueda ahorrar bastante tiempo dando la técnica apropiada en dependencia de cada momento.

educación de Coco”, que convirtieron en un programa de televisión. Conozco al instructor que entrenaba al chimpancé. Había muchos instructores pero uno de ellos era el instructor jefe, un antropólogo, creo. Cuando uno de los instructores abandonó su turno, le dijo al que lo sustituía, que ese día la chimpancé estaba creando muchos problemas, que se portaba muy mal o algo así. Esa chimpancé era tan inteligente que era capaz de entender el lenguaje humano y se enfadó tanto que empezó a saltar porque alguien estaba diciendo que ella era mala. Entonces dijo: “No... diciendo mentira... mintiendo... mintiendo”, indicando que el instructor estaba mintiendo. Cuando el primer instructor (el que a ella no le gustaba) se fue, apareció el otro, que era más sensible con la chimpancé. Podía entender sus sentimientos de manera más íntima. Así que intentó calmar a Coco y le preguntó qué pasó. Coco dijo: “Fui mala”, ella admitió eso. Incluso la chimpancé supo que había sido mala, que se había metido en problemas. ¡Cuánto más puede saber un ser humano!. Aunque sabemos lo que es correcto y lo que es incorrecto no siempre hacemos lo correcto, ni siempre hacemos lo posible por evitar lo incorrecto. Si sabemos algo y no lo hacemos, de qué sirve intentar saber más y más.

*No importa cuánto conozcamos,
si no lo ponemos en práctica,
de qué sirve el conocimiento.*

Otro día, cuando el instructor llegó, la chimpancé estaba muy molesta de nuevo. El instructor le preguntó qué había pasado. Y ella contestó: “Gato malo” (puede hablar lenguaje por signos); el instructor le preguntó: “¿Por qué?; a lo que ella respondió: “Gato mató pájaro”. Ella puede hacer todos los signos, incluso crear frases. Así que la chimpancé sabe que no es bueno herir a otro ser y estaba muy molesta por ello, porque lo sintió por el pájaro.

Otro día llegaron muchos visitantes a ver a Coco, porque se estaba volviendo muy famosa. Mucha gente vino a verla y uno de los visitantes miró a Coco y le dijo: “Guapa” (utilizando lenguaje de signos) y cuando el visitante dijo Coco es guapa, ¿sabéis qué dijo Coco?, ¿podéis adivinarlo?. Con lenguaje de signos americano dijo: “Mintiendo”. Se rascó la nariz y ellos entendieron: “Mintiendo”. A la chimpancé no le gustó. Incluso un chimpancé, que es muy similar a un ser humano, puede entender que no es bueno mentir; que no es bueno matar.

Si no ponemos en práctica lo que sabemos, no vale la pena intentar descubrir más. Si pones en práctica lo que sabes que es correcto, tu mente te permitirá ir conociendo más y más. Esto es muy estimulante. Cuando por primera vez di con esta verdad me sentí muy feliz por ello. ¡Tengo la cualidad, la capacidad de conocer!. Cuando mucha gente hacía preguntas muy diversas a mi maestro, él les decía: “Intenta estar más atento y tu atención te permitirá conocer aquello que es correcto hacer”.

A menos que hagas algo cada día para sentir que te estás convirtiendo en una mejor persona, lo

que quiere decir compartir más, ser más cuidadoso, expresar más ternura, ser más compasivo, mantener más atención, ser o estar más consciente, con más comprensión, corres el riesgo de atarte a sentimientos de fracaso. A menos que hagas esto puede que sientas que tu vida es un fracaso.

“¿Qué estoy haciendo?... Sólo me muevo en círculos una y otra vez”. A medida que te haces viejo sientes este fracaso más y más. Si desarrollamos cada vez más nuestras facultades internas nos sentiremos cada vez mejor con nosotros mismos. “¡Oh! Ha pasado otro día y he desarrollado algunas buenas cualidades. Mi comprensión crece, soy más cuidadoso, comparto más y soy más compasivo” y esto te hará muy feliz.

*Da pequeños pasos para mejorarte día a día,
consistentemente y con determinación.
Se hace más fácil cuando lo vas practicando.
Mientras te dirijas en la dirección correcta
y prosigas la marcha, llegarás allí.*

De hecho sabemos bastante, pero a la mayoría de nosotros nos gusta aplazar las cosas. “Lo haré más tarde”, la mayoría de nosotros lo aplazamos así, esperando que si lo retrasamos estaremos mejor equipados para hacer el trabajo más tarde. Debemos aprender más y más sobre cómo hacer esto... cómo hacer lo otro...pensamos que si sabemos más entonces seremos capaces de hacerlo de modo más fácil. Pero esa no es la verdad. Si sabes lo que haces, eso hará que para ti sea más fácil aprender más y más. Así que hacer y conocer deben ir juntos. Si sólo haces una cosa que sabes cómo hacer es difícil que puedas aprender más. Pero si das aunque sea sólo un paso adelante abrirás la posibilidad de que suceda algo que facilite el segundo paso²³.

*Hay un poder en tu interior más grande
de lo que puedes imaginar, te espera,
¡AHORA!
Así que haz lo que sabes ahora y te será
más fácil hacer lo siguiente.*

Como utilizamos lo que tenemos a mano, entonces se nos dan, se nos crean mejores oportunidades. Utiliza tu conocimiento ahora; si lo utilizas conseguirás más conocimiento de ti mismo y también de tus maestros. Los maestros vendrán a ti, o estarás allí donde tu maestro esté: así que usa lo

²³ NT: la explicación de Sayadaw U Jotika a este párrafo es la siguiente: “Cuando hacemos algo simple del modo correcto nos habilitará para ser capaces después de hacer algo mejor. Hacer lo que sabemos hacer es lo mejor para hacer algo todavía mejor. Aprendemos haciendo. No debemos esperar a conocer todas las teorías sobre meditación. Primero debemos aprender a hacer práctica de meditación simple. Y hacerlo verdaderamente bien”. (Carta con el traductor, 16-05-2013)

que es tuyo hoy: tu motivación, tu conocimiento, tu capacidad. Los recursos de hoy son suficientes para las tareas de hoy y lo que necesites mañana ya vendrá mañana. Esto quiere decir: no esperes hasta mañana, ya sabes lo que tienes que hacer: ¡hazlo ahora!. Esto es lo más importante.

Yo recibí instrucciones muy simples de mi maestro de meditación, simplemente sentarme muy relajado, inspirando profundamente, espirando... sintiéndome más y más relajado, mantener la mente en la respiración, instrucciones muy simples como ésta. Tras esto, él me dijo que recorriera todo el cuerpo de la cabeza a los pies, notando todas las sensaciones en el cuerpo. Estas instrucciones tan simples las practiqué durante seis años, sin más instrucciones; eso era suficiente. Sólo sentarme inspirando y espirando, sintiéndome más relajado, y después, repasar todo el cuerpo, observando cualquier sensación que hubiera. Ya fuera frío o calor, dolor, tensión, picor o ya fuera sólo sentirte bien. A veces hay una sensación muy agradable, se siente muy bien, así que estoy atento a eso, sintiéndome muy relajado... muy calmo... a veces surgen pensamientos... simplemente observo los pensamientos... miro su naturaleza y ellos mismos se van, tal como vinieron.

*Todo viene y se va,
no es necesario echarlo,
se marcha por sí mismo.*

Hice esto durante seis años, sin prisas, y ,después, otro profesor me dijo: “También puedes practicar meditación mientras caminas”. ¡No lo sabía antes!. Al principio pensé que meditar quería decir estar sentado en la posición de loto completo, así que intentaba sentarme en loto completo -de hecho no era difícil para mí. Lo primero que escuché sobre meditación fue... siéntate así... y pon tus manos así... y medita, así que pensé que esa era la única posición en la que podías meditar. Luego, más tarde, alguien me dijo: “Puedes meditar mientras caminas”; esto fue una sorpresa para mí... así que dije: “¿De veras? ¿Cómo haces eso?”. La persona era de hecho mi amigo, vivíamos en una residencia en la universidad. Sentíamos afinidad y a veces hablábamos sobre el *Dhamma* y dijo: ”Puedes meditar mientras caminas”... “¿Cómo hago eso?”. El dijo: “Puedes estar atento a la respiración mientras caminas, bastante simple, no necesitas cambiar el objeto de tu meditación, intenta ser consciente de la respiración mientras caminas o bien puedes estar atento de cada paso... puedes hacer eso también”. Así que, cuando todo el mundo estaba dormido, yo caminaba alrededor del campus de la universidad intentando, muy feliz, experimentar con ello. Estaba muy interesado en hacer eso. Era muy agradable, muy silencioso y estaba muy bien. Creo que era Diciembre y en el hemisferio norte es una estación fría. Estaba caminando alrededor del campus universitario muy entusiasmado...”¡Oh, funciona realmente! ¡Realmente funciona!”

Más tarde hablamos sobre meditación y él me dijo que se podía meditar en cualquier lugar.

*No hay un lugar especial.
Si tienes un lugar especial, eso está bien, puede
ayudar, pero si no lo tienes, no importa,
puedes meditar en cualquier lugar.*

Había un cementerio chino al este de nuestra universidad, un gran cementerio. Atravesamos la colina ascendiendo y descendiendo. Era muy agradable, como un parque, incluso limpio. Nos sentábamos y meditábamos allí por un rato y luego volvíamos. A veces, por la noche, tarde, cuando no podíamos ir al cementerio chino, yo iba a las pistas de tenis, donde había bancos y, de noche, no había nadie. Así que meditaba allí, muy en calma.

*Aprendiendo unas pocas cosas cada vez y
poniéndolas inmediatamente en práctica.
Esto es lo más importante que uno debe hacer,
no esperes a tener más conocimientos.
Haz lo que sabes ahora mismo.
Esto te hará saber más y más.*

Así que, cuando realmente estás haciendo algo y alguien te aconseja, tú conoces el valor de ese consejo porque ya lo estás practicando. Si estás haciendo algo y estás teniendo dificultades, y alguien viene y te dice: "Oh, si lo haces así, tus problemas quedarán solucionados", inmediatamente utilizas ese conocimiento, solucionas el problema y conoces el valor de ese consejo. Sin embargo, si no estás haciendo nada y alguien te dice una y otra vez que hagas algo, no aprendes nada, no valoras su consejo.²⁴

Es muy, muy importante prepararse para algo. Hay muchas cosas en las que debemos pensar. Lo que comes afecta a tu cuerpo y mente. Un meditador debe ser consciente de esto y debe ser sensible a esto. Recientemente alguien me comentó que su meditación era muy buena. Él se sentía muy calmo y sosegado y me preguntó: "¿Por qué?". De hecho el debería preguntarse: "¿Qué he hecho de manera correcta?". Y, si no es buena debes preguntarte a ti mismo: "¿Qué he hecho de manera incorrecta?". Debes pensar sobre cuánto comes. Si comes una gran comida antes de sentarte y meditar, estoy seguro que no será una muy buena sentada. Incluso la calidad de tu comida, si comes por ejemplo demasiado frito, comida grasienta y aceitosa hará que tu mente esté embotada. Si tomas demasiado café hace que tu mente esté agitada. Si te gusta tomar café, toma la cantidad justa, sólo para mantenerte alerta, pero no bebas demasiado porque agitará tu mente.

²⁴ NT: si bien es verdad que muchas veces nos dan consejos y realmente en ese momento, no lo queremos. Entonces es el que da quien puede no estar respetando su propia enseñanza.

Aquello de lo que hablas es también muy importante. Si hablas sobre algo que causa agitación en la mente y luego te sientas, tu meditación no será muy buena. Es algo natural que aquello de lo que hablas afecte mucho tu mente. Por eso en Birmania (Myanmar) en algunos centros de meditación, también aquí, los maestros dan instrucciones a los estudiantes para no hablar. Para nosotros, en la vida diaria no es posible no hablar, así que debemos tener cuidado con el tema de conversación y con la cantidad de conversación. Si conversamos atentos y estamos hablando sobre algo inútil seremos capaces de atajarlo con rapidez.

*No estoy intentando forzaros
a vivir una vida diaria ideal, no es posible.
Entiendo cuán difícil es para
un laico vivir la vida diaria.
Sin embargo si estás atento
sabrás qué y cómo aquello de lo que hablas
afecta a tu mente, afecta a tu meditación.*

Si hablas de algo perjudicial, algo que te hace codicioso, enfadado o molesto, te hará sentir perdido y deprimido y afectará a tu meditación. Si es posible, habla de cosas positivas, de algo que te anime, aunque la situación no sea feliz puedes mirarla desde un ángulo positivo y aprender algo de ella... “Esta es una lección que debo aprender... esto es algo que me está enseñando a ser más paciente. Esto me está enseñando a ser una persona más contentada”. Incluso cuando alguien dice algo malo sobre ti... “Oh, esta persona está probando mi capacidad de perdonar, cuánto puedo perdonar, cuánto puedo mantener mi ecuanimidad”. Si lo miras desde esta perspectiva ayudará a tu meditación.

*Tu paz mental también depende de
con quién te estás asociando,
si te asocias con personas que sean tiernas,
amables, generosas, atentas y sosegadas,
ayudará a tu meditación.*

Pero si te asocias con personas que sean no-atentas, nerviosas, que charlen de una cosa tras otra, impertinentes, enfadadas, molestas con el mundo, codiciosas u orgullosas, afectarán tu negatividad. Así que, cualquier cosa que nos sucede en nuestras vidas diarias afecta a nuestra mente y a nuestra meditación.

*Para la meditación es muy importante entender
como la comida afecta a nuestra mente.*

Yo hago esto todo el rato. Observo lo que como y cuánto como; a veces como demasiado porque no quiero tirar cosas. Cuando las personas tiran comida me siento muy mal al respecto. Pero, con mucho cuidado y mimo, tanto como puedo, intento tomar la medida correcta de comida,²⁵ el tipo correcto de comida. Cuando como la comida que no toca mi estómago y no digiere, se queda largo tiempo en el estómago, no tengo energía y la mente se embota. Si comes la comida que no toca se convierte en veneno para tu cuerpo. Por ejemplo, no puedo tomar nada hecho con leche porque no puedo digerir la lactosa. Cuando tomo leche o algo hecho con leche mi estómago se intoxica.

*No sólo comida,
lo que vemos también intoxica nuestra mente.*

Estamos muy preocupados con nuestro cuerpo físico, sólo con él. Dedicamos muchos pensamientos a nuestro cuerpo físico, pero no suficientes a nuestra mente. Aunque muchos de nosotros tengamos cuidado suficiente para no intoxicar nuestro cuerpo, hay muchas personas que están envenenando su cuerpo comiendo la comida errónea, comiendo comida basura. Del mismo modo que lo hace la comida, lo que vemos puede también intoxicar nuestra mente. También lo que escuchamos puede intoxicar nuestra mente ya que habrá ideas que entren en ella. Las ideas son intoxicantes para la mente. Debemos ir con mucho cuidado de cómo nuestras ideas afectan nuestra mente, sobre todo con nuestros hijos. Tened cuidado de lo que están recibiendo de la televisión, de lo que escuchan de sus amigos y del tipo de ideas que reciben. También vigila mucho cómo aquello que ves y aquello que oyes afecta a tu mente. Un buen meditador debe ser muy cuidadoso con esto.

*La ropa es importante,
cuando meditas es mucho mejor
llevar ropa suelta, no muy cara,
sólo ropa simple.*

La comida te afecta, aquello de lo que hablas te afecta, aquello que ves te afecta, aquello que oyes te afecta, aquello que vistes te afecta y tu entorno te afecta. Es mejor meditar en un lugar muy tranquilo y limpio.²⁶

*El lugar debe estar muy limpio,
como éste. Está muy limpio aquí,
con un ambiente silencioso y tranquilo,*

²⁵ NT: Pāli: “*bojjhana matthaññu*” (ver por ejemplo verso 185 del *Dhammapada* o *Mahāssapura Sutta*, Gran discurso en Assapura en MN 39)

²⁶ NT: idem. nota 2 del Capítulo II.

*porque mucha gente aquí está intentando
cultivar su espiritualidad
y eso afecta e influye en el lugar también.*

A veces no tenemos elección y el lugar no es adecuado para meditar. En tal caso, ¿qué debemos hacer?. Os explicaré lo que yo hice. Es muy útil, lo hago todo el tiempo, cada día. Una vez estaba en América (EEUU) viviendo en un monasterio y había siete u ocho monjes y más de veinte personas en el lugar. Había sido una escuela para niños, pero ese grupo de meditación compró la escuela y la convirtió en un monasterio, más bien, en un centro de meditación. Era el único monje que hablaba inglés en ese monasterio y hablaba mucho todo el día, desde más o menos las cinco de la mañana hasta las once o doce de la noche. A veces estaba muy cansado y estresado, a veces tanta gente alrededor haciendo tanto ruido, perturbaba mi mente. Le dije a un amigo: “Es muy difícil meditar aquí y relajarse. A veces quiero relajarme y no consigo ignorar los ruidos y relajarme”. Así que cuando quería relajarme escribía en un pedazo de papel “Por favor, no molestar” y pegaba el papel en la parte exterior de la puerta de mi habitación. Pero había tanta gente que necesitaba hablar conmigo que venían y llamaban a la puerta, quitaban el papel y me lo mostraban diciendo: “Quizá te has olvidado de sacar este papel”.

Así que no había tiempo para descansar..., todo el día... hablando... hablando... quería escapar de allí, salir corriendo, marcharme, no podía hacerlo más. Le dije a mi amigo: “¿Ahora qué hago? No puedo continuar así”. Mi amigo dijo: “¡Lo siento mucho! Vamos al bosque de secoyas”. El monasterio estaba en un bosque de secoyas. Caminamos colina arriba. Era un lugar muy agradable. Tan pronto como salimos fuera del monasterio, era ya bosque. En ese área no permiten muchas casas. Una casa aquí, caminas una milla y encuentras otra casa. Caminamos fuera del monasterio. El camino era muy simple, sólo piedras y grava, y subimos a lo alto de la colina, bajamos y subimos otra colina y encontramos un lugar muy agradable. Cortaron los árboles y cuando hicieron eso, árboles pequeñitos surgieron de las raíces y crecían como en anillo y la pinaza de las secoyas lo llenaba. Era como una cama, mullido. Extendimos allí un pedazo de tela, nos sentamos y meditamos. Es muy agradable meditar en los bosques de secoyas, son muy silenciosos y calmos. A veces nos estirábamos y tomábamos una siesta y por la tarde volvíamos al monasterio.

Eso ayudaba bastante, pero a veces no podía salir fuera y lo que hacía entonces era sencillamente sentarme en mi habitación imaginándome que estaba de vuelta en mi monasterio de Birmania. No penséis que la imaginación es inútil... afecta mucho a mi mente. Así que me sentaba allí... inspirando, espirando... relajado y relajándome. La mente se vuelve entonces un poco más calmada. El camino a mi monasterio transcurre por campos de arroz. A derecha e izquierda hay verdes campos de arroz muy anchos, y el viento soplando, muy fresco, y puedo escuchar los pájaros. Voy despacio, despacio, imaginando que de veras estoy allí, caminando por la carretera, sintiendo la temperatura, el viento, el sonido y el olor de los campos de arroz. En ese momento cruzo un pequeño puente de

madera. Hay una pequeña cascada junto al puente. En mi imaginación estoy allí y me siento un rato, escuchando el agua caer y el viento soplando muy fresco. Entonces, de allí en adelante, cruzo el puente y asciendo una cuesta muy suave subiendo la colina hasta mi monasterio. Va por una pequeña apertura y al lado hay un precipicio y en medio un pequeño camino, de entre ocho y diez pies de ancho, con un bosquecillo de bambú y otros pequeños árboles. Así, atravieso este lugar, subo la colina y llego a la cima donde es plano. No hay muchos árboles allá arriba así que puedo mirar y ver todo a mí alrededor. Miro a lo lejos y veo allí las montañas al este, las colinas de Shan. Continúo yendo despacito, despacito, sintiendo todo en ese área, en los alrededores y luego, tras esto, debo ir poco a poco bajando la colina de nuevo, para llegar al monasterio. La cuesta desciende suavemente y a medida que baja hacia el monasterio los árboles se hacen cada vez más grandes, pues la gente no corta árboles en el monasterio. Fuera del monasterio son cortados. A medida que avanzo hacia el monasterio los árboles se hacen más y más altos, sombreados y también callados, pues los árboles amortiguan el sonido; así que, a medida que avanzas entre los árboles, se hace más callado y fresco. Entonces entraría de lleno en el monasterio. En medio del monasterio hay un claro sin árboles. Cerca de este lugar está el santuario y la sala de meditación, no tan grande como esta, bastante más pequeña. Voy a mi sala de meditación-santuario y cierro la puerta. A medida que entro en el monasterio, incluso cuando voy allí físicamente, siento que estoy dejando todo el ruidoso y ajetreado mundo tras de mí... El mundo ajetreado y ruidoso no tiene nada que ver con mi lugar. Mi monasterio está justo fuera del mundo. No está desconectado, está justo en contacto con el mundo, pero fuera del mundo. Así es cómo nos sentimos respecto a nuestro monasterio. Entro en el monasterio y siento que el ruidoso y ajetreado mundo es dejado atrás. Entro en el lugar, presento respetos al *Buddha*, me siento y medito. Esto tarda unos cinco minutos en ser imaginado, pero esta imaginación afecta mucho a mi mente. Imagina que estás en tu lugar de meditación ideal. Toma tu tiempo, despacio, despacio. Cuando tu mente crea esto y lo acepta, es entonces cuando afecta e influye en tu mente.

*Sabes que estás imaginando,
sabes que no es real,
pero aunque estás imaginando
afecta realmente a tu mente
y eso es lo más importante.*

Te sientas y meditas. La mente se torna muy calma y tranquila. Si te imaginas cosas malas afecta a tu mente de un modo negativo; si imaginas cosas buenas afecta a tu mente de un modo positivo. Es algo que sucede de modo natural, así que intento hacerlo.

La semana pasada os hablé sobre los pensamientos beneficiosos, cualquier tipo de pensamiento que sea útil. No podemos hacer que pensemos en absolutamente nada, porque los pensamientos van y vienen todo el tiempo, pero a veces tenemos la oportunidad de dirigir nuestra mente a pensamientos

beneficiosos. Durante el día, intentad hacer esto en el mayor número de ocasiones posible. Cuando te acostumbres a hacer esto tu mente permanece en este estado beneficioso más y más, y cuando vengan a tu mente pensamientos no provechosos, podrás ver que esta se siente incómoda, no en calma, agitada, cansada... Podrás sentir la diferencia.

Algunas personas están tan acostumbradas a tener pensamientos nocivos que les gusta pensar esos pensamientos, les gusta estar enfadados y molestos la mayor parte del tiempo. Conozco personas así. Les pregunto: “¿Por qué te gusta enfadarte? Te estás haciendo enfadar tú mismo, ¿lo sabes?”. Y me dicen: “Sí, ya sé que me estoy haciendo enfadar yo mismo”. Les pregunto: “¿Por qué haces eso?”. Estas personas saben que se está haciendo enfadar a sí mismo, pensando de forma deliberada sobre cosas negativas y me responden: “Cuando estoy enfadado siento que tengo más energía”. Algunas personas hacen esto para hacerse enfadar de modo tal que sientan que tienen más energía. Estas personas intentarán pensar en todas las cosas que van mal en el gobierno, tiempo, comida, todo lo que dicen los diarios, la televisión, siempre hay algo negativo para ellos. Yo les pregunto: “¿Por qué quieres ver todas las faltas?”. Somos muy buenos amigos y podemos hablar de manera abierta. Él me dice: “Si no puedes ver lo que es negativo eres estúpido”. ¿Qué intenta demostrar?. Intenta demostrar que él no es estúpido, mirando todas las cosas que van mal.

*Quando os molestéis
intentad mirad en las profundidades interiores.
¿Por qué estáis haciendo esto?
¿Qué estáis intentando demostrar?
¿Qué consigues con esto?
Siempre que hacemos algo, esperamos algo, así que...
¿Qué conseguimos enfadándonos?*

Él intentaba demostrar que no era estúpido al mismo tiempo quería ser más energético. Otra cosa que descubrí es que esta persona no hacía nada provechoso, ya fuera mundano o de meditación, ya que cuando haces cosas provechosas no tienes tiempo de tener pensamientos no provechosos, no hay tiempo de mirar a tu alrededor y encontrar faltas en los demás. Aquellas que no hacen algo de provecho harán, de forma natural, algo no provechoso, no puedes estar entre medio. Para la mayoría de las personas hay sólo dos vías: provechoso y no provechoso.

*Quando te acostumbras a mantener la mente tranquila,
en calma, relajada, tan pronto pensamientos no beneficiosos,
cualesquiera que sean, entran en tu mente,
notarás la diferencia,
te tornarás intranquilo y agitado,*

sentirás que hay problemas y estarás cansado.

Cuando hablaba con otra persona sobre tomar los cinco preceptos o guías de acción, me preguntó: “¿Cuánto tiempo debo mantener los cinco preceptos²⁷ intactos para empezar a meditar?”. Esta es una pregunta válida, muy buena. Algunas personas dicen que primero debes desarrollar tu *sīla* (moral o virtud). Debes mantener tus cinco preceptos, tu *sīla*, intacto, para empezar a meditar, pero, ¿Cuánto tiempo?. Así que intenté encontrar qué dicen las Escrituras y encontré una respuesta muy razonable.

*La respuesta es que no importa cuánto tiempo
lo único que importa es tu sinceridad.
Si tú decides desde ahora:
“No me dañaré, no dañaré a ningún otro”,
desde este momento puedes empezar a meditar.*

Si todavía tienes en tu mente que dañarás a alguien, aunque medites, no podrás desarrollar concentración profunda, calma y apertura interior, porque para esto necesitas la intención de no dañarte a ti y a otros.²⁸ Es necesario tomar una decisión clara e intencional. Toma una decisión de forma honesta: “No me dañaré a mí ni dañaré a ningún otro”; con sinceridad.

*Si puedes tomar esta decisión,
desde este momento estás preparado para meditar.
Todo va junto: sīla, metta, vipassanābhāvanā
(moral, amor incondicional y meditación de visión cabal).
Todo va junto y no puedes dejar
nada aparte.
Tenemos una tendencia a dejar cosas aparte,
cada aspecto de nuestra vida se conecta con
otros aspectos de nuestra vida.
Esto es muy importante, en particular para los meditadores.
Cada aspecto de nuestra vida está conectado con
todo el resto de aspectos
de nuestra vida.*

²⁷ NT: Ver la palabra “*sikkhāpada*” en glosario.

²⁸ NT: esto es una explicación simple y clara de la necesidad de una reflexión sobre la motivación de la meditación. Según el meditador, cómo dañar o no dañar a otros y a uno mismo (o en su aspecto positivo, de cómo beneficiar a los demás), implicará la necesidad de acumular más o menos *parāmis* o excelencias.

*Cualquier cosa que hagas, afectará a tu meditación,
tanto positiva como negativamente.
Esta es la base de nuestra vida despierta.²⁹
Esta es la base.*

Una persona, que era miembro de un centro de meditación en Birmania, era un hombre de negocios y no era honesto en sus tratos. Así que uno de sus amigos le comentó esta situación: “Mira, estás meditando para desarrollar tus facultades espirituales, para lograr la liberación, pero en tus tratos de negocios no eres realmente honesto”. Él engañaba un poco, todo el mundo hace esto, nada excepcionalmente malo, sólo normalmente malo. Así que este hombre de negocios dijo: “Estas dos cosas son distintas, cuando voy al centro de meditación, intento desarrollar mis facultades espirituales para alcanzar la liberación, pero cuando hago negocios, ¡son negocios, es otra cosa!”. ¡No hay modo alguno en que puedas hacer esto!. Tenlo en cuenta. Mira lo que haces y ve si lo que estás haciendo está acorde con tus ideales espirituales. Cuál es tu ideal. Siempre ten tu ideal en mente, siempre. Ponlo a prueba con todo lo que haces: lo que haces ahora, ¿dañará tu práctica espiritual o le dará soporte?

Lo que cuenta es como vivimos nuestra vida diaria.

Cuan constructivamente utilizamos los recursos que tenemos, y cuan empática y tiernamente tratamos a la gente de nuestro alrededor. Las dos claves para una vida exitosa son sintonizar con lo espiritual y el servicio a nuestros semejantes. Si dañamos a alguien, eso dañará de alguna manera nuestra práctica espiritual. *Sīla* tiene muchos aspectos. Por ejemplo: guardar los cinco preceptos o guías de acción, o por ejemplo, siempre que utilicemos algo considerar por qué lo estamos utilizando. Cuando comemos algo debemos considerarlo: “¿Por qué cómo?”. Cuando utilicemos ropa también: “¿Por qué utilizo esta ropa?”. Si no consideramos de este modo, entonces la codicia nos invadirá y comeremos con codicia y llevaremos nuestras ropas con codicia, sólo por apariencia. Siempre que vemos o escuchamos algo intentamos estar muy atentos, de modo tal que no reaccionemos de forma automática. Cuando salgas a la calle y vayas a ajetreados centros comerciales, estate muy atento. Observa qué sucede. Nuestros ojos mirando aquí y allí todo el tiempo. Nosotros intentando escuchar demasiadas cosas a la vez. No estamos intentando estar atentos en ese momento. Y cuando no estamos atentos entonces nos agitamos cada vez más.

Hay otras cosas que obstruyen nuestros logros espirituales. Uno es matar a nuestra madre. Si uno ha matado a su madre no puede lograr *maggā* o *phala* (el camino y los frutos). Uno puede meditar y meditar y no logrará entrar en la conciencia supramundana, ya que matar a una madre, a un padre, matar a un *Arahant*, o causar heridas a un *Buddha*, afecta a la mente de forma muy negativa. Las

²⁹ NT: en todo el texto hemos traducido la palabra ingles “awakened” y “enlightened” por “despierto”.

opiniones o visiones desviadas son también muy importantes. Por ejemplo, creer que no hay una cosa tal como acciones provechosas y no provechosas, útiles e inútiles, creer que todo es lo mismo. Cree que si alguien hace algo bueno no dará ningún resultado positivo y que si hace algo negativo no dará ningún resultado negativo. Si una persona cree este tipo de opiniones o visiones desviadas, no podrá lograr ningún objetivo espiritual. Ya sé que no tenéis este tipo de opiniones nocivas.

Si, incluso mentalmente, has acusado a alguien, a un compañero meditador. Si tienes algún pensamiento negativo sobre esa persona, recuerda esto y pídele perdón. Por favor, dite a ti mismo: “He cometido un fallo”. Es muy importante tener pensamientos positivos entre nosotros. Si tenéis pensamientos negativos entre vosotros o cualquier otra persona que medite, este pensamiento duro e impertinente puede obstruir vuestro progreso. Es por ello que cuando nos sentamos y meditamos lo primero de todo es intentar desarrollar este sentimiento de pertenencia, conexión y soporte con vuestro grupo o *sangha*, así como pensamientos de ternura y cariño. Es muy importante hacer esto siempre que nos sentemos a meditar, ya sea en grupo o solos. Primero piensa en esa gente e intenta desarrollar *mettā* por ellos: “Yo apoyo su práctica”. Si no apoyas su práctica entonces te sentirás aislado, te sentirás muy egoísta. Cuando hay meditadores que se acusan unos a otros, he notado que esto les causa sentimientos de culpa y agitación y destruye su concentración.

Esto es un aspecto importante. Aquí alguien me hizo una pregunta similar hace pocos días. Hay algunas personas que han estado meditando por un tiempo relativamente largo pero, principalmente, han estado haciendo una cosa, por ejemplo, sentarse e intentar estar atentos todo el tiempo a la respiración: inspirar y espirar, sólo una cosa.

El Budhha dijo:

“Cattāro Satipaṭṭhāna” MN i.56

Los cuatro fundamentos de la atención.

Debemos practicar los cuatro fundamentos de la atención, no sólo uno. Para desarrollar verdaderamente una apertura interna profunda debemos desarrollar los cuatro sin excepción. El primero es *kayānupassanā*, atención al cuerpo. Más tarde, atenderé en detalle este aspecto. El segundo es *vedanānupassanā*, atención a las sensaciones. Incluso en *kayānupassanā* hay muchos aspectos. Otro es *cittānupassanā*, atención a los pensamientos; otro es *dhammānupassanā*, lo que, de modo general, se refiere al contenido de cualquier conciencia. Intenta desarrollar tanto como puedas los cuatro.

*La meditación Satipaṭṭhāna lo incluye todo
no es excluyente.*

La meditación samatha es excluyente.

Escoges una cosa y dejas el resto fuera.

Pero la meditación *vipassanā* consiste en, primero, empezar con una cosa. Poco a poco tomas más y más. Estás atento a todo lo que sucede en tu cuerpo y en tu mente, en tus ojos, en tus oídos, lengua, cuerpo, en todos lados.

Siempre que queremos hacer algo necesitamos un método de alguien. Tenemos suficientes métodos en las Escrituras Pāli y hay muchos maestros en vuestro entorno. Aprender un método ya no es algo difícil.

*Sin embargo, hay cosa importante: aclarar
si lo has entendido bien o no.
Es conveniente preguntar.*

No sólo escuches, tomes notas y te vayas; haz preguntas. Este es el mejor modo de aprender. Ya sea en meditación o en cualquier otra clase de aprendizaje. El mejor método de aprender es realmente hacer preguntas, quiero decir realmente pensando y haciendo preguntas, realmente escuchando y entendiendo más, preguntando una y otra vez hasta que lo tienes muy claro. El debate³⁰ es muy importante. Aprende el método, haz preguntas aclarativas y practica. A medida que practicas verás que surgen dificultades. Siempre que tengas dificultades pregunta a tu profesor o maestro. Pregúntale a tu maestro, toma su consejo.

La mayoría de las veces si continúas practicando obtendrás tus propias respuestas, eso es cierto. Nosotros vivíamos en el bosque la mayor parte del tiempo y estábamos muy lejos de nuestros maestros. Sólo podíamos ver a nuestros maestros una vez al mes. Así, cuando meditábamos y teníamos dificultades decíamos: “Preguntaré esto a mi maestro cuando vaya a verlo” y continuábamos meditando. Un día la respuesta venía a la mente y ya no teníamos que preguntar. Con muchos de mis estudiantes también sucede. Voy a veces a su ciudad y cuando no estoy y tienen dificultades, escriben las preguntas sobre sus dificultades pensando: “Preguntaré a mi maestro cuando venga”, pero continúan meditando con verdadera seriedad, honestamente, de forma integral y completa. Entonces encuentran sus propias respuestas. Así, cuando voy y les veo, muchos de ellos dicen: “Escribí muchas preguntas para preguntarle pero a medida que he continuado meditando he encontrado mis propias respuestas, así que ahora no tengo muchas preguntas, sólo una o dos”. Si continúas meditando encontrarás tus propias respuestas.

Un buen amigo, un amigo espiritual, un buen maestro es un buen amigo, no son dos cosas diferentes. Incluso *Buddha* habló sobre sí mismo como un buen amigo. Tener un buen maestro, tener un buen amigo, estar en contacto con el profesor o maestro para hacerle preguntas, tomar su consejo. Todo esto es muy importante. Sin maestro, sin amigo, será muy difícil para nosotros recorrer este camino.

³⁰ NT: “*Dhammasakkacca*”.

Cometeremos muchos fallos, tomaremos muchos caminos sin salida y tendremos que volver atrás. En el primer estadio de la meditación normalmente intentaremos mantener nuestra mente concentrada en un objeto. Por ejemplo inspirar y expirar. Intentamos mantener nuestra mente allí tanto como sea posible. A medida que mantenemos ahí nuestra mente, poco a poco ganamos más y más concentración. Nuestra mente permanece en este objeto por más y más tiempo. A medida que nuestra mente se torna un poco calma podemos ver los cambios en la naturaleza de esta sensación, de este objeto. Incluso en la atención a la respiración³¹ hay muchos pasos. Si desarrollas cada paso de manera sistemática es mucho más fácil desarrollar la atención y la concentración.

Por ejemplo, la primera cosa que conoces es que estás respirando. Si sabes que estás respirando entonces ya has dado un paso porque la mayoría del tiempo, aunque estamos respirando, no somos conscientes de ello. ¿Por qué?. Porque estamos pensando sobre algo más todo el rato. Pensando..., pensando.... ¿En qué pensamos la mayor parte del tiempo?. A veces ni tan sólo sabemos en qué pensamos, sucede de forma inconsciente. Siempre que seamos conscientes de que estamos respirando, ayuda a traer de vuelta la mente a este momento presente: “Estoy respirando,...”. Este es el primer paso. El siguiente paso es “Inspirando...” y entonces conoces que estás inspirando. “Expirando” y entonces conoces que estás expirando. Otro paso. Inspirar, expirar.

El siguiente paso es: cuando inspiras, lleva tres o cuatro segundos si inspiras lentamente. Tu mente puede despistarse muchas veces. Para ayudar a que tu mente no se despiste puedes hacer otra cosa. Puedes dividir tu respiración en cinco secciones de modo tal que puedas estar atento cinco veces cuando inspiras y del mismo modo cuando expiras. Cuentas cinco veces; te ayuda a estar más atento a tu respiración.

Hay un malentendido sobre este método. Algunos dicen: “Cuando inspiras y expiras cuenta uno y cuando de nuevo inspiras y expiras cuenta dos”. Esto quiere decir que estás contando cuántas veces inspiras y expiras. También te ayuda a mantener tu mente en la respiración. Pero el verdadero propósito, lo que estás intentando hacer, es estar más atento a tu inspiración. De modo tal que tu mente no pueda despistarse entre medio. Si estás atento de tu acción es más difícil que tu mente se despiste. A veces cuando comienzas a inspirar estás atento y no estás atento en el medio y al final. Puede suceder. Así que, para que esto no suceda, cuentas en tu mente una y otra vez, al menos cinco veces. Puede ser más de cinco pero el máximo no puede ser más de diez veces, porque si cuentas diez veces entonces vas muy deprisa y causa agitación. Dependiendo de cuan largo inspires y cuan largo expires cuentas un mínimo de cinco y entre cinco y diez. El número no importa. Debes entender el propósito de contar. El propósito es mantener tu mente una y otra vez en la respiración. No intentes alcanzar un número, esto es muy importante. No intentes contar más deprisa, de modo tal que acabes de contar tan pronto como

³¹ NT: *Anāpānāsati*.

has acabado de respirar. Simplemente cuenta de forma natural, de forma regular.

Mantén tu mente ahí, y cuando la mantienes ahí, ¿Dónde la mantienes?.

Mantén tu mente en la sensación, no en el concepto.

Respirar es de hecho un concepto, una idea.

En pāḷi se llama paññatti.

Explicaré esta palabra una y otra vez.

Paññatti y paramattha. Estas dos palabras deben explicarse bastante porque en muchos casos en lugar de mantener la mente en *paramattha* mantenemos la mente en *paññatti*, porque es lo que siempre hemos estado haciendo, mantener la mente en *paññatti*. He intentado traducir esta palabra muchas veces y la discutí con el Ven. Ñānavisuddhi. Generalmente traducen *paññatti* como concepto. ¿Qué quiere decir concepto?. Cuando oyes la palabra concepto, ¿cómo la entiendes?. Una palabra, un nombre, intentamos encontrar uno con sentido y, ciertamente, no pudimos encontrar una traducción exacta en inglés y por ello Ven. Ñānavisuddhi sugirió la palabra “designación”.

Los nombres son *paññattis*. Cualquier nombre es un *paññatti*, dirección interna y externa es un *paññatti*, cuando llamas a algo “aire”, ese nombre es *paññatti*, porque, de hecho, aquello que llamas aire es una combinación de muchos elementos.

Así, cuando pones cosas juntas,

les das un nombre y las entiendes como una cosa,

entonces tú estás entendiendo paññatti,

no verdadero paramattha.

Cuando inspiras, la dirección no es importante, darle un nombre no es importante, porque ambos son *paññatti*. ¿Qué es *paramattha*? Es lo que sientes directamente. ¿Qué sientes cuando inspiras? ¿Dónde sucede esta sensación, este sentir?. ¡La sensación es lo que es real!. ¿Qué sientes cuando inspiras y expiras?. Algo que toca gentilmente, que roza, que empuja. Estas sensaciones son cosas reales donde mantener tu mente, tu atención. La temperatura también: fresco, calor,... Alrededor de tu nariz, en algún sitio, puedes sentir algo que sucede cuando inspiras y cuando expiras. Mantén tu mente allí e intenta mantener tu mente allí muchas veces, trayendo la mente de vuelta muchas, muchas veces, mientras inspiras y mientras expiras. Haz esto sólo por un corto período de tiempo porque incluso el contar es otro *paññatti*, no *paramattha*. Cuando utilizamos vengan a tu mente los números partimos la respiración en pequeñas piezas de modo tal que podamos estar atentos a ellas. Este es el aspecto más importante. Estar atento a la respiración de forma continua, sin ninguna interrupción entre medio. Si entiendes el propósito de un método entonces puedes dejar ir todo lo demás y hacer esto únicamente.

*Mantén tu mente ahí, cuando el aire entre y cuando el aire salga,
mantén tu mente ahí cuando toque.
Mantenla ahí, de modo continuo, sin interrupción.
¡Hazlo lo mejor que puedas!*

Sólo al principio intenta contar o decir “dentro y fuera”, pero tras un tiempo deja ir el “dentro y fuera” y deja ir el contar e intenta mantenerte sólo con la respiración, sin ideas.

A medida que desarrolles cierto nivel de concentración te darás cuenta de la naturaleza de la respiración... Quiero decir, la sensación... Incluso lo que llamamos respiración es un *paññatti*. Lo que conocemos de forma directa es la sensación. Comprueba y observa si esto es lo que haces cuando meditas. ¿Dónde está tu mente? ¿En qué estás pensando? Si tenéis alguna pregunta sobre esto es muy importante preguntarlo y clarificarlo porque si no mantenéis vuestra mente en *paramattha*, entonces, aunque la mente pueda calmarse, estar tranquila y concentrada, no podréis ver la realidad.

*Hay dos partes en meditación.
La primera es tranquilizar,
desarrollar concentración de modo tal
que la mente no se distraiga.
Calmar los pensamientos y
mantener la mente en un objeto es
el primer propósito de la meditación.*

*El segundo, que es más importante,
es entender cómo son las cosas,
ya lo llames realidad o de cualquier otro modo.
Entender cómo son las cosas...
sensaciones, pensamientos, sentimientos,
entender las cosas tal como son.*

Si podemos mantener nuestra mente en un *paññatti*, podemos conseguir calma, tranquilidad y concentración, pero no veremos *nāma* (mente) como *nāma* ni *rūpa* (materia) como *rūpa*. No estamos intentando conectar con la naturaleza de *nāma* y *rūpa*, sólo estamos manteniendo nuestra mente en *paññatti*. Lunes, martes, miércoles, etc., son todos *paññattis*, sólo nombres.

*Cuando meditas mantienes tu mente ahí,
en lo que puedes experimentar real y directamente,*

y todo esto desaparece.

A veces no sabes ni dónde te estás sentando, si estás mirando al este o al oeste, ya no conoces más estas cosas. A veces suceden sensaciones muy extrañas, incluso no sabes quién eres en realidad, porque el quién eres es otra idea que has creado en tu mente. Pero para llegar a este punto necesitas tener una profunda apertura interior de *anatta* (ausencia de un alma o de un yo). Cuando tu mente ha desarrollado esta sabiduría de *anatta*, a veces no conoces ni tan sólo tu nombre. Debes pensar en él un rato. Cuesta un tiempo pensar en él... pero esto viene más tarde.

Si tenéis alguna pregunta sobre *paramattha* y *paññatti* por favor, preguntad, es muy importante. A veces, por la noche, hablamos sobre esto, lleva muchos días hablar de ello, es muy interesante. Ven. *Ñanavisuddhi* y yo nos sentamos y hablamos sobre *paññatti* y *paramattha* y el objeto de *vipassanā*. A veces nos lleva mucho tiempo. Incluso nos olvidamos del tiempo porque el tiempo es *paññatti*. Cuando miramos el reloj nos damos cuenta que son cerca de las once y media. Si tenéis más preguntas, por favor, preguntad. ¿Hay alguna pregunta? Por favor, sentíos totalmente libres...

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Larga y corta (respiración) es *paññatti*. Esta es una pregunta muy buena, gracias por preguntar esto. Cuando pensamos sobre “largo”, ¿qué queremos decir?

*Lo importante es no
mantener la mente en la palabra.*

*Lo importante es
cuando es “largo”, conoces todo,
desde el principio hasta el final.*

Mantienes tu mente en la sensación de roce, el lugar dónde la inspiración y la espiración roza. Mantén tu mente allí, sin importar cuánto tiempo te lleve, ya sea largo o corto... esto es sólo el estadio inicial. Saber que estás respirando es el primer estadio. Conocer sólo que inspiras y espiras, es otro estadio. Conocer sólo que inspiras largo y espiras largo, es otro estadio, o que inspiras corto y espiras corto. Pero tras esto olvídate de corto y largo, y quédate con la respiración de manera continua, desde el principio hasta el final.

El contar no debe sobrepasar los diez... No intentes contar hasta un número determinado. “Cuántos números” no es importante. Lo importante es que tu mente se mantenga allí... Esto es sólo al principio.

Una vez alcanzas cierto nivel de concentración, deja de contar y mira si tu mente puede

permanecer allí. Porque tenemos el hábito de pensar tanto y sucede tan rápida y fácilmente que cuando inspiramos largamente estaremos atentos de inspirar. Al principio contaremos: “Uno, dos, tres”, y nos olvidamos de “cuatro, cinco, seis, siete, ocho,...”. Nos olvidamos y pensamos en otra cosa. Para que no se nos escape, intentamos traerla de vuelta una y otra vez, y mantenerla en nuestra respiración. Este es el propósito de contar... entonces dejamos de contar y permanecemos en la respiración...

*...y si puedes permanecer con la respiración,
sin contar, ya no cuentes más, porque
contar se convertiría, más tarde en otro obstáculo,
porque son sólo números.
No estamos intentando entender números...,
intentamos entender las sensaciones corporales.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí, conocer que estás respirando es *paññatti*. Dentro y fuera es *paññatti*. Largo y corto es *paññatti*. Esto es positivo al principio. Y, cuando puedes permanecer en la respiración sin pensar en ninguna palabra, porque largo y corto es otra idea, es una comparación..., y lo principal que debemos hacer es estar con la respiración de forma continua. Si puedes estar con esto, ¡deja ir todo lo demás!, ¡suéltalo! Corto, largo, dentro y fuera no importa.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sólo para ayudar a tu mente a no distraerse, a quietarse. Sólo en el estadio inicial, cuando te sientas por un tiempo, sólo por unos minutos, intenta hacer esto y luego... ¡déjalo!. Dado que hemos estado dando vueltas y haciendo tantas cosas que evidentemente, nuestra mente se ha acelerado... está pensando demasiado... Cuando comienzas la meditación sentado... inspira... expira... entonces intenta contar, sólo un poco, ve si puedes estar con la respiración, si puedes estar con ella, deja todas las palabras, todas las ideas.

CAPÍTULO III

EL CAMINO HACIA LA MEDITACIÓN *VIPASSANĀ*

Bienvenidos a la clase. Estoy muy contento de veros. Como os dije en otras ocasiones, una de las cosas más bellas de observar es una persona sentada y meditando, muy bello. Desde que era chiquito siempre que veía alguien meditando, sólo quería mirarlo; sentado, tan calmo, su cuerpo está calmo y también equilibrado, con dignidad. Cuando se sienta así, me da la sensación de que es una pirámide, tan estable, tan firme, inamovible. Representa también la mente, tan estable, tan quieta. La postura del cuerpo ayuda a la mente; te ayuda a moverte hacia la estabilidad, la calma y la paz.

*Cuando veo una estatua de Buddha,
un Buddha meditando, me hace sentir muy tranquilo.
He recopilado algunas fotos
de imágenes de Buddha con expresión de gran tranquilidad.*

Antes de empezar a hablar de objetos de meditación y de diferentes tipos de *samādhi* (concentración), quiero responder a una pregunta que alguien me hizo la semana pasada. Es algo que conviene recordar. Tiene también un significado profundo... sobre la naturaleza de la mente... Busqué en varios libros de meditación, meditadores experimentados han registrado sus procesos, y han descubierto que justo cuando la quietud de la meditación les está llegando, la mente se aquieta, los pensamientos se ralentizan, pierdes la noción o conciencia de lo que te rodea – significa que tu mente se está recogiendo más y más... Estás yendo hacia el estado mental de *samādhi*. Pero justo cuando esto sucede, ¿sabéis qué es lo que les sucede a continuación a algunos?. Justo en el momento que la quietud de la meditación le está llegando, el principiante... (un principiante no significa alguien que esté comenzando a meditar, un principiante significa alguien que no ha ido más allá de esto...; así que es posible que hayas estado meditando por largo tiempo, pero si no has ido más allá de un cierto estadio, todavía estás en el estadio inicial. Entender esto nos hace muy humildes, ya que si hemos estado meditando por largo tiempo, nos gusta pensar que lo sabemos todo, que hemos ido muy lejos. Pero si no has superado cierto estadio, todavía estás en el estadio inicial).

Entonces, justo en el momento en que la quietud de la meditación le está llegando, el

principiante, súbitamente, es devuelto a las realidades materiales. Realidades materiales significan las realidades ordinarias, ... esto es..., devuelto a las realidades ordinarias por una repentina sacudida en todo el cuerpo. ¿Por qué sucede esto? Les sucede a algunas personas; me solía suceder a mí. A veces sucede así... estoy muy calmo... y de repente oigo un ruido y me choca... y ¡me levanto!.

Cuando meditas, vas a un mundo diferente, a una realidad diferente, y esto es algo que debes entender. Es muy parecido a un estado de trance, como una especie de estado hipnótico, pero no es un estado hipnótico de verdad. Es muy similar a esto. Algunos doctores lo comprenden muy bien. Cuando dejas de pensar y prestas atención a un objeto, poco a poco tu mente se recoge, se unifica, y entras en un tipo de realidad diferente. Es justo ahí, en el umbral de esta realidad, donde encuentras muchas dificultades. Nuestra mente va hacia delante y hacia atrás porque estamos muy familiarizados con la realidad ordinaria. Nos sentimos seguros en esta realidad ordinaria y queremos agarrarnos a ella, sujetarla, no queremos soltarla... es una reacción para protegernos. Queremos protegernos.

*Una manera de protegernos a nosotros mismos
es mantenernos en nuestra mente consciente,
mantener lo que nos rodea en nuestra mente consciente,
queremos saber qué está sucediendo alrededor, y
queremos conocer también nuestro estado corporal.*

“¿Cómo está mi cuerpo ahora?”. Cuando meditas y tu mente se recoge, pierdes progresivamente la percepción de tu alrededor. Cuando te recoges más y más, a veces también pierdes la conciencia de tu cuerpo. Quiero decir... eres consciente de las sensaciones pero ya no eres consciente de la forma o silueta. A veces el tamaño y la forma o silueta de tu cuerpo se disuelven, porque ambos son *paññatti*. La mente los junta y construye una idea a partir de ahí. Los *paramattha*, no tienen forma, no tienen tamaño o medida.

Por si encontráis esto difícil de entender, os daré un símil –ejemplo de física, física newtoniana. Cuando lees esto encuentras que hay tamaño, forma y movimiento, todo está ahí. Puedes predecir todo de acuerdo a la física newtoniana: los planetas se mueven en círculos, puedes predecir, para cualquier momento, vamos a decir, por ejemplo, de aquí diez años, que un cierto planeta estará en un cierto lugar. Puedes predecir esto. Tiene forma, tamaño y movimiento: regularidad. Pero cuando te adentras en las partículas subatómicas, pierdes todo esto. No hay forma y no puedes dar nada por seguro, sólo puedes decir que hay una cierta probabilidad de que algo suceda. Sólo probabilidad, ya nada es seguro.

En la meditación también sucede así. En nuestro estado ordinario de conciencia, estamos atentos del entorno, la forma, el tamaño o medida, los seres, la gente, este, oeste, norte, sur, tiempo, día y año.

*Cuando meditamos nos olvidamos de
qué año es, qué día es,
qué hora y día es y, a veces, también
olvidamos dónde estamos.
Ya no somos conscientes de esto
porque todo esto son sólo conceptos.*

No sabes dónde te estás sentando; no sabes si estás mirando al este o al oeste. A veces sucede algo muy extraño, no sabes dónde estás. Asusta, parece un tipo de desequilibrio mental. Algunas personas olvidan quien son porque tienen desequilibrios mentales, pero en estos estados, a veces, se va más allá de la realidad ordinaria, quien eres ya no importa más.

“Yo” es sólo una idea, todo lo relacionado con esto también lo pierdes.

Cuando llegas a este estado vuelves una y otra vez, porque le tienes mucho miedo... “Debo saber quién soy...” “Debo saber qué está sucediendo a mi alrededor sino estaré muy desprotegido”. Intentamos sentirnos seguros intentando conocer qué le sucede a nuestro cuerpo, intentando ser conscientes de nuestro cuerpo o de nuestro sí mismo. Esto, de hecho, es un *paññati*. Es muy importante comprender esto porque si no lo haces generarás más y más miedo... “Tengo miedo de meditar”... Esto me sucedió una vez, con una sacudida tremenda me levanté. ¡Estaba muerto de miedo!. Tenemos miedo de ir más allá de esta realidad ordinaria, aunque, al mismo tiempo, queremos experimentar algo más profundo, algo que está más allá. Aunque estamos meditando para esto, algunas personas, cuando llegan al umbral, se asustan y se sienten muy inseguras.

*Nos sentimos seguros cuando controlamos nuestro cuerpo y
nuestro entorno. Una manera de tenerlo bajo control es conocer
qué está sucediendo, queremos saber qué está sucediendo a nuestro alrededor
y queremos saber que está sucediendo
en nuestro cuerpo. Es una reacción de protección.*

Cuando hemos estado tensos por largo tiempo, nos acostumbramos a tensarnos nosotros mismos. Esto le sucede más a las personas que son ansiosas e inseguras.

Imagina, por ejemplo, que estás en un bosque denso y pueda haber tigres, serpientes y otros animales alrededor. Yo vivía en el bosque y había tigres (ahora los cazadores dicen que los tigres tienen miedo de los hombres y huyen cuando notan su presencia). Cuando vamos por primera vez a un lugar, este lugar es nuevo para nosotros. Nos sentimos muy inseguros porque hay un peligro real: tigres,

serpientes,... De los tigres nos podemos proteger permaneciendo en un área cerrada. Pero de las serpientes, es muy difícil, porque son muy pequeñas y pueden deslizarse dentro, entrando en tu cabaña. Las cabañas están hechas de bambú, no están realmente selladas.

Los animales reptantes pueden entrar... Así que cuando te sientas y sientes ruidos como shi... shish..., de repente te despiertas y estás realmente asustado, tu cuerpo reacciona: “¿Qué es esto?”. Te sientes muy inseguro. Cuando descubres que era sólo un mapache, está bien, continúas meditando, pero tu mente no está totalmente en la meditación, te mantienes todavía alerta. Si te mantienes alerta e intentas descubrir qué está sucediendo a tu alrededor, te será muy difícil desarrollar *samādhi*. Todavía eres consciente, estás atento sólo hasta un cierto grado. No puedes ir más allá.

*Para ir más allá debes desarrollar
algún tipo de confianza y seguridad;
esto es muy importante.*

Es de gran ayuda meditar con otra persona, una persona en la que confíes, tu maestro, un miembro de tu familia, un buen amigo... Sientes que: “Si algo me pasara, hay alguien cerca para ayudarme”. Para los principiantes esto es muy importante. En Birmania, cuando meditamos, muchos profesores te dicen: “Entrega tu cuerpo al *Buddha*”. De modo simbólico te entregas al *Buddha*: ya no es mío, así que, si ya no es mío, no hay motivos para preocuparse. Esto es un regalo simbólico. Intenta encontrar medios para sentirte seguro y tener confianza en tu entorno... En este lugar no hay motivo para tener miedo de nada. Todos somos meditadores y el lugar es muy seguro y está a salvo. Antes de meditar es muy importante desarrollar algún tipo de *mettā* (ternura, cariño, amor incondicional), porque el *mettā* te hace sentir relativamente seguro.

A veces, viví en el bosque sin ninguna construcción, sin un lugar de residencia. A veces sentado bajo un árbol, a veces en una cabaña simple, a veces en un lugar hecho con los hábitos. Nos sentamos a meditar y cuando desarrollamos un *mettā* potente, este potente *mettā* nos hace sentir muy seguros. He estado viviendo en el bosque por más de veinte años y nunca cosa alguna me ha dañado. A veces, en un bosque realmente denso y profundo, con sólo algunas cabañas cercanas para lograr mi alimento. Me gusta entrar más y más profundo en el bosque, lejos de la civilización. La civilización es tan molesta.

*Sea como sea... si tienes confianza en ti mismo, esto significa que te sientes
más seguro... confía en ti, ¡confía en tu práctica!
Para los que comienzan es muy importante encontrar
un entorno muy seguro.*

Así que nos acostumbramos a aferrarnos a nosotros mismos, nos aferramos a nosotros mismos,

intentamos protegernos a nosotros mismos todo el tiempo... manteniendo el puño cerrado sobre nosotros... Ve si puedes sentir esto realmente: “Estoy intentando controlar mi cuerpo y mi mente”. Todos intentamos controlarlo todo, pero en la meditación si intentas hacer esto no puedes desarrollar un conocimiento profundo e ir más allá.

*Aprendes a dejar ir, a soltar...
Dejar que cualquier cosa que sucede, suceda, porque
algunas de las cosas que experimentas en meditación son
tan extraordinarias que si intentas controlarlas no puedes entrar en ellas, se pierden.
¡No puedes ir más allá!. “Cerrando el puño sobre nosotros”.
Lo hacemos inconscientemente, este es el problema.*

Esto sucede porque conscientemente intentamos abandonar el control, dejarlo, soltarlo, pero inconscientemente tenemos miedo, nos sentimos inseguros. Así que, todavía estamos intentando controlar las cosas porque este miedo, esta ansiedad, se ha arraigado en nosotros. No sabemos cuanto tiempo. Puede que sean millones de años, está arraigada en nuestro ADN creo; no es algo fácil: de forma inconsciente protegerse de la amenaza que supone la desintegración psicológica.

¿Qué significa “desintegración psicológica”? Integración significa que tenemos idea de quien somos. Desintegración es *anatta*, ausencia de yo; ausencia de control. ¿Deseas realmente entrar en este estado?.

*Ausencia de un sí mismo, ausencia de control,
¡sólo hay procesos físicos y mentales sucediendo!.
En el momento que tratas de controlarlo, estás fuera,
ya no estás meditando...
La meditación es un tipo de rendición.*

Siempre queremos tenernos bajo control: “Sé quien soy, sé lo que estoy haciendo”. Con esta actitud, ¡no podremos cruzar el umbral!. Ya no hay un “yo”, ya no hay un “yo” meditando, y ni tan siquiera tienes la meditación bajo control. Estás pura y simplemente atento a lo que está sucediendo. Pura y simplemente atento, sin control, del mismo modo que miras a la carretera. Cuando te sientas y miras a la carretera, no controlas ningún coche. Simplemente van y vienen, puedes simplemente sentarte y observar... ¡Sé lo que está sucediendo pero no tengo control alguno!. Es necesario que desarrolléis este tipo de estado mental, ausencia de control. Por eso intento decirle a la gente que no se resista, que no intente controlar, que simplemente dejen ir y sean sólo unos observadores que no se involucran.

En el momento en que vemos que estamos perdiendo el control, que ya no sentimos más un “yo soy”, estamos empezando a desarrollar algún tipo de miedo. Pero esto no sucede a todo el mundo. Sólo le sucede realmente a algunas personas. Entonces, nos dejamos ir en el proceso meditativo.... Siempre que esto te suceda intenta tranquilizarte de nuevo y convencerte de que no hay ningún peligro, no tengas ningún miedo. Ten confianza en ti mismo, ten confianza en tu práctica y continúa. Ya no estamos más apoyándonos en nosotros mismos. Cuando estamos meditando no estamos apoyando en nosotros mismos. Mira si estás haciendo esto, intentando mantener el control, intentando hacer algo. Nuestra mente, de pronto, siente que estamos en peligro y una sacudida repentina del cuerpo es una reacción de protección, para ponernos de nuevo en guardia. Así que, en el momento que cruzamos o atravesamos hacia otra realidad nos despertamos con una sacudida, queremos estar controlando de nuevo. Esta sacudida repentina no es muy común pero puede darnos un buen susto. Simplemente date ánimos, pensando que desaparecerá a medida que desarrolles una calma y una sabiduría cada vez más profundas. Desaparecerá. Esto que acabo de explicar puede suceder algunas veces: yendo adelante y hacia atrás.

A veces un principiante puede ser molestado por una sensación repentina de pánico agudo. La primera señal es que tu cuerpo se despierta con una sacudida, tu cuerpo reacciona. En otros casos el cuerpo está todavía muy calmo y no sufre sacudidas. El cuerpo está en una posición de quietud pero la mente reacciona. A veces el principiante puede ser molestado por una sensación repentina de pánico agudo justo en el momento en que la quietud mental le está invadiendo. La meditación se para abruptamente, hace un alto repentino en el camino, sales de meditación. Esta es otra variedad de la reacción inconsciente de protección. La persona que está tensa y ansiosa de manera crónica siente que si deja ir las cosas, mentalmente le sucederá algo terrible. Siente: “Si suelto esto, no sé qué sucederá, quizá algo muy extraño pueda suceder, y puede que no lo tenga bajo mi control, puede que no pueda volver a mi estado normal de ser”, hay mucha gente así entre nosotros.

Por eso, para desarrollar confianza en uno mismo y coraje, debemos practicar, guardar los cinco preceptos. Esto te hará sentir mucho coraje.

*Si mantienes los cinco preceptos
tienes menos miedo, esto es cierto.
Creer que eres una persona amable,
poseedora de virtud,
te da mucha fuerza y coraje.*

También cultiva *mettā*. Cuando eres una persona con tacto, tierna, comprensiva, te volverás una persona calma y tranquila. Estamos protegidos por nuestro propio *mettā*. A veces sientes que hay un tipo de protección a tu alrededor, como ondas de radio, como un campo magnético, sientes que estás

protegido por el amor y la ternura. Quienquiera que entre en este campo no podrá dañarte. Aunque lleguen a ti con la intención de dañarte, cuando entran en tu campo de amabilidad, cambian su mente... “Oh, no voy a hacer nada, no voy a decir nada”. ¡Esto es muy real!. Intenta cultivar amor y ternura. Cuanto más fuerte sea tu intento de cultivar amor y ternura, tanto más fuerte será tu campo de *mettā* y te sentirás protegido por tu propio *mettā*. Mucha gente me pregunta: “¿Cómo me protejo a mí mismo?”

*Te proteges a ti mismo desarrollando mettā
y también desarrollando atención.
Ambos pueden protegerte. También
la confianza en el Buddha, la confianza en la práctica.*

Antes de que entres en un *samādhi* profundo, siéntate y toma en consideración tus cualidades. Cultiva *mettā* y entonces considera las cualidades del *Buddha* y dite a ti mismo: “Entrar en la práctica profundamente, pero si surge algún peligro real saldré inmediatamente”. Puedes tomar esta determinación y verás que si haces esto algunas veces, en caso de suceder un peligro real, saldrás del estado meditativo. Esto es muy cierto, porque en algunos lugares en los que vivimos tenemos que hacerlo, no sólo para los diversos peligros. Si necesitas salir del *samādhi* en un momento concreto, a una hora concreta, también puedes hacerlo. Te sientas a meditar y antes de comenzar dices: “Voy a sentarme durante dos horas y tras esto me pondré de pie”. Entonces entras en *samādhi* profundo y meditas y cuando llega la hora ya estás de pie. Mira el reloj y verás que es la hora exacta, sólo uno o dos minutos más o menos.

Cuando entran en sueño profundo muchos meditadores pueden también hacer esto... Has meditado y quieres ir a dormir, un sueño normal, natural, así que te dices: “Ahora voy a dormir pero tras cuatro o cinco horas de sueño me levantaré”. Con esta determinación en la mente, ves a descansar sin prisa y te despertarás a la hora que has determinado. Quizás hayas leído u oído hablar de estas cosas. Esto es cierto, puedes hacerlo. Y lo mismo puedes hacer si viene un peligro real: “Me levantaré y sabré qué debo hacer”. En algunos casos, cuando las personas meditan por largos períodos de tiempo – a veces meditan todo el día sin ni tan siquiera levantarse- tienen que hacer esto. En los libros de instrucciones de meditación dicen que debes hacerlo. Debes tomar este tipo de determinaciones porque puede haber un peligro real. ¿Qué sucedería si se declarara un incendio?. Es algo bastante frecuente, así que tomas la siguiente determinación: “Si algo sucede, me levantaré”. Así que, esta fue una muy buena pregunta que alguien hizo la semana pasada. Por favor hacedme preguntas así y dadme tiempo para responder, para que os pueda dar una respuesta muy clara.

Esta semana quisiera hablaros un poco más de nuevo sobre *paññatti* y *paramattha* y tras esto, hablaros sobre tres tipos diferentes de *samādhi*.

*Paramattha es algo que experimentas directamente
sin pensar sobre ello.*

*Paramattha es esa cualidad inherente de
los procesos físicos y mentales.*

*De hecho, paramattha son cualidades³²
y no puedes conocer nada más allá de estas cualidades.*

Los científicos están intentando descubrir que es la realidad última. Hasta ahora no la han encontrado, porque cuanto más en profundidad van, tanto más ilusoria se vuelve; la materia no tiene forma ni contorno, no tiene tamaño ni medida. La partícula de materia más pequeña, algo como los fotones –la luz son fotones- son sólo paquetes de energía que no tienen masa. ¿Puedes imaginar algo sin masa?. Sólo pura energía, esto es la luz. Lo que hay más allá de esto nadie puede decirlo. Lo único que podemos conocer sobre ello es la cualidad, nada más que esto.

También en meditación, la experiencia directa es una cualidad.

Por ejemplo, cuando tocas algo, ¿qué sientes?. Sientes que está caliente, esta es la cualidad. Sientes que es suave, esta es también la cualidad. Sientes también un tipo de vibración, movimiento, que también es la cualidad. Pero no podemos tocar la pierna. La pierna es algo que compones en tu mente. No puedes hablar sobre la cualidad de tu pierna. De hecho, ni tan siquiera puedes tocar tu pierna. Intentad comprender esto. Al principio cuesta mucho de comprender. “¿Qué?! ¿Qué no puedo tocar mi pierna? ¡Aquí está!”. Pero, ¿cómo sabes que esto es una pierna?. Es porque has compuesto muchas ideas. Si tocas algo, cierra los ojos... y toca algo... ¿Puedes decir qué es? ¿Puedes decir qué forma tiene? No puedes. Sólo puedes hablar de la forma cuando entras en contacto con ella: “Es una superficie plana”. ¡Pero no puedes decir qué forma tiene!. ¿Cómo puedes decir qué forma tiene la pelota?. Porque la miras combinas ideas, compones ideas, o puedes tocarla y puedes decirlo... “Oh,

32

NT: hay dos aspectos que conviene no confundir. Uno son las características particulares de los objetos, su finura, sus cualidades: por ejemplo la ira es una cualidad mental, el *mettā* es otra cualidad mental, la atención es otra cualidad mental,... (el *Abhidhamma theravāda* nos da 52). Otra cosa son las características generales que están presentes por igual en todos los estados mentales, independientemente de su cualidad, calidad o finura. Estas tres características generales o de la existencia son *anicca*, *dukkha* y *anatta*. Hemos decidido también utilizar *cualidad* para describir estas características mínimas experienciales de los objetos, y *calidad*, para describir los diferentes estados que pueden dar conjuntos de agregados de estas cualidades. Por ejemplo: una *cualidad* es una mente en *jhāna citta*, pero cuando hablamos de *calidad*, nos referimos a eso en comparación a otras cosas, esto es, ese estado de *jhāna citta*, o de existencia *jhānica* en comparación con la escala de estados del *samsara*, algo que no implica la palabra *cualidad*.

conozco su forma, es una pelota redonda... está hueca por dentro... tiene un grosor de aproximadamente un centímetro...” ¿Cómo puedes decir esto?. Compones tantos datos, arreguntas tantos datos, pero si tomas sólo un dato, no puedes decir nada, excepto la cualidad... “es duro...”, “es frío...” nada más que esto.

*En la meditación descendemos hasta la
sensación simple y pura, sin añadidos.*

Esto es lo que intenté explicar el jueves, pero no espero que la gente pueda entenderlo directamente... Sin añadidos, sólo experiencia directa, esto es lo que estamos intentando conseguir porque es lo que está sucediendo todo el tiempo. Cuando experimentamos algo intentamos componer muchas ideas sobre ello, procedentes de memorias pasadas, de los ojos y también de otras fuentes de información. Intentad comprender lo que es *paramattha*, porque es el objeto de la meditación *vipassanā*.

A menos que no puedas mantener tu mente en *paramattha*, no podrás cultivar realmente un conocimiento interior profundo. Puedes desarrollar un *samādhi* profundo concentrándote en cualquier objeto: sonidos, formas, colores, una palabra, una idea, incluso la ausencia de cosas. Una vez intenté meditar en la ausencia de cosas, intenté desarrollar *samādhi* practicando *ānāpāna* (concentrándome en la respiración en la entrada de las fosas nasales) y entonces intenté cultivar el *samādhi* fijándome en un disco, un disco color tierra marrón suave. Fijándome en él, manteniendo mi mente en él, de modo tal que incluso cuando cerraba los ojos permanecía en mi mente. Así que intenté entrar dentro de esa imagen. Más tarde conseguí un trozo de madera, tallé un círculo dentro y lo puse en la ventana, de modo tal que no pudiera ver nada del exterior, ya fueran árboles o casas. Miré al agujero y vi que era un agujero. Agujero quiere decir... que no hay nada allí. Así permanecí en el agujero pensando que no había nada allí... no hay nada ahí. Y es muy raro, tu mente puede absorberse en esta ausencia de cosas y todo se vuelve muy tranquilo, muy calmo y tranquilo. Incluso ahora me gustaría hacer esto. Sin embargo no quiero más hacer esto porque entonces no puedes desarrollar el conocimiento interior profundo; puedes absorberte y lograr mucha calma y tranquilidad. ¿Sabéis por qué es tranquilo? Porque donde no hay nada, no hay nada que cause molestia a la mente... no puedes pensar sobre la ausencia de cosas... ¡Es el fin de todo! Se parece mucho a *Nibbāna* pero no es *Nibbāna*. Estás mirando a la ausencia de cosas y estás intentando mantener en tu mente esta idea sobre la ausencia de cosas. A veces cierras los ojos y todavía ves un agujero brillante y estás pensando en nada... sólo nada... es difícil hablar sobre ello, pero se siente muy tranquilo. Lo que quiero decir es que puedes cultivar *samādhi* concentrándote en cualquier objeto; puedes simplemente sentarte y recitar: “Coca-cola, coca-cola,...” todo el día. Tu mente puede absorberse... cualquier palabra, cualquier sonido, cualquier forma, cualquier imagen, cualquier idea; una vez puedes en ella, puedes desarrollar *samādhi*.

*Así que este es el significado de samādhi...
absorberte en algún concepto,
una sensación que no cambie, incluso una idea.*

*Cuando quieres cultivar un conocimiento interior profundo sobre la realidad;
tienes que estar en contacto con la realidad.*

Pero, de hecho, estás siempre en contacto con la realidad; siempre.

Pero transformamos esta realidad en un concepto.

Todo el tiempo estamos transformando esta realidad en un concepto.

¿Qué vemos?. De hecho, vemos la realidad, pero inmediatamente después de verla la transformamos en un concepto. Vemos sólo colores -negro, rojo, marrón, blanco- pero por nuestra experiencia pasada conocemos que esto es un ser humano y este es alguien a quien conozco. Si pierdes la memoria no sabes quién es. Si ves algo que no has visto antes, ¿Qué idea te haces al respecto?. Por ejemplo, aquí la gente trae muchos tipos diferentes de frutas, de dulces y de pan. A veces no sé que son, debo preguntar a la gente: “¿Qué es esto?” ¡Quiero saber qué estoy comiendo! Me siento inseguro si no sé qué estoy comiendo. Cuando no conocemos algo nos sentimos inseguros, queremos conocer... qué es... cómo lo hicieron... si lo puedo tolerar, quiero conocer... si la gente lo trae y lo deja aquí... frutas, pasteles... cualquier tipo de bollería con formas muy bellas... parecen gambas... y lo estaba mirando... ¿Qué es eso?. A veces traen carne de cerdo pero si no me lo dicen no podré saberlo antes de darle un bocado. ¿Puedo imaginarme el sabor? ¡¡No hay modo alguno!! Puedo sentarme ahí y pensar qué sabor puede tener. Perder todo el día así, sin llegar a descubrir a qué sabe. Puedo preguntarle a otra persona: “¿Dime a qué sabe?”. Esta persona podría estar diciéndome todo el día a qué sabe y yo podría estar escuchando y aún así no lo sabría. El único modo de saberlo es ponértelo en la boca, masticar y entonces podrás saberlo.

Siempre estamos en contacto con la realidad pero inmediatamente lo cambiamos en un concepto. A veces veo frutas muy extrañas que nunca he visto antes, como un kiwi. La primera vez que comí un Kiwi fue aquí, en Australia. No sé qué es, pero puedo ver el color y cuando pongo todos los diferentes colores juntos logro una forma o silueta. En la pintura hay un sistema llamado puntillismo. Tomas algo muy puntiagudo, haces puntos pequeños y los vas poniendo de tal modo que den la apariencia de una forma. Podemos tomar esto como ejemplo. Vemos sólo colores pequeños, los ponemos todos juntos y creamos una forma en nuestra mente. Es nuestra mente la que crea una forma o silueta. Nuestros ojos no pueden ver formas. Esto es también otra cosa difícil de comprender. Si quitas el color ¿qué hay ahí que podamos ver?. No queda nada, todo desaparece. Sucede lo mismo con el sonido. Escuchamos el sonido, algo real, no podemos escuchar palabras. Las palabras son algo que creamos en nuestra mente; aprendemos... es un proceso de aprendizaje, que depende de nuestra memoria. Cuando vas a un país donde la gente no habla tu idioma, no lo comprendes, oyes el sonido

pero no comprendes el significado.

*El sonido es real pero las palabras y
el significado es algo que nosotros creamos...
Es muy útil, no quiero decir que sea inútil, pero
cuando queremos desarrollar una comprensión más profunda de
la realidad, que está más allá de la realidad ordinaria,
necesitamos ir más allá de las palabras y los significados.*

Cuando un meditador está meditando y está realmente atento y verdaderamente penetrando el punto, el momento, si alguien habla cerca suyo, esta persona entenderá el sonido pero no comprenderá el significado. Esta es una de las pruebas.

En algunos monasterios en Birmania hacen esto. Cuando alguien desarrolla cierto *samādhi*; el profesor le dice: “Ve a sentarte cerca de un grupo de personas que hablen y medita”. De forma premeditada el profesor pone al estudiante en un lugar ruidoso, tal como sentarte en la cocina y escuchar a la gente que habla. Si puedes volverte realmente atento, podrás oír los sonidos pero no comprenderás el significado. Ya no te supone una molestia, porque no crea ninguna idea en tu mente; sólo sonido que se desvanece... se desvanece... Para un principiante es difícil. Incluso aquí hay coches que pasan por la carretera. Te molestan: “Oh, tantos coches pasando por la carretera”. Pero cuando estás realmente atento oyes el sonido pero no supone molestia alguna para tu mente. Intenta descubrir más y más, qué es *paramattha*, y qué es *paññatti*.

*Tampoco puedes ver el movimiento.
Esta es otra cosa muy extraña de entender;
porque siempre pensamos que vemos movimiento.
El movimiento es el territorio³³ de las sensaciones corporales,
no el territorio del ojo.*

¿Cómo pensamos que podemos ver el movimiento? Algo aparece y desaparece, otra cosa aparece y desaparece. Pongamos por caso que tenemos una pantalla de un ordenador y tenemos un programa que hace flashes con puntos muy pequeños de forma contigua, muy cercanos unos de otros; que nada más surgir uno desapareciera, y otro punto surgiera y desapareciera muy cerca del anterior. Sucediendo muy deprisa. ¿Qué verías?. Verías un punto que se mueve, pero, de hecho, no es un punto que se mueve. Intentad comprender esto, no hay tal cosa como movimiento; algo surge y desaparece, otra cosa surge en un lugar diferente y desaparece; otra cosa surge en un sitio diferente y desaparece.

³³ NT: Pāli: “*gocare*”.

Ahora vamos a tomar otro ejemplo; enciende una vela. ¿Puedes mover la llama de un lugar a otro?. Piensa sólo en la llama, no pienses en la vela, e intenta poner tu mente en la vela. La llama es algo consumiéndose y desapareciendo todo el tiempo. Así que no puedes mover la llama de la vela de un lugar a otro. Cuando la trajiste aquí la llama ya hacía mucho tiempo que la llama había desaparecido, pero algo le da esta continuidad, la mantiene consumiéndose... intenta acercarte más y más a esta idea de impermanencia.

*Por eso Buddha dijo: “Niccamaṃ navāva saṅkhārā”,
todos los fenómenos condicionados son siempre nuevos,
no hay nada viejo.*

Viejo quiere decir la misma cosa. No hay algo así como la misma cosa. Puede que hayas leído en algunos libros de filosofía, no recuerdo quien lo dijo, pero alguien dijo: “No puedes sumergirte dos veces en el mismo río”. Quisiera señalar que ni tan siquiera puedes sumergirte en el mismo río una vez. ¿Dónde está el río? ¿Qué quieres decir cuando dice “tú”? Cuando tomas una imagen grande de un río, puedes tener la idea de un río. Cuando tomas la idea de una persona como algo que permanece entonces puedes decir que esta persona va al río y vuelve de nuevo y que no puede volver al mismo río porque el agua se está moviendo. Incluso la idea de río es algo que compones en tu mente, la idea de persona es también algo que compones en la mente y que está cambiando todo el tiempo.

Tomemos otro ejemplo, para que podáis tener muchos ejemplos y captar el significado con mucha claridad. Tomad una bolsa de lona, llenadla con arena, arena muy fina, atadla con una cuerda y colgadla con una cuerda; haced un agujero en el fondo. ¿Qué sucederá?. La arena caerá. ¿Y qué veréis?. Veréis una línea. ¿Es esta línea real?. No; parece una línea. Entonces agarrad la bolsa y empujadla. ¿Qué veréis? Veréis una línea que se mueve. ¿Es esta línea que se mueve real? No, no hay una línea que se mueva. Sólo hay granos finos de arena cayendo en diferentes lugares. Una ilusión de una línea que se mueve hacia delante y hacia atrás. Pero no hay ninguna línea, sólo granos finos de arena... cayendo... cayendo. Si os olvidáis de la bolsa de arena y miráis a la línea que se mueve obtendréis una mejor idea. De hecho, no hay ninguna línea.

*Sucede lo mismo con nuestro cuerpo;
siempre está surgiendo y desvaneciéndose.
La forma no es el territorio del ojo;
es algo que la mente compone.*

También el olor. Podemos oler el olor y decir: “Esto es una rosa”. Pero el olor no es una rosa. Rosa es una idea que creamos en la mente. El olor es real, pero el nombre es algo que has aprendido.

Juntas este olor con la forma y el color de la rosa, rosa que pertenece a la realidad ordinaria. Si no compones las cosas, si no las pones juntas, ¿cómo comprendes simplemente sensación pura? A veces mi profesor me preguntaba: “El azúcar, ¿es dulce?”. Me lo preguntaba una y otra vez cuando estaba estudiando meditación. Yo pensaba: “Vaya cosas de preguntar”... Le decía: “Sí, el azúcar es dulce”. Me decía: “¿En serio?” Pensaba: “¿Qué quiere decir con esto? No puedo comprender esta pregunta, ¿por qué me pregunta si el azúcar es dulce?”. Me decía: “¿Es el nombre azúcar real o es un concepto?”. Le decía: “El nombre es sólo un nombre, un concepto”. Entonces decía: “El nombre no es dulce...”. Yo le decía: “Sí, tienes razón..., el nombre no es dulce”. Entonces me decía: “¿Qué es dulce?”. El azúcar ya no lo es más. Sólo puedes decir que dulce es dulce e incluso este nombre es sólo un nombre. Y esto ¿qué es?. Es una sensación en tu lengua que llamas dulce. Entonces compones, sumas o agregas estas ideas. Si se lo enseñas a alguien sin decirle el nombre o el sabor y le preguntas: “¿Cuál es el sabor de esto?”, no será capaz de decírtelo.

*Creemos nuestra propia realidad. Es necesario,
importante para funcionar en nuestro modo ordinario de ser,
pero se convierte en un obstáculo para nuestra comprensión
de la realidad extraordinaria.*

Esta realidad es también realidad. No estoy invalidando la realidad ordinaria, ya que el *Buddha* habló de diferentes niveles de realidad. Hay un acuerdo sobre la existencia de la realidad convencional.³⁴ Es una realidad, no es una mentira pero cuando quieres comprender la realidad de *paramattha*, que es como un tipo de realidad trascendental, tenemos que ir más allá de esta realidad ordinaria. Pero nos quedamos encallados en la verdad ordinaria, no queremos ir más allá. Nos quedamos atrapados en esta realidad ordinaria. Mi maestro me decía muchas veces que estamos atrapados en conceptos, encarcelados por los conceptos. Cuando hablé por primera vez de esto no pude entender lo que decía. Estamos atrapados, encarcelados en conceptos... pero intenté comprenderlo... ¿Qué significa esto?. ¿Cómo estamos atrapados en conceptos?. Al cabo de unos meses empecé a comprender.

*Sí, estamos atrapados en conceptos;
las ideas son lo que nos hace feliz o infeliz.
Si realmente entras en contacto con paramattha
no hay nada que te pueda hacer feliz o infeliz.*

Así que descubrí que todos los idealismos, todos los -ismos -comunismo, democracia, Buddhismo- son, de hecho, prisiones. Cualquier -ismo..., porque nos aferramos a la idea; nos quedamos

³⁴ NT: Ver glosario “*Paramattha sacca*” y “*samvitti sacca*”.

encerrados, no somos libres. Puedes incluso funcionar mejor en esta realidad ordinaria porque ya no estás encarcelado; sabes qué está sucediendo, puedes funcionar muy bien; adaptarte a cualquier lugar. Es mucho más sencillo si comprendes la otra realidad. Tomamos esta realidad tan en serio que duele; no podemos soltarla porque soltarla duele.

*Intentad comprender por qué estamos meditando,
cuál es nuestro objetivo, y
qué tipo de realidad estamos intentando comprender.*

Este es sólo otro paso. De esta realidad convencional a otra... ¿Cómo lo diría?... la verdadera realidad. No me gusta utilizar la palabra “*realidad última*”. Hemos discutido la palabra “*última*” con el Ven. *Ñāṇavisuddhi* y nos crea mucha confusión, así que decidimos abandonar la palabra “*última*”.

¿Qué queremos decir con “*última*”? Es muy difícil hablar sobre ello. Es una realidad más profunda que no es creada por tu mente. Incluso entonces debemos entender esta realidad e ir más allá, hay otra realidad allí, que está más allá de los procesos físicos y mentales. De esta realidad convencional vamos a la realidad de *paramattha*, dónde sólo hay proceso, sólo fenómenos, nada que perdure, ningún ser. De ahí vamos a otra realidad dónde no hay fenómenos... que es también otra realidad, que es muy difícil de comprender y de la que es muy difícil de hablar. Pero esto vendrá más tarde. Daré lo mejor de mí, me esforzaré al máximo para hablaros de ella, con la esperanza de no generaros más confusión: son cosas que están más allá de las palabras. Daremos lo mejor de nosotros para hablar de ellas. Más tarde hablaremos más y más de este *paramattha*.

Ahora os hablaré de los tres tipos distintos de *samādhi* (concentración).

El primer *samādhi* del que os quiero hablar es *jhāna*. Habéis oído hablar de la palabra *jhāna*. *Jhāna* es absorberse en alguna idea, como por ejemplo, *mettā*.

Cultivas *mettā* pensando en pensamientos de amor y ternura... “Que sea feliz... sea feliz... que sea feliz... que esté tranquilo”. Al cabo de poco realmente sentirás eso... “realmente quiero ser feliz”, pero es muy raro... las personas son muy raras... ¿Quieres realmente ser feliz? ¿Qué quieres decir por felicidad y cómo conoces realmente esta felicidad?. Cualquier cosa que hagamos durante el día, la hacemos porque creemos que nos hará felices. Lo hemos estado haciendo durante tanto tiempo. ¿Has encontrado esta felicidad? Podemos cultivar esta felicidad... “Quiero ser feliz...” y puedes también compartir este deseo con otras personas... “Del mismo modo que yo quiero ser feliz, él también quiere ser feliz, ella también quiere ser feliz”. Así estás poniéndote a ti y a los demás al mismo nivel, no estás haciendo ninguna diferencia. “Del mismo modo que yo quiero ser feliz... él quiere ser feliz... ella quiere ser feliz”, ¡no hay ninguna diferencia!. ¿Puedes tener el mismo deseo, ni mejor ni peor, para otra

persona?. No puedes decir: “Deseo que otras personas sean más felices que yo”, no... Esto no es verdadero *mettā*, debemos estar juntos. Así que al poco tiempo puedes sentir realmente: “Oh... realmente quiero que esta persona sea feliz”. Al comienzo es difícil tener este tipo de amabilidad hacia los que nos son totalmente extraños, así que piensa en tus padres, tus maestros y profesores, tus hermanos y hermanas, tu cónyuge.

Esta es otra dificultad. Una vez intenté enseñar meditación de *mettā* a una persona y esta persona dijo: “No quiero pensar en mí misma”. Yo le dije: “Sólo cultiva *mettā* hacia ti misma”. Y ella dijo: “Quiero olvidarme de mí misma”, porque había hecho muchas cosas terribles... era muy agresiva y poco amable, ni tan siquiera podía ser amable con ella misma. Le pregunté. “¿Puedes tener *mettā* por tus padres?”. Ella dijo: “Odio a mi padre. Era un alcohólico, dejó la familia y murió. Por ello fuimos muy pobres y pasamos tiempos difíciles cuando éramos jóvenes; él no se preocupó de nosotros, no nos amó”. Así que le dije: “¿Y qué pasó con tu madre?”. “Oh, cuando mi padre se marchó, ella se fue a vivir con su novio”... ”¿Qué os sucedió entonces?”. “Mi hermano y yo intentamos sobrevivir de algún modo, y mi madre a veces venía y nos daba dinero para poder comer”. Y le dije: “¿Qué hay de tus maestros?”. Dijo: “No puedo pensar en mis maestros, no puedo pensar en ellos como alguien que nos han hecho algo bueno”. Era muy difícil para ella tener verdadero *mettā*, hacia ella misma o hacia los demás. Me sentía tan desanimado. Pensé: “Esto es algo muy extraño”, porque normalmente nos amamos a nosotros mismos o, al menos, amamos a alguien. Hay alguien en nuestra vida a quien amamos, pero esta persona dijo que no había nadie en su vida a quien amara, a quien pudiera amar, por quien pudiera tener cariño y ternura. Al final le pregunté: “¿Hay alguien en este mundo por quien puedas sentir cariño?”. Al poco tiempo dijo: “Bueno, amo a mi perro y, de hecho, no es mi perro, es el perro de la persona con la que comparto la casa”. Descubrí, poco a poco, que para algunas personas resulta muy difícil cultivar *mettā*.

La meditación de mettā es muy importante para la vipassanā.

Por ello intento darle énfasis.

*Si no tienes mettā, tu corazón se seca,
ni tan siquiera puedes practicar vipassanā.*

Necesitas la base, la fundación, la cimentación: *mettā* y también confianza, respeto al *Buddha*, confianza y respeto por ti mismo y por tu maestro, confianza en la práctica y en él método que estés practicando. Si no posees estas cosas no tiene sentido practicar meditación. A veces te puedes engañar a ti mismo pensando: “Soy feliz, estoy en calma”, pero no podrás ir más allá de esto, sólo lo imaginas, no es real, y puedes absorberte en cualquier idea, incluso en el *mettā*.

También *Buddha*. A veces me absorbo mucho pensando en las cualidades de *Buddha*, me hace sentir muy contento, calmo, porque el estado, la cualidad de tu mente, dependen del objeto de tu mente.

Cuando piensas en alguien a quien odies, sientes odio, sientes ira, no te sientes tranquilo; pero cuando piensas en alguien que es muy cariñoso, tierno, amable y calmo, alguien como *Buddha*... Simplemente imagina alguien así. No tengo ningún contacto directo ni relación con *Buddha*, pero sí tuve relación personal con mi maestro de meditación, mi primer maestro de meditación. No sé si todavía vive. Era un laico, un músico, construía instrumentos de forma artesanal, un luthier. Cada día pienso en él porque supuso un giro radical en mi vida. Era tan calmo y tranquilo. No es tan sorprendente ver a un monje tan calmo y tranquilo, no es algo extraordinario de ver. Pero sí lo es ver a un laico tan calmo, tranquilo y amable. Nunca le vi molestándose o en actitud arrogante, descalificando, enfadándose, diciendo cosas malas sobre los demás... Mantenía los cinco preceptos o guías de acción sin esfuerzo, pero nunca hablaba de ello y era muy amable, pero nunca hablaba de *mettā*. Esto es algo poco frecuente, extraordinario, el no decía: “Soy una persona con mucho *mettā*”. La gente le tenía gran estima pero no tenía preferencias hacia nadie. Una persona poco común, una persona de un desarrollo muy elevado. Joven o anciano, trataba a todo el mundo igual. No estaba casado; vivía con su madre, una madre anciana. Decía: “Mientras mi madre viva, cuidaré de ella, después me haré monje”. Amaba mucho a su madre, era el único hijo y su padre había muerto. Él cuidaba de su madre con verdadero cariño, con verdadero *mettā*, no sólo como una tarea. Su madre también le amaba mucho. Ver a alguien así, también te hace entender cosas muy profundas. Hablar de cariño y ternura es algo muy difícil. Tenía una relación muy mala con mis padres. Muchas veces llegué a odiarles por no hacer suficiente por mí. Esta persona, mi maestro, amaba a su madre con todo su corazón, eran muy devotos, pero sin estar demasiado apegados. Es algo poco común, ... no muy apegados. Siempre que pienso en él me hace sentir gran calma... ¡Esa persona es extraordinaria!

Otro maestro era un viejo Sayādaw que murió cuando tenía noventa años. Él también era muy suave, cariñoso y dulce. Nunca trató a nadie faltándole al respeto. Nunca le vi molestándose o preocupado por algo. Yo, a veces, me preocupo. Cuando fui a América con él, justo antes de ir, cuando el momento se acercaba, teníamos ya nuestros billetes de avión pero todavía no teníamos nuestros pasaportes... así que, le dije: “Sayādaw, hemos de partir en una semana y todavía no tenemos nuestro pasaportes”; él dijo: “No te preocupes”. Muy sencillo, no te preocupes. “¿Cómo pudo decir esto, sin preocuparse?”. Al principio me costaba mucho de entender. La gente le amaba. No hablaba ni una palabra de inglés. Muchos occidentales le miraban y se maravillaban... “Mira a esa persona, tan gentil, tan suave”. No tenía tensión ni tan siquiera en su voz. Una voz dulce y suave, muy calma, pero con mucha energía y fuerza, sin debilidades. Es la mezcla de gentileza y suavidad con fuerza y confianza. No puedes aprender esto de un libro. Tienes que estar con esa persona y, entonces, puedes verlo: “Él es así y yo puedo ser como él”. Esto te da mucho valor, mucha esperanza.

Es muy importante aprender meditación de un maestro. Aunque puedes aprender instrucciones básicas de meditación en cualquier libro, ya que las instrucciones básicas no son muy difíciles de aprender, para desarrollar realmente estas cualidades elevadas, debes estar con un maestro que sea una

cualidad viva, un ejemplo vivo de amabilidad, contentamiento, serenidad, calma y liberación; tan libre. Debes vivir con esta persona por largo tiempo. Viví con mi maestro durante cinco años. Cuanto más vives con esta persona, tanto más aprendes que esto es verdadero, no está actuando, no está tomando un rol. Todo el mundo puede hacer un rol. Puedes ver una película y alguien está allí, tomando el papel de una persona muy serena y cultivada, pero sólo está actuando... sólo tras haber vivido con esta persona por varios años puedes realmente descubrirlo.

Cuando pienses en *Buddha*, intenta descubrir más y más sobre *Buddha*: su pureza, su libertad, su sabiduría, su *mettā*, su *karuṇā* (compasión), su ausencia de ego. Sumérgete en estas cualidades y siéntelas... Porque la conciencia mental depende del objeto. Estamos guardando un símbolo, y esto es un símbolo, una idea, *Buddha* es un símbolo, una idea, para nosotros. Pensamos en ello... la idea del *Buddha*, su pureza, su libertad, su serenidad, su sabiduría, su *mettā*, su *karuṇā*,... Cuanto más pienses en él, tanto más tu mente sintonizará con esa cualidad y tú sentirás esa cualidad en ti, en tu interior. Porque cuanto más pienses en el *mettā* de *Buddha*, más podrás sentirlo. Se hace tuyo y aspiras a este tipo de cosa... “Quiero ser de este modo”... así fijas o estableces un objetivo...: “Este es mi ideal... y aunque nunca sea capaz de lograr este ideal, tal como *Buddha*, al menos podré llegar hasta un cierto nivel”.

*Cualquiera que despierte, que se ilumine,
incluso un discípulo de Buddha, es llamado: un seguidor.
Él era el líder, tú eres un seguidor.
Él había despertado y tú puedes también despertar;
tú también has despertado si has alcanzado
el despertar.*

Tener una idea muy clara de lo que queremos hacer y de cuál es nuestro objetivo, es muy importante. Vaguedades como: “Oh, bien, quiero meditar y quiero ser feliz”, donde no hay una idea clara, carecen de la energía suficiente. Cuanto mejor puedas definir tu objetivo, tus ideales, tanta más energía tendrás, tanta más energía y tiempo podrás poner en lo que haces. Ten muy claro lo que quieres hacer. Os estoy dando sólo una idea general de modo tal que vosotros podáis cultivarla.

Antes de meditar, sólo durante unos minutos, considerar la pureza, serenidad, calma, libertad, sabiduría, *mettā* y *karuṇā* de un *Buddha*. Absorberos en esto, sentíos muy calmos y en paz. Tras esto, si meditáis en un objeto de *vipassanā*, vuestra mente permanecerá allí más tiempo, porque esta idea de *Buddha*, condiciona tu mente para dejar marchar o soltar otras preocupaciones mundanas y ya no piensas más en su importancia... Ya no piensas sobre: mi coche, mis negocios, sobre esto y aquello... estas cosas pueden esperar... Porque a veces cuando te sientas a meditar comienzas a pensar... “Debo pagar esta factura”... “Debo hacer esta llamada, es muy importante”... Justo cuando comienzas a

meditar algo importante entra en tu mente y esto es una distracción. Por eso intentad preparar la mente.

*Esta preparación es muy importante.
No pienses que estás perdiendo el tiempo porque
estás preparando la mente. Cuanto más te prepares
más fácil te será meditar.*

Puedes soltar todas estas cosas... La factura no es importante, el teléfono no es importante, puede esperar dos horas; o lo que sea... Encontrarás el mejor modo de manejarte con ello, pero por ahora, déjalo todo. Puedes soltar todo esto.

*Cuando piensas en alguien como Buddha,
alguien con tal libertad, te facilita
soltar otras cosas.*

Para mí, mi verdadera experiencia es mi maestro. Cuando pienso en él puedo soltar, siento una sensación relacionada con su libertad, de su desapego, de su capacidad de estar satisfecho con lo que hay. Prepara la mente así.

Cuando realmente puedes absorberte en este objeto, un disco blanco o marrón, un agujero o incluso el cultivo de *mettā* (*mettā bhāvanā*) o la atención repetida a las cualidades de *Buddha* (*Buddhānussati*)... cuando tu mente se absorbe de verdad y permanece ahí, sin distraerse, esto se llama *jhāna*.

*Jhāna tiene dos significados
uno es absorberse y el otro es quemar o consumir.
Consume las impurezas, temporalmente al menos.*

Te absorbes realmente y te olvidas de todo lo demás. Tu mente realmente entra en este objeto y permanece con él, es inamovible. A veces, ni tan siquiera puedes mover la mente a otro objeto. Vuelve al mismo objeto y se queda ahí. Una absorción muy fuerte. De todos modos esto es bastante difícil de cultivar. Sin embargo, puedes desarrollar concentración de acceso con bastante facilidad. Concentración de acceso significa cercano, no estás dentro pero estás muy cerca. Igual que cuando vienes a este sitio, no estás dentro de la sala sino justo en la puerta. La concentración de acceso es como esto, muy cercana a la absorción, lo cual significa que tu mente puede estar con ese objeto por unos minutos y después se distrae un rato, y vuelve de nuevo... se distrae un poco... vuelve de nuevo... y continúa así. Esto es suficiente para practicar *vipassanā*.

*Para practicar vipassanā no necesitas realmente
cultivar una absorción de jhāna,
pero necesitas cierto grado
de estabilidad y quietud en la mente.*

Incluso si no has conseguido este grado de *samādhi*, puedes continuar adelante y meditar en algún objeto de *vipassanā*. Pongamos por caso, cuando meditamos concentramos nuestra mente en la respiración, una respiración... dos... durante un tiempo considerable puedes permanecer con tu respiración. Al comienzo, cuando meditaba, intentaba inspirar muy profundamente, de forma muy poco natural. Sabía que no era natural, pero era muy útil porque cuando respiraba profundidad me mantenía con la respiración con más facilidad. No puedes salir corriendo porque ocupa toda tu mente. Permaneces con la respiración pero no puedes hacerlo por mucho tiempo porque, al poco, quedas muy cansado y el cuerpo se calienta mucho. Al comienzo, me sentaba sólo durante diez minutos y hacía esta respiración profunda. Es cansado al principio, pero cuando lo has hecho un tiempo ya no te cansas tanto. Ni tan siquiera sientes ya que estás inspirando muy fuertemente. Tú estás muy tranquilo y tu cuerpo está realizando la respiración. La mente está con la respiración. Ya no estás pensando en ninguna otra cosa. Ya no puedes pensar en ninguna otra cosa.

Una vez que has desarrollado cierto nivel de concentración, vuelve a la respiración normal, porque si te quedas con esta respiración artificial y burda, serás consciente de esta sensación burda y tu *samādhi* será burdo, porque el *samādhi*, depende del objeto. Cuando el objeto es muy burdo, el *samādhi* también es muy burdo, muy poco refinado. Cuando respiras con normalidad tu respiración se vuelve muy suave y pausada. Si puedes permanecer con esta respiración suave y pausada tu concentración se hace más y más fuerte. En tal caso, cuanto más sutil se haga el objeto, tanto más permanecerás con él, y tanto más fuerte se volverá tu concentración. La respiración artificial es útil pero debes soltarla al poco tiempo. Es conveniente saber qué es útil y cuando dejarlo. Si haces esto sin desarrollar ningún *samādhi*, puedes desarrollar cierto tipo de concentración y al poco tiempo comienzas a sentir el aire que se mueve dentro y fuera, puedes sentirlo realmente, puedes sentirlo como pura sensación. Al principio piensas: “Yo estoy respirando”. El aire entra, el aire sale. Lo siento cerca de mi nariz. Al poco tiempo te olvidas de “Yo estoy respirando”. Ya no hay más “yo” ni más respiración. No hay aire que entre, ni aire que salga. No hay nariz. Hay sensación y consciencia de, y esto es pura sensación y pura atención, ya no pensamos más en las sensaciones. Estás directamente en contacto con esta sensación y es pura sensación, ni tan siquiera aire. Aire es una idea, nariz es una idea, entrar es una idea, salir es una idea. Todo esto se va y la mente entra en contacto directo con una sensación y hay pura conciencia, pura atención, sin añadidos, sin conceptos añadidos. Ni tan siquiera estás pensando en surgir y desvanecerse. Ni tan siquiera piensas en las sensaciones o la atención.

No penséis en nada de nada porque tenemos el hábito de pensar, de intentar comprender

mediante este proceso de pensamiento. Este proceso de pensamiento sucede en el lado izquierdo de nuestro cerebro. Si queremos tener una idea clara, una idea interesante, pensamos y utilizamos la parte izquierda de nuestro cerebro; pero la meditación es intuitiva. Así que cuando meditamos utilizamos la parte derecha de nuestro cerebro. Si comprendes cómo estas dos partes del cerebro funcionan, podrás comprender lo que haces cuando meditas. Tened claro esto; cuando meditamos no estamos intentando comprender nada por la vía intelectual. No hay proceso intelectual. Pensar es un proceso intelectual. Tenemos que ir más allá de esto. Si todavía intentamos conseguir la ayuda de estos pensamientos intelectuales, nos encallaremos en esta realidad ordinaria, porque pensar es ordinario. Si queremos experimentar realmente una realidad extra-ordinaria, tenemos que soltar el pensar.

Antes de meditar lee libros, intenta descubrir qué es el *samādhi*, lo que significa *nāma*, lo que significa *rūpa*, lo que significa *anicca* -impermanencia-, lo que significa *dukkha* -sufrimiento u opresión-, lo que significa *anatta*.

*Pero cuando realmente meditas, suelta todo esto.
Estáte simplemente en contacto con cualquier cosa que haya.
¡Sé muy, muy simple! .*

Tienes que ser tan simple como sea posible. Simplemente estáte en contacto con la sensación, no intentes ver si está surgiendo o desapareciendo, si es *dukkha* o *anatta*, ni tan siquiera si es *nāma* o *rūpa*. Sin pensar, si puedes permanecer de este modo durante largo tiempo, surgirá espontáneamente, de forma intuitiva, lo que es y “lo que es”. Es algo de lo que no podemos hablar. No puedes hablar realmente sobre *anicca*. De hecho, no puedes pensar sobre *anicca* porque cuando lo experimentas realmente, es algo de lo que no puedes hablar. En el momento en que intentas pensar sobre ello ya no está más allá. Es por esta razón que cuando estás meditando no puedes decir: “Oh,... algo está surgiendo y desvaneciéndose, esto es *anicca*”. En ese momento estás pensando y ya no estás meditando, estás utilizando la función del pensamiento; estás de nuevo en la realidad ordinaria.

Sucedará de forma natural muchas, muchas veces en tu práctica de meditación porque estamos acostumbrados a pensar y analizar. Pensamos que sólo cuando pensamos sobre alguna cosa podemos comprenderla. Intentamos volver al pensamiento, al análisis y comprenderlo. Sucederá muchas, muchas veces. Cuando suceda sólo mira y permanece ahí... “pensando”... Incluso pensar “esto es *nāma*”, es un pensamiento; y cuando piensas: “Esto es *rūpa*”; esto también es un pensamiento. Si piensas: “Esto surge, esto se desvanece, esto es *anicca*”, es, de hecho, otro pensamiento.

*Observa estos destellos de pensamientos yendo a la mente.
Cuanto más los veas, más podrás soltarlos.
No se irá de forma inmediata, es muy difícil. Pero gradualmente*

estos flashes en que das nombres, se marcharán, poco a poco y entonces, sin palabras que surjan en la mente, podrás estar directamente en contacto con lo que es y comprenderlo sin conceptualizarlo.

Si puedes hacer esto el resto es bastante fácil. Lo difícil es que siempre intentamos pensar sobre ello y nos distraemos. Si podemos estar realmente en contacto con una sensación, una conciencia, el resto vendrá con bastante facilidad.

De forma gradual, os hablaré de los estadios de *vipassanā ñāṇa* (conocimiento interior), como se cultivan y cómo crecen. Es muy interesante, muy natural, aunque es mejor para vosotros no conocer esto y simplemente meditar. Antes de meditar no leía estas cosas. Simplemente fui al bosque a meditar y mi maestro me dijo que no leyera ningún libro. Con frecuencia iba a escuchar sus exposiciones de *Dhamma* y al poco tiempo me dijo: “No vengas a las exposiciones de *Dhamma*”. Ni tan siquiera me dejaba entrar y escuchar las exposiciones de *Dhamma*. “Márchate y sólo medita, si tienes preguntas ven, si no tienes preguntas, medita”. A veces intentaba conseguir un libro porque me gustaba leer, e intentaba esconder el libro en algún sitio. Entonces me preguntaba de vez en cuando: “¿Estás leyendo?”. “No mucho..., no mucho...”. Porque tenía mucho miedo de que me preguntara. Me decía: “No leas, tienes suficientes cosas que hacer y tendrás tiempo para leer más tarde. Deja de leer, sólo medita, entra en contacto con tu cuerpo y con tu mente”. Tras meditar durante tres años, comencé a leer libros de *Dhamma* y descubrí que era realmente cierto... lo que decían los libros, había experimentado todas esas cosas y, ahora, encontraba que estaban en los libros. Entonces mi confianza en la Enseñanza creció... “¡Esto es real!”.

¿Qué hacía cuando meditaba? De hecho, hacía algo muy sencillo. No hacía nada. Sólo intentaba estar en contacto con lo que estaba pasando justo ahora; cuando descubría que estaba pensando intentaba conectar con mis pensamientos. Al comienzo estaba pensando largo rato y recordaba: “Estoy pensando”... y me decía: “¿Dónde comencé?”. Y entonces intentaba seguir el curso inverso de los pensamientos. Era muy interesante, como unas cosas conectaban con otras, como las ideas y pensamientos conectaban. Entonces, al llegar al punto de inicio, pensaba: “Empecé aquí, acabé allá y entrambos, ¿no tienen nada que ver!”. Entonces, poco a poco volvía a pensar, me descubría pensando y paraba... Es muy duro estar en este estado. Tenía que entrar en contacto con alguna otra sensación de inmediato, de lo contrario comenzaba a pensar sobre otra cosa. Entonces, poco a poco, a cámara lenta, veía las palabras formándose en mi mente. Es muy interesante, palabras a cámara lenta, ideas que entran en la mente, una palabra tras otra y entonces, ¡dejaba de pensar de nuevo!

Más tarde descubrí que siempre que pensaba en una palabra había algún tipo de emoción que la acompañaba, que venía con ella, algo que estaba más allá de las palabras. Más tarde descubrí que antes

de pensar en algo, hay una vaga idea en mi mente sobre aquello en lo que quiero pensar, ya sea sobre una persona, sobre comida o sobre qué hacer. Antes de formar una palabra en la mente tengo una sensación muy vaga y remota sobre lo que es, algo que está surgiendo, es muy sutil. Cuando me doy cuenta de ello, de algo que surge, desaparece de nuevo... y me establezco de nuevo. Debido a que había algo que estaba surgiendo, no estaba realmente en un estado estable, asentado. En la mente había cierto tipo de agitación. Está saltando y algo está empujando. Cuando me percaté de esta sensación, emoción o deseo de hacer algo, incluso un deseo de beber un vaso de agua, podía ver cómo el deseo desaparecía. A veces veía la imagen del vaso de agua en la mente. Cuando quiero beber veo la imagen de la jarra de agua, el vaso de agua y siento la sensación de sed y cuando soy consciente de esto, desaparecen y mi cuerpo y mi mente se establecen o asientan de nuevo. Siempre hay algo batiéndose dentro, como en una olla de agua hirviendo. Cuanto más te das cuenta de ello tanto más la mente se asienta, se calma y se establece, entonces, simplemente, dejé de pensar, sin hacer nada.

*La atención está justo ahí,
sin intentar ser consciente de algo. Sólo está ahí,
como un gran espejo, todo lo que pasa enfrente,
lo refleja. El espejo
no intenta tomar ningún objeto.*

El objeto pasa, la sensación sucede y automáticamente es consciente de ello y se va. La “atención o conciencia de” está simplemente ahí. No estás haciendo nada. En este estadio la meditación no es algo que tú hagas. La meditación es algo que está sucediendo de forma natural. Pero lleva un tiempo llegar ahí. Una persona dijo: “Has estado meditando por largo tiempo e igual olvidas lo difícil que es para un principiante”. Creo que es verdad. Cuando pienso de nuevo en todo aquello, recuerdo que al principio quería salir corriendo. Me sentía tan desesperado y pensaba: “Esto no es para mí aunque realmente quiero hacerlo”. Tenía el hábito de pensar demasiado. Me gustaba leer sobre psicología, filosofía y religión comparada, lo cual me hacía pensar demasiado. También quería ser escritor. A veces estaba sentado y escribía un artículo, un artículo de *Dhamma*, maravillosos pensamientos entrando en mi mente. Pensaba: “Oh, esto es maravillosos, tengo que escribirlo. ¡Nadie antes ha pensado como yo! Puedo realmente explicar esto, puedo realmente dar inspiración”. Entonces mi maestro dijo: “No escribas, ni tan siquiera hagas un registro de tu meditación”. Si intentas mantener un registro de tu meditación, cuando te sientas a meditar pensarás: “Uh... ah..., esto es maravilloso, lo escribiré” y en ese momento tu meditación se esfumó. No puedes ir más allá.

*Tienes incluso que soltar tu conocimiento interior:
“Esto está sucediendo, bien, lo dejo ir, lo dejo ir”.
¿Veis cuántas cosas tenéis que soltar?
Nos aferramos a nuestra comprensión,*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: La palabra *khaṇika samādhi* es muy difícil. La mayoría de las personas no la comprenden con claridad, porque cuando la traducimos decimos, concentración momento a momento³⁵ ¿Y qué significa concentración momento a momento?. Tiene este nombre *khaṇika samādhi* para que podamos hablar de diferentes *samādhis*. En *jhāna samādhi*, *appanā samādhi* o *upacāra samādhi*, concentración de absorción o concentración de acceso, la mente está en contacto con un concepto y no cambia.³⁶ El objeto de *samādhi* es algo que no cambia. El objeto de *vipassanā* es un proceso, no una cosa, lo cual significa que el objeto de *vipassanā* es algo que cambia. Algo que cambia quiere decir que permanece un poco y se va. Durante este tiempo el objeto está ahí y la conciencia de él también. La conciencia de ese objeto específico está ahí porque objeto y conciencia co-emergen. Cuando el objeto ya no está más ahí, la conciencia del objeto tampoco está más ahí. Pero surge un nuevo objeto y la mente también es consciente de él. Dado que la conciencia del objeto permanece sólo por un instante, la conciencia o *samādhi* hacia ese objeto, permanece sólo por un momento, como es natural. Dado que la conciencia del objeto permanece sólo por un instante, la conciencia o *samādhi* hacia ese objeto, permanece sólo por un momento, como es natural. Esta “conciencia de”, esta atención se repite una y otra vez sobre diferentes objetos. Puede ser breve pero está continuamente atenta o consciente.

Inspirar y espirar son dos cosas diferentes. Incluso la sensación que está sucediendo en una respiración cambia. Lleva dos o tres segundos. Cambia bastante. Aunque la misma cosa se repita una y otra vez, hay cierto tipo de cambio. Por ejemplo, palpas así muchas veces. Aunque sientas la misma cosa cada vez, es una nueva sensación. Si eres consciente de cada vez que te palpas así, cultivarás y harás crecer este *khaṇika samādhi* y podrás permanecer con este *khaṇika samādhi* por largo tiempo. Puede comenzar por unos segundos y se convertirá en unos minutos, e incluso puede convertirse en unas horas. En algunas personas, cuando desarrollan un *samādhi* muy profundo en su meditación, en meditación *vipassanā*, la atención y el objeto se convierten en una especie de pegamento; es como algo muy pegajoso que lanzas a la pared y se engancha ahí. Al comienzo es como si tirarás una pelota de tenis a la pared. Toca el objeto y retorna. Pero al cabo de poco, lanzas algo y se queda ahí. Aunque el objeto está surgiendo y desvaneciéndose, tu atención está continuamente atenta de este surgir y desvanecerse. Hay continuidad ahí. Dado que el objeto cambia, lo llamamos *khaṇika samādhi*.

No significa que sólo por cultivar unos minutos de concentración podamos desarrollar sabiduría profunda o alcanzar la liberación. Pero comenzamos con unos pocos segundos de concentración y los

³⁵ NT: es cómo hemos traducido el término *pāḷi* “*khaṇika samādhi*”.

³⁶ NT: Podemos estabilizar una sensación... no! Podemos estabilizar un concepto que nos produce una sensación y luego sostener la sensación con la atención mediante prolongar la atención repetida, con lo que la volvemos a convertir en un concepto, porque la hacemos estable o duradera o *nicca* y esto no es verlo tal como es.

hacemos crecer en más y más segundos y se convierten en uno, dos, tres minutos etc. Permanecerá unos pocos segundos y te distraerás durante unos segundos, te darás cuenta de ello y ya estarás de vuelta. Sucede de este modo. En la concentración *jhāna* puedes determinar: “Permaneceré con este objeto durante una hora sin distracción alguna”. Es como si te hipnotizaras y te dieras a ti mismo algún tipo de sugestión. Así puedes permanecer con este objeto durante una hora sin moverte. Pero con *vipassanā* el objeto siempre se está cambiando. No importa cuántos cambios hay en los objetos, no importa, mientras seas consciente de ello, está bien.

Llegado a un cierto estadio de la meditación *vipassanā*, en el que eres consciente de una cosa tras otra surgiendo y desvaneciéndose delante tuyo, tal como si estuvieras sentado mirando por la ventana y vieras pasar un coche tras otro -no estás intentando pensar en los coches, si es un Toyota, un Mazda, amarillo o blanco- eres consciente de esto, una cosa tras otra, sin elección posible.

*Al comienzo de la meditación
escoges un objeto adecuado de meditación
-la respiración, surgir y caer, o la sensación
en el cuerpo, cualquier cosa que sea apropiada-
y, al poco tiempo, ya no tienes elección.
¡Te mantienes consciente, atento!
Puede que los objetos estén cambiando todo el tiempo
pero tu atención se mantiene de forma continua.
En meditación las cosas siempre cambian.
En meditación la experiencia no permanece
igual todo el tiempo.*

A veces tu mente puede absorberse en una cosa y ves el mismo tipo de sensación -no la misma cosa, sino el mismo tipo- por ejemplo, si palpas así, es el mismo tipo de sensación aunque no es sólo una sensación, sino el mismo tipo de sensación surgiendo y desvaneciéndose. Puedes ver el objeto y puedes ver la conciencia del objeto, ambas surgiendo y desvaneciéndose a gran velocidad. A veces eres consciente de diferentes cosas que surgen y se desvanecen, no el mismo tipo de objeto surgiendo y desvaneciéndose, muy deprisa, pero no importa cuan rápido surjan y se desvanezcan, puedes mantenerte con ello tal como lo hace un malabarista con las bolas de malabares y los aros. Muchas cosas al mismo tiempo. La atención o “conciencia de” se vuelve justo así.

No esperes que tu meditación sea siempre igual. A veces tu atención o conciencia se hacen muy anchas, muy amplias; a veces se cierran más y más sobre una sola cosa, sobre una cosa muy sutil. A veces debes comprender que, cuando el campo o ángulo de conciencia es muy amplio y no puedes sostenerlo más tiempo, pierdes concentración, te distraes. En ese momento debes comprender: “Ahora

debo reducir”. Cuando reduces más y más hacia una sola cosa, cuanto más te concentres en un objeto, tanto más sutil el objeto se torna y al poco tiempo parece que esté desapareciendo, no puedes experimentarlo más. Sucede a veces, el *samādhi* se hace demasiado fuerte y pierdes claridad sobre el objeto. En estas situaciones debes escoger otra cosa, dos cosas, para poder mantenerte alerta. A veces te absorbes y se vuelve como *samatha*. Ya no ves más el surgir y desvanecerse. Te absorbes y te quedas ahí.

En *vipassanā samādhi* simplemente estar absorto, aquietado y calmo no es suficiente, necesitamos ver las características del objeto.

Hay dos características del objeto en la meditación.

*Una es la característica natural o particular
y la otra es la característica común o compartida.*

La característica natural o particular es, pongamos por caso, dureza, suavidad, calor o frío. Caliente y frío, no es lo mismo que calor, frío (nombre), son diferentes, pero tienen en común que ambas surgen y se desvanecen. Esto es común, compartido. Esta característica inherente es la característica compartida y significa que, sea lo que sea, todo surge y se desvanece. Son comunes o comparten justo esto.

CAPÍTULO IV

ACERCÁNDONOS AL PRIMER CONOCIMIENTO INTERIOR:

Estando atentos a un objeto y a la conciencia de ese objeto³⁷

Es agradable veros hoy venir aquí para aprender *Dharma*. Veros meditar me hace sentir muy feliz. ¿Queréis experimentar gozo ? Por supuesto, todos nosotros queremos experimentar gozo y satisfacción, buscamos satisfacción, estamos intentando encontrar satisfacción en toda nuestra vida. Si os preguntáis realmente “¿he encontrado alguna cosa realmente satisfactoria o duradera, alguna cosa que me dé una satisfacción duradera?”... la mayoría de nosotros diría “No”. Hacemos una cosa tras otra y nos sentimos satisfechos por un corto periodo de tiempo, quizás unas horas, quizás unos días y, tras esto, la satisfacción se va. Si quieres experimentar gozo, satisfacción, sensación de plenitud (esta es la cosa más difícil de hacer); tener sensación de plenitud, estar completo, estar lleno, no querer más, no faltarnos nada nunca más; tener sensación de plenitud es lo opuesto a tener sensación de vacío. Sensación de plenitud es estar completo y lleno, sentirse lleno, estar satisfecho, estar en contacto con la parte espiritual de ti mismo. Necesitamos muchas cosas para sobrevivir, para vivir, para estar saludables.

*Pero para tener sensación de plenitud no salgas
y vayas buscando cosas ahí afuera.
Nada ahí fuera te dará sensación de plenitud.
La única cosa que te dará plenitud
es estar profundamente en contacto con tu naturaleza espiritual,
una naturaleza muy noble, una naturaleza muy bella.*

Nosotros, los seres humanos, tenemos dos naturalezas distintas por decirlo de algún modo: naturaleza baja y naturaleza elevada. Si estudias el *Abhidhamma* encontrarás que hay dos categorías

37

NT: Por ejemplo, siendo conscientes del sonido y la conciencia del sonido, del objeto visual y de la conciencia del objeto visual.

diferentes de factores mentales. Una es “bella”, y la otra es “no bella”. Tenemos ambas cualidades. Vamos a decir: el egoísmo no es bello pero la generosidad es muy bella, dañar a otros seres no es bello, el saberse refrenar y la moderación son muy bellos, la falta de atención no es bella. Si miras dentro de tu mente verás esto, cuando no estás atento la mente está muy agitada, yendo de aquí para allá, como una persona sin hogar, dando vueltas, yendo a ningún sitio, viviendo aquí y allá, haciendo cosas que no son saludables.

*Cuando la mente no está atenta se siente como
una persona sin hogar, muy insegura, muy infeliz.
Cuando estás atento, te sientes realmente en casa,
esto es, la atención es mi casa.*

*Cuando estás atento estás en casa. Cuando
no estás atento estás en el camino que no lleva a ningún sitio.
Conecta con la parte espiritual de ti mismo,
la parte bella de ti mismo... mantente atento*

Si quieres algo siempre hay un modo de conseguirlo, aunque éste sea muy duro. Esto significa que si realmente quieres estar atento hay un modo de hacerlo, no es difícil... si realmente quieres estar atento... Debemos establecer muy claramente nuestro objetivo o fin. ¿Quieres realmente estar atento? A menos que no estemos más y más atentos no hay modo de sentir más felicidad, gozo, o sensación de plenitud.

El mundo es un lugar de oportunidades. Sí, es una oportunidad el estar aquí, el estar en el mundo humano como ser humano. Cuando leo alguna de las historias sobre los *Bodhissatvas*, encuentro que los *Bodhissatvas* no esperan vivir en un lugar que sea perfecto. ¿Porqué? ¡Creo que es bastante fácil de captar! No tendrías nada que aprender. Todo es perfecto. Van deliberadamente a lugares donde encuentran dificultades. Cuando leo sobre el *Buddha Sakyamuni* y su primo que le daba muchos problemas. ¿Quién era?: *Devadatta*. *Devadatta* le dio al *Buddha* muchísimos problemas. Estoy muy agradecido a *Devadatta* sólo por haber hecho esto. Puede sonar muy paradójico. ¿Porqué estoy agradecido? Gracias a *Devadatta* conocemos más sobre las buenas cualidades de *Buddha*. De otro modo, ¿cómo podríamos saberlo? En cierto modo él hizo posible que el *Buddha* manifestara y mostrara muchos aspectos de su perfección

*Este mundo es un lugar muy bueno para aprender
porque hay tantas dificultades e imperfecciones.*

El mundo es un lugar de oportunidades y yo busco oportunidades para aprender y crecer. Cada dificultad es una oportunidad para aprender y crecer. Si realmente entiendes esto nunca sentirás que tu

vida es carente de sentido, no importa lo que pase. Tanto si las cosas van bien como si van mal, siempre aprendes algo y creces y de hecho aprendemos y crecemos más cuando afrontamos y superamos estas dificultades adecuadamente, de un modo adecuado. Si reaccionamos a las dificultades y creamos más acciones no provechosas entonces no aprendemos y no crecemos

*Las dificultades son oportunidades para aprender,
para crecer y para volvernó mejores personas.
Si ves tu vida como un proceso de aprendizaje
a largo plazo nada que pase en tu vida
será carente de sentido.
Todo tendrá un sentido.*

Esto es lo que hacemos aquí, estar atentos todo el tiempo, todo el día... viendo... escuchando muchas cosas y viendo a nuestras mentes reaccionando.

*Sólo observando cómo nuestras mentes reaccionan
a todas estas experiencias, sólo haciendo esto
aprendemos y crecemos.*

Piensa ahora en ti mismo como un estudiante de por vida en una gran universidad... tu *currículum* es tu relación total con el mundo en el que vives, desde el momento en el que naces hasta el momento en que mueres. Es una escuela informal. Cada experimento es una valiosa lección para ser aprendida y, también, cada experiencia es una experiencia valiosa para ser aprendida. El truco es simplemente hacer de cada lugar en el que estás tu centro educativo.

*Aprende todo lo que puedas de ti mismo
y del mundo que te rodea.
De hecho esto es la verdadera educación:
aprender sobre ti mismo y
aprender del mundo que te rodea
y de las relaciones entre tú y el mundo.
El mundo incluye todo: viviente y no viviente.
Esta es la más elevada educación.*

Ahora sabemos que nuestro objeto de meditación es *paramattha* que es la cualidad natural de los fenómenos mentales y físicos. Tomemos por ejemplo “viendo”. Todo el mundo tiene vista, todo el mundo ve, pero el meditador ve las cosas de forma diferente. Qué hacéis cuando meditáis; atención a “viendo”; miras alguna cosa y estás totalmente en contacto con aquello que piensas sobre esa cosa.

Esto es muy importante, sin pensar sobre ello. Pensar no es *vipassanā*, podría ser *samatha*. Tened muy claro estas dos cosas. Algunas personas leen sobre meditación y dicen que cuando meditas piensas sobre algo. Sí, este es un tipo de meditación que es *samatha*; como *mettā-bhāvanā*; piensas sobre gente y piensas sobre tus pensamientos de amor. *Buddhānussati-bhāvanā* también, piensas en el *Buddha* y sus cualidades y cuando te absorbes en las cualidades del *Buddha*, tu mente automáticamente está en esta cualidad, y de algún modo, hasta cierto punto, tiene esta cualidad. Incluso con el *mettā*. A veces cuando desarrollas *mettā*, y te acostumbras a hacer esto. Y a veces aunque no pienses en nadie o no tengas pensamientos sientes algún tipo de sensaciones de ternura y cariño. Puedes entrar en este estado; de hecho este es un estado elevado de *mettā*; ya no piensas más en ello pero lo sientes. Te sientes muy cálido, amable, tierno y generoso.

Así, hay un tipo de meditación en el cual piensas, y hay otro tipo de meditación en el cual no piensas. La *vipassanā* es una en la que no piensas. Pero estamos tan acostumbrados a pensar que incluso cuando practicamos *vipassanā*, entre medio, los pensamientos surgen una y otra vez, incluso sobre *vipassanā* o sobre otras cosas. Nosotros comentamos sobre nuestra experiencia. A algo en nuestra mente le gusta comentar, un narrador; igual que al ver una película o las noticias, hay alguien hablando, explicando lo que sucede. En nuestra mente sucede del mismo modo.

*Nuestra mente siempre explica cosas:
esto es así, esto es bueno y esto es malo.*

Un narrador siempre está comentando en nuestra mente

Estás meditando y las cosas van bien y el pensamiento surge: “Oh, va tan bien ahora, está tan bien ahora”. Cuando meditamos, debemos saber que no necesitamos pensar. Los pensamientos vendrán, pero no incites el pensar, no importa cuán bonito sea. A veces cuando era un principiante meditando, esos bellos pensamientos venían a mi mente, una cosa tras otra, con muy bellas conexiones, unas conexiones muy interesantes. Me apegué tanto a esos pensamientos de *Dhamma* que no podía dejarlos marchar. Los amaba, quería recordar esos pensamientos, pero eso se convirtió en un gran obstáculo. Cuando meditaba junto a mis amigos, muchos de ellos no son tan intelectuales como yo y no leen muchos libros, leen algunos libros del *Dhamma*, pero no leen mucho sobre otras materias y no piensan mucho sobre ellas. Especialmente cuando era joven, quería escribir artículos, artículos concienzudos, buenos artículos de *Dhamma*. Debido a esa ambición, a esa aspiración, cuando meditaba venían a mi mente bellos pensamientos sobre el *Dhamma* y no podía dejarlos marchar. Quería escribirlos. Por esa razón me llevó mucho más tiempo que a todos mis amigos, que no habían tenido una buena educación, que no eran intelectuales. Ellos desarrollaron un *Samādhi* más profundo y entraron en contacto con la realidad y desarrollaron un *Samādhi* muy profundo. A veces me sentía muy avergonzado: “Esta gente que no tiene educación lo está haciendo mejor que yo”. La competitividad comienza a surgir en la mente: “Él lo está haciendo mejor, yo no lo hago tan bien”. Cuando íbamos a

ver a nuestro profesor, el profesor me preguntaba: “¿Cómo va tu meditación?”; “Nada muy especial” decía yo, “pero me siento muy feliz”. No tenía nada más que decir a parte de sentirme un poco más feliz.

Una vez un conocimiento interior, muy simple y claro, vino a mi mente. Era que siempre estaba temiendo algo. Mi mente se tornó muy calma y tranquila por unos momentos y tras ellos pude recordar que, en toda mi vida, nunca había sentido una paz así. No era un conocimiento interior profundo, no era ningún tipo de *ñāṇa* (conocimiento) de hecho; era solo calma, atención, totalmente atento, calmo y especialmente relajado, cómodo. Sin pensar sobre nada, sin pensar sobre el futuro o el pasado, justo en el momento, muy calmo y tranquilo, solo por unos momentos. Cuando salí de ese estado, sabía que nunca antes había sentido esta paz. Toda mi vida había estado temiendo algo. Estaba temiendo no convertirme en una persona exitosa, no ser amado, en definitiva, muchos miedos. A veces es muy vago; no puedes ni tan siquiera hablar de ello pero lo sientes, estás llevando el miedo a costas. De todos modos, cuando meditamos, no pensamos. Cuando viene un pensamiento, solo hacemos que ese pensamiento sea consciente y lo dejamos ir. Más tarde cuando practiques otro tipo de *vipassanā*, *cittānupassanā*, puedes mirar dentro de esto, pero para principiantes no sigas los pensamientos, porque si los sigues seguirá y seguirá.

Por ejemplo, cuando estamos viendo algo: ¿Qué veo o qué vemos realmente? Vemos solo colores, y este color es la reacción de nuestra retina. Explicado científicamente, es la reacción de nuestra retina que nuestro cerebro interpreta como color. Entonces, ¿qué es aquello que viene y golpea nuestra retina? Esto es *rūpa*. *Rūpa* no está ahí fuera, y no sabemos lo que realmente está ahí fuera. Cuando vemos, es algo que está sucediendo en nuestro ojo, también en nuestro cerebro y en nuestra mente. Están todos interconectados. Son fotones con energías diferentes, frecuencias diferentes, a las que nuestro sistema nervioso reacciona y produce diferentes intensidades de impulsos eléctricos y crea color. Aquellos que no ven colores, aunque les muestres diferentes colores, no pueden ver todos los colores, y verán solamente unas pocas sombras de color. Los colores están ahí, por decirlo de algún modo, pero ellos no experimentan el color. El significado de color y el significado de viendo es nuestra experiencia, no algo ahí fuera, intenta entender esta idea. Lo que vemos es sólo nuestra experiencia; no vemos nada allá fuera. Puede que haya algo ahí fuera; hay algo ahí fuera, que es la base para nuestra experiencia pero no sabemos realmente que es lo que hay. Experimentamos algo que cae en nuestra retina y hay una reacción, la retina produce un impulso y el sistema nervioso lleva este impulso al cerebro. Con el cerebro en conexión con la mente, nosotros interpretamos. Es muy difícil dar una explicación sobre estas cosas. Cuando vemos a un ser humano esto es una interpretación de nuestra mente, no de nuestro ojo. El ojo no conoce nada más allá del color.

*El Buddha dio una instrucción de meditación
muy concisa, “cuando estés viendo solo ve”*

*(diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati- Udn 8);
solo hay viendo, nada añadido, no hay interpretación.*

Cuando meditamos, esto es lo que intentamos hacer, intentamos estar atentos a lo que vemos, ser conscientes de lo que vemos. Al principio habrá pensamientos: esto es bonito, esto está bien. Al rato, si observas estos pensamientos surgiendo, se ralentizarán se irán ralentizando y entonces pararán. Al principio, cuando paras de pensar, no sientes como si experimentaras algo. Sin pensamientos, la experiencia se vuelve muy vaga. Se torna sin sentido, ¡de hecho no tiene sentido! Nosotros creamos el sentido. A un cierto nivel es importante para nosotros crear sentido, pero cuando meditamos *vipassanā*, intentamos experimentar algo que está más allá de nuestra experiencia normal, no es la realidad normal, natural pero no normal.

Creamos sentido, interpretamos y, de hecho, entendemos nuestra propia interpretación. Cuando entendemos algo, es nuestra propia interpretación lo que entendemos. Estamos de acuerdo con nuestra propia interpretación con mucha gente. Tú interpretas algo de un modo específico y yo interpreto algo de un modo específico. Tenemos un acuerdo ahí, y pensamos: “Sí, esto es así”, pero de hecho es sólo un acuerdo en la interpretación.

*Cuando meditamos, nos tornamos muy simples.
La mente se torna extremadamente simple.
Pensar es muy complicado.
Sin pensar, las experiencias, los impulsos sensorios,
se tornan muy simples. Bajamos a este nivel simple.
Solo miramos algo sin pensar en ello.*

Si miro a la alfombra de este modo, sin pensar, entonces, cuando pensar se para, estoy atento de aquello que veo, que es color y patrones. Incluso el patrón es un tipo de amalgama, algo que hemos juntado, y no pienso ya más en la alfombra. Entonces ya no hay más alfombra, sólo hay lo que veo. Sólo hay colores diferentes, ya no hay más alfombra. Cuando llegas a este nivel, estás en contacto con *paramattha*. Para un principiante esto no es fácil de hacer.

Entonces, cuando vemos algo somos conscientes del objeto, por decirlo de algún modo, que nos llega a los ojos y cuando dejamos de pensar y estamos más y más atentos en él nos volvemos conscientes de esta conciencia que es consciente de ese objeto. Hay algo que conoce que algo está ahí. Te vuelves consciente de la conciencia. Esto es muy importante. Sólo entonces el proceso se vuelve completo. El objeto, eres consciente del objeto y eres consciente de la conciencia del objeto: dos cosas sucediendo. Esto sucederá gradualmente, poco a poco. Esto es lo que estamos intentando hacer.

Para un principiante, cuando ve algo, la mente inmediatamente empieza a interpretarlo: “Oh esto es genial, me gusta esto, esto es bonito”. Puede ser pintar o una manzana, un coche, un hombre o una mujer, cualquier cosa. Inmediatamente ves que estás interpretando. ¿Qué haces cuando esto sucede? No te incomodes, no te sientas decepcionado, tan pronto como el pensamiento surge se consciente de él. Si algo no nos gusta, cuando surge el pensamiento, “No me gusta, esto es terrible”, inmediatamente se consciente de este pensamiento de desagrado, de aversión, de disgusto. Continúa así, observando así. Seguramente el proceso continuará así por largo tiempo, interpretas...reaccionas, interpretas...reaccionas, pero si dejas de interpretar no reaccionarás más.

*Continúa haciendo esto por largo tiempo hasta
que pares de reaccionar e interpretar.
Verás que sólo hay el objeto y
la conciencia del objeto .*

Tras un tiempo verás que debido a este objeto esta conciencia surge. Cierras los ojos, y eres consciente de algo más, puedes ver algún tipo de imagen vaga en tus ojos, pero no eres consciente de lo que sea que está ahí fuera. Aunque tu memoria te diga que hay mucha gente sentada ahí, unas sesenta personas sentadas ahí, esto sólo lo dice tu memoria. Cuando cierras tus ojos ya no eres consciente de este objeto. Los abres y de repente hay conciencia. Esta conciencia está condicionada por ese objeto: ese objeto, esta conciencia. También si te giras puedes ver esto, debido a esta conciencia, la conciencia del objeto sucede. Sin esta conciencia no puedes ver que hay un objeto, no puedes saberlo.

*Lo miras desde ambos lados, a veces miras al objeto
y ves que hay un objeto y esto es conciencia.
Debido al objeto, hay una conciencia del objeto
y debido a la conciencia puedes decir que hay un objeto.
También estás atento de la conciencia.*

¿Cómo este objeto afecta a tu mente? Cuando ves algo bello atrae tu atención, atrae tu conciencia, quieres ver más, no quieres darle la espalda, quieres permanecer con este objeto, con esa sensación. Sabes eso, esas imágenes, esas *Rūpas* (materias), atraen la atención de tal modo que enfocas tu mente hacia el objeto. Este es el factor mental (que en *Abhidhamma* se llama *manasikāra*) que enfoca tu mente, le da una dirección. De este modo conoces que, debido al objeto, la mente se enfoca al objeto. Cuando no puedes ver algo con claridad, intentas mirarlo... Hay algo ahí. ¿Qué es lo que te está haciendo mirar de ese modo? Atracción hacia el objeto; la mente, la atención es atraída hacia el objeto. Sabes que ese objeto tiene cierto poder. Atrae tu atención. Cualquier cosa que suceda en la totalidad del proceso, ¡intenta estar en contacto con ello! Intenta hacerlo de nuevo, cierra tus ojos, no hay conciencia de un objeto ahí fuera... abre tus ojos; si haces esto unas pocas veces con mucha presencia, verás que

tan pronto como abras tu ojos algo sucede en tu mente, inmediatamente la conciencia de un objeto externo aparece.

Experimentas este inmediato surgir de la conciencia (visual). Hace tanto tiempo que tenemos el hábito de hacerlo, aunque de hecho no lo sabemos. Cuando hago esto, me siento en una silla mirando a fuera hacia el bosque y la colina, mantengo los ojos abiertos y trato de entrar en contacto con la conciencia de estar viendo, conciencia del objeto, conciencia de los colores. ¡Entonces cierro los ojos y desaparece! El objeto desaparece y la conciencia desaparece.

Tendemos a creer que aunque cerremos los ojos hay alguien ahí dentro que era consciente de ello y que todavía está ahí. Le damos continuidad. Cuando hacemos esto muy atentos, muy alerta, cerramos los ojos, el objeto desaparece y la conciencia desaparece. Entonces otra conciencia surge ahí, otra, una nueva. Como os dije la semana pasada, todo lo que está sucediendo en este mundo es siempre nuevo.

¡Todos los fenómenos condicionados son siempre nuevos!

Nada es viejo.

Siempre nuevo quiere decir que siempre está surgiendo y cesando,

porque si no cesa

¡no puede ser nuevo!

Tiene que ser viejo; si algo permanece por

un largo tiempo se torna viejo.

Decir que algo es siempre nuevo significa

que surge y cesa.

Ser nuevo significa surgir y cesar.

¿Qué sucede cuando mantengo mis ojos abiertos? ¿Está la conciencia siempre ahí? No, no está siempre ahí, está surgiendo y cesando tan rápidamente que pensamos que está siempre ahí porque es siempre el mismo tipo de conciencia. Dado que el tipo es el mismo, tenemos la sensación que es la misma. Pero no es la misma; solo el tipo es el mismo. Ambas cosas son muy diferentes. Tras practicar por largo tiempo experimentarás esto... esta conciencia que surge y cesa tiene un espacio entre medio.

Para un principiante no es fácil hacer esto. Tras practicar meditación por largo tiempo, muchos días, puedes experimentar que ahí hay siempre un espacio. Cuando tú ves las cosas “de este modo” parece muy sólido, pero cuando estás más y más alerta ya no experimentas más la solidez. Todo se torna tembloroso y en movimiento. También nuestra retina está siempre yendo y viniendo, yendo y viniendo, funcionando de este modo. Entonces te das cuenta de algo que sucede dentro de tus ojos. Es como ver un tubo de televisión, puntos surgiendo y cesando. Esta experiencia se hace más y más

presente. Algunas personas, cuando llegan a este estadio, se quejan de que hay algo que funciona mal en sus ojos. “No puedo ver las cosas con claridad, no puedo enfocar mis ojos”. Si esto te pasa sólo recuérdate que es normal que suceda. A medida que estamos más y más presentes, cosas que no sentimos normalmente se tornan muy obvias.

Es lo mismo con la escucha. Cuando nos sentamos y meditamos, debemos aprender a meditar también con los ojos abiertos, pero para un principiante es mejor cerrar los ojos.

*Buddha enseñó la meditación que integra escuchando, viendo, gustando,
oliendo y sintiendo en el cuerpo y también los pensamientos.
Las seis en conjunto, ninguna se queda fuera.
Entrénate para estar alerta a las seis bases sensorias.*

Pero para un principiante es bueno mantener los ojos cerrados. Cuando te sientas no puedes desconectar la escucha, oyes sonidos. Al principio los interpretas: esto es un camión, esto es un hombre hablando, y esto es alguien que camina por aquí. Interpretas esto. Siempre que interpretas reaccionas: no te gusta este alguien caminando. “Alguien hablando tan alto”, “es tan ruidoso aquí”, “tantos coches circulando por la calle”, “qué debo hacer”, todo tipo de pensamientos viniendo a la mente. Solo permanece atento a los pensamientos que vienen a la mente, y observa que estás interpretando y comentando. Cuando estás más y más alerta a la reacción, a la interpretación de tu mente ésta va disminuyendo progresivamente. Tras un tiempo, justo cuando empiezas a interpretar y a reaccionar, ¡cuando eres consciente de ello, para! Es una consecuencia automática del hecho de ser consciente. Tras hacer esto unas pocas veces dejas de reaccionar. Por unos momentos oyes algo pero no lo interpretas. Sino interpretas durante un largo periodo de tiempo algo extraño sucede de nuevo. Parece que no estás experimentando muy bien las cosas. Tu experiencia deja de ser fuerte, hay un cambio de intensidad.

Debido a los pensamientos experimentamos las cosas de forma más intensa. De modo que cuando dejamos de pensar y nos volvemos tan solo conscientes de ello, realmente ya no sentimos nada. Lo que intento decir es que las cosas dejan de tener intensidad. Incluso con el dolor. Por ejemplo, imagina que tienes dolor en las rodillas, al sentarte y durante la meditación. Cuanto más reaccionas más punzante se torna. Cuando dejas de pensar en ello y estás solo en contacto con ello, sin intentar hacer nada, sin intentar superarlo, sin interpretar, sólo permaneciendo con el dolor, tras un tiempo, sentirás que el dolor se torna vago; no es tan doloroso como antes. Nuestro proceso de pensamiento hace que las sensaciones se vuelvan más fuertes, más intensas.

*Cuando dejas de pensar y sólo estás en contacto con ello
se torna tan vago, que sentimos que falta algo.*

Queremos seguir aferrándonos a alguna cosa.

Por ejemplo, si tienes una bola grande y redonda, ¿puedes sostenerla con una mano? No puedes. Es una bola grande y resbaladiza. Pero si pones un asa en ella puedes agarrarla por el asa. El nombre, la etiqueta, la interpretación, es como el asa. Con el asa agarramos las cosas con mucha fuerza, no las dejamos ir, pero sin el asa todo es muy resbaladizo, no podemos sostenerlo. Cuando dejamos de pensar, entramos en contacto con ello y no podemos agarrar más las cosas. Se tornan resbaladizas y vagas. Debería ser este modo.

Así que, deja de interpretar los sonidos. Entra en contacto con ellos y conocerás que por causa de este sonido sucede la escucha. ¿Dónde sucede la escucha? Al principio sientes que la escucha sucede en tu oído. Puedes incluso sentir las ondas sonoras golpeando tus oídos. Puedes sentirlo realmente. Cuando te vuelves muy sensible puedes incluso sentir las ondas sonoras en la piel de tu cuerpo, no solo en tus oídos, vienen y tocan tu piel. Te vuelves muy sensible al sonido y tras un tiempo también es muy doloroso. Uno de mis amigos, que es un buen meditador, y también un buen doctor, (creo que los doctores trabajan muy duro y debido a ello tienen el hábito de trabajar duro. De hecho para ser doctor debes trabajar duro y cuando meditan también trabajan muy duro) dijo: “Al principio, cuando meditaba, pensaba que había un sonido ahí fuera (vive en un área muy poblada donde hay mucho tráfico, justo como aquí, también en la esquina) y que el sonido venía hacia mí, y por ello lo sentía en el oído”. Más tarde pensó: “El sonido sucede en el oído” y, un poco más tarde, tras un tiempo, se dio cuenta que el sonido está sucediendo en la mente. Podía sentirlo en la mente. Tu conciencia del sonido y el objeto mismo, se tocan el uno al otro, sientes el impacto, el objeto y la conciencia tocándose el uno al otro. Intenta hacer esto. Estáte muy alerta de algún ruido, los diferentes tipos de sonido. No pienses sobre ellos. Al principio sentirás que hay sonido ahí afuera. Tras un tiempo encontrarás el sonido sucediendo en el oído. Tras un tiempo sentirás que es en la mente.

*Sin mente no puedes sentir nada de nada.
Debido a esta conciencia que surge tú sientes
que experimentas un sonido.*

Intenta experimentar el proceso completo y, en este proceso, es posible que reacciones con agrado o desagrado. Estáte atento a esto también. Me gusta este sonido no me gusta este sonido. Siempre que reacciones de este modo se también consciente de ello... esto es agradable es escuchar esto es terrible; es tan doloroso escuchar este sonido. Normalmente tus ojos no experimentan sensaciones placenteras y no placenteras. Los ojos experimentan tan solo sensaciones neutras. Pero cuando vemos e interpretamos y cuando nos gusta nos sentimos felices, cuando no nos gusta nos sentimos infelices, esto no es la conciencia del ojo; esto es la conciencia mental.

Cuando no interpretamos de este modo, cuando paramos ahí dónde la conciencia del ojo para,

no experimentamos ningún placer o comodidad. Todo se tornará neutral. Cuando vemos algo no hay nada placentero o no placentero. Solo la interpretación lo vuelve placentero o no placentero. Cuando vemos algo muy brillante es muy doloroso a los ojos. La pregunta surge en cuanto a si es un objeto visible que es doloroso o un *Rūpa* que es doloroso. De hecho no es la retina la que interpreta el dolor; es otra parte del cuerpo la que siente el dolor. Lo mismo sucede con el oído. Solo es consciente del sonido no del dolor, pero están todos juntos en el mismo lugar. Están mezclados de forma homogénea.

Intenta entender estas cosas de forma muy clara porque son las típicas cosas que quiero explicar.

*Cuando meditas
no necesitas pensar en estas cosas,
sólo ahora intenta entender qué sucede.
Cuando meditas no piensas
ni intentas entender,
sólo entras en contacto con esto directamente.*

Lo mismo sucede con la nariz, con el olfato. Por ejemplo, cuando te sientas y meditas, a veces, hueles algo que quema porque, con frecuencia, en la sala de meditación quemamos incienso. A algunas personas les gusta y a otras no. Sientes el olor y entonces piensas sobre ello. Esto es dulce, bueno, y a veces cuando no te gusta dices: “A esta gente le gusta este olor terrible. ¿Por qué queman estas cosas? No es bueno para los pulmones”. Empiezas a pensar. Cuando empiezas a pensar de este modo, se consciente de ese pensamiento; gustar y no gustar es nuestra interpretación. Estamos condicionados a que nos guste algo; estamos condicionados a que no nos guste algo y ya está, es nuestro condicionamiento. Si realmente sientes que no es bueno para tus pulmones –algunas personas son alérgicas al olor- entonces puedes sentarte en otro lugar.

Lo importante es no reaccionar, no interpretar.

Cuando hueles algo, sólo estás atento a ello: debido a este olor hay esta conciencia; debido a esta parte del cuerpo que es sensible al olor esta conciencia surge. Objeto, base sensoria y conciencia. En tu meditación puedes estar atento a estos tres pero no intentes pensar sobre estas tres cosas diferentes. Puedes ser consciente de cualquiera de estos tres, dirigir tu atención a cualquiera de estos tres, pero si eres consciente de uno es suficiente. No intentes ver todas estas cosas distintas. Para unas personas es más sencillo ver un aspecto, y para otras personas es más sencillo ver otro aspecto de esto, pero es el mismo proceso. Mientras estéis atentos a un aspecto del proceso es suficiente. Si intentas demasiadas cosas te agitas, empiezas a pensar sobre ello.

*Lo mismo sucede con tu cuerpo: sientes algo
en tu cuerpo y está en contacto con ello sin interpretarlo.*

Normalmente cuando nos sentamos a meditar no saboreamos nada en particular. A veces podemos sentir sabor amargo en nuestra boca pero no es muy obvio, por ello no es muy importante. Pero cuando comemos, si tiene buen sabor, nos gusta y, cuando no tiene buen sabor, no nos gusta. Hay una reacción sucediendo. Nos llega el olor de la comida y nos gusta o no nos gusta. Normalmente, cuando nos sentamos en la sala de meditación no hay comida, no necesitamos hacer esto. Sentimos algo en el cuerpo todo el tiempo. Por ejemplo, cuando inspiramos y espiramos esto es un tipo de sensación: de forma amable el aire entra en los agujeros de la nariz y sale de los agujeros de la nariz, hay un tipo de sensación sucediendo ahí. De modo que, entramos en contacto con esta sensación, sin pensar sobre ella, puede ser larga, puede ser corta, pero el objeto principal es ser consciente de todo el proceso. En los *suttas* se dice, cuando inspiras largamente tu sabes³⁸ que estás inspirando largamente (*Digham vā assasanto; digham assasāmiti pajānāti-MN i.56*). Si lees esto, parece que tengas que pensar “estoy inspirando largamente, estoy espirando largamente”. Si intentas hacer esto te agitarás; estás haciendo demasiadas cosas. Para un principiante ayuda decir “inspirando”, o sólo “dentro” y sentir toda la respiración de principio a fin.

*Siéntela, no pienses en ella.
Cuando realmente dejas de pensar y
empiezas a estar en contacto con ello,
inmediatamente la mente da un giro
a otro tipo de función, a un modelo operativo diferente,
(en tu televisión tienes muchos modelos operativos distintos).
La mente tiene también un modelo operativo de trabajo diferente.*

Siempre que utilizamos una palabra estamos operando en esta realidad ordinaria. Cuando dejamos de usar cualquier tipo de palabra o cualquier tipo de imagen, nuestra mente trabaja en una función distinta y en la meditación estamos trabajando en una función distinta. Intentamos comprender las cosas de un modo distinto, no del modo normal al que estamos acostumbrados. Tan pronto como utilizas una palabra estás devolviendo tu mente al modo ordinario de trabajo y al modo ordinario de ver. Esto sucede al principio de la meditación. No podemos erradicarlo de forma inmediata. Siempre que suceda procura ser consciente de ello, algo que lograrás desarrollando la atención y estando presente, esto es, cuando no generas distracciones.

Del mismo modo, pensar, etiquetar, nombrar

³⁸ NT: *Pāḷi* : “*pajānāti*”.

*es útil para un principiante
pero tras un tiempo debemos soltarlo.
Debes ser muy hábil en tu modo de practicar.*

Para un principiante es útil: “inspirando, espirando” -etiquetando- “inspirando...espirando”. Es muy útil cuando tu mente está muy dispersa y agitada. Mantener tu mente en una respiración es difícil, de modo que usas la palabra para devolver tu mente una y otra vez a la respiración.

*Una vez has aprendido a permanecer con la respiración,
suelta este inspirando largamente, utiliza solo “dentro” “fuera”.
Tras un tiempo suelta incluso esto,
No hay ya necesidad de decir algo.*

Para un principiante hay muchos modos de cultivar cierta concentración y atención. Como os dije antes, incluso en una respiración puedes decir uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, hasta diez. Intenta hacer esto. Mientras inspiras cuenta mentalmente, como mínimo cinco y como máximo diez. ¿Por qué haces esto? Porque quieres mantener la mente en la respiración; respiración tras respiración. Si no haces esto, un segundo estás atento de ello y otro segundo te has ido, pensando en cualquier otra cosa. Para no irte, no pensar en otra cosa intentas contar. Esto es útil para un principiante.

*Tras un tiempo no necesitas contar;
no necesitas nombrar, de aquí en adelante
no necesitas hacer nada más.
Sólo permanece con la respiración.*

Mientras meditas, sientes sensaciones en el cuerpo. A veces sientes calor, a veces sientes frío, a veces sientes vibración, a veces sólo dolor. Cuando la sensación se hace muy intensa, de forma natural, la mente se dirige a esa sensación. No puedes evitar que vaya ahí. Cuando va ahí, estate con ello, no hay problema. *Vipassanā* puede cambiar de objeto. Mientras estés atento a y seas consciente del objeto, con tal de que no pienses, está bien. Por ello la concentración *vipassanā* se llama *khaṇika samādhī*. Se traduce como concentración momentánea, concentración momentánea significa que el objeto cambia, pero la concentración todavía está ahí. Un objeto dura unos pocos momentos y tú permaneces con ese objeto. Desaparece y tu mente está en otro objeto, el cual dura unos pocos momentos, de hecho por un momento, y estás también con esto.

*Concentración momentánea no significa
que estás atento a ello sólo por un momento;
que tu concentración dura sólo un momento.*

*Significa que tu concentración es:
momento... momento... momento... momento... momento.
Continúa de este modo, sin interrupción.
Sin interrupción significa sin que haya distracción.
Esto es khaṇika samādhī.*

Cuando un tipo de sensación muy intensa y obvia sucede, cualesquiera que sea: sonido, dolor; permanece con ella, no hay problema.

Cuando meditas, cualquier cosa que sucede justo ahora es el objeto de tu meditación; no lo que pasaba antes ni lo que pasará después. Este es un buen ejemplo: en un día lluvioso donde hay rayos y truenos todo el tiempo, si sales fuera y miras al cielo de vez en cuando ves un resplandor, que dura por unos pocos segundos y desaparece. No puedes decir que forma tendrá. Cuando sucede le prestas atención y eres consciente de él. Cuando ya no está ahí, ya no está ahí y no hay más que pensar sobre él.

*Estáte a punto, estáte presente y los objetos vendrán
y tú estáte atento a ellos.
No tengas expectativas sobre qué sucederá después,
no intentes crear la experiencia,
no intentes que tu meditación sea mejor;
permanece con cualquier cosa que suceda, de forma completa,
este es el aspecto más importante de la meditación:
permanecer con cualquier cosa que esté presente.*

No podemos sentarnos todo el tiempo. Nuestro cuerpo debe moverse, precisa algún tipo de ejercicio, cambiar de postura es muy importante. *Buddha* dijo, cuando mantienes el cuerpo en una posición demasiado tiempo –no sé cuánto es demasiado tiempo, depende de la persona- se torna doloroso y cuando el cuerpo se torna doloroso, insoportable, la mente se agita, cuando la mente se agita no hay calma o tranquilidad, no hay ya *samādhī* y sin *samādhī* no hay conocimiento interior, y ¡sin conocimiento interior no hay liberación! Cuando el dolor se hace insoportable no permanezcas con él, cambia de postura. Cuando cambies de postura hazlo muy atento, con mucha presencia. Si desde la posición sentada quieres moverte un poco puedes hacerlo. Muévete despacio y a medida que te muevas observa el dolor disminuyendo gradualmente. Siente el dolor disminuyendo gradualmente; no cambies tu postura inmediatamente sin prestar atención al cambio y disminución del dolor. Si haces esto hay un espacio en que no estás atento, no estás alerta y entonces no puedes ser consciente. Cuando hay dolor en tus extremidades, a tu mente no le gusta. Quieres deshacerte de él. Este es el hábito, aunque, de hecho, es también útil ya que si no haces algo al respecto puedes hacerte daño. Por ejemplo, cuando

cogemos algo muy caliente inmediatamente lo dejamos ir, porque si no lo hacemos, nos quemará. Este es un tipo de mecanismo de supervivencia que hemos aprendido. Cuando nos sentamos y meditamos sabemos que no hay peligro real.

*Cuando experimentas dolor,
Mientras puedas permanecer con el dolor y soportarlo,
observa cómo reacciona tu mente.*

es un proceso de aprendizaje muy importante.

Buddha dio una enseñanza muy profunda, “aunque mi cuerpo está en dolor mi mente no está en dolor” (*āturakāyassa me sato, cittam anāturam bhavissatīti-SN iii.1*). ¡Esto es algo que debéis practicar! De hecho, no podemos liberarnos de todo el dolor corporal. A medida que te haces más y más mayor sabes que tendrás que vivir con dolor. La gente tiene artritis; no hay modo que puedas escapar al dolor. Si tomas demasiada medicina destruirá tu hígado, tus riñones y muchas otras cosas. Si quieres tomar la medicación está bien; no es esto lo que estoy diciendo. Dado que un dolor normal no te va a hacer mucho daño, intenta permanecer con el dolor y observar como la mente reacciona. En algunos casos, intentamos movernos, no porque el dolor sea insoportable sino, porque estamos agitados. Nos movemos porque no tenemos el hábito de permanecer en contacto con el dolor.

Cuando sientas dolor, estáte sin pensar sobre el dolor, incluso sin utilizar la palabra dolor. Aunque al principio puedes utilizar la palabra dolor me he dado cuenta que cuando utilizamos la palabra dolor la sensación se torna más dolorosa, porque la interpretamos como “dolor”. El dolor es algo que no te gusta. Por eso de forma automática reaccionas a la palabra dolor.

*Si dejas de utilizar la palabra dolor
y simplemente entras en el dolor, permaneces con el dolor,
encontrarás que es muy interesante,
tu mente puede permanecer ahí por largo tiempo.*

Algunos de mis amigos, que tienen mucho miedo al dolor, no quieren meditar porque piensan que será muy doloroso. Poquito a poco han aprendido a meditar y al poco tiempo han entrado en contacto con el dolor y han permanecido con él, y han descubierto que se vuelve muy interesante. Ahora ellos pueden absorberse en el dolor.

*Si estás deseando estar con el dolor,
no es tan insoportable; si no lo estás deseando*

*se torna más y más insoportable.
Este es el modo en que tu mente mira hacia la experiencia.*

Siempre que sientas daño, estáte con él, no te va a matar. Cuando tú encuentres: “Éste es mi límite”, “No puedo ir más allá sentado así”, muévete muy despacio, muévete unos pocos milímetros y observa el dolor disminuyendo, toda la experiencia, y también la mente. Cuando el dolor se torna un poco menor tu mente se torna un poco más relajada, “Oh...ahora es agradable... se siente mejor ahora”, entonces muévete un poquito más de nuevo; se siente mejor ahora. Muévete de nuevo, y entonces encuentras otra posición donde ya no sientes más dolor, te sientes contento, te sientes muy relajado y entonces continúas meditando; sentado durante una hora o a veces incluso dos. En Birmania algunas personas se sientan durante cinco, seis horas y algunas personas se sientan incluso más, es posible que no lo creáis. Algunas personas se sientan durante veinticuatro horas sin comer ni beber.

Cuando veo personas que no pueden sentarse ni tan siquiera una hora... Si quisieran podrían entrenar su cuerpo, pero piensan que no pueden hacer más de lo que están haciendo. Cuando piensas que este es tu límite, cuando alcanzas ese punto, tu cuerpo reacciona demasiado.

*Cuando sabes “puedo hacer más que esto”
tu mente no reacciona.
Poco a poco puedes aprender a estirar tu límite.*

Una vez puedas sentarte tres horas descubrirás que la meditación puede ser muy profunda, muy, muy profunda. Esto se torna más y más claro. Dejas de pensar, entras más y más profundo, en contacto con la realidad y puedes ver que suceden cosas muy sutiles. Es importante aprender a sentarse más tiempo y también a hacer meditación de pie. Aquí no veo a la gente de pie. Veo a personas sentadas en el suelo o sentadas en la silla. Intentad meditar de pie por un rato, pero si tenéis miedo de caer, intentad poner las manos en una barandilla o en una mesa para que os ayude a mantener el equilibrio. A veces es muy bueno hacer meditación de pie. Estad de pie tanto tiempo como sea posible y entonces caminad y cuando caminéis hacedlo también muy alerta.

Comenzad desde la intención de caminar cuando estéis de pie por largo rato, vuestro cuerpo realmente querrá cambiar de postura. Realmente querrá moverse y ésta intención será muy fuerte. No podréis soportarlo más. No querréis estar de pie más tiempo. Sentid esta energía, la energía de querer moverse. A veces sentiréis que vuestro cuerpo se mueve aunque vuestros pies no. Sentiréis que vuestro cuerpo está tirando, algo está tirando. Podréis sentir esta energía en la mente y en el cuerpo. En el momento en que la mente piensa en moverse, inmediatamente algo sucede en el cuerpo. Esa parte del cuerpo que va a moverse se torna muy distinta. Todos los nervios y los músculos se tornan inmediatamente listos para moverse. Sentiréis la energía allí, la sangre, los nervios y los músculos

tensándose y cuando seáis conscientes de ello lo dejas ir. Al poco tiempo, unos pocos segundos, este deseo, esta urgencia de moverse vuelve de nuevo y entonces conoceréis este deseo que viene, sentiréis algo que sube precipitadamente y entonces tras varias veces finalmente decidiréis moveros.

Cuando os mováis, moveros, moveros muy despacio y observad la sensación, la tensión; sentiréis algo sucediendo en los músculos. Entrad en contacto con esta sensación, no la forma, decís... “caminando”..., “caminando”..., “caminando”..., para un principiante está bien. Aquí no sois principiantes. Esta es una clase para meditadores avanzados pero también quiero haceros volver a los estadios iniciales. Cuando digáis “izquierda, derecha, izquierda, derecha”, solo son palabras. Llamas a esto “derecha” y llamas a esto “izquierda” es sólo un nombre y también eres consciente de la forma. No es el nombre, es la sensación mientras te mueves, es la sensación aquello que debe ser el objeto de tu meditación. ¿Cómo te sientes en los músculos, y también cómo te sientes en la mente? Cuando intentas hacerlo muy alerta te darás cuenta que incluso para moverte piensas un poco y necesitas la cooperación de todo tu cuerpo; sin la cooperación de tu cuerpo y tu mente no puedes moverte ni tan siquiera una pulgada. Digamos que estás ahí de pie y has decidido moverte; ¿qué sucede? Cambias el peso de tu cuerpo a la otra pierna; la pierna ha pasado a tener todo el peso del cuerpo y a sentir la cooperación entre las dos piernas.

*Moverse no es muy simple;
Hay un proceso muy complejo sucediendo.
Interésate. No tengas prisa por hacer nada.
Lo que estás haciendo es observar qué está sucediendo
en tu cuerpo cuando das un solo paso.
Hazlo con un interés profundo. ¿Qué está sucediendo ahora?*

Si haces esto puedes ganar un gran interés y por ello la mente se torna calma y absorta. Debido a la absorción, *samādhi*, también sientes más energía. A veces también un tipo de gozo, porque el gozo está muy cercano al interés. Si no tienes interés no tienes gozo. Una traducción de *pīti* es interés.³⁹ Así que, interesaos mucho. ¿Qué sucede si intento moverme? Observad que le sucede a todo el conjunto de cuerpo y mente, Incluso antes de moveros. Si hacéis esto y digamos, caminas de aquí para allá, hazlo muy despacio. Puedes conseguir absorberte mucho. El *samādhi* puede tornarse muy fuerte, muy intenso. Algunas personas dicen que la meditación caminando no es buena porque no desarrollas *samādhi*. Quizá esta persona no haya intentado caminar con interés profundo. Si lo haces con interés profundo desarrollarás un *samādhi* muy fuerte, muy intenso.

Buddha dijo que el samādhi que desarrollas

³⁹ NT: ver glosario: *pīti*.

*Cuando prácticas meditación caminando es mucho más fuerte
que el samādhi que desarrollas cuando te sientas
(caṅkamādhigato samādhi ciraṭṭhitiko hoti-AN iii.30).
Saber esto es muy importante, porque
en el proceso de movimiento, cuando puedes permanecer con él,
tu atención es más fuerte.*

Cuando cambias de postura, cuando oyes, cuando ves, intenta estar en contacto con todo el proceso tanto como puedas, sin pensar sobre él. En este proceso descubrirás que hay la intención, la decisión, el deseo, el querer algo surgiendo en tu mente, el querer moverse, el querer ver, el querer escuchar, el querer beber. A veces estás sentado y meditando y te sientes tan sediento, quieres beber; este deseo es muy fuerte. Sientes el deseo, a veces ves un vaso de agua, ¡y sería tan maravilloso beber un vaso de agua! A veces estás sentado y sientes picor en alguna parte del cuerpo, quieres rascarte; antes de rascarte puedes ver el querer rascarse. Una vez has decidido mover tu mano, antes de hacerlo te sentirás muy distinto, siente el cambio de energía en la mano, algo está sucediendo allí. En tu imagen mental también ves tu mano moviéndose pero tu mano real todavía no se ha movido. Hazte consciente de todo esto. Muévete despacio, ráscate y pon la mano en su sitio pausadamente y continúa meditando.

*Lo que estoy explicando ahora es, de hecho, extremadamente simple.
Pero es difícil hacer cosas simples,
hacemos las cosas más y más complicadas.
Meditar es muy simple, ¿puedes hacerlo?,
¿estás dispuesto a ser simple?*

Ahora tenéis la ocasión de hacer preguntas. Cuando hablo de conciencia y objeto es de hecho *Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, el primer conocimiento interior, no hay ser, no hay nombre, no hay forma, sólo sensación y conciencia de la sensación. La sensación es natural, un fenómeno natural y la conciencia es también un fenómeno natural. Esta conciencia no es un ser. No la estás creando. Está sucediendo debido a las condiciones. Cuando ves estas dos cosas de forma muy clara decimos que estamos en el primer conocimiento interior. Intentaré hablar sobre los primeros cuatro conocimientos interiores, una y otra vez para dejarlos muy claros; no quiero que quede nada fuera. Tras el cuarto el resto es bastante simple. Hay diez conocimientos interiores; los cuatro primeros son los más importantes.

*Atención al objeto y a la conciencia del objeto,
verlos como fenómenos naturales,
no un ser, no un hombre, no una mujer,
Éste es el primer conocimiento interior.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: *Buddha* habló sobre meditación caminando, dijo que también favorece *samādhi*, pero que este *samādhi* es muy fuerte. Como te estás moviendo todo el tiempo, necesitas tener más energía, necesitas aplicar más energía para estar en contacto con el proceso. Cuando algo es estable es más fácil estar con ello y puedes simplemente relajarte. Cuando algo está cambiando y moviéndose tienes que poner más esfuerzo, más energía en ello, y una vez has desarrollado este tipo de energía, de esfuerzo y desarrollado este tipo de alertitud y presencia, y vas y te sientas, es relativamente simple y fácil.

Si haces esto tú mismo encontrarás el porqué. Si tienes un espacio donde puedas caminar diez pasos, este es suficiente para hacer meditación caminando, porque cada paso te llevará largo tiempo. Hazlo con profundo interés y después ve y siéntate, alerta, presente, y observa qué sucede. Te volverás más calmado, más tranquilo, más alerta. Sugiero que hagas primero meditación caminando y después haz meditación sentado; realmente notarás la diferencia. Para principiantes es muy importante hacer ambas. Pero a medida que desarrollas un *samādhi* más y más profundo, al poco tiempo puedes sentarte dos horas y caminar una hora, y al poco te sientas tres horas y caminas una hora sólo para dar al cuerpo algo de ejercicio y puedes conseguir más y más profundidad en tu *samādhi*.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: En la sección de *Satipaṭṭhāna*, hay una sección sobre la meditación caminando y si miras el comentario de la sección te dará instrucciones más detalladas.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: La sensibilidad del cuerpo, concretamente la piel. También en lo profundo de los músculos sientes algo. Cualquier cosa que sientes en tu cuerpo la sientes debido a la sensibilidad del cuerpo. Sensibilidad de los ojos, sensibilidad del oído, sensibilidad de la nariz. La nariz es sensible al olor, la lengua es sensible al gusto, el ojo es sensible a la luz y los colores, el oído es sensible al sonido-vibración, el cuerpo es sensible al calor o frío, duro y blando, movimiento, vibración, tensión.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí, *vedanānupassanā* quiere decir que estás atento al dolor. No solo al dolor, *sukhā-vedanā*, *dukkhā-vedanā* y *upekkhā-vedanā*. Lo que quiero decir es que estás con el dolor pero ya no le das más un nombre. Al comienzo das nombres, pero al poco ya no das más nombres, estás con el dolor, ya sea *dukkhā* (doloroso), *sukhā* (placentero) o *upekkhā* (neutral), estás con el dolor. Estar⁴⁰ con el dolor es *vedanānupassanā*; lo estás haciendo sin darle un nombre.

⁴⁰ NT: es importante entender cada palabra en su contexto y con el significado que le da cada profesor. Por ejemplo Luang Por Tean, maestro tailandés de meditación en movimiento, diría: “Observando, no estando” - (*Watching, not being*).

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Ya veo... tres tipos de *vedanā*, en el cuerpo sientes las tres: *dukkhā*, *sukhā*, *upekkhā*. La mayor parte del tiempo hay una especie de ligero dolor en el cuerpo todo el tiempo, pero no le prestamos atención. Cuando le prestamos atención lo sentimos. Cuando ya no hay más dolor en el cuerpo nos sentimos muy ligeros. A veces en meditación te sientes tan tranquilo y calmado y tan ligero, todo el dolor se ha marchado: esto es *sukhā-vedanā*. A veces hay *upekkhā-vedanā*, ni placentero ni no placentero. En el ojo, para la sensibilidad del ojo, la *vedanā* es solo *upekkhā*. Para el olfato también; el olor llega a tu nariz, realmente no sientes dolor allí. Solo estás atento al olor, así que no hay *sukhā* o *dukkhā*. Cuando hueles algo terrible, tu cuerpo y mente reaccionan a ello, esto es otro proceso.

Uno de mis amigos tuvo un accidente y después ya no pudo oler más. Podía estar trabajando en un lugar con un olor terrible pero no reaccionaba.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: ¿Sientes más peso en la otra pierna? ¿Pesadez? ¿Quieres decir, cuando la levantas? Dado que tiene peso tienes que superar la gravedad, tienes que superar la resistencia, y debes hacer algo de esfuerzo para levantarla. Sabes, estamos tan acostumbrados a moverlo que no nos damos cuenta cuánto esfuerzo nos lleva. Para darte un ejemplo, hace mucho tiempo, entre unos amigos decidimos organizar una situación en la que uno de nosotros pudiera meditar sin hacer absolutamente nada por un mes; quiere decir que simplemente poníamos el bol,⁴¹ en frente de la puerta, nos sentábamos y meditábamos. Un monje se llevaba el bol, ponía la comida y llenaba todos los recipientes de agua,⁴² limpiaba todo y traía de nuevo el bol y dejaba allí. Cuando estábamos listos para comer, abríamos la puerta, cogíamos el bol y comíamos. Nadie venía y nos molestaba. Hacíamos esto por largo tiempo, simplemente sentarse y meditar muchas horas, saliendo sólo para hacer ejercicio, caminar unos pocos minutos, sólo para estirar las piernas, y después volver y continuar con la meditación. Los ojos sólo caídos, todo el cuerpo se tornaba tan relajado que al poco tiempo era difícil incluso abrir los ojos. Cuesta tanto esfuerzo abrir los párpados; necesitas tanta energía para abrir los ojos. Cuando empezábamos a hablar de nuevo, necesitabas desarrollar tantísima energía sólo para hablar. Los músculos de las mejillas también se tornaban muy relajados, ¡incluso sonreír es tan difícil! Estamos tan acostumbrados a esta carga que no sabemos realmente lo que comporta.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Ciertamente no. Al principio, si haces esto por unos pocos meses y empiezas a

⁴¹ NT: los monjes de la tradición Theravada tienen por costumbre recibir su comida en un bol. Este bol es uno de sus requisitos básicos.

⁴² NT: a la hora de la comida, los monjes de esta tradición tienen disponibles un recipiente con agua para limpiar las manos y el bol al acabar la comida, y otro recipiente con agua para beber. De hecho, es una línea de entrenamiento incluida en la disciplina monástica.

pensar, encuentras que es difícil pensar. Solo es por poco tiempo, porque lo hacemos una y otra vez. Cuando vivía en mi residencia habitual, en Birmania, vivía ahí solo por al menos cuatro meses. Cuando sales de esto al principio es un poco difícil, porque no quieres pensar. No es necesario pensar. Pero cuando tienes que decir algo, sabes exactamente qué decir sin dar rodeos. Eres conciso y concreto, eres claro. Cuando quieres decir algo te conectas con lo que quieres decir y lo dices de forma muy clara.

*También, antes de meditar tomamos estos nombres,
ideas, y asociaciones muy seriamente pero después
de meditar sabes que estos son sólo
interpretaciones y no las tomas muy en serio.
Pero conoces el significado.*

Interpretas de la misma manera, del modo correcto; lo usas apropiadamente sin tomarlo muy en serio. Lo utilizas sin sentirte atrapado por los conceptos, ideas y nombres. Conceptos, ideas, nombres, son prisiones, son útiles pero también son prisiones. Si queremos realmente liberar nuestra mente debemos conocer cuáles son las limitaciones. Esta es una forma de la realidad. Es importante para nuestra supervivencia; si no interpretamos las cosas del modo correcto no sobreviviremos. En el proceso evolutivo hemos aprendido a interpretar las cosas del modo correcto. Especialmente en el bosque, estás sentado allí y escuchas algo, si no lo interpretas del modo correcto serás comido por un tigre. Si oyes un tigre simplemente cierras la puerta. Si la dejas abierta puede que tengas problemas.

*Interpretar las cosas del modo correcto es útil.
Pero cuando quieres ir más allá de la realidad ordinaria
necesitas dejarlo todo atrás.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí, esto es cierto. Si puedes hacer esto es muy útil para desarrollar un profundo conocimiento interior. Para los principiantes no sugeriría hacer esto, porque es mejor un desarrollo gradual. Si de pronto le dices a una persona: “Ve y vive en esa cueva, en una habitación pequeña, no salgas fuera, te traeremos la comida, quédate ahí cuatro meses”, esta persona se volverá loca. Siempre estamos intentando escapar de nosotros mismos. No podemos enfrentar lo que está dentro; hay tantas cosas dentro: todo tipo de memorias, emociones, sensaciones y deseos; tantas cosas dentro... Si haces esto de forma repentina... explotarás.

*Aprende a hacer esto gradualmente.
No es fácil estar contigo mismo todo el tiempo.
Si has aprendido a vivir contigo mismo,
Sólo observa y deja ir, suelta, sin reaccionar.*

*Puedes desarrollar un samādhi muy profundo
y un vasto conocimiento interior.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: ...de hecho surge de forma natural, no tienes que hacer nada deliberadamente. Sucede.

*Si puedes hacer una cosa solamente, honestamente,
presta atención a lo que sucede sin
malinterpretar nada, el resto sucederá.
Esta es la belleza de la práctica.
Sabes que si estás atento honestamente el resto
sucede de forma natural.*

Cualquier dificultad que venga a tu mente, si puedes ser consciente de esa dificultad, por ejemplo, una pregunta que surge en tu mente... “no sé qué hacer”... sé consciente de esa pregunta y déjala marchar. Si puedes hacer esto tu mente se torna calma de nuevo. Al poco tiempo sabes lo que tienes que hacer, encuentras lo que tienes que hacer sin pensar.

Mucha gente cuando practicaba bajo mi maestro hacía preguntas, una detrás de otra. Él era muy paciente, muy amable y respondía todas las cuestiones pero al poco rato decía: “Estáte más alerta, encontrarás tus propias respuestas”. Esto es realmente muy importante porque ahora él ha muerto, ¿quién va a responder las preguntas?

El verdadero nombre de mi maestro es Venerable *Dhammānandīya*.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí; cuando desarrollas mucha, mucha atención y presencia, tu mente a veces no puede pensar, especialmente cuando desarrollas algún tipo de *samādhi* y conocimiento interior, aunque intentes cambiar o dirigir tu mente hacia otro objeto, no irá allí, ¡volverá! ¿Y qué haces? Simplemente déjalo, permanece ahí un tiempo y después, cuando te sientas listo para hacer otras cosas, hazlas. Cuando la mente no está lista para hacerlo, no la fuerces. Es algo parecido a un estado hipnótico. Cuando estás en un estado hipnótico no debes salir apresuradamente. Es un tipo de absorción, así que toma tu tiempo y sal de ella pausadamente.

*En vipassanā puedes absorberte mucho,
cuando estás en este estado; no te fuerces
a salir de prisa. Toma tu tiempo.*

*Unos minutos son suficientes;
Simplemente prepara tu mente para salir.*

Pensar es una carga. Si estás en un estado muy calmo y tranquilo, si no hay pensamientos, si no hay agitación, está bien permanecer ahí. Es tan maravilloso marcharse del mundo.

CAPÍTULO V

PRIMER CONOCIMIENTO INTERIOR Y SEGUNDO CONOCIMIENTO INTERIOR

Atención a la conciencia y a su objeto y comprendiendo las causas de los fenómenos

Bienvenidos a la clase de meditación, estoy contento de veros. Algunos de vosotros llegáis bastante pronto y os sentáis y meditáis. Es algo que da mucha motivación, ver gente que viene aquí a meditar. Muestra que realmente queréis meditar, que realmente os gusta, que apreciáis aquello que estáis haciendo.

*Yo solo estoy aquí para ayudaros,
realmente no estoy aquí para enseñaros.
Sólo si realmente queréis aprender aprenderéis.
Nadie puede enseñaros realmente,
Esto es algo realmente importante que aprender.*

Para comenzar la clase de meditación de hoy quería utilizar una pregunta, una pregunta muy simple que también tiene una respuesta muy simple, pero pensad unos momentos. ¿Cuál es la carga más grande que llevamos a costas? Tomaros sólo unos minutos para pensarlo. Es muy importante hacer la pregunta correcta y también es muy importante vivir la pregunta. Esta idea, vivir la pregunta, es muy importante. Sólo si vivimos la pregunta encontraremos una respuesta viva y después tenemos también que vivir la respuesta. Sólo si vivimos la respuesta encontraremos de nuevo una pregunta muy profunda y significativa. Y, viviré la pregunta de nuevo. Vivir la pregunta es el modo correcto de encontrar la respuesta. ¿Tenéis una pregunta? ¿Estáis viviendo una pregunta? Cualquier tipo de pregunta, pero la pregunta debe venir de vuestra vida; debe salir de vuestro corazón. Debe ser una pregunta viva, no sólo una pregunta teórica o hipotética. Debe ser algo muy real.

*Aquellos que tienen preguntas reales
y aquellos que viven las preguntas, viven sus vidas con mucha seriedad,
muy significativamente, de manera muy profunda.
Tras haber vivido la pregunta por largo tiempo,
su vida les dará una respuesta.
Es vuestra vida que os dará la respuesta;
no puedes encontrar respuestas reales en los libros*

o en otras personas.

Estos pueden darte sólo algunos aspectos, pero para ver la verdad de la respuesta debes mirar en tu vida de nuevo.

*La verdad de la respuesta no está en la frase;
Está en tu vida.*

Vamos de nuevo a la pregunta: ¿Cuál es la mayor carga que estas llevando de un lado a otro? ¿Te has preguntado esto? Si no es así, pregúntatelo ahora: ¿Cuál es la mayor carga que estoy llevando de un lado a otro? ¿Puedes captarlo?

*Correcto, la carga más grande
Que estamos llevando de aquí para allá es “yo”.*

¿Sientes esto? Basta con dejar ir este “yo” para sentirse ligero de nuevo. ¡Esta es la carga más grande! Por ello la primera cosa que aprendemos en meditación es ver que solamente hay fenómenos naturales. Un fenómeno es mental. Y este fenómeno es muy distinto de otro fenómeno que es físico o material.

El primer conocimiento interior es ver que sólo hay fenómenos, nada permanente, ningún ser, ninguna entidad, ningún “yo”, ningún ego, ninguna personalidad, sólo fenómenos puros. Esto trae consigo un alivio tremendo, libera a la mente de una carga. El primer estadio del despertar erradica completamente la idea de yo, la opinión errónea de una idea de yo, *sakkāya-diṭṭhi*. No erradica la codicia, esto es un aspecto importante a señalar. Tampoco erradica la ira o la competitividad que se asienta en el orgullo. Erradica la opinión errónea de “yo”. A veces la gente dice: “Esta gente medita pero todavía son muy codiciosos”. Sí, todavía pueden ser muy codiciosos, pero esta codicia no tiene un soporte de un yo. Incluso siendo codiciosos no robarán o engañarán. Conseguirán lo que necesitan de forma adecuada, correctamente. Ahora revisaré lo que dije la semana pasada y continuaré desde ahí.

Nāmarūpanaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivissuddhi nāma -Vsm 587

Nāmarūpanaṃ es una palabra compuesta por *nāma* y por *rūpa*. *Nāma* es un proceso, no una entidad o un ser. No está siempre allí. *Nāma* es algo que surge. Tampoco *rūpa* es una cosa. *Rūpa* es de hecho una cualidad. Guardad esto en la memoria por favor. Siempre que hablemos de *rūpa* no estamos hablando de una cosa. Estamos hablando de una cualidad, como el calor. Es una cualidad no una cosa. El frío no es una cosa, es una cualidad y es un proceso. Es algo que está sucediendo continua y continuadamente. Tiene continuidad pero está surgiendo y cesando, surgiendo y cesando. Por esta

razón se le llama proceso. Estos dos procesos, *nāma* y *rūpa* son distintos, no son lo mismo. A veces oigo hablar de esta no dualidad, diciendo que no hay tal cosa como *nāma* y *rūpa*, que ambas son lo mismo. Esto no es cierto. No son lo mismo. Son muy distintas. *Nāma* es un tipo de conciencia: siendo consciente de, advirtiendo o cognosciendo algo. *Rūpa* es sólo un objeto sin esta cualidad de cognoscer; no conoce. *Nāma* es la cualidad que conoce; *rūpa* no conoce nada, es solamente cualidad material pura. Son dos cosas distintas: material y mental.

En la práctica de la meditación, la mente se torna muy silenciosa y calmada. Aunque a veces unos pocos pensamientos pueden ir y venir, la mente permanece en el objeto por largo tiempo. Empieza a focalizarse en una cosa; no pone las cosas juntas. Este no poner las cosas juntas es muy importante.

*Cuando ponemos las cosas juntas conseguimos un concepto,
conseguimos un paññatti. Cuando no ponemos las cosas juntas,
cuando vemos las cosas puramente tal como son;
entonces estamos viendo realmente la cualidad,
ya sea nāma o rūpa.*

Cuando la mente se aquieta hasta este grado y ve cualidad pura, podemos ver que es sólo cualidad pura, no un ser, no un hombre, no una mujer. Este es el primer conocimiento interior, es muy importante. A menos que podamos lograr este primer conocimiento interior, no hay esperanza alguna de progreso. Logramos ver que hay esta conciencia que está atenta de este objeto. Por ejemplo, este sonido, cuando hago un sonido, este sonido es solamente una cualidad física, es un proceso. Puedes oír el tintineo de forma continua y después se va.

Antes de que produzca un sonido no hay conciencia de este sonido. Esta conciencia surge debido a este sonido. Puedes ver ambas de forma muy clara, muy separada, y la conciencia surge ahora. Todavía no está ahí para “ser consciente de”. No está esperando a oír el sonido. La conciencia surge cuando el sonido surge. Antes de la conciencia del sonido hay otra conciencia, que también es una condición para que la siguiente conciencia surja. Pero no son lo mismo. Pensamos que hay una especie de mismidad todo el tiempo, algo que siempre está ahí. De este modo creamos continuidad en nuestra mente. Los pensamientos crean continuidad y también esta idea de mismidad. Cuando paramos de pensar por completo y nos tornamos concentrados y alerta y prestamos atención a cualquier cosa que esté sucediendo ahora, vemos que algo está surgiendo ahora mismo. No estaba ahí antes. Está ahora mismo.

“Nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivissuddhi nāma”: *yāthāva* significa ciertamente, adecuadamente, correctamente, tal como es. *Dassanaṃ* significa ver. Ver *nāma* y *rūpa*, fenómenos mentales y físicos tal como son, de forma cierta, adecuadamente y correctamente es lo que llamamos

diṭṭhivisuddhi. *Diṭṭhi* significa opinión, visión. *Visuddhi* significa pureza o purificación. Y aquí la (segunda) palabra *nāma* significa “es llamado”.

Cuando vemos la palabra *pāḷi nāma* debemos tener en cuenta que tiene muchos significados, un significado diferente en diferentes contextos. En algunos casos, algunas personas traducen *nāma-rūpa* como nombre y forma, lo cual es una traducción incorrecta. Discutí esto con el Venerable Ñāṇavisuddhi y nos llevó dos días. Consultamos muchas traducciones. *Nāma* no significa nombre. Nombre es un concepto. Pero otro significado de *nāma* es nombre. Y en otros casos quiere decir “significa”. Al comienzo de la frase, *nāma* significa proceso mental. En la misma oración (al final) *nāma* quiere decir “significa”.

Así que al traducir esta oración *pāḷi*, se refiere a *diṭṭhivisuddhi* (purificación de la opinión) que quiere decir ver tal como es, verdaderamente, adecuadamente, correctamente el proceso de los fenómenos mentales y físicos. Por ello *nāma-rūpa* no significa nombre y forma. Nombre es un concepto. Forma y contorno es también un concepto. No son una realidad.

Cuando meditamos y desarrollamos este *nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa*, no significa que conozcamos el nombre y la forma; significa que vemos los procesos físico y mental. Traducciones incorrectas nos dan ideas muy incorrectas, a veces es muy confuso. Por ejemplo, estamos sentados meditando, inspirando y espirando, al principio estamos atentos al contorno de nuestro cuerpo, al contorno de nuestra nariz, incluso imaginamos el contorno del aire como alargado,⁴³ como una cuerda, entrando y saliendo. Este “largo” es algo que imaginamos. ¿Dónde está el aire alargado entrando y saliendo? No hay aire alargado. Pero a veces uno lo siente así. Poco a poco superamos toda esta imaginación de contorno y nombre y alcanzamos la atención pura de la sensación, algo que toca, que empuja. Y este tocando, este empujando es un proceso, un proceso muy simple. Incluso a cerca de este proceso tan simple, tenemos una opinión errónea.

*Para purificar esta opinión errónea, vemos este proceso simple
sin mezclarlo con nada más.
Vemos que esto es solamente sensación pura.*

43

NT: El Discurso de la atención a la respiración (*Ānāpānasati Sutta MN 118*) está estructurado en cuatro grupos de cuatro. Aquí estamos haciendo referencia al primero, en el que se dice que el meditador está atento a la inspiración larga y a la espiración larga.

Y al poco tiempo vemos que hay esta conciencia, que es consciente o está atenta de la sensación. La sensación puede ser cálida, puede ser fría. Cuando inspiramos, es un poco fresca, cuando espiramos, es un poco cálida. Este cálido o fresco, empujando, tocando... Te haces consciente de ello. No estamos pensando sobre ello. Vemos que hay dos procesos muy distintos sucediendo y ninguno de ellos es un ser, una entidad, y ninguno de ellos permanece largo tiempo. Surgen ahora y desaparecen ahora.

Al principio no ponemos el énfasis en el surgir y cesar, ponemos el énfasis sólo en proceso puro. Este proceso físico, ésta materialidad no tiene volición, no tiene intención. Por ejemplo, el pelo no sabe que está en la cabeza y el pelo no quiere ir a ningún sitio: entonces, ¿quién quiere ir? La mente, la atención, la conciencia. Esta materialidad no tiene volición, no tiene intención. Cuando vemos, la conciencia va hacia el objeto y alcanza el objeto. Queremos oír, prestamos atención, y este prestar atención es una cualidad de *nāma*, tomando el objeto, conociendo el objeto. Hay algo que no conoce nada, es decir el proceso físico, y hay otro proceso que conoce el objeto. Ambos son muy diferentes. *Nāma* surge debido al objeto. Sin objeto alguno no puede haber conciencia alguna. La conciencia no está previamente ahí.

Por ejemplo cuando toco de este modo, el sonido no surge de este palo, ni tan siquiera surge de la campana. Esto quiere decir que el sonido no está ahí previamente. Dependiendo de cuan fuerte golpee, la cualidad del sonido será diferente; no está ahí previamente, sentada y esperando a surgir uno detrás de otro. Si estuviera previamente ahí sentada esperando a salir, no importaría cuan fuerte golpeará, surgiría el mismo sonido, la misma cualidad de sonido. Si cambio la condición el resultado será distinto. Por ello, el sonido no está en el palo, no está en la campana, y tampoco está esperando ahí. Sucede cuando el palo golpea la campana, lo que significa que todo es nuevo. Entenderlo como algo nuevo es muy importante. Es lo mismo con “viendo”, cuando no hay conciencia, cuando mantienes tus ojos cerrados, no ves lo que hay enfrente. En el momento en que abres los ojos algo los golpea y esta conciencia, esta conciencia de ver, surge en este momento; puedes ver ambas cosas, diferentes: el objeto y la conciencia. Esto se llama, *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*.

En otro caso, por ejemplo cuando quieres moverte, primero surge la conciencia, la intención de moverse y entonces la mano o la pierna se mueve. En el caso del sonido, el sonido condiciona la conciencia, debido al sonido, la conciencia surge. En el caso del movimiento es tu condición la que condiciona el movimiento, procesos físicos condicionando procesos mentales, y procesos mentales condicionando procesos físicos, funciona en ambos sentidos. Cuando nos sentimos hambrientos y queremos comer, tomamos comida y la ponemos en nuestra boca. Pero, ¿quién está comiendo realmente? La función es comer, y esta función está realizada por el cuerpo, el proceso físico. La mano toma la comida y la pone en la boca. Si no mueves la mano y solo te sientas mirando la comida y le

dices a la comida que venga a la boca, no irá.

La mente genera una intención y da indicaciones, instrucciones al cuerpo; esto es: la mente genera una intención y el cuerpo come.

Mente y cuerpo comiendo, no “yo” comiendo.

Es mente y cuerpo comiendo pero nosotros

pensamos que yo estoy comiendo.

Verdaderamente, sólo es un proceso mental y corporal comiendo.

Si puedes entender esto como proceso entonces

Tienes esta pureza de opinión, esta pureza de visión.

Cuando quieres beber es el mismo proceso. Cuando quieres caminar es lo mismo. Por ejemplo, estás de pie por largo tiempo y te sientes muy cansado, tus piernas están tensas, quieres moverte, y la intención surge, “mover, mover” realmente empuja al cuerpo. Decides moverte, levantas tu pierna, la mueves hacia delante y la vuelves a colocar, esto es... mente y cuerpo moviéndose, no es un ser moviéndose. Este modo de ver es *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*. Verdaderamente no hay ningún ser. Hay una realidad dónde vemos al ser como una verdad, esto es *sammuti-sacca* (realidad ordinaria o convencional). No mezcles estas dos realidades. En la realidad convencional hay seres, hay hombres, hay mujeres. Cuando llegamos a *paramattha*, cuando meditamos, vamos más allá de esto y miramos en las cualidades solamente. Pero cuando meditamos no pensamos en ello. El punto importante es intentar pensarlo antes de meditar, pero cuando nos sentamos a meditar ya no pensamos más en *nāma-rūpa*. A medida que nos tornamos más y más alerta, a medida que la mente permanece más y más en el proceso, se mostrará de forma natural, espontáneamente, y la comprensión estará ahí de forma muy clara: dos procesos sucediendo.

Comprender o ver el proceso de *nāma-rūpa* correctamente, adecuadamente, significa ver: “Esto es *nāma*, esto es un proceso mental”, esto significa que no es un ser. Esto es un proceso mental. Y *nāma* significa solo esto (proceso). No se mezcla con el proceso físico, no mezclando, no añadiendo. Normalmente mezclamos y juntamos todas las cosas y tenemos una idea vaga sobre las cosas. Pero aquí llegamos a una manera de ver muy clara y penetrante: esto es *nāma*, sólo *nāma* y no se mezcla con *rūpa*. Aunque están interrelacionados no son lo mismo, son dos procesos distintos. No hay nada más que esto. *Nāma* es sólo *nāma*. No es más que esto, y ver, “Esto es *rūpa*, físico”: calor, frío, movimiento, presión, pesadez, cualquier cosa, estos son sólo procesos físicos. Todo esto es físico, nada más que esto. Tiene un límite. Todo esto es físico. No se mezcla con el mental, aunque también está relacionado con el proceso mental. “No es ni más ni menos que esto”.

“Simplemente viendo la cualidad inherente a la naturaleza”, muchas cualidades diferentes;

simplemente viendo las diferentes cualidades de la naturaleza. Limpia la impureza de ver el proceso como algo, como un ego o un “yo” y la elimina. Así que elimina la impureza de la opinión errónea de un “yo”, o la opinión errónea de un alma, de un ser, de una entidad. Eliminar la opinión errónea de la creencia en un alma debe ser comprendido como *diṭṭhivisuddhi*. Cuando una persona alcanza este conocimiento interior, *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, este estado de conocimiento interior es la pureza del entendimiento, de opinión (*diṭṭhivisuddhi*). Esto sucede con el primer conocimiento interior.

El segundo conocimiento interior es *Paccaya-pariggaha-ñāṇa*. *Paccaya* significa causa, y *pariggaha* significa captando, comprendiendo. *Ñāṇa* significa comprensión. La palabra inglesa grasping (captando, agarrando) tiene muchos significados. Uno de ellos es agarrar algo con tu mano, cogerlo firmemente, pero también significa comprendiendo. Así, captando la causa de los fenómenos, viendo, entendiendo la causa de los fenómenos. Todo esto está relacionado. Primero vemos el objeto como objeto y la conciencia sólo como conciencia y poco a poco cuando este conocimiento interior madura, sin pensar sobre él, el meditador comienza a ver que debido a este objeto, la conciencia surge.

Este objeto es la causa de esta conciencia. La conciencia no surge por ella misma, nadie la está creando. Tampoco está surgiendo sin ninguna razón, está surgiendo porque hay una causa para que surja. Dependiendo del desarrollo intelectual o de los conocimientos, diferentes personas ven diferentes aspectos de las causas y algunas personas ven más, otras personas ven menos, pero no importa. Aquello que importa es que independientemente de aquello que surja podamos ver que tiene una causa. Por ejemplo, tomemos el sonido de nuevo. La conciencia del sonido surge debido al sonido, esto es bastante obvio. Podemos pensar que todo el mundo sabe esto, ¿para qué tenemos que ir a meditar? No necesitamos meditar para descubrir esto. Lo sabemos de forma intelectual, pero es bastante diferente.

*La comprensión intelectual no
elimina esta fuerte creencia en el sí mismo.
Pensamos que escuchamos el sonido, “yo escucho el sonido”.
Pero en meditación este “yo” desaparece.*

Vemos que esta conciencia surge justo ahora debido a este sonido, no hay “yo” oyendo. A veces llegas a la comprensión que debido a lo oído hay oyendo; oyendo es una conciencia. Sonido y oído, el tímpano que es la parte sensitiva del oído, es la causa de “oyendo”. Si continúas meditando por largo tiempo, llegarás a esta comprensión, “sólo cuando presto atención, escucho el sonido”; utilizo la palabra “yo” en un sentido convencional. A veces hay mucho ruido alrededor, gente hablando etc., pero si no prestamos atención nosotros no oímos.

*Llegamos a comprender la mente que gira hacia el objeto,
Prestar atención (manasikāra); sin prestar atención no oímos.*

Cuando estamos durmiendo el tímpano continúa trabajando y hay muchos sonidos sucediendo que no oímos, porque no estamos prestando atención. Este es un ejemplo muy obvio. Del mismo modo cuando estamos despiertos y estamos muy absortos leyendo, si alguien cercano nos llama por nuestro nombre, no le oímos porque no le estamos prestando atención. El sonido, la sensibilidad del oído y la atención condicionan el “oyendo”, el proceso de oír.

Lo mismo sucede con “viendo”, pensamos que nosotros vemos, pero cuando desarrollamos la comprensión interior y observamos algo, conocemos la conciencia; conocemos que debido al objeto hay esta conciencia. Al poco tiempo, puede que te parezca algo obvio, sin ni tan siquiera pensar en ello: debido a que el ojo es sensible vemos. A veces la gente viene y me dice: “Es tan increíble: ¡vemos!”. De pronto esta persona descubre que es realmente increíble que veamos. ¿Has tenido esta experiencia? Es tan maravilloso, milagroso; de pronto sientes algo de una forma nueva.

¿Por qué no viendo? Un filósofo, Wittgenstein, ¿habéis oído hablar de él? Era contemporáneo a Bertrand Russell. De hecho fue estudiante colega de Russell y le sustituyó en su puesto de profesor. Wittgenstein dijo algo que es muy profundo y significativo, dijo: “¿Porqué no nada en lugar de algo?”. Si realmente entendéis algo, a veces tendréis un gran *shock*; ¡es tan increíble que haya algo! Es tan increíble que haya flores, que haya árboles, que haya insectos y animales, que haya seres humanos y que haya planetas. ¿Porqué no nada? ¿Porqué hay algo? Sólo el hecho que haya algo ahí es absolutamente asombroso. Del mismo modo un meditador comienza a descubrir que “viendo” está sucediendo y esto es realmente asombroso. La persona ve “viendo” como un nuevo proceso, una nueva experiencia. La mayor parte del tiempo estamos haciendo las cosas inconscientemente, como en un sueño; de repente nos despertamos y vemos esto... Hay viendo y esto es realmente asombroso. Experiencias “viendo” como algo muy nuevo. Realmente te choca, te golpea. Me siento realmente feliz cuando alguien viene y me dice: “Oh, es asombroso, vemos, oímos, pensamos”. ¿Por qué está sucediendo esto?

*Etass’eva pana nāmarūpassa paccayapariggahaṇena
tīsu addhāsu kankhaṃ vitaritvā ʔhitam ṇāṇam
Kandhāvitarāṇa-visuddhi nāma. Vsm 598*

Etass’eva pana nāmarūpassa: de este *nāma-rūpa* del que hemos hablado hace tan sólo unos momentos.

Paccayapariggahaṇena: viendo la causa de ello.

Tīsu addhāsu: pasado presente y futuro. Cuando meditamos prestamos atención solamente al

presente, no prestamos atención al pasado porque ya se ha marchado y no prestamos atención al futuro porque no está ahí. Pero cuando comprendemos correctamente el presente, comprendemos también el pasado y el futuro.

Kankham vitaritvā: cuando vemos que *nāma-rūpa* surge debido a las condiciones, debido que hay una causa para que surja, viendo esto de forma muy clara erradica toda duda; *Kankham* significa duda. *Vitaritvā* significa superar. Superamos la duda. ¿Cuáles son las dudas que tenemos? Pensamos sobre este "yo", "¿había nacido antes?", "¿naceré en el futuro?". Pero cuando ves *nāma* y *rūpa*, el proceso y la causa para que *nāma* y *rūpa* surja, comprendes que tal como está sucediendo ahora, así sucedió antes y así sucederá en el futuro si hay suficientes causas para que suceda. Si hay condiciones sucederá, si no hay condiciones no sucederá.

Cuando nos preguntamos: "¿Estaba yo antes?". Es una pregunta errónea. "¿Estaré allí de nuevo?". Algunas personas preguntan qué le sucede al *Arahant* tras la muerte. Si hacemos esta pregunta con la idea de una persona, ésta pregunta es una pregunta errónea. De hecho no hay tal cosa como un "yo", pero hay un proceso. Si comprendes el proceso que está sucediendo ahora y la causa del proceso que está sucediendo ahora, entenderás que sin importar lo que esté sucediendo, aquello que llamamos hombre, mujer, madre, padre, esto y aquello, si dejamos a parte todos estos nombres y conceptos y lo observamos tan sólo como un proceso, descubrirás que también en el pasado había un proceso de *nāma*, y un proceso de *rūpa* surgiendo y desvaneciéndose del mismo modo que están surgiendo y desvaneciéndose justo en este momento. Comprendiendo el presente de forma completa, erradicamos las dudas sobre el pasado y el futuro⁴⁴. También erradica la duda de "¿quién creó esto?". ¿Está sucediendo sin ninguna razón, sin causa o hay alguien que esté haciendo que todo esto suceda?

*Esta es una pregunta que también queda despejada,
porque sabemos que nadie lo está creando,
sólo son causas naturales y efectos naturales.*

Dependiendo del conocimiento de una persona a veces, vamos a decir, si la persona ha estudiado el co-surgir-dependiente (*paṭīccasamuppāda*), empieza a ver la veracidad de esto. Si la persona no lo ha estudiado, no importa. La idea básica del co-surgir-dependiente es que debido a esta causa, este resultado surge, si no hubiera causa, no habría ningún resultado. Si la causa cesa, el resultado cesa. De forma abreviada esto es co-surgir-dependiente. Si la persona tiene un conocimiento amplio, entenderá que debido a este sonido, y debido a este oído, y debido a este encuentro del sonido, oído y conciencia, hay contacto. Debido al surgir de este contacto, hay *vedanā*; hay algún tipo de sensación agradable o desagradable. Debido a esta sensación agradable o desagradable, surge el deseo

⁴⁴ NT: en el original inglés dice 'el presente y el futuro', pero tras consultar con Sayadaw U Jotika cambiamos por la formulación adecuada, esto es: 'el pasado y el futuro'.

o aversión. Podemos ver la realidad de ello de forma muy clara, es posible que no lo veamos de forma completa pero veremos una parte de forma muy clara. Si no has oído o visto algo antes y no tienes expectativas de verlo o oírlo, ¿puede haber algún deseo por esto que no has visto u oído? Ni tan siquiera sabes qué es, así que no hay deseo por ello. ¿Cómo surge el deseo? Debido a que lo has oído o lo has visto antes. Debido a que entran en contacto hay *vedanā*. Debido a *vedanā* hay *taṇha* (codicia, deseo).

Dependiendo del conocimiento que tenga una persona, durante la meditación, sin pensar mucho, un destello de comprensión surge repentinamente, muy corto y breve, a veces incluso una palabra *pāḷi* o castellana o incluso inglesa, si es que leéis en inglés, surgirá en vuestra mente. No penséis mucho sobre estos pensamientos. Aunque son muy hondos y profundos, si continuas pensando, interrumpirá la continuidad de vuestra presencia, atención y observación. En mitad de tu práctica de meditación estos pensamientos surgirán una y otra vez, obsérvalos, pensando... considerando... Estos pensamientos, en esos momentos, pueden ser muy profundos y tener mucha energía, muy profundos, muy claros, y también muy inspiradores, de tal modo que a veces queremos hablar sobre ellos; no podemos parar de hablar sobre ellos. Cuando algo así te sucede es muy importante entender que si empiezas a hablar sobre ello, perderás tu atención, tu presencia. Durante un retiro de meditación o cualquier otra situación si realmente quieres desarrollar conocimientos interiores profundos no pienses o hables sobre ellos, aunque es muy difícil de controlar. Desarrollamos unos conocimientos interiores tan claros y nos sentimos tan felices por ello, tan aliviados y queremos que lo mismo le suceda a nuestros amigos, a cualquiera que esté cerca nuestro. Sabemos que si estas personas comprenden esto estarán muy aliviados, porque tú has experimentado en ti mismo ese tipo de alivio.

*Esta carga de “yo”, una vez has visto nāma y rūpa,
una vez has visto la causa de nāma y rūpa
surgiendo y desvaneciéndose, sientes un alivio tremendo.
Hay mucho gozo, arrobamiento mucha saddhā (fe y confianza).
Y también crees en el Buddha.*

Alguien me dijo que cuando experimentó esto por primera vez sintió mucho gozo y arrobamiento en el cuerpo e inmediatamente pensó en el *Buddha*: “*Buddha* estaba realmente en lo cierto”. Mucha gente en ese momento quiere postrarse y presentar sus respetos al *Buddha*, verdadero respeto, verdadera veneración, surge el verdadero *saddhā*. No te estás forzando, sucede de una manera tan natural. También otro amigo que es un buen meditador estaba sentado, meditando y cuando desarrolló conocimiento interior profundo dijo: “Presento mis respetos a *Buddha* que enseñó esta atención”. Es un modo muy nuevo de presentar respetos; muy personal; por ninguna otra causa o razón más que porque enseñó esta práctica de la atención.

En los textos se mencionan muchos tipos de dudas, pero no es necesario entrar en todos ellos. El primero es: “¿Antes de esta vida había “yo”?”. Esto es una duda. “¿Antes de esta vida no había un “yo”?”. De hecho esta es la misma pregunta desde otro ángulo. “¿Si había un “yo” quién era ese “yo”?”. “¿Qué silueta tenía, qué forma, era un hombre o una mujer?”. La gente tiene todo tipo de dudas. La última semana hablé con un amigo mío que era una mujer y ahora es un hombre.

No estés demasiado orgulloso de ser un hombre.

No estés infeliz por ser una mujer.

Nadie es mejor.

*Es tu práctica, es tu entendimiento,
y es tu corazón lo que realmente cuenta.*

Así que “¿era una mujer?”, “¿era un hombre?”, “¿era un europeo o un asiático?”. Hay muchos tipos de dudas pero cuando comprendes esto de forma muy profunda, verás que estos nombres son sólo convenciones, algo que sucedió antes. Mientras haya suficientes causas habrá suficientes resultados.

“¿Renaceré de nuevo?”. “¿No renaceré?”. La misma duda. “¿Hay un alma dentro, viviendo en algún sitio?”. Esto es también otro tipo de duda, cuando miras muy profundamente el proceso físico y mental, encontrarás que todo está siempre surgiendo y desvaneciéndose. No hay tal cosa como una entidad permanente, todo está cambiando, surgiendo y desvaneciéndose. ¿De dónde viene este “yo”?

Cuando utilizamos la palabra renacer es muy diferente a reencarnar, aunque a veces utilizamos las dos como si fueran lo mismo. Estas dos palabras no son lo mismo. Reencarnar significa un tipo de entidad permanente tomando un nuevo cuerpo. Significa que un alma está yendo a un nuevo cuerpo; no hay tal cosa como un alma yendo a un nuevo cuerpo, sólo hay conciencia, proceso mental y proceso físico. Hay textos que lo explican con gran detalle repitiendo lo mismo una y otra vez. Hablo de un texto de dos volúmenes sobre meditación. Si tomo cada detalle nos llevará bastante tiempo. Sólo intenta entender esto en cualquier otro contexto, oliendo, saboreando, sensaciones en el cuerpo, oyendo y viendo tal como he explicado antes. Toma esto como ejemplo e intenta entender cualquier otro proceso en el cuerpo y mente.

Sólo brevemente, aquellas personas que tienen una comprensión muy profunda, ven el co-surgir-dependiente desde el principio, esto es, *avijjā* que quiere decir ignorancia o falta de conocimiento. ¿No conocer qué? No conocer la verdad, no conocer la realidad. Debido a que no conocemos, pensamos que si hacemos esto conseguiremos algo que nos hará felices. A esto se le llama “falta de conocimiento”; porque no hay nada que nos pueda hacer realmente felices.

Si piensas sobre ello, es muy deprimente; hemos estado engañándonos a nosotros mismos por

tanto tiempo... ¡Simplemente despiértate y crece! ¿Has encontrado alguna vez algo que pueda hacerte feliz siempre? Buscamos esto todo el tiempo algo que nos haga realmente felices que nos dé verdaderamente satisfacción. ¿Lo has encontrado? ¿Hay algo como esto?

*Creer que algo nos hará felices
y hacer cosas con la esperanza de que nos harán felices,
es un engaño, es avijjā. Es también no entender
las Cuatro Nobles Verdades*

Quiero poner las cosas de un modo muy simple para que podáis relacionaros con ellas. Por ejemplo, hacemos *dāna* aquí, cada domingo; la gente viene y ofrece. Cada día gente viene y ofrece. Esto es una buena cosa a hacer; ¡la generosidad es fantástica! Debemos ayudarnos unos a otros, darnos unos a otros. Damos dinero, damos comida, damos ropa, damos tiempo, damos atención, damos conocimiento, enseñar también es dar, y es bueno hacerlo. ¿Pero qué esperas de ello? Esta expectativa es muy importante. “Si ofrezco esta comida a este venerable *bhikkhu* (monje) entonces por el resultado de este *kamma*, renaceré como una persona muy rica, seré muy feliz, estaré muy satisfecho”; esto es un engaño. Te dará resultados pero realmente no te hará feliz.

Incluso al practicar *dāna* a veces lo hacemos con mucha *avijjā*, pensando que nos traerá verdadera felicidad, verdadera satisfacción. ¿Por qué hacemos esto? ¿Qué esperamos cuando hacemos esto?

*Lo mejor que uno puede esperar es:
“por el poder de esta generosidad que tenga
la oportunidad de practicar y comprender la realidad”.
Esta es la realidad en la que podemos tener esperanza.*

En muchas historias escucharás que alguien ofreció una pequeña cantidad de esto y entonces logró tantísimo. Es una buena inversión. Está basado en la codicia del “yo”; lograré muchas ganancias, es una buena inversión. Observa esto de manera profunda, porque si esperas tanto, es codicia. Estás practicando *dāna* pero está enraizado en la codicia, en la opinión errónea del “yo”. Debido a este tipo de opinión, hacemos cosas buenas y, a veces, estúpidamente, hacemos cosas malas, acciones no provechosas, robar, matar, todas enraizadas en la creencia de que si lo hacemos obtendremos felicidad, tal como tomar intoxicantes, nos hará felices. Tanto el buen *kamma* como el mal *kamma*, si no es entendido de manera profunda, lo haremos con la creencia de “obtendré algún resultado”.

*Cuando una persona medita profundamente, él o ella,
comenzará a ver que: avijjā-paccayā saṅkhārā;*

*saṅkhārā-paccayā viññāṇaṃ, y
todo el proceso de co-surgir-dependiente continúa.*

Para explicar el co-surgir-dependiente necesitaríamos otra clase, para poder explicarlo de forma muy profunda. Debido a que este *paccaya-pariggaha-ñāṇa* nos habla sobre causa y efecto, y el co-surgir-dependiente también trata sobre causa y efecto; está relacionado.

Aquí hay algo muy interesante y muy profundo :

*Kammam n'atthi vipākamhi, pāko kamme na vijjati,
aññamaññaṃ ubho suññā. Na ca kammaṃ vinā phalaṃ.
kammañ ca kho upādāya tato nibbattate phalaṃ.
na h'ettha devo brahmā vā saṃsārass' atthi kārako,
suddhadhammā pavattanti hetusambhārapaccayā ti –Vsm603*

Kammam n'atthi vipākamhi, pāko kamme na vijjati: la causa no está en el efecto, en la causa no hay efecto. Uno en el otro no es. Ambos no son lo mismo. Si piensas que el resultado está en la causa o la causa en el resultado, los estás poniendo juntos. No están juntos están separados.

Aññamaññaṃ ubho suññā: uno carece del otro, esto no está en aquello; eso no está en esto, están carentes el uno del otro.

Na ca kammaṃ vinā phalaṃ: pero sin la causa no hay efecto. Es un *gāthā* (verso) muy bello; es como un acertijo, muy profundo y significativo.

Kammañ ca kho upādāya tato nibbattate phalaṃ: debido al kamma el resultado sucede.

Na h'ettha devo brahmā vā saṃsārass' atthi kārako: no hay creador que cree saṃsāra (existencia cíclica).

Suddhadhammā pavattanti hetusambhārapaccayā: solo puro *dhamma*, y pura naturaleza aconteciendo, debido a la existencia de condiciones apropiadas.

Dependiendo de la inteligencia de la persona y de su conocimiento, muchas de estas cosas surgen en la mente... surgen porque hay suficientes causas. En este estadio de la meditación surgen muchos pensamientos, de forma natural, porque empiezas a saber algo que es tan y tan cierto, tan profundo. Una y otra vez muchas conexiones aparecen en la mente. Es muy importante recordar, no pensar mucho sobre ellas. Dado que has desarrollado un cierto *samādhi* y una cierta atención puedes

ver de una forma tan clara que hace que pienses muy profundamente.

*Puede ser que te apegues mucho a tus propios conocimientos profundos,
“oh, ahora lo veo tan claro, es tan cierto”,
continúas repitiendo cosas así, y
quieres pensar sobre ello.*

Una persona que haya entendido estos dos conocimientos interiores se le llama un *sotāpanna* menor. *Sotāpanna* quiere decir uno que ha entrado en la corriente. El verdadero *sotāpanna* es aquella persona que ha alcanzado el primer *magga-phala* (conocimiento de entrar en la corriente del camino y sus frutos). Esto no es realmente *magga-phala*, pero una persona que ha entendido *nāma-rūpa* y la causa de *nāma-rūpa* ha erradicado gran parte de las opiniones erróneas burdas de una entidad permanente, de un “yo”, de un sí mismo. Debido a esta pureza esta persona es muy similar a un *sotāpanna* real. Por ello es llamado *sotāpanna* menor.

Esto es algo muy inspirador:

*Iminā pana ñāṇena samannāgato vipassako
Buddhasāsane laddhassāso laddhapatitṭho niyatagatiko. –Vsm605*

El meditador (*vipassako*) que tiene (*samannāgato*) esta comprensión, con el conocimiento profundo (*ñāṇena*), ha logrado alivio (*laddhassāso*), lo cual significa que antes cargaba un peso, y ahora ha sido aliviado de esa carga. Tiene algo en qué sostenerse (*laddhapatitṭho*), un conocimiento interior profundo en el que apoyarse. Una persona que ha alcanzado y mantiene este conocimiento interior, él es *niyatagatiko* lo que significa que no renacerá en un reino inferior. El renacer depende de la cualidad de la mente, cualidad de la conciencia.⁴⁵ Éste conocimiento interior profundo tiene un tremendo poder y trae consigo pureza de comprensión o de visión, y debido a esta pureza de comprensión la calidad de la mente es tan elevada que no puede renacer en un reino inferior. La vida depende de la calidad de la mente. Ambas tienen que encajar. Una calidad de conciencia baja, logra renacer, por así decirlo, en un reino inferior, baja calidad de vida. Una vez has desarrollado un conocimiento interior profundo y una comprensión pura y también tienes pureza de *sīla*, pureza de tu claridad mental, pureza de este conocimiento interior. La calidad es tan alta que no puedes renacer en un reino inferior.

Pero si pierdes tu *sīla*, si pierdes tu *samādhi* y pierdes esta sabiduría es incierto. Si puedes mantener este conocimiento interior traerá consigo un tremendo alivio porque no renacerás en un reino inferior.

⁴⁵ NT: esto es, en dependencia de la cualidad, se dará una u otra calidad de renacimiento.

Uno de mis amigos que era meditador, no sé si aún lo sigue siendo porque ahora está muy atareado. Espero que todavía lo sea. Una vez, cuando penetró en los conocimientos interiores vino y me dijo: “Antes de comprender esto, pensaba que cuando quería algo tenía que tenerlo, no podía ser feliz sin ello, tenía que ir y lograrlo”. Este “tener que”, tener que es una gran carga. Ahora dice: “Aunque todavía soy muy codicioso”, (de hecho es una persona muy codiciosa) “cuando cualquier codicia viene a mi mente comprendo que es codicia, antes de esto yo pensaba que realmente quería eso”. Si identificas “yo” y “querer” y lo juntas se convierte en un gran problema pero cuando no te identificas con él, lo ves como un proceso, un deseo, una fuerte sensación de falta de algo que surge. El me dice “ahora sé que no tengo que hacer nada con él”. Al principio pensaba que si no lo conseguía no sería feliz: “Quiero esto y seré feliz si lo consigo y si no lo consigo no seré feliz”. Ahora dice que puede simplemente observarlo y eso es un alivio tremendo. Si puedes hacer tan sólo esto puedes erradicar el noventa por ciento de tu infelicidad. Puedes ver esta codicia y este deseo tan sólo por lo que es.

*Sin este respaldo de la opinión errónea de un “yo”,
cualquier impureza se debilitará.*

*Las impurezas se vuelven muy fuertes siempre que,
tengan este respaldo del “yo”, esta opinión errónea,
“yo estoy enfadado, yo estoy molesto, quiero estar mejor”.*

Siempre que este tipo de pensamientos surjan en la mente, puedes simplemente apartarte, desapegarte, no identificarte, y observarlos sólo como un proceso mental. Así pierden su poder. Puedes mantener la dignidad, la ecuanimidad y, si realmente necesitas algo, puedes encontrar un buen medio para conseguirlo.

Entre aquello que necesitamos y aquello que queremos hay un espacio, una distancia, muy grande. Aquello que queremos no tiene límite, aquello que necesitamos es muy poco; no os imagináis cuan poco realmente necesitamos para ser felices. Una vez os hable de mi maestro, quizás alguno de vosotros lo recordáis. Vive en un lugar muy pequeño. Es un monje muy instruido, excepcional. Soy muy afortunado de haber conocido a unos pocos maestros. Ellos practican lo que enseñan y ellos enseñan lo que practican. No están enseñando desde la cabeza o desde los libros, ellos enseñan desde su vida. Así, este maestro vive una vida muy simple. Su estancia está vacía, simplemente una habitación totalmente vacía. Duerme en una pieza de madera maciza y pone una toalla en ella y la usa como almohada. No hay alfombra, nada en el suelo. Él despliega una pieza de ropa en el suelo y duerme allí. En su residencia no hay muebles, no hay nada. Algunas personas vienen a verlo y descubren que no tiene nada. Dicen que han oído hablar de este monje que no posee nada, pero cuando llegan allí y miran la residencia descubren que realmente es cierto que no posee nada. Come una comida al día, vegetariana, la mayor parte de las veces un poco de arroz, un poco de ensalada de

tomate, brotes de soja, una cantidad muy pequeña de legumbres cocidas y una cantidad muy pequeña de otros vegetales. La gente le ofrece dulces, galletas, pero él no los come, él dice que estas cosas no son adecuadas. Comer sólo un menú al día, lleva haciéndolo más de cuarenta años y es muy saludable. Hace veinte años que lo conozco y sólo ha estado enfermo dos veces y esto fue debido a una intoxicación alimentaria. Una vez alguien le dio algo no adecuado, y la segunda vez fue porque alguien cortó carne de cerdo en pequeños trozos, y la persona que le ofreció comida ese día no sabía que él no comía carne y como estaba mezclado con los vegetales no lo sabía. Así que lo comió y le dio diarrea. Asombroso, si le dices a un doctor que una persona come una vez al día un menú tan simple y se mantiene sano, creo que el noventa y nueve por ciento de ellos diría que esta persona sufre muchos tipos de malnutrición, pero él no muestra ninguna de estas señales. Yo no puedo ser como él, pero él vive así. Todo lo que posee puede ser cargado en un pequeño fardo. Entre lo que queremos y lo que necesitamos hay un espacio tremendo, pero hoy en día la gente está incrementando las cosas que quiere, más y más.

*Si comprendes la mente,
si comprendes esta codicia, entonces suéltala,
puedes hacer tu vida muy simple y fácil.
¡La vida ya no será más una gran carga!
De hecho, la carga de la vida no es tan grande,
la carga de la codicia es mucho mayor.*

Creo que hoy debo parar aquí y dejaros tiempo para hacer preguntas. En nuestro próximo encuentro hablaré sobre el tercer conocimiento interior y cuarto conocimiento interior. El tercero y el cuarto son muy importantes, el primero y el segundo también son muy importantes. Son la base. Sin comprender los dos primeros no podemos avanzar.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Si continúas practicando puedes mantener esto. Es la práctica la que los mantiene. Así mismo, una vez has desarrollado este tipo de conocimiento interior puedes ver su importancia. Este conocimiento interior también puede ayudarte a hacer la vida muy simple. Cuando no tenemos este conocimiento interior, hacemos nuestras vidas muy complicadas. Estás haciendo tantas cosas innecesarias, pensando demasiado sin necesidad, viendo, oyendo, comiendo, y yendo aquí y a allá.

*Una vez que has desarrollado este conocimiento interior
te hará ver que hay cosas importantes
en tu vida y que hay cosas que no son importantes.
Verás ambas de forma muy diferente.*

Generalmente, ponemos todo junto y pensamos que todo tiene la misma importancia y nos implicamos en tantas cosas que no tenemos tiempo suficiente, ni tan siquiera para meditar. Muchas preocupaciones, preocupaciones sobre los niños, el esposo, la esposa, el trabajo, no son necesarias. Una vez desarrollas este conocimiento interior te preocupas muy poco. Tus preocupaciones son sólo problemas inmediatos. Sólo cuando te enfermas necesitas preocuparte por ello e ir a ver al doctor. Pero no te sientas y piensas sobre lo que sucederá en los próximos diez o treinta años. Haces lo que necesitas hacer, lo que tienes que hacer y puedes soltar mucho, muy simple.

*Por eso digo que muchos meditadores,
verdaderos meditadores que guardan, que protegen
los conocimientos interiores,
llevan una vida muy sencilla.
No pueden vivir una vida complicada.*

Uno de mis amigos que es un buen meditador dice que tiene mucho miedo de adquirir algo nuevo para la casa, porque esa cosa nueva ocupará su mente, tomará su tiempo. La mayoría de las personas cuando van a la ciudad ven muchas tiendas, llenas de muchas cosas bonitas, cosas útiles... “quiero esto, quiero lo otro”... no tiene final. Esta persona decía que siempre que bajaba a la carretera y miraba las tiendas veía tanta porquería. ¿Quién necesita estas cosas? ¿Quién crea estas necesidades? Las personas crean necesidades y nos hacen creer que realmente las necesitamos y que si no las tenemos no seremos felices. ¡Nos están timando! ¡Nos están engañando! Las personas que comprenden este proceso mental de forma profunda saben que no lo necesitan.

*Puedes deshacerte de muchas cosas y dejar que tu vida se torne
muy simple y así tendrás más tiempo para meditar.
Es importante mantener el conocimiento
interior y el único modo de hacerlo es mantener la práctica.*

Si puedes desarrollarte más y más profundamente y alcanzar el primer estadio del despertar, no hay modo de volver atrás de nuevo. Hasta que alcancemos el primer estadio del despertar debemos seguir practicando.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Dije que *nāma* tiene muchos significados. Ya sabemos que *nāma* quiere decir nombre, *rūpa* quiere decir forma; *nāma* proceso mental, *rūpa* proceso físico. Utiliza el significado de acuerdo al contexto. *Nāma* tiene también muchos otros significados, es confuso. Cuando entiendes que hay muchos significados y utilizas el correcto para cada contexto, no te confundirá ya más.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: En resumen, el primer conocimiento interior es ver que hay un proceso físico, que no es un ser, y que hay otro proceso, la conciencia, el ser consciente de, el cognoscer: proceso mental. Ambos son distintos: el proceso físico no es el proceso mental, el proceso mental no es el proceso físico, pero uno condiciona al otro. Por ejemplo, cuando oyes algo, el sonido condiciona el oír, el oído condiciona el oír, el sonido y el oído que es el tímpano es *rūpa*, proceso físico. Prestas atención al sonido y esta conciencia auditiva surge, lo cual es *nāma*. Otro ejemplo es cuando quieres moverte: la intención de moverte surge, esto es conciencia y el cuerpo se mueve. Incluso cuando abres y cierras tus ojos hay la intención de abrir y cerrar. La intención y la conciencia que surgen con esto es *nāma*. El segundo conocimiento interior y este son muy próximos, tienen una estrecha relación. Ves que este *nāma* surge debido a esta *rūpa*, y esta *rūpa*, proceso físico, surge debido a este proceso mental, en dependencia de la situación; ambos se condicionan el uno al otro. Viendo este condicionamiento, viendo que esto surge debido a condiciones es el segundo conocimiento interior. No he hablado todavía del tercer y cuarto conocimiento interior, pero dado que queréis conocer los explicaré muy brevemente. El primer conocimiento interior es *anatta*; ver *nāma* y *rūpa* como un proceso, no como un ser, no como una entidad, no como un alma, significa *anatta*. Ver que surge debido a que hay causas suficientes es también *anatta*, no es creado, esto también es *anatta-ñāṇa*. El tercer conocimiento interior ve las tres, *anicca*, *dukkha* y *anatta*, viendo este proceso surgiendo y desvaneciéndose. Sólo en el tercer conocimiento interior la persona comienza a ver verdadero *anicca*, surgiendo y desvaneciéndose, pero no realmente maduro. El cuarto conocimiento interior enfatiza más en *anicca*, no en *dukkha* ni en *anatta*. Aunque vienen juntos, enfatiza más en el surgir y desvanecerse. La semana que viene hablaré detalladamente sobre el tercer y cuarto conocimiento interior. Dado que repito las cosas, tengo la esperanza de que se vaya clarificando.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Ni tan siquiera los dos primeros podréis lograrlos simplemente mediante lectura. Es fácil comprenderlos cuando hablas de ellos, pero no es un verdadero conocimiento interior, es un conocimiento intelectual. Cuando los experimentéis lo sabréis porque en ese momento no estaréis pensando, lo estaréis viendo muy claramente. Es realmente asombroso cuán claro es. Es también algo realmente sorprendente.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Unas pocas personas que he conocido que no leen mucho han logrado el primer conocimiento interior, pero es muy difícil alcanzar conocimientos interiores más profundos. Estas personas ven que los pensamientos son sólo pensamientos, que no hay un ser allí. Conozco una persona así. Él no fue a ningún centro de meditación pero cuando hablé con él, el modo en que hablaba de ello me hizo sentir que tenía un conocimiento interior verdadero y profundo sobre “sólo proceso”. Él me decía que sólo había pensamientos. Me decía: “No son míos, ellos vienen y van”.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Tal cómo yo entiendo lo que me explicas es un conocimiento interior menor... *Buddha* habló de tres tipos diferentes de comprensión. Primero comprendes algo cuando lo escuchas de alguien que está hablando, o cuando lo lees. Este es un tipo de conocimiento interior menor. En segundo lugar, cuando piensas profundamente, logras un conocimiento interior más profundo y en tercer lugar, hablamos de un conocimiento interior meditativo y verdadero. En los primeros dos niveles puedes simplemente leer, escuchar y pensar, puedes despejar muchas opiniones erróneas simplemente leyendo y pensando. Por ello es importante leer, escuchar y pensar, y preguntar y aclarar las cosas. Por eso estamos aquí ahora, para lograr conocimientos interiores menores. Leer y escuchar puede darte conocimiento interior profundo, pero hay un estadio más al que ir: conocimiento (*ñāṇa*) meditativo. Esta es la belleza de la enseñanza del *Buddha*. *Buddha* reconoce la existencia del conocimiento o comprensión que obtienes de leer y escuchar y el conocimiento que obtienes de pensar. La mayoría de la gente, especialmente los filósofos occidentales, paran ahí. *Buddha* va un paso más allá: *ñāṇa* meditativo.

PREGUNTA: ...pero no puedes obtener un verdadero y profundo conocimiento interior a menos que medites.

RESPUESTA: Correcto. Por ello el *Buddhismo*⁴⁶ es práctico. Si quieres entender verdaderamente *nāma, rūpa, anicca, dukkha, anatta* no hay otro modo de lograrlo.

*El único camino es meditar realmente,
tornarse verdaderamente alerta.
Esta es la profundidad de la enseñanza Buddhista.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: La meditación *samatha* es una base, una base muy firme, es muy bueno si puedes desarrollar esto.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: *Buddha* habló de alertitud, atención, presencia, cada día. Y alertitud es *vipassanā*. *Buddha* ha hablado repetidamente sobre mirar de forma profunda. *Satipaṭṭhāna* es *vipassanā*. Estos

⁴⁶ NT: La palabra correcta, según el diccionario, en castellano es buda y budismo. Por qué escribimos entonces *Buddha* y *buddhismo*. *Buddha* viene de la raíz *buddh*, relacionada con la palabra *bodhi*: despertar, conocimiento supremo, iluminación. Escribiendo Buda, guardamos parcialmente el sonido original, pero perdemos el significado profundo. Por eso preferimos escribir *Buddha*, aún sabiendo que no es correcto de acuerdo al diccionario. Hay un artículo muy interesante al respecto: “Buddhismo en la lengua de Cervantes”, escrito por Ferran Mestanza, que hace de introducción de la edición castellana del libro de Donald López, “El buddhismo”, editado por la editorial Kairos. En referencia a *Buddhismo*. Yo utilizo *Buddhismo* cuando nos referimos a la enseñanza del *Buddha*, al camino de sabiduría, y escribo budismo cuando nos referimos a las formas externas que recubren la enseñanza, especialmente cuando se han desligado de su objetivo principal.

cuatro cimientos, pilares o fundamentos de la atención tienen cuatro tipos diferentes de objetos. En la práctica realmente no podemos categorizarlos de este modo, porque se entremezclan. Cuando te sientas y meditas en la respiración es *kāyānupassanā*; y entonces vienen pensamientos y observas los pensamientos, es *cittānupassanā*. Sientes algo en tu cuerpo, que es placentero o no placentero, esto es *vedanānupassanā*. A veces tu mente se torna muy calma y ves: “Oh, es calma”, entonces es *dhammānupassanā*. Cuando estás atento y sabes que estás atento es *dhammānupassanā*. *Nu* es una forma abreviada de *anu* que significa repetidamente, *passanā* significa ver: ver una y otra vez.

*Cuando ves algo sólo por un breve instante
no estás seguro de qué has visto,
pero cuando lo ves una y otra vez,
se hace más y más claro.*

Si tengo algo en una taza, te la muestro pocos segundos, la cubro de nuevo y te pregunto que hay ahí dentro puede que no estés muy seguro. Si tienes tiempo para mirarlo sabes lo que es. Así es, hay que mantener tu mente en los procesos una y otra vez –*kāya, vedanā, citta, dhamma*.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sin una causa, nada puede surgir. Cuando tienes una sensación placentera es porque... Por ejemplo, es más obvio con las sensaciones no placenteras. Si te pellizas es una sensación no placentera. El pellizco, este algo que contacta, es duro, y esto es la causa de que sientas dolor. Cuando te sientas en un cojín muy mullido es muy placentero. Con el ojo tienes solamente sensaciones neutras, *vedanā* neutro, no hay placer o no-placer, pero cuando lo interpretas como placentero o no placentero se torna otro proceso, un proceso mental. Cuando te gusta aquello que ves ya no es más conciencia ocular. Este gustar es otra conciencia. Cuando ves algo, puramente “viendo” es conciencia visual y en ese momento ni tan siquiera sabes lo que ves, hay sólo puro “viendo”. Otro paso es cuando te identificas con lo que ves y entonces decides si te gusta o no.

Conciencia es *nāma* el objeto es *rūpa* que es color. Cuando vemos, sólo vemos color, conciencia visual es sólo color. La conciencia visual no ve hombre, mujer, o nada en absoluto, sólo color. El siguiente paso sucede en la mente. Este siguiente paso es la interpretación. Cuando la mente interpreta, ya no es más conciencia visual, es conciencia mental. Debido a tu experiencia pasada cuando ves algo sabes lo que ves. Debido a que te gustó antes te gusta ahora. Si ves algo completamente nuevo y no sabes lo que es, no tienes ni agrado ni desagrado. Sólo piensas: ¿Qué es esto? Así, es un condicionamiento pasado. Por ejemplo, en Birmania a mucha gente le gusta esta salsa de pescado, pasta de pescado molido; molido como harina. Es pegajosa y con un olor fuerte. A la gente le gusta mucho y yo le tengo un odio enorme. Entonces, esto es un condicionamiento.

*Cuando “viendo” no está mezclado con nada,
no está mezclado con la memoria;
esto es pura conciencia visual.
No tiene gusto o disgusto.
Sólo la memoria que viene junto a este pensamiento
hace que gusto o no-gusto sucedan.*

Cuando ves algo que te gusta, es por tu condicionamiento pasado. Cuando ves algo y no sabes lo que ves, entonces sólo tienes conciencia de: “¿qué es esto?”.

*No realizas ninguna decisión sobre si te gusta o no.
Entonces, gustar y no gustar es condicionado.
Podemos descondicionar esto también.*

Por ejemplo has vivido aquí muchos años y hasta que viniste aquí había muchas cosas de las que no tenías experiencia (directa o consciente). Ahora, tras un largo tiempo, te has acostumbrado a comer, ver, oír, tantas cosas. Ahora te gusta. Antes no sabías si te gustaban o no. A veces comemos algo y no estamos seguros de si nos gusta o no. Pero si comemos esto una y otra vez, poco a poco adquirimos el gusto, y comenzamos a tenerle gusto. Por ejemplo, antes de venir aquí, no tenía ninguna experiencia gustativa de la leche de soja, y ahora estoy comenzando a beber una pequeña cantidad de ella y estoy empezando a adquirir su gusto. Estoy empezando a tenerle gusto. Ahora estoy desarrollando codicia.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Esta es una pregunta muy buena. Sin desarrollar suficiente intensidad en el primer conocimiento interior no puedes entrar en el siguiente conocimiento interior; un conocimiento interior conduce a otro cuando está a punto. Cuando un conocimiento interior está suficientemente desarrollado y suficientemente firme, conduce a otro conocimiento interior. Pero no podemos entrar en otro conocimiento interior de forma voluntaria. No podemos hacer esto, simplemente sucede. Muchas gracias por esta pregunta.

*No tengáis prisa.
Permaneced donde estáis y desarrollad la suficiente profundidad.
No podéis forzaros a vosotros mismos con demasiada energía,
con demasiado ímpetu.*

CAPÍTULO VI

EL TERCER CONOCIMIENTO INTERIOR

Conociendo *anicca, dukkha, anatta* mediante la experiencia directa.

Bienvenidos a todos a nuestra clase de meditación. Es bueno venir un poco antes y meditar durante unos diez minutos para calmar la agitación del cuerpo y la agitación de la mente.

*Cuando la mente está calma y tranquila
se torna más receptiva. Más receptiva significa que puede
recibir más, absorber más.*

Cuando era joven, estudiando en la universidad, antes de estudiar algo difícil, meditaba diez minutos, entonces leía los libros y estudiaba. Esto ayudaba bastante. Sin meditación, si leía un libro, podía leer muchas páginas sin saber qué estaba leyendo. Por ello cada vez que estudiaba, particularmente cuando estudiaba algo difícil, meditaba durante cinco o diez minutos. Cuando tenía que hacer exámenes, no llevaba conmigo ni apuntes ni libros. Sólo cargaba un bolígrafo, un lápiz, el carnet de identidad y la regla. Esto era todo. Algunas personas quieren leer y estudiar hasta el último minuto; yo sólo mantenía mi mente muy ligera y calma y caminaba hacia la sala de exámenes. Cuando sonaba la campana entraba en la sala, me sentaba en mi sitio y una vez las hojas de examen habían sido distribuidas, acostumbraba a dejar el papel boca abajo. No lo leía inmediatamente. Me sentaba en mi sitio meditando unos cinco minutos sin cerrar los ojos, sin pensar en nada, sin pensar en el examen, simplemente inspirando y espirando para tranquilizar. Giraba la hoja despacio y la dejaba boca arriba, la leía muy lentamente, sin prisas y entonces respondía a todo muy despacio. Si lo haces despacio y atento, gastas menos tiempo en acabarlo. Este es el secreto de hacer las cosas de un modo relajado, distendido, sin prisas y siendo capaz de acabarlo rápidamente, utilizando menos tiempo.

*Aprende a ser más eficiente, no sólo en una cosa
sino en cualquier cosa que hagas, y el mejor modo
de ser eficiente es estar calmo y tranquilo.*

*Si tienes prisa, si estás agitado
lleva más tiempo hacer cualquier cosa.
Si eres creativo, puedes usar la meditación
en cualquier cosa que hagas.*

Cualquier cosa será de mejor calidad.

*La calidad es muy importante en nuestra vida, sin calidad
no nos sentiremos satisfechos con nuestra vida.*

¿Cómo puedes encontrar satisfacción si no ves ninguna calidad? Cuando sólo persigues cantidad, no respetas lo que haces o lo que usas. Cuando hago algo, quiero utilizar buena calidad, y utilizarlo con respeto, con amor y con cuidado. Así durará largo tiempo. También calidad en nuestras relaciones, no relaciones casuales. Realmente llegar a conocerse el uno al otro, realmente respetando y cuidando el uno del otro, valorando el uno al otro. En cualquier cosa que hagas simplemente presta más atención. Pregúntate: “¿Cómo puedo hacer esto con la mejor actitud, con la más elevada calidad mental?”. De este modo encontrarás gran satisfacción en cualquier cosa que hagas.

*Si tienes una elevada calidad mental cualquier
cosa que hagas tendrá una alta calidad.*

Vamos a hablar ahora de *vipassanā*. La semana pasada acabamos en el segundo conocimiento interior que es ver los fenómenos físicos y mentales condicionándose unos a otros. Uno se torna causa del otro. Los fenómenos mentales se tornan causa de los fenómenos físicos y los fenómenos físicos se tornan causa de los fenómenos mentales. Cuando un meditador desarrolla un conocimiento interior más y más profundo en referencia a estos fenómenos físicos y mentales causándose el uno al otro y tiene suficiente firmeza en este conocimiento interior y suficiente claridad en este conocimiento interior, automáticamente la mente avanza. El meditador comienza a ver cosas que surgen. Al principio puede ver únicamente la cualidad natural; no puede ver algo surgiendo justo ahora. Siempre que presta atención puede ver algo que está sucediendo, algo que está ahí, pero no puede ver cuando comienza a suceder. Sólo muy vagamente, a veces tras algún suceso, esta persona se torna consciente del hecho que algo está sucediendo ahora pero no puede ver el mismísimo principio. Cuando el conocimiento interior se desarrolla con más fuerza, él comienza a ver algo surgiendo y entonces otra cosa... surgiendo... y entonces otra cosa surgiendo... Al poco tiempo la persona empieza a ver algo que surge, permanece por poco tiempo y desaparece.

Todo se torna en cámara lenta, a velocidad ralentizada; pensamientos y sensaciones, se tornan en cámara lenta, tal como lo habéis visto en la cámara lenta de las películas. La persona puede ver “surgiendo”, “permaneciendo” por poco tiempo y “desvaneciéndose”; a veces cambiando ligeramente y desvaneciéndose. Este cambio es también un aspecto de la impermanencia.

*La persona empieza a ver también que las cosas surgen,
duran tan sólo un momento corto y entonces se desvanecen.*

*¿Cómo puedes encontrar satisfacción en esto?
¡Ver que las cosas no son satisfactorias!*

En este estadio si una persona escucha música oirá una nota surgiendo y desvaneciéndose, otra nota surgiendo y desvaneciéndose, sin continuidad. No podrá disfrutar realmente la música y también pensará: “Antes creía que esto era realmente bueno pero ahora no tiene sentido”. Sin continuidad no podemos disfrutar nada.

En este estadio la persona empieza a ver: “Cómo podemos disfrutar algo si las cosas no duran, no permanecen”. Tanto si son placenteras como no placenteras, esta persona empieza a ver que las cosas surgen, permanecen durante un período de tiempo muy corto y se desvanecen. Debido a que surgen y se desvanecen no podemos encontrar en ellas un tipo de satisfacción que sea duradera, y por ello son insatisfactorias en un sentido profundo.

Así aquí os daré una expresión *pāli* del *Patisambhidāmagga*:

*Atītānāgatapaccuppannānaṃ dhammānaṃ saṅkhipitvā
Vavatthāne paññā sammāsane ñāṇam. –Pts i.54*

Dhammānaṃ significa proceso físico y mental; *atīta* significa pasado; *anāgata* significa futuro; *paccuppannānaṃ* significa presente.

Podéis ver que no es secuencial: pasado, futuro y presente. Esto muestra que no tienes que observar estas cosas con esta secuencia. Cualquier cosa que sucediera en el pasado o cualquier cosa que suceda en el futuro o cualquier cosa que suceda ahora, esta persona toma el todo (*saṅkhipitvā* significa tomando como un todo de forma compacta) y *vavatthāne* significa viéndolo como *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Esta sabiduría o *paññā* se llama *sammāsana-ñāṇa*: contemplar los fenómenos físicos y mentales viendo *anicca*, *dukkha* y *anatta*.

¿Dónde comenzamos? Comenzamos en el presente viendo cualquier cosa que sucede justo ahora en nuestro cuerpo, en nuestra mente y comprendiéndola como un fenómeno puramente natural,

cualidades⁴⁷ naturales. Sólo podemos ver cualidades, no podemos ver conceptos, no podemos experimentarlos directamente. Sólo podemos pensar sobre ellos. Entonces, experimentamos la cualidad, como dureza, suavidad, frío, calor, presión, movimiento y muchos otros. Podemos experimentar estas cualidades directamente sin pensar en ellas. También las cualidades mentales, la codicia tiene su propia cualidad, su propia textura, llegando a algo, deseo por algo, sin la palabra para ello, puedes sentirlo... deseo por algo, frustración, aversión, deseo de destruir, deseo de quitar algo de en medio, apartarlo, echarlo... cualquier tipo de cualidad en la mente o en el cuerpo, podemos verla como cualidad, no como un ser; sino como un proceso, no como un ser. Las vemos cómo condicionamientos mutuos surgiendo debido a causas. Al poco tiempo ves que surge, permanece por una corta duración y se desvanece.

Después de verlo en el presente podemos entender que en el pasado también sucedió lo mismo. No importa cuánto tiempo atrás, sucedió lo mismo. La historia puede ser diferente, pero si miras simplemente a la cualidad, dureza, suavidad, etc., o a cualquier otra cualidad mental: felicidad, infelicidad, codicia, aversión, envidia, celos, incluso sabiduría, incluso *mettā*, cualquier cualidad que veas, encontrarás que surge y se disuelve; lo hace porque tiene suficientes causas para surgir. No hay un ser. La persona comienza a ver que en este estadio del conocimiento interior surgen muchos pensamientos, porque ahora la persona está comenzando a ver las cosas como un todo, todas las tres características, *anicca*, *dukkha* y *anatta* y todos los tres tiempos, pasado, futuro, presente. El ve toda la imagen y también la simplifica.

*No importa qué sucediera antes.
Todo es proceso físico y mental, sólo fenómeno.
No importa qué sucediera antes, ya fuera bueno o malo,
todo surge y se desvanece.
Surgen porque tienen suficientes causas para surgir
y se desvanecen porque tienen la naturaleza de desvanecerse.*

47

NT: recordamos la diferencia entre cualidades particulares o naturales; y características generales. La primera son todo el conjunto de unidades mínimas de experiencia que podemos encontrar en la existencia, en los fenómenos condicionados. Un conjunto de cualidades pueden dar lugar a un estado de existencia con una calidad determinada, más elevada, o menos. Cada fenómeno que surge tiene una o varias cualidades. En la segunda son las características comunes a todos los fenómenos condicionados. Esto es que son *anicca*, *dukkha* y *anatta*. (llamadas también *tilakkhana* o tres características). Sayadaw U Jotika utiliza a veces “naturaleza”.

Para que las cosas surjan necesitan una causa, pero para que se desvanezcan no necesitamos causa. Por ejemplo: para producir un sonido. Necesitas una causa para esto. Alguien debe golpear la campana. Así que alguien golpea la campana y hay un sonido, y tu puedes escuchar la campana vibrando y el sonido de la campana haciéndose más y más suave y desvaneciéndose. Así que, para que se desvanezca no necesitamos ninguna causa, es su naturaleza.

Así, la persona comienza a ver todo lo que sucede en la totalidad del *samsāra* (existencia cíclica), de una forma compacta, de un vistazo. No importa cuál sea el fenómeno físico y mental que surja, debido a la existencia de causas suficientes, tras surgir se desvanece. La historia puede ser diferente, la historia es *paññatti*. El proceso es *paramattha*, lo que es real. Cuando interpretas el proceso se convierte en una historia. En esta meditación no interpretamos nada, no ponemos las cosas juntas, y miramos a cada momento a cada fenómeno de forma separada. Cuando podemos ver cada momento y cada fenómeno de forma separada, entonces podemos ver realmente su naturaleza. Si ponemos las cosas juntas se tornan una idea.

Cuando la persona desarrolla este *paccaya-parigaha-ñāṇa*, ver las causas del surgir de los fenómenos mentales y físicos, el conocimiento interior se vuelve muy fuerte y automáticamente avanza. La persona ve el surgir y el desvanecerse como la insatisfacción y también ve que no hay control. Este fenómeno natural no responde⁴⁸ al deseo de nadie, no sigue los deseos de nadie. No puedes decir: “Que mi cuerpo no se mueva”, siempre se está moviendo, siempre hay vibraciones y movimientos muy sutiles en todo el cuerpo. Cuando hay un sonido, no puedes decir: “Que no escuche”. Si hay un sonido y tienes oídos y prestas atención, lo oirás. Si hay suficientes causas, surgirá. Del mismo modo con cualquier otro fenómeno natural, no siguen nuestros deseos. A veces nos gusta pensar que si desarrollamos poderes psíquicos tendremos un control total sobre los fenómenos naturales. Habréis oído hablar de algunas personas, especialmente en el pasado, que debido a que dedicaron mucho tiempo a desarrollar fuertes poderes mentales, parece como si pudieran controlar los fenómenos. Pero ellos se desvanecieron, no pudieron controlar esto.

*Todos ellos se desvanecieron, incluso el Buddha
se desvaneció; no pudieron evitar morir.*

Sólo tenemos un control aparente. Cuando miramos los procesos físicos y mentales sutiles que suceden, en cualquier parte del cuerpo o mente, ¿realmente tenemos algún control? Simplemente dile a tu mente que deje de pensar por un minuto. Hemos estado pensando tantos años; simplemente dile a tu mente que deje de pensar totalmente ahora, durante sesenta segundos, no serás capaz de hacerlo. No porque lo desees o no, sino porque hay las condiciones. La práctica es también una condición.

⁴⁸ NT: Aquellos que quieran profundizar en este aspecto pueden leer *Anattalakkhanasutta*-Discurso sobre la característica de la ausencia de un núcleo, de un yo, de un control. En SN 22:59.

Simplemente porque hemos estado practicando durante largo tiempo y podamos mantener nuestra mente aquietada por un ratito no significa que tengamos control. Pero mediante un repetido condicionamiento (*āsevana-paccayo*) podemos hacer que algo suceda.

En este conocimiento interior la persona empieza a ver y aceptar que las cosas son realmente impermanentes, *anicca*. “Lo he escuchado tantas veces, durante tanto tiempo. Yo pensé que lo entendía y en realidad sólo creía en ello. Sólo ahora veo que es verdaderamente impermanente, y es verdaderamente insatisfactorio”. ¿Cómo podemos encontrar alguna satisfacción duradera y cierta en tales fenómenos? Vemos también que no hay control real, sólo hay un control aparente. No podemos evitar envejecer. Si tuviera algún control me gustaría tener veinticinco años todo el tiempo. Ahora tengo el doble, pero sólo estoy a medio camino, lo que significa que voy a vivir cien años si puedo. Si cuido de mi mismo, puede que viva más, pero no es un control, no un control real. Esto no significa que no debemos cuidar de nosotros mismos.

“Cuando muera, me muero; no me importa” ...

Esta no es la actitud adecuada.

Cuida de ti mismo, mantente saludable,

Vive largo tiempo y aprende más.

Hemos invertido mucho en esta vida;

Consigue lo máximo de ella.

Cuando vemos las cosas surgir y cesar de forma muy clara en el momento presente, inmediatamente viene el pensamiento: “Esto es realmente cierto, surgiendo y desvaneciéndose, insatisfactorio, es realmente cierto”. Y entonces atendiendo a ello una y otra vez, vemos que no hay verdadero control. Las cosas surgen y se desvanecen. No podemos decir: “Surge ahora y no te desvanezcas” y no podemos decir “no surjas”; surgen. En el transcurso de esta forma correcta de atender, pensamientos del dhamma o consideraciones surgen, muchas veces. Es muy importante no estimular el pensar demasiado. Sucederá, incluso en los conocimientos interiores siguientes. Siempre que tengas nuevos conocimientos interiores comenzarás a pensar, porque es algo nuevo y te genera entusiasmo. Sientes que has logrado algo. Aunque surjan pensamientos del *Dhamma*, observa también estos pensamientos, pensando sobre *Dhamma*, pensando sobre *dukkha*, pensando sobre *anicca*, pensando sobre *anatta*. En algunos casos, un momento muy corto de contemplación te anima a practicar más, pero no favorezcas el pensar.

Estimula y fomenta la verdadera visión,

en el mismísimo momento, en el mismísimo lugar.

Aquí hay otra cosa que es muy importante:

*Ekasaṅkhārassāpi aniccatāya diṭṭhāya ‘sabbe saṅkhārā
aniccā’ ti avasesesu nayato manasikāro hoti. -KvuA 160*

Si ves una *anicca*, un fenómeno y lo ves como *anicca* (*aniccatāya diṭṭhaya*), incluso un solo fenómeno condicionado (*Ekasaṅkhārassāpi*) si lo ves surgir y desvanecerse, verdaderamente, visto de forma clara; te convence de que todo es lo mismo. Es como si quisieras dismantelar una pared grande pero fuera demasiado grande y no pudieras alcanzar sus límites. Así que coges un ladrillo de en medio. Si consigues tomar un ladrillo de en medio, el siguiente ladrillo es fácil. Por eso no intentes comprenderlo todo de una vez. Intenta comprender primero una cosa, cualquier fenómeno natural en tu cuerpo, como la sensación, la respiración o cualquier movimiento. Intenta mantener tu mente en una cosa tanto tiempo como sea posible.

*Cuanto más tiempo mantengas tu mente en un fenómeno,
Más claro lo verás, verás más claro
El “surgir y desvanecerse”.
El “surgir y desvanecerse”.*

Una vez lo vemos en un aspecto de los fenómenos naturales, lo veremos también en otros aspectos (*avasesesu nayato manasikāro hoti*). No tengas prisa; deja que suceda, sólo mantén tu mente en un fenómeno tanto tiempo como sea posible. Cuando ves un *anicca* puedes estar convencido que “*sabbe saṅkhārā aniccā*”, todos los fenómenos condicionados son impermanentes. Esto significa que no tienes que ir viendo todos los *saṅkhārās*. Hay demasiados, solo un *Buddha* puede verlos todos. Aquellos que son muy intelectuales pueden ver una variedad mayor, más amplia, muchas cosas surgiendo y desvaneciéndose, muchos aspectos de *aniccā*, de *dukkha*, de *anatta*. Depende de la inteligencia de la persona, de su habilidad intelectual, de su erudición, de su conocimiento.

*Esto significa,
que cuanto más conocimiento tienes
y cuanto más piensas,
más despacio vas.
Aunque tengas mucho conocimiento
sobre el Buddha-Dhamma,
mientras meditas
no pienses sobre ello.*

Algunas personas malinterpretan; piensan que pueden simplemente pensar sobre *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Cuentan con un rosario diciendo *anicca*, *dukkha*, *anatta*, repetidamente, miles de veces,

creyendo que haciendo esto entenderán o verán *anicca, dukkha y anatta*. No hay modo alguno en que puedas lograr esto así. No puedes pensar sobre *anicca, dukkha, anatta*. Sólo puedes verlo. Pero cuando lo ves empiezas a pensar sobre él; no pienses sobre él. Algunas personas piensan que para entender *anicca, dukkha, anatta* de forma completa uno necesita comprender todas las cosas que sucedieron en el pasado. Hay un centro de meditación en Birmania que promueve esto. Promueven el desarrollo de unos *jhāna* muy elevados, el cuarto *jhāna* y entrenan la mente a ir hacia atrás, a recordar vidas pasadas. Ellos recuerdan una vida y ven su final, su último momento, la última conciencia y entonces ven la primera conciencia de la nueva vida; recuerdan esa vida y ven la última conciencia de nuevo, y entonces la primera de otra vida. Muy poca gente tiene éxito haciendo esto y no es necesario; necesitas muchos meses y dedicar unas veinte horas al día meditando. No puedes desarrollar un *samādhi* tan firme meditando simplemente unas horas al día. Concentración total, sin distracción y entonces puedes dirigir tu mente a una cosa y guiarla a cualquier lugar que quieras. Especialmente para los monjes, que no tienen nada más que hacer; que están sanos y que pueden sentarse largo tiempo y concentrarse durante meses, es factible. Para las personas laicas no es fácil de hacer y no es necesario.

En este estadio de *ñāṇa*, discursos del *Dhamma* muy bellos pueden venir a la mente. Debido a la concentración y al conocimiento interior que se desarrolla los pensamientos se tornan muy vastos y profundos. Pensamientos del *Dhamma* se vuelven muy vastos y profundos y también uno puede ver toda su vida y ver todo el significado y ver lo que sucedió y cuan temporal es todo. Puedes ver cómo te volviste infeliz con tal y cual cosa y con este desapego lo ves como sólo proceso, no es personal, no te pertenece, no es mío o de mí. Cuando puedes ver las cosas desde este punto de vista no apegado, puedes ver que no hay necesidad de generar ese interés acompañado de entusiasmo. Y esto te trae gran alivio, un alivio tremendo. Incluso algunos tipos de enfermedad mental desaparecen. Todos nosotros, de diferentes maneras, estamos enfermos mentalmente; creedlo. Un cuerpo totalmente saludable no existe; los doctores saben que no hay tan siquiera una mente totalmente sana, pero no quiere decir que estés loco; simplemente eres normal, normalmente insano. Cuando logras este tipo de conocimiento interior no apegado, tu mente se torna muy sana.

*Estar realmente sano significa
Tener una comprensión realmente clara. No hay otro modo
de volverse mentalmente sano.*

Algunas personas con algún tipo de depresión mental, cuando meditan y llegan a este estadio; la depresión simplemente desaparece.

Os recuerdo de nuevo no pensar demasiado, particularmente sobre *dukkha*. Cuando ves *anicca*, y piensas sobre ella, está bien, ves más y más *anicca*, se torna más y más claro, te sientes muy convencido. Cuando ves *dukkha*, puedes ver que no hay satisfacción, que no hay nada satisfactorio; en

un rápido instante lo vislumbras y lo entiendes muy claramente. Pero si comienzas a pensar sobre ello, pierdes ese desapego, te involucras y el “pensamiento sobre *dukkha*” hace que te deprimas de nuevo; con la ayuda del *samādhi* te puedes involucrar mucho en esos pensamientos. *Samādhi* puede ser usado de un modo beneficioso o de un modo no beneficioso. Es muy importante no pensar sobre *dukkha*.

*Cuando vemos este fenómeno, el meditador puede ver
muy claramente que no hay tal cosa como
un ego permanente, un alma o entidad permanente.
Todo está siempre cambiando.
Ves todo como un proceso.*

Si lo pones en categorías muy concisas, encuentras sólo dos categorías. Una es física y otra es mental; proceso físico y proceso mental; ambos surgen e inmediatamente se desvanecen. Previamente a nuestra meditación tenemos una idea de que las cosas no son duraderas. Mi felicidad del último año ¿dónde está? Podemos entender que esta felicidad no dura. ¿Qué pasa con la infelicidad? La infelicidad tampoco dura. Viendo, oyendo...no dura. Esto es bastante obvio, pero en meditación cuando hay un sonido, que es un proceso físico lo oyes inmediatamente e inmediatamente lo ves desvanecerse. También vemos la conciencia auditiva que es un proceso mental surgiendo justo ahora e inmediatamente desvaneciéndose. Viendo ambos conjuntamente surgir y desvanecerse realmente nos convence que es realmente *anicca*, que es realmente insatisfactorio, que es *dukkha*; que no hay control y que es realmente *anatta*, sólo un proceso. Podemos verlo surgir ahora y desvaneciéndose ahora.

No hay un núcleo dentro (*asārakaṭṭhena*). *Anatta* tiene muchos significados. *Sāra* significa algo que permanece en el medio. Si tomas un gran árbol y lo partes por la mitad tendrás esa parte dura del árbol, esto también se llama *sāra*, núcleo, la esencia, algo que dura; *asāraka* significa sin esencia, sin durabilidad.

*Aquello que es anicca es también dukkha.
Y aquello que es anicca y dukkha, es también anatta.
Debido a que no hay control es también dukkha;
Lo veis, dukkha está en medio.
Debido a que es anicca es dukkha,
debió a que es anatta es dukkha de nuevo.
Si podemos desear algo
no lo veremos como dukkha.*

Esta es otra palabra importante: *Udayabbaya-pīḷana*. *Pīḷana* significa oprimir, dañar. *Udaya* significa surgir, *baya* significa desvanecerse, disolverse. Este surgir y desvanecerse es realmente como

una tortura. Cuando piensas en ello es muy difícil entenderlo realmente. Pero en la meditación puedes ver que las cosas están surgiendo y desvaneciéndose repetidamente, es una tortura (*pīḷana*), para nada te trae paz. Verás este *udayabbaya-pīḷana* también en los más elevados conocimientos interiores meditativos, especialmente cuando llegues al más elevado, podrás ver incluso esta alertitud -se torna tan penetrante y tan clara- y podrás ver los fenómenos surgiendo y desvaneciéndose muy rápidamente pero también con mucha precisión y podrás sentir que incluso conocer a este *anicca* se torna *dukkha* de nuevo. “No quiero saber esto más, no quiero ver esto más, este surgir y desvanecerse es opresivo es una tortura”. Antes de saber esto cuando escuchamos algo placentero pensamos: “Oh, es tan agradable, me gusta”. Pero cuando llegas a este profundo conocimiento interior, incluso oír es *dukkha*. Llegados a un punto en el que ya no queremos oír nada más. No queremos ver, no queremos ya oír más, sentir algo más, ¡suficiente de este saber! Pero no podemos pararlo. Todavía conoces una cosa después de la otra; los fenómenos surgen y se desvanecen. No puedes escapar de estos fenómenos, no hay salida. Ves estos fenómenos surgir y desvanecerse, es una tortura enorme. Pero no lo pienses. Cuando lo veas lo entenderás. Sólo os estoy dando una idea clave, algo para que podáis articular vuestra comprensión.

A veces verás también esta conciencia; queremos ser felices, queremos hacernos a nosotros mismos felices y cuando ves este pensamiento que surge en ti puedes observarlo e inmediatamente desaparece.

*Puedes ver que incluso este pensamiento surge y se desvanece.
¿Cómo puede este pensamiento hacer a alguien feliz?
No hay nadie ahí. Este mismo pensamiento es impermanente.*

Hay muchos pensamientos que surgen. Cuando vemos la conciencia surgiendo y desvaneciéndose, podemos ver que surge y se desvanece sin cambiar su naturaleza, sin cambiar su natural y única característica. El significado de esto es que si surge cualquier tipo de deseo o codicia, no puede cambiar a otra naturaleza. Antes de que cambie a otra naturaleza -de hecho no puede cambiarse desvanece como deseo. Deseo surge como deseo y se desvanece sólo como deseo. En algunos libros leo sobre estados mentales y conciencia y sabiduría y dicen que puedes cambiar rabia en amor. ¡Eso es imposible! No puedes cambiar tu rabia en amor, en *mettā*, no puedes cambiar *dosa* (odio, aversión) en *mettā*; *dosa* surge y se desvanece como *dosa*.⁴⁹

*La ternura, el mettā, surge como ternura
Y se desvanece como ternura;*

⁴⁹ NT: esto nos lleva de nuevo al *Anattalakkhanasutta* (SN 22:59). Cuando surge una cualidad, no puedes cambiarla en otra cualidad, es imposible. Puedes generar condiciones para que surja una cualidad específica, incluso al momento siguiente, pero la realidad que ha surgido como rabia, se desvanece como rabia, y la realidad que ha surgido como ternura, se desvanece como ternura.

*No puede cambiar su naturaleza.
Su única y natural característica no cambia.
Sólo surge y se desvanece;
Por eso es impermanente (anicca).*

Hay mucha confusión, incluso entre meditadores, sobre este aspecto. Algunas personas piensan que pueden cambiar una cosa en otra. En una definición de *anicca* dicen que *paramattha* no cambia. Hay una frase en *pāli* que dice que *paramattha* no cambia. Algunas personas están confundidas sobre el significado de esto. Si realmente *paramattha* no cambia, ¿significa que es permanente? No, no cambia su naturaleza, pero surge y se desvanece. Surgir y desvanecerse, impermanencia y no cambiar de naturaleza no es contradictorio. Este es un aspecto muy importante particularmente para aquellos que son profesores potenciales.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: esta es una muy buena pregunta, gracias por preguntar. ¿Qué queremos decir con hidrógeno? Por hidrógeno queremos decir; que tenemos una estructura teórica, un modelo de átomo con un neutrón, un protón y un electrón, pero cuando miramos únicamente a este átomo de hidrógeno, podemos ver que incluso éste átomo está siempre cambiando, nada puede permanecer estable; está siempre cambiando. Debido a que está siempre cambiando, tan rápido, parece que es el mismo. Si miras de forma más detallada en la estructura del átomo de hidrógeno encontraras que incluso este electrón está siempre ganando fotones y dando fotones, siempre tomando y dando, recibiendo fotones y dando fotones, de modo tal que el nivel energético del electrón siempre está cambiando. No podemos pensar en el electrón como una cosa. He estudiado física durante muchos años y estoy muy interesado en ello. Recuerdo a un físico, en el que estoy muy interesado, Richard Feynman, que también fue ganador del Premio Nobel, murió muy recientemente y era miembro de la NASA, (sé que otros físicos han dicho lo mismo). Decía “un electrón no es una cosa, es un modelo teórico, solo es energía y la energía siempre cambia”. Mirad el núcleo con más profundidad, encontrareis también que el núcleo mismo, estos neutrones y protones están dando y tomando energía todo el tiempo. Nada puede permanecer igual, pero si tomamos todo el conjunto parece como si permaneciera igual. Si miras al patrón energético encontrarás que siempre está cambiando. No podemos pensar en nada como una “cosa”, todo el universo es un proceso, no una cosa. Cuando miramos a algo como a una cosa, parece como si no cambiara, pero si observas a un electrón, neutrón o protón como un proceso puedes ver que siempre están cambiando. Cuando se combinan también cambian. Incluso cambian su natural y única característica. La natural y única característica del hidrógeno y la característica natural del oxígeno no son la misma, y cuando combinas ambos consigues una nueva calidad e incluso esto no permanece siempre igual.

En *vipassanā* estamos hablando sólo de la cualidad, no hablamos sobre “una cosa” porque no hay tal

cosa como una “cosa”. No podemos hablar de una “cosa” tras una cualidad. Sólo podemos pensar sobre ella. El propósito de la meditación *vipassanā* es desapegarse. Nos apegamos a las cosas y por eso sufrimos. ¿A qué nos apegamos? Nos apegamos a cosas que experimentamos. No nos podemos apegar a cosas que no experimentamos realmente. Nos apegamos a la vista al olfato y al gusto. Cualquier cosa que esté relacionada con el “yo”, a esto también nos apegamos. Cuando observamos la experiencia directa en nuestra vida, podemos ver que ninguna experiencia dura. Este es un aspecto muy importante. No necesitamos ver que nada dura, lo que necesitamos ver es que ninguna experiencia dura. La experiencia es impermanente; ¿podéis estar de acuerdo con este punto? Esta es la cosa más importante que debéis saber y más allá de la experiencia ¿de qué podemos estar real y definitivamente seguros? No hay nada más de lo que podamos estar seguros de. Incluso las teorías de física están siendo modificadas y cambiadas. Los físicos no están ni tan siquiera seguros de los electrones. Estudié para ser ingeniero eléctrico y pensaba; “¿qué es la electricidad?”, y me decían que son los electrones moviéndose y entonces yo decía “¿qué es un electrón?” He estado observando de forma más y más profunda estos electrones y hasta ahora no he sido capaz de encontrar una respuesta cierta. Esto es todavía muy interesante para mí. En *vipassanā*, observamos la experiencia directa, porque es a lo que nos apegamos.

¿Qué queremos decir con “yo”?

Estas experiencias puestas juntas es lo que llamamos “yo”.

Sin experiencia no hay “yo”.

Cuando un estado mental positivo surge, el meditador puede verlo como un estado mental positivo y se desvanece como un estado mental positivo, sin cambiar su naturaleza, sin cambiar su naturaleza es un aspecto muy importante. Significa que los estados mentales negativos no se tornan positivos y los estados mentales positivos no se tornan negativos. En este estadio del conocimiento interior el meditador puede ver esto muy clara y profundamente.

*Puedes ver surgir y desvanecerse,
puedes ver que si algún pensamiento de infelicidad surge
en la mente, se desvanece.*

No necesitas hacer nada al respecto.

*Incluso cuando cualquier tipo de deseo surge,
Puedes simplemente observarlo y se desvanece.*

No necesitas hacer nada al respecto.

*No estás forzado a actuar sobre este estado mental;
no necesitas obedecer a este estado mental.*

Tienes una elección.

Si piensas que esto es lo correcto, aquello que tienes que hacer, hazlo; pero no “tienes que” hacerlo; de otro modo estaríamos forzados a hacer muchas cosas.

*Estamos obligados, no tenemos elección,
vemos algo y nos volvemos codiciosos, no tenemos elección.
Oímos algo y nos molestamos, no tenemos elección.
Pero cuando observamos nuestra mente tenemos una elección.
No nos volvemos codiciosos, no nos molestamos;
Somos libres.
Esto es una libertad enorme.*

En este estadio hay muchas cosas importantes que debemos recordar. Una es, no pensar mucho. Observa de forma más precisa el desvanecerse de los fenómenos, porque hemos visto el surgir y el permanecer y el desvanecerse. En este momento presta más atención a la desaparición. Cuando desaparece hay un espacio y otra cosa surge, desaparece y hay un espacio ahí, un hueco.

*Si prestas más atención al desvanecimiento
de los fenómenos desarrollas una atención más penetrante,
tu observación se vuelve más penetrante.
Hacerla más penetrante es muy importante.
Si piensas demasiado se torna lenta y torpe.*

Escoge también condiciones apropiadas, condiciones para que tu conocimiento interior se afirme y se fortalezca. Tu lugar de residencia es muy importante y la comida es muy importante. Come el tipo adecuado de alimento y la cantidad adecuada; si duermes demasiado pierdes capacidad de penetración. Necesitas cierta cantidad de sueño, al menos cuatro horas cada día, esto es más que suficiente. Los meditadores pueden permanecer sanos durmiendo sólo cuatro horas al día. No prestar atención ni escuchar sensaciones inapropiadas. Esto quiere decir que, si realmente quieres meditar, no mires la televisión, no leas periódicos, ni cualquier otra cosa que turbe la mente. No escuches muchas noticias. Evita hablar; no podemos vivir sin hablar, pero de forma especial durante un período serio de meditación, habla lo menos posible, y sólo sobre *Dhamma*. Esto te ayudará a desarrollar un conocimiento interior más penetrante. Asóciate con gente que esté atenta, que esté verdadera y honestamente intentando estar atentas. Si te asocias con alguien que no está intentando practicar realmente, que sólo intenta hablar sobre ello, pierdes tu capacidad de penetración y pierdes tu intensidad de atención. Una temperatura adecuada es también importante. Si estás viviendo en un clima muy cálido es difícil desarrollar un *samādhi* profundo y si es muy frío es difícil desarrollar la atención, no es apropiado. La temperatura debe estar dentro de un intervalo confortable. No vayas a lugares que turbarán tu meditación. Debes considerar: “¿Es éste un lugar adecuado para mí, es este el momento adecuado para ir?”. Aunque algunos lugares son adecuados para ir, debes considerar también el momento. Si vas allí en mitad de la noche quizá no sea adecuado. Aquello de lo que hablas y la gente

con la que te asocias es muy importante. Debes ajustar también tu postura. Si, por ejemplo, te estiras demasiado tiempo pierdes tu capacidad de penetración. Intenta ajustar todas estas cosas. Mantente alerta, mantente despierto y en equilibrio.

*El meditador descubre de forma natural que si permanece alerta,
justo en el momento, le ayuda a ver las cosas más claramente.*

*Esto es muy obvio. Si mantienes tu mente justo en
el momento, tu mente permanece ahí más y más y la
alertitud y la calidad se torna más y más fuerte.*

A veces cuando la persona se torna un poco perezosa, (a veces pasa), uno tiene que motivarse a sí mismo. La automotivación es muy importante. Si tienes un buen amigo y un buen maestro pueden ayudarte a poner más energía en la práctica. La automotivación es la cosa más importante. Piensa en la buena oportunidad que tienes al ser capaz de meditar. He conocido mucha gente, de hecho algunos de ellos son mis amigos, y les animo a meditar, muchas veces. Y dicen: “Estoy tan ocupado, trabajo muy duro, tengo demasiadas responsabilidades, promocioné hace tan sólo unos días, estoy aprendiendo a manejarme con mis nuevas responsabilidades, no tengo tiempo”.

Una persona me dijo que no tenía tiempo; era un año más joven que yo; murió hace cinco o seis años. Le dije una y otra vez: “Medita, medita mientras tienes tiempo”. Siempre decía que estaba demasiado atareado, que no tenía tiempo. Un día se dio cuenta de que estaba muy cansado; no tenía energía. Fue al hospital a hacerse un chequeo médico y encontró que tenía un cáncer de riñón. Tuvo una operación, le sacaron un riñón, se tomó una larga convalecencia, tomó los votos monásticos⁵⁰ e intentó meditar durante un mes y se sintió un poco mejor, quizá por la operación y los medicamentos y probablemente por la meditación. Volvió al trabajo; el sintió que su cáncer se había curado. De nuevo estuvo muy atareado, sin tiempo para meditar. Tras unos pocos años volvió a enfermar, fue a hacerse un chequeo médico y descubrió que el otro riñón tenía cáncer y fue hospitalizado. Fui a visitarlo al hospital dos veces por semana, a veces una, y le animaba a meditar. ¿Sabéis que hacía, incluso en el hospital? Simplemente se estiraba y miraba la televisión. Pobre hombre. Enfermó más y más y yo le decía que meditara. A veces me sentaba a su lado y le decía: “Vamos a meditar ahora”. Le daba instrucciones muy simples, él intentaba meditar y decía que se sentía muy contento y tranquilo en ese momento. Yo le decía: “Ahora me voy; intenta meditar unas pocas veces al día”. Tras esto preguntaba a su esposa si meditaba o no. Ella decía que no, que él no meditaba, sólo miraba la televisión. Enfermó más y más. Fui a verle otra vez y entonces me dijo: “Quiero meditar, quiero meditar”. Pero estaba tomando muchos tipos diferentes de medicamentos y le hacían estar muy torpe, aletargado, no podía

⁵⁰ NT: en Birmania es habitual tomar la alta ordenación monástica de forma temporal. Uno de los ejemplos más conocidos puedes ser Sayagi U Bah Khin, el maestro de S.N Goenka y de Madre Sayama, que también tomó temporalmente la alta ordenación monástica bajo la tutela de Webu Sayadaw.

mantenerse alerta. Me decía: “Intento meditar pero me quedo dormido”. Justo antes de que muriera fui a verlo de nuevo y me dijo: “Es un poco tarde para mí para meditar”... ¡Demasiado tarde! Esto es muy importante, ¿lo sabéis?...

Hace unas pocas semanas un hombre vino aquí, tarde, por la noche y llamó al timbre. Pensé que era algo importante si alguien venía a esta hora. Vi dos hombres. Abrí la puerta les pregunté cuál era el motivo de su visita. Uno de ellos me dijo: “esta persona es un recién llegado y quiere saber algo sobre meditación”. Pensé, está bien, si realmente quiere aprender estoy dispuesto a enseñarle. Vinimos a sentarnos aquí, en esta sala, le hablé y le di algunas instrucciones de meditación. Me dijo: “Mi mente está tan agitada, no me puedo sentar”. Le dije camina arriba y abajo, caminar es más fácil, da cada paso con atención. Le pregunté: “¿Qué estás pensando?”. Me dijo “estoy pensando en mañana”. “¿Qué estás pensando sobre mañana?”. Dijo que tenía un caso en el juzgado y tenía que ir allí. Estaba muy agitado, y vino por la noche a meditar, ¿no es esto demasiado tarde?

*Antes de que algo así suceda, medita;
entrena tu mente a estar tranquila,
a tener una comprensión muy clara,
a tener alguna clase de desapego.
Entonces incluso si cosas como estas
suceden en vuestras vidas
seréis capaces de manejarlos con ellas;
en algunos casos incluso podéis mejorar las cosas.*

Así que es muy importante motivaros a vosotros mismos: “Ahora tengo salud y si quiero puedo encontrar tiempo”. Depende de ti; si lo deseas puedes encontrar tiempo. Si no lo deseas puedes encontrar cientos de excusas. A veces, incluso en meditación te cansas. Estás meditando, deseas meditar pero tu cuerpo se ha cansado un poco. En tal caso intenta tomar un descanso pero no dejes ir tu atención, ¡no te complazcas durmiendo!

Otro aspecto muy importante, especialmente para profesores de meditación. Diferentes profesores tienen diferentes ideas y a veces muchas. Hay muchas controversias: esto está bien... esto no es correcto, etcétera.⁵¹

Una de las discusiones es la siguiente; en *pāli* es “*lakkhaṇam āropetvā*”- Vsm 607; *lakkhaṇam*

⁵¹ NT: Hay un sutta del que ahora no recuerdo la referencia, que dice algo así: “Las personas que llevan un hogar, que trabajan, que son cabezas de familia se aferran a bienes, posesiones, esposas, hijos y estatus”. “Los ascetas, brahmanes y monjes, se aferran a las diferentes ideas, opiniones y visiones sobre el mundo y las cosas”. Me parece muy adecuado para este momento de la exposición de Sayadaw U Jotika.

significa *anicca, dukkha, anatta*. *Āropetvā* significa ponerlo delante. Algunas personas piensan que significa que han de pensar sobre ello. Veis los fenómenos, mentales o físicos, y pensáis sobre ellos, esto es *anicca*, esto es *dukkha*, esto es *anatta*, y algunas personas piensan que este es el modo correcto de hacerlo. Lo que significa “*lakkhaṇam āropetvā*” es: a) primero que para poner algo delante, primero necesitamos tener algo que ya esté ahí. ¿Qué está ahí antes? Has desarrollado previamente *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, ver los fenómenos físicos y mentales, ver que surgen porque tienen condiciones para surgir, b) y más allá de esto, más tarde, en segundo lugar desarrollas el conocimiento interior profundo y ves este proceso mental y físico como *anicca, dukkha* y *anatta*, los tres. Esto no significa que pienses sobre ellos. Significa mirar de forma más profunda y descubrirlo, no pensar sobre ello. Cuando alcanzas este estadio es bueno que pienses sobre ello, pensar se torna claro y preciso. En la meditación caminando, en este estadio, uno puede sentir que cada movimiento desaparece. Ves los movimientos como segmentos de movimiento, no sólo un movimiento. La conciencia, esta atención está dándose cuenta de este movimiento y cada vez que se da cuenta de un movimiento desaparece. Cuando mueves las manos, puedes ver muchos pequeños sectores de movimiento desapareciendo. Quiero recordaros una y otra vez que es el movimiento lo que desaparece, no la forma o silueta. El movimiento en sí mismo no tiene forma o silueta. El movimiento desaparece, las sensaciones desaparecen. Cuando mueves algo hay uno u otro tipo de sensación sucediendo ahí, sensación de soltar, tensión, las sensaciones desaparecen. Te mueves un poco más y la sensación desaparece, el movimiento en sí mismo es un tipo de sensación.

También cuando comes, llevas la comida a tu mente; cada sensación en el movimiento desaparece. Cuando oyes algo, oír desaparece. Por ejemplo, si llamas al timbre y puedes oír muchos sonidos desapareciendo, no sólo un sonido. Las cosas se tornan segmentadas, separadas, sin continuidad, nada es continuo. También es muy sorprendente cómo en este estadio, cuando bebes un vaso de agua, cuando tomas un vaso de agua, lo bebes -si es un vaso de zumo puedes sentirlo mejor... observa qué sucede: baja hasta el estómago, puedes sentirlo bajando. Puedes sentir la sensación ahí, y tras unos minutos puedes sentirlo en todo el cuerpo, el efecto del vaso de agua o zumo. Puedes sentirlo yendo a cada célula de tu cuerpo, puedes sentirlo cambiar, puedes ver que a cada momento la energía cambia. Cuando digo cuerpo no me refiero a la forma o silueta sino a la sensación. Incluso con pensamientos, cuando piensas un pensamiento puedes ver cómo afecta a todo el cuerpo, cada célula de tu cuerpo participa del pensamiento. Cuerpo y mente participan, trabajan juntos; nunca podemos separar cuerpo y mente. Cada pensamiento afecta a cada célula de tu cuerpo y puedes sentirlo. No es sólo un pensamiento teórico. Es muy interesante, muy profundo y vasto. Cuando logras esta profundidad en la visión y el entendimiento, te será muy difícil encontrar un buen libro que leer. Descubrirás que la mayoría de los libros escritos son sólo pensamientos. Si puedes tornarte tan sensible hasta el punto que puedas experimentar cómo cada pensamiento afecta a tu cuerpo, tendrás un gran desinterés por los pensamientos. No les dejarás entrar, estarás muy atento y habrá menos y menos pensamientos negativos. Si te vuelves más y más atento, no te complacerás tanto pensando.

A veces nos perdemos demasiado en pensamientos. Tengo una amiga que siempre está enfadada y molesta, insatisfecha con una cosa o con otra, con una persona o con otra. Le pregunto muchas veces: “¿Porqué te haces enfadar todo el tiempo? ¿Sabes lo que estás haciendo?”. Ella dice “Sí, ya sé que lo estoy haciendo yo”. “¿Porqué lo haces?”. Ella me dice “Cuando me enfado tengo más energía, cuando no me enfado me siento deprimida”. Culmando a otra persona y sintiéndose más lista. De hecho ella es muy inteligente y este es su problema. Debido a que ella es muy inteligente piensa que es más lista y que ella puede ver todo de forma negativa. ¿Qué es mejor, ser feliz o ser listo? Es tu elección, así que, no te pases de listo.

*No busques continuamente algo que esté mal.
Es muy importante que puedas verlo, ¿sabes?
No merece la pena molestarse por absolutamente nada.
Quizá alguien sea realmente malo, realmente diabólico, pero
qué logras haciéndote infeliz por ello.*

Esta técnica explica y enfatiza cómo la mente afecta al cuerpo, cómo la materia afecta al cuerpo, cómo la atención afecta al cuerpo. Puedes observar cuando estás atento y cuando no estás atento. De pronto te vuelves atento de nuevo, puedes sentir tu mente y tu cuerpo volviéndose más relajados, más sutiles, menos agitados, puedes sentirlo realmente y comprender, por propia experiencia, que es mejor estar atento que no estarlo.

*¡No hay mejor modo de vivir!
El mejor modo de vivir es estar siempre atento.
Tan pronto como nos volvemos no atentos nuestro cuerpo y mente
se vuelven más agitados. Más estresados.*

La persona ve que cuando algo se desvanece no se va a ningún sitio, no se acumula en ningún sitio.

*Las cosas surgen y se desvanecen, ¿a dónde van?
A ningún sitio, simplemente desaparecen.
¿Dónde están las cosas antes de surgir?
No están en ningún sitio.
No vienen de ninguna parte y no van a ninguna parte.*

Esto también es muy profundo. Cuando lo ves por ti mismo, entonces puedes ver la profundidad de esto. Cualquier momento mental, cualquier fenómeno, no la forma o silueta sino la sensación, la

experiencia, no viene de ningún sitio y no va a ningún sitio. Antes de experimentar algo, ¿dónde está la experiencia? No está en ningún sitio. Tras haber experimentado algo, ¿dónde va esta experiencia? ¡A ningún sitio! Aquí estamos hablando sobre experiencia directa sobre los fenómenos, no una cosa abstracta, sino experiencia directa y real. Un sonido es una experiencia, oír es una experiencia, sensación táctil es una experiencia, movimiento es una experiencia, todas estas experiencias surgen ahora y se desvanecen ahora.

*Anidhānagatā bhaggā puñjo n'atthi anāgate,
Nibbattā ye pi tiṭṭhanti āragge sāsapūpamā. –Vsm 625*

No vienen de ningún sitio, no van a ningún sitio.

Entonces: *Anidhānagatā bhaggā*: esto significa cuando se desvanecen no van ni permanecen en ningún sitio, no se acumulan en ningún sitio.

Puñjo n'atthi anāgate: antes de venir no están acumuladas en ningún almacén.

Nibbattā ye pi tiṭṭhanti: cuando sucede no se queda.

Hanti āragge sāsapūpamā: tal como ponemos una semilla de mostaza en la punta de un alfiler; ¿Cuánto tiempo permanece? Caerá, se disolverá, inmediatamente.

Hay muchos *gāthā* como este, muy bellos y profundos pero todos significan lo mismo. Incluso *kamma* surge y se desvanece. Hay un tipo de energía de la que es muy difícil de hablar. Incluso esta energía no es una cosa, está siempre cambiando continuamente. Llevará un tiempo hablar sobre esto. Alguien me pregunta lo mismo hace unos días. Por ejemplo, ahora tenemos este disquete, puedes poner muchas cosas en un disquete, sonidos e imágenes. Cuando pones palabras, sonidos o imágenes en el computador, de hecho en este disquete no hay sonido. Tampoco en los casetes hay sonido alguno. El mejor modo en que podemos explicarlo es que hay uno u otro tipo de código magnético ahí. Podemos cambiar el sonido en electricidad y la electricidad en un código magnético. Pon la decodificación magnética ahí y si miras en este disquete sólo hay dos señales, dos mensajes, sí y no, encendido y apagado, sólo dos y combinando estos dos puedes hacer cualquier cosa en el ordenador. En el disquete sólo hay diferentes combinaciones de encendido-apagado, apagado-encendido y ¿cuál es el material del que está hecho el disquete? Quizá hay un tipo de base plástica recubierta de una película muy fina de hierro magnetizado. No estoy completamente seguro sobre esto pero tiene que ser algo hecho de un compuesto de hierro y, si miras este compuesto de hierro de nuevo son átomos y, si miras detenidamente estos átomos encontraras electrones, etcétera, siempre están cambiando. Pero aunque estos átomos del disquete están siempre cambiando, mantienen sin embargo algún tipo de continuidad.

Por ello puedes recuperar los datos.

Es muy difícil hablar de *kamma*. Por eso el *Buddha* dijo que lo más difícil de que podemos hablar es del *kamma*. En *samsāra*, también hablamos de ausencia de un ser, entonces ¿cómo sucede que hay gente yendo y viniendo en el proceso del *samsāra*? ¿Dices que no hay gente y sin embargo dices que hay gente que pasa por el *samsāra*? Quiero hablar sobre esto como un tema separado; es muy interesante. Sin embargo en este estadio la persona ve los procesos mental y físico, ambos surgiendo y desvaneciéndose, no uno solamente. Siendo consciente de la sensación y de la conciencia de esa sensación, ambas desvaneciéndose. Esto es llamado “método dual de observación”; esto es observar el proceso dual. Al principio el meditador siente “yo estoy meditando” es una sensación muy real. “Estoy sentado aquí meditando e intentándolo con gran esfuerzo” pero a medida que el conocimiento interior se vuelve más y más profundo comienza a ver que incluso ésta conciencia a la que llamo meditación (¿qué es meditación? Es una conciencia; un estar atento de) esta atención es momentánea; a veces está ahí, a veces no está ahí. La meditación no es algo largo o grande, es una conciencia de momento en momento. Viendo que incluso esta atención es *anicca*, *dukkha* y *anatta*, no hay un “yo” meditando. Y entonces, sólo entonces, la persona desarrolla un verdadero conocimiento interior de *anatta*. Previamente puede ver el objeto surgiendo y desvaneciéndose. Otros pensamientos surgen y se desvanecen pero no esta atención, esta conciencia meditativa.

¿Quién está meditando?

Es la conciencia, series de conciencias.

*Ver que sólo hay series de atención,
series de conciencia meditativa,*

No hay un ser, no un “yo”.

*Ver esto completa el entendimiento de anatta,
sino no es completo.*

Llegar a este punto es muy importante.

Sólo cuando una persona alcanza este punto puede hacer un proceso de desengancharse de las opiniones erróneas, realmente desengancharse de las opiniones erróneas: “No estoy meditando, lo que llamo meditación es solamente series de conciencias, series de atención”. A menos que la persona llegue a este punto, no puede desarrollar el siguiente.

Hoy esperaba acabar dos conocimientos interiores, pero no pude ni tan siquiera acabar uno. Quiero daros una comprensión muy clara y básica de ellos porque si no entendéis los fundamentos, no tiene sentido hablar de estados más elevados. Una vez los comprendáis de forma completa, el resto es bastante fácil. Por eso os dije que hablaría sobre los cuatro conocimientos interiores de forma muy profunda y el resto lo daría de forma muy breve. Ya no es difícil, sólo una variación sobre el mismo

tema. Los cuatro primeros son los más importantes.

*Otro aspecto es que los meditadores se vuelven muy orgullosos de su progreso meditativo, de los conocimientos interiores:
“Yo sé, yo lo entiendo, y esa otra gente no sabe tanto como yo”. Esto es un tipo de vanidad.*

Observa esta mente “lo sé, soy capaz de meditar, soy un buen meditador, puedo mantener mi mente en el mismo objeto de forma continuada por largo tiempo”. Esto es un tipo de orgullo o satisfacción. Orgullo y satisfacción van juntos. Cuando este tipo de pensamientos surgen, aprovecha la oportunidad para observarlos. Si puedes verlos puedes superarlos y volverte incluso más libre. Incluso este “yo”, “yo sé”, “yo soy capaz”, te limita, te confina. Si realmente quieres volverte más y más libre observa este pensamiento. Seguro que viene.

Ante cualquier tipo de logro generamos orgullo y pensamos que somos mejores, esto es “yo”. En algunos casos este acto de enorgullecerse es muy pegajoso. Por ello *māna* (vanidad) únicamente puede ser erradicado de forma completa en el cuarto estadio del despertar; sólo por un *Arahant*. *Māna* es una comparación. Te comparas con otra persona: “Soy mejor meditador, yo sé, yo soy capaz”. Observa el surgir de este pensamiento. Si puedes ver el surgir y desvanecimiento la identificación con el pensamiento desaparecerá lenta y gradualmente. Nos identificamos con cualquier cosa que suceda. Esta identificación es llamada *māna o ditthi* (opinión falsa, desviada, errónea). Cuando estamos meditando de forma continua, si podemos superar estas cosas, lo hace más fácil, de otro modo se convierte en un tipo de obstrucción, en un obstáculo.

*Otro aspecto es el apego.
Nos apegamos a buenas experiencias y a buenos periodos de meditación.
Nos apegamos al hecho de ver con mucha claridad.*

Es tan agradable ver con claridad y una vez experimentas este ver con claridad y lo pierdes te sientes tan frustrado. Dado que ver con claridad te da una satisfacción tremenda, no ver con claridad es muy frustrante. Nos apegamos a esta claridad, esto es un tipo de *lobha* (codicia y deseo). Cualquier tipo de apego, obsérvalo, observa ese pensamiento apegándose a ver claramente, apegándose a una buena experiencia meditativa.

Hoy pararé aquí, la semana que viene hablaré sólo de un conocimiento interior. Es mejor ser paciente y entrar en detalle, despacio, en los cuatro primeros conocimientos interiores. Y si tenéis alguna pregunta, si no ha quedado claro algún aspecto, por favor preguntad.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: *Paramattha* no pierde o cambia su cualidad inherente. Ejemplo: el calor cambiando a frío. No es posible; el calor surge y se desvanece como calor. La dureza no cambia a blando, aunque está en el mismo continuo no puede surgir como una cosa y cambiar a otra. Cuando surge otra cosa es algo nuevo. Todos los fenómenos condicionados son siempre nuevos. Surgen y se desvanecen sin perder su cualidad inherente. Las cosas surgen y se desvanecen con una brevedad tal que no hay tiempo de que se cambien o se transformen en otra cosa.

CAPÍTULO VII

CUARTO CONOCIMIENTO INTERIOR:

Experimentando el surgir y desvanecerse de los fenómenos y discerniendo lo que es el camino y lo que no es el camino.

Hoy me gustaría comenzar hablando sobre el cuarto conocimiento interior, *Udayabbaya-ñāṇa*, el conocimiento interior del surgir y desvanecerse de los fenómenos. En el tercer conocimiento interior, cuando meditas ves las tres características de los fenómenos naturales, *anicca* (impermanencia), *dukkha* (insatisfacción) y *anatta* (no tener control de). Surgen porque hay una causa para que surjan, se desvanecen porque su naturaleza es desvanecerse. No podemos desear que algo pueda no-surgir o no-desvanecerse. Sin entidad permanente, sin núcleo duradero, sin entidad, ausencia de alma; todo es un proceso; este es el aspecto diferenciador del *Buddha-dhamma*. De algún modo, las personas quieren creer que pueda haber algo que dura, algo que no cambia, que exista para siempre. En toda la enseñanza del *Buddha*, no hay tal cosa como una “cosa”; solo un proceso. Cuando hablamos de una “cosa” intentad comprender qué queremos decir con ello.

*La palabra cosa tiene muchos significados.
No hay una “cosa”, sólo hay proceso.
Esto es algo muy profundo e importante.
Es aquí donde el Buddha-Dhamma se torna
muy diferente de otras ideas espirituales
y de otras enseñanzas.*

En otras enseñanzas oyes hablar de ciertos tipos de impermanencia y oyes hablar también sobre la insatisfacción. Cuando hablan de impermanencia, hablan de impermanencia de la forma o silueta, por ejemplo: rompes un vaso en pedazos, y la gente dice: “Oh, es impermanente”. Pero, ¿era permanente antes que se rompiera? No. Incluso antes de romperse era impermanente.

La impermanencia sucede todo el tiempo, sin que sea percibida.

Pensamos en la forma o silueta y, mientras ésta es igual, pensamos que es permanente. En las enseñanzas de *Buddha* la impermanencia no es impermanencia de la forma o la silueta, sino

impermanencia de cualidades, calor, frío, dureza, ductilidad... Éstas siempre están cambiando.

En el tercer conocimiento interior vimos las tres características de un modo general. Y estas mismas características, *anicca*, *dukkha*, *anatta* se harán más y más profundas a medida que desarrollamos conocimientos interiores más elevados. El cuarto conocimiento interior se llama *Udayabbaya-ñāṇa*. *Udaya* significa surgir y *vaya* significa desvanecerse, desaparecer. Otro modo de definir *anicca* es “*hutvā abhāvaṭṭhena aniccā*”- Vsm 628. *Hutvā* significa “habiendo venido a ser”, “habiendo venido a existir”, “habiendo surgido”; que significa sucediendo, surgiendo. *Abhāva* significa no existiendo ya más. De tal modo que en el conocimiento interior impermanencia no significa existiendo con una forma o silueta distinta. Impermanencia significa desapareciendo totalmente. La gente tiene mucha confusión con esto, lo entienden de forma incorrecta.

*Cambiar es un aspecto de la impermanencia
de un modo general,
pero la verdadera impermanencia significa
que ya no existe más.*

Mientras mantengas la idea de algo que cambia, pero existente todavía de uno u otro modo, todavía estamos aprehendiendo la idea de algo perdurable o eterno. Aunque es un poco diferente a cómo era antes, todavía pensamos que es lo mismo. Por lo tanto, *anicca* significa verdaderamente “que ya no existe más”.

En este conocimiento interior el meditador ha desarrollado una concentración muy firme, una atención muy firme y hay muy pocos pensamientos. De vez en cuando piensa sobre los fenómenos, nada más. En este estadio, el meditador ha parado casi completamente de pensar en otras cosas. Pero ocasionalmente piensa sobre la práctica de meditación y las experiencias. Antes de alcanzar este estadio el meditador tiene mucha preocupación sobre si lo está haciendo correcta o incorrectamente: “¿Es esto *nāma*?”. “¿Es esto *rūpa*?”. “¿Es esto *anicca*?”. “¿Es esto *dukkha*, insatisfacción, o no?”. Este tipo de inquietud, de inseguridad, de vacilación todavía está en marcha. Pero cuando uno entra en este estadio todo esto se ha ido. La meditación se vuelve muy natural y funciona sin mucho esfuerzo. Esto es debido a que la mente se ha vuelto muy equilibrada. Tiene *Upekkha*; desarrolla una ecuanimidad muy firme. Esta ecuanimidad tiene muchas características y matices; uno de ellos es ausencia de terror y deleite. El deleite es un tipo de *lobha*, gustar. Sin generar un entusiasmo. Ni feliz ni infeliz. La mente se torna muy calma y equilibrada.

La meditación se ha vuelto automática, no es necesario mucho esfuerzo. La mente permanece ahí durante la mayor parte del tiempo. De vez en cuando la mente merodea. Cuando el meditador lo advierte, esto es suficiente para devolverla, no hay necesidad de lucha con ella. Antes de este estadio, la

mente simplemente quiere merodear y pensar sobre otras cosas. La devuelves y en pocos segundos se ha ido de nuevo. Es una lucha; estamos luchando con nuestra propia mente. Pero al poco tiempo la mente se aquieta y permanece ahí; ya no peleamos más con nuestros pensamientos. La energía también se vuelve equilibrada. Antes de este estadio no tenemos mucha energía ni mucho interés. Pero en este estadio la energía se equilibra y tenemos suficiente. Antes de esto, lo intentábamos con demasiado empeño, dedicábamos demasiado esfuerzo y la mente se volvía irritable. Demasiado esfuerzo y energía causan agitación; un esfuerzo y energía demasiado pequeños causan pereza y lentitud. En este estadio hay equilibrio en la energía suficiente para mantener la atención que permite que la meditación continúe. Uno puede hacer sentadas largas sin dificultad, porque en este estadio no hay agitación. En la mayoría de los casos, cuando una persona no puede sentarse quieto es señal de agitación, no solo de dolor en el cuerpo. El dolor en el cuerpo va y viene, incluso en este estadio, pero como la mente está asentada ahí no hay agitación, no hay deseo de hacer nada más. La mente simplemente permanece con la meditación observando, justo ahí, cómo todas las cosas surgen y se desvanecen, en el momento. El objeto de meditación también se vuelve más y más depurado. Antes de este estadio, aparecen sensaciones y pensamientos muy burdos, pero ahora las sensaciones se vuelven muy sutiles.

Así tenemos seis cualidades de la mente que están presentes: ausencia de terror, ausencia de deleite; ausencia de agrado, ausencia de desagrado; ni feliz, ni infeliz (que significa ausencia de entusiasmo por alguna cosa); la meditación se vuelve automática, la energía se vuelve equilibrada, sentadas por largo tiempo sin dificultad, el objeto de meditación se vuelve muy depurado y sutil y no hay distracciones. Hay muchos tipos de *upekkhā* (ecuanimidad). Esta es llamada *upekkhā* con seis cualidades.

La definición de este conocimiento interior es:

*Paccuppanānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmanupassane
paññā udayabbayānupassane ñānaṃ-Pts i. 57*

Esta palabra, *paccuppanna*, es muy importante. Significa presente, en el presente. Ver los fenómenos físicos y mentales justo ahora, no pensar sobre lo que sucedió antes. Algunas personas creen que si piensan en el pasado y constatan que todas las cosas que han sucedido antes se han ido, entenderán *anicca*. Pero esto no es sabiduría real, no es verdadero conocimiento interior de la impermanencia.

*Verdadero conocimiento interior de anicca
debe suceder en el presente,
¡en lo que sucede ahora!*

Entonces *paccuppanānaṃ* significa ahora. *Dhammānaṃ* (*dhamma* tiene muchos significados) aquí significa proceso físico y mental. Entonces ver la desaparición (*vipariṇāmānupāsane*) de estos *dhamma* que están sucediendo ahora (*paccuppanānaṃ Dhammānaṃ*) y comprenderlo de forma veraz (*paññā*) se llama *udayabbayānupāsane ñāṇa* o *udayabbaya-ñāṇa*, el conocimiento interior en la impermanencia.

Así, en este estadio, siempre que el meditador presta atención o advierte algo que surge, el surgir se vuelve muy claro y desaparece inmediatamente.

*El acto de advertir cada surgir es muy claro y penetrante:
viendo claramente el surgir y viendo claramente el desvanecerse,
surgiendo inmediatamente, desvaneciéndose inmediatamente.*

*El meditador puede ver qué surge aquí
y se desvanece aquí, sin volverse otra cosa.*

*Jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ, tassa nibbatilakkhaṇaṃ
udayo vipariṇāmalakkhaṇaṃ vayo –Pts 54*

La característica de surgir (*nibbatilakkhaṇaṃ*) de este *rūpa* que sucede ahora (*Jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ, tassa*) se llama *udayo*; la característica de desaparecer se llama *vayo*. Las dos juntas (*udayo* y *vayo*) forman la palabra *udayabbaya*.

De hecho, hay muchos tipos de *paccuppanna* (presente) (*Vsm 431*). Uno se llama *santati-paccuppannaṃ*, tomando las cosas como un grupo. Por ejemplo, si escuchamos este sonido (el timbre)... tarda unos segundos en desaparecer. Si lo tomamos como conjunto, toma unos segundos, esto se llama *santati*. *Santati* significa series, tomando todas las series como una. Esto es una comprensión de *anicca* muy burda. Pero si prestas más atención al sonido, escucharás la sucesión de timbres, muchos timbrazos pequeños, uno tras otro, surgiendo, pero cada uno es más y más débil; nuevos sonidos surgiendo a cada momento. Cada segundo, muchos sonidos surgen, muchos sonidos se desvanecen. Y si puedes pensar de manera teórica, puedes ver que las vibraciones suceden unas mil veces por segundo, muy rápidas, muy cortas. *Khaṇa-paccuppanna* es muy corto. Pero los fenómenos materiales y mentales surgen y se desvanecen tan rápido que no podemos experimentarlos o verlos realmente tan rápido como son. *Buddha* dijo que los procesos físicos surgen y se desvanecen a un ratio de mil billones por segundo. ¡Surgiendo y desvaneciéndose mil billones de veces por segundo! Experimentarlo hasta este punto es imposible para una persona ordinaria. Con los procesos mentales es aproximadamente el doble de rápido. Sin embargo si en un segundo podemos experimentar unos diez *anicca* podemos estar satisfechos de haberlo comprendido. Normalmente podemos ver unos dos por segundo, pero cuando estamos muy concentrados y calmos, el tiempo se dilata, un segundo puede

volverse un tiempo muy largo. A veces los meditadores sienten que han permanecido sentados una hora pero cuando miran el reloj se dan cuenta que sólo han pasado cinco minutos. A veces en otro estadio de la meditación, permaneces sentado tres o cuatro horas pero tienes la sensación de que has estado sentado sólo una hora.

*El tiempo se vuelve muy irreal;
Puede dilatarse a medida que tu atención se vuelve muy
rápida y penetrante. A veces cuando entras en un
samādhi profundo el tiempo desaparece. La distorsión temporal comienza
a suceder al principio de este estadio.*

En este estadio, cuando experimentas algo y debido a que tienes el hábito de pensar de vez en cuando así como de advertir utilizando una etiqueta, intentas darle un nombre, pero tan pronto como intentas darle un nombre, ya no está más ahí. De tal modo que sientes que ya no puedes dar nombre a las cosas. Sólo puedes verlas; observarlas sin pensar, sin hacer nada. Para el principiante, el profesor enseña a advertir todo: oyendo, pensando, etcétera. Cuando llegas a este estadio, tan pronto como intentas etiquetar, ya no está más ahí. Así que no puedes etiquetar más, abandonas etiquetar y permaneces atento, mirando en profundidad.

*En este estadio sólo observas, sólo estás viendo;
sin etiquetar nada pues ya no puedes etiquetar más,
porque etiquetar es muy lento y ver es muy rápido.*

En este estadio los meditadores experimentan a veces luces muy brillantes (*obhāsa*)⁵² que son la señal de una mente muy concentrada. Estas luces brillantes pueden tener diferentes formas y diferentes colores. A veces una estrella brillante surge y rápidamente se desvanece, a veces surge por un lado y se mueve atravesando y el meditador puede tomar mucho interés. A veces el meditador ve esta luz brillante moviéndose, agrandándose, cómo la luna. En meditación *samatha* este tipo de luz puede experimentarse también. Es un indicador de concentración y de energía mental.

A veces el tiempo parece ir muy rápido lo que significa que tu mente trabaja muy deprisa. Entre

52

NT: para la traducción de los siete soportes del despertar (*satta bojjhāṅga*) hemos consultado la terminología utilizada por el Ven. U Nandisena en: “Las siete etapas de la purificación y los 10 conocimientos de *vipassanā*” con el objetivo de homogeneizar, si bien no hemos mantenido siempre la misma terminología. Consultable en <http://www.dhammadivihara.org/cmbt/fdd/pdf/ecvipas.pdf>.

los procesos mentales, siempre, al final de cada proceso, hay un espacio que se llama, *bhavaṅga*. Cuando una persona tiene demasiados *bhavaṅga*, hay un gran espacio. Por ejemplo, en un segundo, si una persona tiene muchos espacios entremedio, entonces en un segundo puede experimentar sólo unas pocas cosas. Si hay menos espacios entonces experimenta más. Cuando experimentamos más cosas nos parece que el tiempo se hace más corto. Si has estudiado cuántica y relatividad lo entenderás más fácilmente.

*Cuando la mente trabaja más deprisa
tiene la sensación que el tiempo se ha ralentizado, esto es muy real.
En otro estadio (de la meditación) cuando
la mente va más allá del tiempo y de los fenómenos,
en ese momento, no ves el surgir y desvanecerse,
para ti el tiempo no existe, atemporal.
Hay un tipo de estado donde el tiempo se vuelve no existente.*

Otro aspecto de este estadio es la sabiduría (*ñāṇa*). La sabiduría se vuelve muy clara, viendo los procesos mentales simplemente como puros procesos mentales, no un ser. No piensas en ello, simplemente lo ves suceder, es sólo un proceso, no un ser. Siempre que experimentas un proceso físico ves lo mismo de forma muy clara, sin ninguna duda, sin ningún pensamiento. Lo ves simplemente como un proceso natural y ves el surgir y desvanecerse muy claramente, sin esfuerzo, es tan simple y natural. Un conocimiento muy claro y penetrante, clara sabiduría, es increíble. Uno mismo se sorprende que sea posible verlo con tanta claridad. La mayor parte de las veces, estamos muy embotados y nublados, muy confusos, no vemos nada con claridad. Pero en este estadio de la meditación, sin pensar, cuando prestamos atención a algo lo vemos claramente tal como es. A veces nos sentimos muy contentos y satisfechos.

Pīti, mucho gozo e interés, a veces surge un arrobamiento por todo el cuerpo. La mente se torna tan firme que el pensar para, la observación se vuelve muy clara y el conocimiento interior se vuelve muy penetrante y claro. En este momento un tipo de gozo surge. Pero demasiada atención hacia el gozo agita demasiado a la mente. Entonces el gozo se vuelve una impureza. Por ello estos estados son llamadas *vipassanupakkilesā*, impurezas del conocimiento interior. Por ellas mismas no son impurezas. Si les prestamos atención y no nos aferramos a ellas, no nos enorgullecemos de estos estados y no tenemos ninguna comprensión desviada de estas experiencias. Entonces simplemente surgen y se desvanecen, sólo fenómenos.

*Pero si nos aferramos a estos estados
y nos enorgullecemos de ellos, a veces estos estados
pueden mal interpretarse cómo Nibbāna; entonces*

se vuelven una impureza, una comprensión desviada.

Entonces *passaddhi*, calma o tranquilidad; cuerpo y mente se enfrían, se templan, verdaderamente frescos. Tanto que sientes cómo si estuvieras sentado en una habitación con aire acondicionado, y a veces puedes sentir gotas de agua fresca en el cuerpo, incluso el descenso de la temperatura corporal. En mi monasterio tengo un termómetro, un medidor de la presión sanguínea y un pulsímetro. Así que a veces simplemente me conecto a estas cosas e intento medir mi presión sanguínea, mi pulso y mi temperatura, y verdaderamente la temperatura, el pulso y la presión descienden, lo que muestra que el metabolismo del cuerpo se ralentiza. Sólo la mente está muy activa pero no piensa.

Esto demuestra que pensar utiliza más energía.

La preocupación también utiliza mucha energía. Si no piensas y no te preocupas, la mente se vuelve muy penetrante utilizando una cantidad de energía mínima.

Sukha, felicidad, también experimentamos arrobamiento, y cómo en este momento la mente no está apegada ni pensando en nada, se siente muy libre y feliz. Esto es como una paradoja. ¿Cómo puede una persona sentirse tan feliz viendo que todas las cosas surgen y se desvanecen inmediatamente?.

Te sientes muy feliz porque estás totalmente desapegado.

El desapego trae verdadera felicidad.

El apego es una carga.

La mayoría de las personas sienten casi siempre que cuando obtienen lo que quieren entonces sienten felicidad.

La verdadera felicidad es no querer nada.

Esto es muy difícil de entender. Si no practicamos meditación y sólo pensamos sobre ello, no lo crearemos. En este estadio no quieres nada de nada. No hay deseo por nada más que las necesidades básicas.⁵³

Hay *adhimokkha*, confianza profunda, resolución. En este estadio el meditador tiene verdadera confianza en el *Dhamma*.

Esto es verdaderamente cierto.

⁵³ NT: Entendemos por necesidades básicas los cuatro requisitos monásticos: comida, cobijo, ropa y medicinas.

*Esta práctica lleva realmente
a una comprensión profunda y a la libertad.
Ya no tienes más dudas sobre ello,
hay una superación definitiva y total de la duda.*

Entonces *paggaha*; energía, esfuerzo. Experimentas mucha energía y no te sientes perezoso de nuevo. El cuerpo no se siente pesado de nuevo. Quieres continuar meditando, no hay más fatiga, ni somnolencia. Hay personas que no duermen nada y pueden meditar todo el día y toda la noche. Cuando te estiras no duermes, no planees dormir, mantente atento tanto como te sea posible. Cuando te duermas está bien, tu cuerpo necesita dormir. Tras unas horas cuando te levantas, te sientes dispuesto a meditar y ya no sientes somnolencia.

Upaṭṭhānaṃ, o atención plena. Estar atento de..., la atención es muy penetrante y muy firme. Atención y concentración, aunque por un lado son similares son también diferentes. Cuando estás concentrado tu mente permanece en una cosa, pero no ves de forma verdaderamente penetrante el surgir y desvanecerse. Cuando estás muy atento, ves el surgir y desvanecerse de forma muy penetrante y te mantienes en el proceso. La meditación *samatha* te da una concentración profunda pero no te da una comprensión clara, un conocimiento interior claro. Cuando la mente se torna muy atenta, la concentración también crece. Cuando la mente se torna más y más concentrada, la mente permanece sólo en un objeto por largo tiempo. Cuando se torna incluso más concentrada se vuelve sólo apenas atenta del objeto y permanece ahí. A veces pierdes atención, pero la mente no se distrae. La mente está muy firme y calma y todavía muy consciente del objeto. En este caso, si sabes que esto está sucediendo intenta desarrollar más conciencia advirtiendo otro fenómeno. Si puedes tomar dos fenómenos puedes mantenerte más alerta y volverte más atento.

Cuando la atención se vuelve muy firme, puedes estar atento a muchas cosas sucediendo al mismo tiempo, ya no estás intentando advertir uno o dos objetos, no estás intentando advertir nada, no estás seleccionando el objeto, solamente estás atento. Cuando estás atento y en el lugar, ves todas las cosas viniendo y golpeando (tocando, contactando) esta atención. Los objetos vienen y golpean la atención. Pero cuando vienen demasiados objetos y la atención no puede manejar bien estas cosas, la mente se agita. Cuando experimentas la mente perdiendo claridad intenta limitar el número de objetos, relájate y presta atención a uno o dos objetos. Debes adaptarte un poco.

Al principio intentábamos prestar atención a un objeto y la mente deambulaba. Advertíamos esto y devolvíamos la mente y la poníamos de nuevo en otro objeto. Teníamos que trabajar muy duro. En este estadio la mente permanece ahí. Siempre está presente.

A veces sientes que la atención es como un espejo,

*y que todo lo que pasa delante suyo es reflejado,
automáticamente eres consciente de ello.
No tienes que preocuparte de estar atento.*

Sati (atención) y *sampajañña* (comprensión) son muy fuertes en este estadio, incluso antes de él. Aquí significa que la atención está presente y dispuesta todo el tiempo. Ya no estás seleccionando ningún objeto. La atención está ahí y está automáticamente consciente de cualquier cosa que surja y se desvanezca en el momento. La meditación se torna muy fácil.

Otro aspecto, de hecho el más importante es *nikanti*, apego. Las nueve experiencias que hemos comentado previamente suceden de uno u otro modo a todos los meditadores. Esta es la señal de que la mente se está volviendo más y más concentrada y más y más atenta. Por eso, a veces experimentas luces, a veces conocimientos interiores muy penetrantes, a veces gozo, tranquilidad, felicidad, arrobamiento, mucha confianza o resolución, energía-esfuerzo, atención plena o ecuanimidad. Todo esto está muy bien. No hay nada de malo en ello, pero si te apegas a alguno de ellos se torna una impureza. La luz en sí no es una impureza. Un conocimiento interior claro no es una impureza. Son puros, muy positivos. Sólo cuando nos apegamos a ellos se vuelven una impureza.

*A veces cuando nos apegamos a esta visión clara
penetrante, nos enorgullecemos de ella
y queremos experimentarla de nuevo.
Este deseo es nikanti y es una impureza.*

Cualquiera de las experiencias anteriores puede causar apego, *taṇhā* (anhelo), *māna* (orgullo), *diṭṭhi* (mala interpretación o comprensión desviada). Cuando vemos luces claras y brillantes, a veces es una luz difusa sin forma, nos sentimos muy resplandecientes en la mente y debido a que la mente está tan alerta experimentamos resplandor. Algunas personas interpretan esto por despertar (iluminación). “Ahora estoy despierto, iluminado, mi mente es tan clara, tan tranquila, tan calmada y libre”. El conocimiento interior es tan penetrante, no podría ser mejor. Si lo interpretamos de este modo es “comprensión desviada”, *taṇhā*, *māna* o *diṭṭhi* que surgen. Esto son impurezas. Hay diez impurezas de la *vipassanā*; las primeras nueve no son impurezas por ellas mismas, sólo la décima lo es. Por favor, entended esto. Porque incluso en *upekkhā* (ecuanimidad) estamos tan equilibrados que no tenemos que intentar meditar. La meditación simplemente sucede. A veces pensamos que no necesitamos hacer nada, simplemente relajarnos. Si lo hacemos, al principio, sienta muy bien; no tienes que intentar nada, tan relajado, tan tranquilo y calmo, tan libre. Pero al poco tiempo la mente pierde energía, se embota y se adormila y pierde penetración y atención y al cabo de poco pierdes concentración. Siempre que experimentes esto, es importante que te recuerdes que por ella misma, la ecuanimidad no es una impureza. Sólo el apego, el orgullo o la comprensión errónea son una impureza.

Las luces brillantes pueden suceder en la meditación *samatha*, a través de la pura concentración, y también pueden suceder debido al conocimiento interior de la *vipassanā*. La concentración se vuelve tan clara y penetrante que te sientes muy brillante por dentro. De hecho experimentamos estas cosas desde el principio de la *vipassanā*. Incluso en el primer conocimiento interior cuando la mente se vuelve clara y callada, la atención y el *samādhi* se vuelven bastante fuertes, a veces comenzamos a experimentar luz o *pīti*, gozo, interés también, sin embargo en este estadio se vuelve tan fuerte que, algunas personas, dependiendo de su personalidad ven diferentes imágenes como imágenes de *Buddha* o paisajes de que inspiran calma.

Como a mí me gustan los paisajes bellos en la naturaleza, me encanta la naturaleza, tiendo a ver estos. Generalmente: montañas, lagos y a veces un lago con una superficie clara como un espejo. Dependiendo de la personalidad de la gente, imágenes como esta aparecen en la mente, penetrantes y vívidas, como si estuvieras allí mirándolas. En algunos casos puedes interpretar esto, pero la interpretación no es importante. Puedes interpretar también tu personalidad. Una persona la naturaleza básica de la cual es aversión, verá imágenes terribles como cuerpos muertos o caras horribles. Una persona que tenga mucha *saddha*, confianza, puede que vea muchas bellas imágenes de *Buddha*, a veces *Buddhas* vivos, reales, caminando, moviéndose y haciendo cosas. No estás viendo realmente al *Buddha* real, tu mente lo crea.

*Cuando ves cosas, no importa el qué,
sólo adviértelas, no interpretes nada,
Porque cuando interpretas piensas,
y cuando piensas pierdes conciencia de las cosas,
pierdes concentración, la atención disminuye.*

Cuando experimentas estas luces también te sientes muy ligero. Piensas: “Debido a que experimento la iluminación, el despertar, estas luces aparecen”. Esto es una comprensión errónea, una opinión desviada; debido a que la persona se siente muy feliz y dichosa un tipo de codicia surge. A veces también surgen pensamientos, vemos los fenómenos surgiendo y desvaneciéndose y empezamos a pensar: “Oh... esto es verdaderamente impermanente”. Aunque estemos pensando, la atención es firme y penetrante y pensamos: “Mi comprensión es muy penetrante”. Nos identificamos con la comprensión. Se vuelve mi comprensión, mi sabiduría, mi conocimiento interior, y este “mi” es una impureza. El conocimiento interior no es una impureza, pero el “mi” lo vuelve impuro.

Un éxtasis muy fuerte puede surgir; puede suceder a través de todo el cuerpo, o sólo en partes del cuerpo, como ondas. A veces sientes que tu cuerpo flota, o que ya no hay peso, o que todo el cuerpo desaparece, sólo la mente, la conciencia de la atención, está ahí. La persona puede volverse

inconsciente y no-atenta de nada más. En algunos casos las personas sienten que debido que todo fenómeno físico y mental para y desaparece esto es el despertar. Un aspecto del despertar o iluminación es el cese de los fenómenos físicos y mentales pero en este estadio no es verdadero despertar. Por un breve momento la mente para, hay un tipo de vacío, un espacio, pero inmediatamente vuelves a estar atento y ves que había un vacío.

*La diferencia entre esto y
el despertar es que tras haber visto este espacio,
tu claridad y penetración se mantienen igual,
ves los mismos fenómenos
del mismo modo otra vez.*

Tras la verdadera iluminación o despertar, cuando sucede, la mente se ralentiza un poco, no es tan penetrante como era. Aunque la atención y la concentración están todavía ahí, la mente ya no es penetrante y rápida. Así que este vacío no es un verdadero despertar. A veces la tranquilidad también se vuelve muy fuerte, mente y cuerpo se vuelven muy tranquilos y entonces se vuelven inconscientes, sólo por un momento muy breve. A veces el *samādhi* se vuelve muy profundo y el objeto de meditación se vuelve muy fino y desaparece, y la mente se vuelve vacía, no consciente. El cuerpo permanece igual, muy calmo, sin moverse, sin caer al suelo. Cuando estás adormilado el cuerpo cae al suelo. Pero con este tipo de *samādhi*, el cuerpo no cae al suelo, incluso aunque por unos momentos te duermas. A veces debido a *upekkhā*, ecuanimidad, ya no te preocupas más por la meditación. Al principio te preocupas mucho: “¿Estoy atento, mi mente está aquí, mi mente esta deambulando?” Hay muchos pensamientos y preocupaciones sobre la meditación pero en este estadio no hay preocupaciones y pensamientos sobre la meditación.

La mente se vuelve muy tranquila y relajada, y al poco tiempo pierde la consciencia. Cuando te relajas demasiado pierdes la conciencia. ¡A veces simplemente es sueño de verdad! Este sueño es muy diferente del sueño normal. Normalmente cuando te duermes no puedes mantener la postura sentada, se vuelve flácido, se afloja. Cuando meditas la mente puede volverse muy calma y tranquila y la meditación se torna muy fuerte, cuando te duermes tu cuerpo no se torna flácido, no se afloja, mantiene la postura. Cuando te levantas tu mente está todavía muy clara, no tienes ningún tipo de modorra. Estás listo para meditar de nuevo. Mucha gente que he conocido, y a veces también lo he experimentado yo mismo, tras sentarse muchas horas al día simplemente caen dormidas, a veces por largo tiempo. Cuando se despiertan la mente está muy fresca, totalmente recuperada, alerta y clara y automáticamente, en el momento en que te levantas, empiezas a meditar de nuevo. Normalmente cuando la gente se levanta no saben realmente que están despiertos. Sueños vagos y pensamientos suceden por largo tiempo y uno despierta poco a poco. Pero para un meditador tan pronto como se despierta, con la primera conciencia, la meditación surge conjuntamente; está listo para meditar, es una

cosa muy buena.

De forma sorprendente, algunas personas meditan en sueños. ¿Lo has oído alguna vez? ¿Puedes meditar en tus sueños? Como un modo para probarme, mi maestro me preguntaba con frecuencia “¿Meditas en tus sueños?”. Le decía: “Todavía no”. Él decía: “Bien, intenta estar más atento, más atento, medita más”. Yo intentaba meditar y meditar y una vez medite en mis sueños y estaba tan contento por tener algo que contar a mi maestro. Queríamos dar satisfacción a nuestro maestro, y también queríamos que nuestro maestro guardara una buena impresión de nosotros. Así que fui a su residencia y esperé un poco y cuando salió le dije: “Tengo algo que contarte”. Era muy joven, muy infantil en cierto modo, muy inmaduro también, pero estaba muy contento y fui a decírselo. El se sentó y me escuchó muy complacido sonriendo diciendo: “Muy bien, tu atención se está haciendo más fuerte”.

*Entonces, podemos meditar de forma incluso inconsciente,
se vuelve un hábito. En los sueños soñamos con lo que
hemos hecho durante el día.*

Un doctor soñaría con sucesos tales como operar, dar tratamientos, inyecciones, consejo. La gente que trabaja en grandes almacenes en sus sueños puede que sueñen con vender cosas. Cuando era estudiante y estudiaba para un examen, muchas veces soñaba que tenía un examen, era terrible, algo fallaba, ¡no podía responder a mi examen! Es bastante natural soñar con cosas que estamos habituados a hacer. Así que, meditar en tus sueños, es una señal que indica que la meditación se está volviendo un hábito. Cuando te despiertas estás listo para meditar. Al poco, ya no sueñas mucho más, sueñas muy raramente, te duermes y cuando te despiertas estás listo para meditar; entremedio no hay sueños.

*Un arahant no sueña más.
Soñar es una señal de que hay un tipo de moha,
algo que sucede de forma inconsciente; moha tiene muchos
significados: estupidez, confusión o engaño son algunos.
Para un arahant no hay pérdida de consciencia.
Conciencia e inconsciencia se tornan uno.*

*La mayoría de las personas están más inconscientes que
conscientes; muchos pensamientos inconscientes sucediendo
incluso cuando estamos despiertos; pero para un meditador estos
pensamientos se vuelven conscientes.*

De este modo el meditador puede cambiar la mente subconsciente, una idea muy extraña para la

mayoría de psicólogos. Así es como esta meditación influencia en la personalidad de las personas. No hay otro modo más efectivo de hacerlo que la meditación. Muchas enfermedades mentales, neurosis por ejemplo, simplemente desaparecen; sin hacer un trabajo específico para que desaparezcan. Ese es un modo muy bueno de desarrollar buenas cualidades, de superar malos hábitos. Mucha gente en este estadio deja incluso de fumar. Fumar no es, de hecho, una rotura de los preceptos o guías de acción, pero mucha gente lo deja. Incluso dejan de beber demasiado café o té. Cualquier tipo de apego o de adicción es abandonado. De hecho no intentas abandonarlo, pero no sientes la necesidad de hacerlo más. Mucha gente que conozco, algunos de los cuales son amigos míos y solían ser alcohólicos y/o fumar muchos cigarrillos, simplemente lo dejaron.

También en este estadio, muchos tipos diferentes de enfermedades o dolores corporales, no solo mentales, desaparecen, incluso verdaderas enfermedades físicas. Calma, y *pīti* (gozo, arrobamiento) que están muy próximos y cercanos, tienen poderes terapéuticos tremendos. Esta es la causa por la que habéis oído que hay personas que superan enfermedades tras la meditación. Muchas fobias, insomnio, también son superados. Cuando hay mucha calma, *passaddhi*, las personas no quieren ir a lugares con mucho ruido y ajeteo. Intentan evitar actividades innecesarias y molestias. Quieren simplemente marchar y vivir en un lugar muy tranquilo y calmo y sencillamente meditar.

En este estadio, incluso cuando caminas sientes que tu cuerpo no tiene peso. Piensas en dar un paso y la pierna ya se está moviendo. Eres consciente de ello pero no sientes el peso. Un paso tras otro. Sientes como si caminaras por el aire, tus pies apenas tocando el suelo, sientes la sensación pero no sientes el peso, y puedes caminar muy deprisa, sientes como si estuvieras corriendo. No hay picores, ni dolor, o sensaciones de calor. La mente no está distraída. Aquí hay un *gāthā* del *Dhammapada*, uno muy bueno:

*Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno,
amānusī ratī hoti, sammā dhammaṃ vipassato. –Dhpd 373*

Una persona medita en un lugar muy silencioso (*Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno*). Experimenta felicidad y gozo más allá del experimentado por una persona normal (*Amānusī ratī hoti*); ya que experimenta el *Dhamma* (*sammā dhammaṃ vipassato*).

*Yato yato sammāsati, khandhānaṃ udayabbayaṃ,
labhati pīti pāmojjaṃ amataṃ taṃ vijānatam. – Dhpd 374*

Siempre que observa los *khandas*, los cinco componentes,⁵⁴ viendo el surgir y el desaparecer

⁵⁴ NT: ver glosario para *Khandhas*, normalmente traducido como agregados.

(*Yato yato sammāsati, khandhānaṃ udayabbayaṃ*), experimenta gozo y los placeres del *Dhamma* (*Labhati pīti pāmojjaṃ*). Este es un tónico, un vigorizante para los que son sabios (*amataṃ taṃ vijānataṃ*). Ellos experimentan que este es el camino a la liberación y están muy convencidos que es la práctica que conduce a la liberación.

Estás convencido de ello. Por eso os digo que cuando lográis este estadio estáis en el camino correcto. Habéis aprendido realmente cómo meditar; la práctica de meditación es muy firme. Este estadio se llama *Balava-vipassanā*; *balava* significa muy fuerte. Previo a este estadio la llamamos *taruṇa-vipassanā*; *taruṇa* significa débil, joven, inmadura. En este estadio es madura, una *vipassanā* (conocimiento interior) muy fuerte.

Otra cosa que puede distraer al meditador en este estadio es que, debido a su gran fe, a su confianza en la práctica, debido a que ha experimentado tanta ligereza, libertad y gozo, quiere contarlo, para animar a otras personas a meditar.

“Meditad, meditad, soltad todas estas cosas, qué habéis estado haciendo durante tanto tiempo, ¡dejad de hacer todo eso y meditad!”.

También quiere animar y enseñar a los otros.

Pero si lo hacen destruirán su meditación.

No paréis para marcharos y enseñar. Continúad vuestra práctica.

No animéis a otras personas. Podéis hacerlo más tarde.

Pero es muy difícil no hacerlo; es muy difícil resistirse.

En este estadio experimentas la conciencia y el objeto. Se buscan el uno al otro y contactan. El objeto viene y contacta o golpea la mente. La entrada en contacto de la conciencia y el objeto se torna muy clara. Antes de este estadio no entendemos lo que es *phassa*. *Phassa* significa contacto. Lo hemos escuchado y hemos pensado sobre ello pero no lo hemos experimentado realmente. Sin embargo, en este estadio podemos experimentar verdaderamente y de forma clara el contacto entre mente (conciencia) y objeto. A veces la mente va al objeto. Por ejemplo, antes de este estadio es como lanzar una pelota de tenis a la pared. Golpea la pared y vuelve pero en este estadio lanzas una pelota muy pegajosa. Cuando toca el objeto se queda ahí. La atención no se marcha, no se distrae. Antes de este estadio, a veces, tenemos que intentar encontrar un objeto en el que meditar, pero en este estadio no tenemos que hacer esto. El objeto viene a la conciencia, a la atención y, a veces, la atención está justo a punto. Sin embargo debido a tanto interés, gozo, energía y claridad nos aferramos a este estadio y no queremos dejar de meditar. Aunque de algún modo esto es muy bueno porque ya no estamos más distraídos ni tenemos más pereza, por otro lado podemos generar apego a ello, aunque generalmente no lo interpretamos como apego.

Simplemente pensamos : “Estoy muy feliz de estar meditando, me gusta meditar”. ¿Cómo haces esta distinción?

Cuando ya no experimentas todas estas cosas, te sientes infeliz al respecto, “quiero esto de nuevo, ¿qué puedo hacer para lograrlo otra vez?”. Estas son indicaciones de que estás apegado a ello.

Cuanto más intentes lograrlo de nuevo, más difícil se vuelve. Es una situación muy complicada.

En este estadio es muy importante observar la intención. Mira dentro de tu mente y observa, “¿qué estoy intentando hacer ahora? ¿estoy intentando lograr este estado?”.

A veces, por ejemplo, tienes que salir para lograr tu comida y comer y estás más o menos distraído. Cuando acabas vuelves a la meditación y tienes expectativas de volver al mismo estado, estas expectativas son un obstáculo.

Siempre que meditamos debemos recordarnos a nosotros mismos:

“No estoy intentando hacer nada. No estoy intentando ir a ningún sitio. No estoy intentando experimentar lo que experimenté antes; ¡simplemente estoy intentando ser consciente de lo que sucede ahora!”. Es muy simple.

Lo que hacemos no es intentar lograr algo o ir a algún sitio. Lo que hacemos es aquí y ahora, a cualquier cosa que suceda ahora.

Sin embargo no importa cuántas advertencias recibamos de nuestro profesor, cuando las cosas suceden de este modo nos apegamos, las mal interpretamos. Es algo por lo que tenemos que pasar. Lo más importante es no encallarse ahí. Cuando esto está sucediendo, si estás con un profesor y lo hablas con él, te dirá: “Mira, te estás aferrando, primero observa este apego”, no te dirá que abandones este apego, porque si no lo ves, ¿cómo puedes abandonarlo? Está sucediendo de manera inconsciente. Lo primero que debes hacer es que este apego se haga consciente.

Esta advertencia tiene un significado muy amplio. Cualquier cosa que queramos superar, primero debemos hacernos conscientes de ella. Sin hacernos conscientes no podemos superarla, no importa lo que sea. Así que, el profesor nos indicará: “Mira en tu mente y observa el apego”. Si puedes ver esto, al poco tiempo se vuelve más débil y marcha, pero volverá de nuevo, lo ves, se marcha y

vuelve de nuevo. Tras unas cuantas veces se marchará y no volverá de nuevo.

*Comprenderás que aferrarse a estos estados felices,
a estas buenas experiencias no es el camino correcto.
Aferrarse es el camino desviado, no importa a qué.
Incluso las experiencias meditativas, si nos aferramos
a ellas estaremos en el camino desviado.
Si puedes observar y superar tu apego
entenderás que prestar atención a cualquier cosa
que esté sucediendo ahora mismo,
cuerpo o mente es el Camino correcto.*

Esta comprensión se llama *Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*. *Magga* significa camino, *amagga* significa no-camino, viendo que este es el camino, y que este no es el camino. Comprendiendo ambos de forma muy clara. Es un tipo de pureza mental, pureza de la comprensión, *ñāṇadassana-visuddhi*; *visuddhi* significa pureza.

Todos nosotros, una y otra vez, vamos por el camino desviado, está bien, sucederá; pero obsérvalo y luego vuelve al camino correcto. Equivócate, aprende de ellos, rectifícate y haz lo correcto.⁵⁵ Este es el modo en que aprendemos y crecemos.

*Sin cometer errores y sin
rectificar nuestros errores no podemos aprender y crecer.
Así que, está bien, ¡equivócate! Pero no continúes
cometiendo los mismos errores una y otra vez.*

Os hago un breve resumen. En el estadio inicial de la meditación, ves primero la cualidad natural de los fenómenos físicos y mentales. Más tarde generalmente, vemos la impermanencia, la insatisfacción y la ausencia de alma, la ausencia de una entidad permanente, ausencia de control, un modo de vacío. Más tarde vemos el surgir y desvanecerse de forma muy penetrante, de forma muy clara. Tras esto vemos el desvanecerse. Cuando comenzamos a ver fenómenos surgiendo y desvaneciéndose, primero vemos el surgir pero no vemos el desvanecerse. Antes de ver un fenómeno desvaneciéndose, vemos otro fenómeno surgiendo; va sucediendo así. Después de esto vemos un surgir y un desvanecerse, un espacio, otro surgir y otro desvanecerse, otro espacio: también vemos los

⁵⁵ NT: No tengo la referencia exacta, pero aún a riesgo de equivocarme, es interesante destacar la similitud con la frase que el músico ruso Sostakivich, dijo a la entonces su discípula y luego también música rusa de renombre, Sofia Gubaidulina: “Te animo a que continúes por tu camino equivocado, por tu camino de errores”. (*I encourage you to continue on your mistaken path*).

espacios. Al poco prestamos más atención simplemente al desvanecerse, desvanecerse. No prestamos tanta atención al surgir. En este estadio la impermanencia se torna más y más clara, todo se desvanece muy rápidamente.

*Cuando en este conocimiento interior
ves muy claramente la impermanencia,
ves también la insatisfacción. ¿Por qué? Porque algo
que surge y se desvanece tan rápidamente, ¿cómo puede traer
satisfacción alguna?, ¿cómo puedes fiarte o depender de ello?.*

Puedes ver que cada momento es nacer y morir. No hay nada que puedas retener, no hay nada que puedas sujetar, porque las cosas surgen y se desvanecen tan rápidamente que no están bajo tu control.

*Cada experiencia, cada sensación, cada pensamiento,
cada momento mental, incluso esta consciencia.
Todo está siempre desvaneciéndose.*

Entonces, en este estadio, la meditación se vuelve muy completa. Ves el objeto surgiendo y desvaneciéndose. Ves la conciencia surgiendo y desvaneciéndose. Ves esta conciencia de la meditación que está experimentando o viendo esta sabiduría de *vipassanā*, incluso puedes ver el surgir y desvanecerse de la atención. Al principio vemos que estos fenómenos físicos no son yo mismo, no son míos; este pensamiento no es yo, no es mío. Pero todavía ves que esta conciencia está en la mente. “Este soy yo”, “estoy meditando”, “estoy viendo”, “estoy consciente”. Cuando llegas a este estadio verás también que, incluso esta conciencia de la meditación, incluso esta atención, se desvanece. Hay un símil para esto. Cuando quemas un cadáver, primero utilizas un palo muy largo para dar la vuelta al cuerpo. Cuando el cuerpo se ha quemado te deshaces del bastón, lo dejas ir, no guardas nada contigo, no puedes guardar nada.

*Incluso esta consciencia meditativa, esta atención,
la pones con todo aquello que es anicca; esto también es anicca.
Sólo entonces la “comprensión de anicca” es completa.*

Si hay alguna parte de tu experiencia que sientas como tuya, no has comprendido y experimentado *anicca* completamente. Incluso esta consciencia, este *ñāṇa* está surgiendo y desvaneciéndose. Uno puede hacer esto de forma repetida. En los textos se dice que deberías hacer esto diez veces, pero no tienes que hacerlo muchas. Objeto, consciencia, comprensión, verlos surgiendo y desvaneciéndose, observando esta comprensión una y otra vez hasta diez veces, pero no es necesario

hacerlo diez veces. Observar el *vipassanā-ñāṇa* y verlo como impermanente se llama *paṭivipassanā*. El primer *vipassanā-ñāṇa* se llama *vipassanā*; ver este *vipassanā-ñāṇa*, esta comprensión y verla como impermanente se llama *paṭivipassanā*. Esta comprensión *vipassanā* se vuelve ahora el objeto de la *vipassanā*. Creo que he dejado el significado bastante claro. ¿Correcto?

*Incluso la sabiduría o comprensión es impermanente,
incluso la atención es impermanente;
en este estadio puedes verlo.
Ni tan siquiera te identificas
con la conciencia meditativa,
justo igual que tras quemar el cuerpo
quemas el bastón.*

La próxima semana intentaré dar información relevante sobre el quinto conocimiento interior, *bhanga-ñāṇa*, ver la disolución. Tras este cuarto conocimiento interior es mucho más fácil. Si tenéis alguna pregunta sobre este cuarto conocimiento interior, si hay algo que no esté claro, por favor preguntar.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: El primer *ñāṇa* se llama *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, viendo *nāma* como un proceso, la mente como un proceso y *rūpa*, lo físico, como un proceso; viéndolo como no un ser, no un hombre o mujer; sin contorno, sin color. Dureza es sólo dureza; no puedes decir que esta dureza es la dureza de este hombre o de esta mujer. La dureza es simplemente dureza; la blandura es simplemente blandura; movimiento es simplemente movimiento, no es un hombre o una mujer.

*Estos fenómenos no tienen contorno, ni forma,
son sólo cualidades. Por favor prestad atención de nuevo a esto.
Cuando meditamos prestamos atención a las cualidades,
cualquier cualidad que podamos experimentar no es un ser.*

Puedes ver también que nāma es sólo un fenómeno mental; no es un ser; la codicia no es una mujer o un hombre; codicia es sólo querer algo. Ya te pase a ti o me pase a mí tiene siempre la misma cualidad: “querer”, “desear”.

*No hay diferencia entre querer esto o querer aquello,
Es simplemente la naturaleza de querer, de desear.*

Cualquier otro tipo de estado mental es sólo un estado mental, no un ser, no una cosa, no un

hombre o una mujer. Entonces, viendo *nāma* y *rūpa* se llama (1) *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*. Hay dos cosas sucediendo, una es *rūpa* y otra es *nāma*.

Tras esto, ves la causa de estos fenómenos físicos y mentales; esto se llama (2) *pacaya-pariggaha-ñāṇa*, viendo la causa. Tras esto ves *anicca*, *dukkha*, *anatta*, en general, lo que es llamado (3) *sammasana-ñāṇa*. En este estadio muchos pensamientos de *Dhamma* surgen, pensamientos sobre *nāma*, sobre *rūpa* sobre *anicca*, sobre *dukkha* y también sobre *anatta*. Tras este estadio, estos pensamientos ya no están más presentes. Ves las cosas surgiendo y desvaneciéndose con mucha agudeza; muy claramente; esto se llama (4) *udayabbaya-ñāṇa* y es el cuarto conocimiento interior. El quinto se llama (5) *bhanga-ñāṇa*, disolución, desvanecimiento, desaparición.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: No, todavía no. Sólo a medio camino, pero de hecho este es el verdadero comienzo de la meditación. Un requisito para despertar es ver el surgir y desvanecerse de forma muy clara. Este es un estadio de *vipassanā* firme, un estadio de *balava-vipassanā*.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: En orden, sí, sucede en orden, pero algunas personas van muy despacio y permanecen en un conocimiento interior por largo tiempo y después van muy rápido en otro y después van muy despacio en otro. Sucede de este modo, pero tiene que ser en estas series, en este orden. No todo el mundo experimenta cosas del mismo modo. Algunas personas pasan largo tiempo en el primer conocimiento interior y en el segundo y tercero van muy deprisa, y entonces puede que pasen largo tiempo en el cuarto para desarrollarlo. De hecho el primer conocimiento interior conlleva largo tiempo para ser cultivado, el segundo y el tercero no tanto. El cuarto lleva algún tiempo para ser cultivado y desarrollado porque hay muchos obstáculos, muchos apegos y distracciones durante la experiencia. Tras esto puede acelerarse hasta otro estadio donde la gente se encalla. Trataremos este estadio más tarde. Este es el orden del desarrollo de los conocimientos interiores.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: *Si no mantienes la práctica los pierdes.*

*Generalmente vuelves al primero (conocimiento interior),
pero no vuelves a cero.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Esto significa que has ido más allá del primer estadio del despertar. Antes de esto puedes perderlos (los conocimientos interiores). Pero incluso si los pierdes mantienes algún tipo de sabiduría profunda e incluso si mueres, esta experiencia tiene gran poder. Sin embargo, serás capaz de volverla a vivir de nuevo. No te desanimes. Incluso si dejas de meditar, nunca más estarás tan

confundido; todavía mantendrás una atención y cuando medites de nuevo conseguirás un desarrollo fácil.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Cierta conciencia, cierta atención, sí. Simplemente con puro *samādhi* no puedes ver la impermanencia. Puedes ver sólo la cualidad sin ver el surgir y el desvanecerse. O puedes mantener tu mente en algunos conceptos; incluso puedes mantener tu mente en el vacío. Yo lo practiqué por largo tiempo y me gustaba mucho. ¿Sabes por qué es tan bueno contemplar el vacío? El vacío no puede hacerte infeliz. No hay nada que te pueda hacer infeliz. Sí, puedes hacer esto, pero cuando te apegas a ello y no puedes lograrlo, entonces te sientes infeliz. Pero cuando continuas practicando puedes entrar en este estado muy rápidamente.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Tienes que continuar practicando.

*Cuando alcanzas este cuarto estadio de meditación
ya no puedes cometer más errores. Sabes lo que tienes que hacer.*

Por eso, la última cosa que os dije era: “sabes “cuál es el camino” y sabes “cuál no es el camino””.

Ya no es posible que te equivoques más; continúa y llegarás ahí. Esto es, de algún modo, un alivio, porque antes de esto no estás seguro de qué estás haciendo y piensas: “Igual estoy cometiendo un error, ¿es correcto o incorrecto?”.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: No, no hay un período fijo de tiempo. Depende de tu claridad y también de tu madurez. Algunas personas tardan largo tiempo en desarrollar un conocimiento interior hasta su madurez. Incluso en un mismo conocimiento interior hay cierta gradación. Por ejemplo este cuarto conocimiento interior tiene una amplia gradación. En su estadio inicial ves el surgir y desvanecerse y hay muchos pensamientos. Si lo desarrollas más y más, este surgir y desvanecerse se hace más y más claro y al poco va más allá y ves disolviéndose, disolviéndose, desvaneciéndose, desvaneciéndose, más y más.

*Cada conocimiento interior tiene una gradación, no sólo depende de
un factor tiempo sino también de la calidad de
tu meditación, es muy importante.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Si puedes desarrollar *jhāna* puedes usar esta concentración *jhāna* para practicar

vipassanā y con la ayuda de esta fuerte concentración puedes progresar muy rápidamente. Porque la mente no está distraída, porque has desarrollado una mente muy concentrada. Pero desarrollar *jhāna* es también bastante difícil. Hay modos de meditar. Uno es meditar primero *jhāna* y entonces meditar *vipassanā*. Esto se llama *samatha-yānika*, utilizando *samatha* como tu vehículo. Sin embargo, sólo en *vipassanā*, cuando consigues este cuarto conocimiento interior desarrollas un *samādhi* suficientemente fuerte que es muy similar al *jhāna*. La atención se torna muy firme.

*Cuando la atención se torna muy firme,
la concentración también se torna muy firme.
Ambas tienen una cualidad muy similar.
no es necesario desarrollar jhāna.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: No puedo decirte exactamente por qué *Buddha* hizo esto, pero, para la meditación *vipassanā*, si puedes desarrollar concentración ayuda bastante. Pero si no puedes desarrollar *jhāna* puedes todavía practicar *vipassanā*. Esto se llama *sukkha-vipassanā* lo que significa *vipassanā* sin *jhāna*. Así que hay dos modos de practicar: a) primero desarrollar *jhāna* y luego *vipassanā*, b) sin desarrollar la concentración *jhāna*, directamente meditar *vipassanā*. Puedes hacerlo de ambos modos.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Cuando practicas *samatha*, ¿cuál es el objeto de tu meditación? Es un tipo de concepto, una idea o una imagen. Por ejemplo, cuando practicas meditación de *mettā* puedes desarrollar *jhāna* pero el objeto es una persona, lo que es, a su modo, un tipo de realidad, *sammuti-sacca*. Cuando quieres meditar *vipassanā* tienes que abandonar este concepto de idea o persona y cambiar, o bien a fenómenos físicos o bien a fenómenos mentales. Para los meditadores de *samatha* tras haber desarrollado *samatha jhāna* en su mayoría van directos a *cittānupassanā*, no a *kāyānupassanā*, porque tras este *jhāna* observan esta “conciencia de *jhāna*” y observan las cualidades de la conciencia de *jhāna*. Abandonan el objeto de *jhāna* y observan la conciencia que es consciente de *jhāna*, la conciencia de *jhāna*.

CAPÍTULO VIII

DEL QUINTO CONOCIMIENTO INTERIOR AL NOVENO CONOCIMIENTO INTERIOR:

De la disolución a la ausencia de sentido⁵⁶ y al desencanto, seguido del deseo de liberarse de y de la sabiduría de no salir corriendo.

Antes de hablar sobre el conocimiento interior de la *vipassanā* quiero compartir algo en lo que he estado pensando estos dos últimos días. La tarde del veintisiete de marzo escuche unas noticias terribles y desde entonces me he sentido muy triste por la gente involucrada en lo que sucedió. En el sur de California, treinta y nueve personas se suicidaron. ¿Por qué? No conozco los detalles de la historia pero no importa por qué se mataron, no es una acción beneficiosa. Esto demuestra que esa gente quería algo más que simplemente dinero y placer sensual. Querían enseñanzas y guía. Querían buenos líderes. Pero no tenían un buen líder. Fueron guiados de forma errónea. La muerte no es una solución. No hay una buena razón para morir.

Os explicaré algunas cosas sobre *Buddha* y algunos de sus discípulos que lograron el estado de *Arahant*. Cuando los grandes discípulos del *Buddha* lograron el estado de *Arahant* y vivieron el tiempo que podían vivir, el tiempo que era natural que su cuerpo viviera, conocían cuando iban a morir. Esto quiere decir que conocían cuándo entrarían en *Parinibbāna*. Para un *Arahant* la muerte no es lo mismo que para la mayoría de la gente. Para mayoría de la gente cuando muere, algunas de sus cualidades, renacen o resurgen de nuevo (el proceso continúa). Pero los *Arahants* simplemente se desvanecen y es el fin del proceso. No un ser muriendo sino un proceso llegando a su final. Entonces, estos grandes discípulos se acercaban al *Buddha* y comunicaban: “Voy a entrar en mi *Parinibbāna* en tal día, a tal hora”. *Buddha* nunca les dijo que lo hicieran, tampoco que no lo hicieran, por que decirles que no lo hicieran es estar apegado a la vida, a vivir, algo a lo que *Buddha* nunca incitó. Pero decirles: “Es algo beneficioso de hacer” sería alabar o ensalzar la muerte. ¿Sabéis qué decía *Buddha* en estas situaciones?

56

NT: Ver glosario *ādīnava* para un comentario sobre la traducción escogida para estos cuatro *ñānas*.

“Tu sabes tu tiempo para entrar en *Parinibbāna*”. Es muy importante entender porqué el *Buddha* decía esto. Nunca dijo: “Entra en tu *Parinibbāna*” o “No entres”. Nunca alabó a ninguno.

*La muerte no es una solución.
No podemos solucionar nada muriendo.*

Si fuera una buena solución sería muy agradable. Cuando era muy joven pensaba que si ya no hubiera más vida sería fenómeno, sólo morir. Pero renacerías. Esta es la verdad. Lo que haces ahora y cómo mueres afectará a tu vida futura.

*Incluso si tenemos que morir debemos aprender cómo morir bien,
conscientes. La muerte nunca debe ser tomada como solución.
Buddha nunca alabó la muerte.*

Siento mucha tristeza por esa gente que se suicidó. Realmente querían algo y estaban preparados para pagar con su vida. Querían abandonar, abandonar los placeres sensuales e incluso su vida por algo mejor. Esta no es una buena solución y esto muestra también que la sociedad es muy insatisfactoria. Muchas personas tienen dinero y disfrutan de placeres sensuales pero no son felices.

Animo a las personas a unirse a un grupo, pero hay que escoger con mucho cuidado. Debes saber cuál es el objetivo y cuáles son las enseñanzas del grupo. Aquí sabemos lo que estamos haciendo. Conocemos nuestro objetivo.

*Nunca sigáis a un profesor a ciegas, ni tan siquiera a mi.
El Buddha no fomentó que la gente lo siguiera ciegamente.*

La mayoría de vosotros conoce el *Kālāma Sutta*. El *Buddha* habló sobre no creer. Esto es muy importante; esta enseñanza es muy revolucionaria. Es muy importante comprender el *Dhamma* muy bien. Incluso un *buddhista* malinterpreta a veces las enseñanzas para que se adapten a sus ideas. Nadie lo puede evitar, pero si conoces la verdadera y básica enseñanza del *Buddha* puedes descubrir si es cierto o no. Hay muchos aspectos clave por los que puede ser comprobado.

Ahora, continuando con nuestra discusión sobre *vipassanā*. Lo que intento hacer es esto, porque cuando algunas personas intentan hablar o escribir sobre *vipassanā*, me he dado cuenta que lo que escriben o dicen es incorrecto. Están intentando hablar sobre *vipassanā* pero lo que dicen no es realmente preciso. Por eso estoy intentando dar, en un lenguaje simple, una explicación muy clara de lo que significa conocimiento interior y del significado de despertar, para que podáis comprender, si alguna persona os habla sobre ello, si es veraz o no. Por eso también os estoy dando las citas en lengua

pāḷi, que son la palabra de *Buddha*. Este es el criterio. Podéis comprobarlo vosotros mismos.

Hoy hablaré del quinto conocimiento interior. Los primeros cuatro son muy importantes. Debemos ir poco a poco y con detalle. Pero una vez alcanzas el cuarto, el resto son más fáciles. El primer conocimiento interior es difícil, el segundo y el tercero no son muy difíciles, el cuarto es difícil. Si continúas practicando, el quinto sucederá de forma natural, ya que en el cuarto conocimiento interior observamos el surgir y desvanecerse de forma muy clara, ambos, surgir y desvanecerse, y entonces surgir y desvanecerse, muy claramente. En el quinto conocimiento interior el surgir y desvanecerse se hace más rápido, más veloz. Entonces, al poco tiempo, vemos desvanecerse y surgir desvanecerse... No prestamos mucha atención al surgir. Aunque puedes verlo si prestas atención, prestamos más atención al desvanecerse, a la desaparición, al hecho de que ya no está allí más. Prestas atención y ya no está más allí...

*En el momento que intentas ser consciente de algo, ver algo,
ves que ya se ha ido. Realmente ya no puedes verlo más
sólo ves un destello y ya no está allí más.
Este es un aspecto o factor del quinto conocimiento interior.*

Otro factor importante es que cuando percibes algo como un sonido, oyes el sonido y ya se ha ido. Te das cuenta de cualquier tipo de sensación en el cuerpo y en el momento que te das cuenta ya no está más ahí. Pero también sabes que la mente que se da cuenta, la mente que es consciente de, también se ha ido. En el mismo proceso, sin ninguna interrupción, sin ningún pensamiento que surja entremedio, puedes ver que ambas se han ido. Os daré la palabra *pāḷi*: *Ñāta*. *Ñāta* significa conocer algo que has advertido, algo de lo que te has dado cuenta. Cuando prestas atención a un objeto este objeto se llama *ñāta*, aquello que es conocido o advertido. Primero el meditador ve que este objeto se ha ido, se ha desvanecido. Entonces viene *ñāṇa*: *ñāṇa* significa conciencia con sabiduría, aquello que advierte y comprende que algo se ha ido. Ver que algo se ha ido es sabiduría, es *anicca-ñāṇa*. Este meditador observa el objeto y ve que este objeto surge y se desvanece, pero ve el desvanecerse muy claramente. Se ha ido, no está más ahí. Y también la sabiduría de *vipassanā*, la conciencia (acompañada por esta sabiduría) también se ha ido. Así que *ñāta* (objeto) se ha ido y *ñāṇa* también se ha ido. En el mismo proceso con cada momento de atención, cada vez que la persona presta atención, ve ambos simultáneamente sin ningún esfuerzo, sin intentar ver ambos desvaneciéndose. En un solo proceso de atención uno sigue al otro de forma automática sin ningún pensamiento entremedio. Esta es una característica muy importante y distintiva del quinto conocimiento interior, que llamamos *Bhanga-ñāṇa*. *Bhanga* significa disolución, desaparición.

En este estadio cada vez que el meditador está meditando -no importa cual sea el objeto, incluso el movimiento, (sin prestar atención a la forma si no a la sensación)- el meditador está atento de la

sensación y a su rapidísimo desvanecimiento, uno tras otro, de forma muy clara. Toda la solidez y las formas desaparecen, lo que significa que ya no prestas atención ni a la solidez ni a las formas. Sólo prestas atención a las sensaciones y su velocísima desaparición. Ver el objeto que se desvanece muy velozmente es el primer *Bhanga-ñāṇa*, *paṭhama-bhanga-ñāṇa*. Ver cómo la sabiduría se desvanece es el segundo *Bhanga-ñāṇa*, *dutiya-bhanga-ñāṇa*. Cuando ambos se ven conjuntamente hacen el *Bhanga-ñāṇa* completo. En cualquier conocimiento interior tenemos el inicio y la madurez de ese conocimiento interior. Al comienzo vemos el objeto desvaneciéndose muy velozmente. Cuando esto madura, cuando se fortalece, vemos entonces el desvanecerse de la conciencia, de la conciencia de *vipassanā*, y también de la sabiduría, todos desvaneciéndose simultáneamente.

*Adviertes una cosa, esta cosa se desvanece y
esta conciencia que es consciente del
desvanecimiento también se desvanece.*

*Desvanecerse no significa transformarse en
otra forma; este es un aspecto que quisiera aclarar.
Anicca no significa transformarse y
existir en una forma distinta. Lo que anicca significa es
desapareciendo, que ya no está más ahí.
Ausencia de existencia (abhāva) de los fenómenos.
El fenómeno surge y se desvanece y
ya no existe más en ninguna otra forma.*

En física cuántica podemos entender esto cuando hablamos de partículas subatómicas. Ausencia de forma, ausencia de contorno, sólo energía. Robert Oppenheimer dijo que si te preguntas: “¿Un electrón permanece en la misma posición?”. La respuesta es: “No”. “¿Cambia?”. La respuesta es: “No”. “¿Permanece?”. La respuesta es: “No”. “¿Se mueve?”. La respuesta es: “No”. Un electrón es simplemente un modelo teórico; algo que desaparece y algo que surge. Hay una conexión entre ellos (entre el que ha desaparecido y el que surge ahora) pero ya no son lo mismo.

Se usan muchas palabras *pāḷi* para explicar *Bhanga-ñāṇa*. *Khaya* significa que llega a un fin, algo que se ha agotado. *Vaya* tiene el mismo significado; *bheda* también tiene el mismo significado, disolución; *nirodha* significa llegando al fin. Todas estas palabras significan lo mismo. Así en *pāḷi* tenemos “*Khayato, vayato disvā*”-*Vsm641*: que ya no existe más. Existe por un momento muy corto, esto es todo, y después ya no existe más.

Puedes ver esto en todas las seis *dvāra* (puertas de la experiencia)⁵⁷ ojos, oído, nariz, cuerpo, boca y también la mente. En las seis bases incluidas, cualquier cosa que adviertas, apenas la adviertes, ya no está más ahí. Puedes ver esto en todas las bases de percepción o experiencia, no sólo en una. Así el objeto se desvanece y esta conciencia (de *vipassanā*) es consciente de ese objeto que se desvanece, y otra conciencia es consciente de esta conciencia de *vipassanā* que también se desvanece.

Viendo el primer objeto desvaneciéndose y viendo la conciencia que será el objeto de la siguiente conciencia⁵⁸ (*purimavatthuto aññavatthusañkamanā*), y viendo que esta conciencia también se desvanece, uno puede ver muchas capas y muchas veces. Pero no es necesario verlo tantas veces. Como mínimo debemos ver el objeto que se desvanece y la conciencia de la sabiduría meditativa de *vipassanā* que también se desvanece. De hecho, esto es más que suficiente pero también puedes repetirlo muchas veces.

La persona está viendo el desvanecerse tan claramente que ni tan siquiera presta atención al surgir. En el cuarto conocimiento interior presta atención al surgir y desvanecerse de forma muy clara y en el quinto presta atención sólo al desvanecerse. Ya no presta más atención al surgir. Al comienzo de la práctica vemos solo surgir, no vemos desvanecerse. Antes de ver algo que se desvanece vemos cualquier otra cosa que surge. Al poco tiempo vemos tanto el surgir como el desvanecerse. Tras esto, vemos sólo desvanecerse. Así es como la madurez de un conocimiento interior se cultiva y desarrolla.

Udayaṃ pahāya vaye santiṭṭhanā. PtsA i.258

Ignorando (*Pahāya*) el surgir (*udayaṃ*) la mente permanece (*santiṭṭhanna*) en el desvanecerse (*vaye*). La mente observa solamente el desvanecerse. Esto hace que la comprensión de la impermanencia sea muy fuerte. Esta es la culminación de la comprensión de *anicca*.

En el proceso de ver el desvanecimiento no hay nada entremedio. La mente no se distrae por nada más; muy pocos pensamientos surgen en este estadio. En el primer conocimiento interior los meditadores piensan muy poco, en el segundo los meditadores piensan mucho sobre las causas del surgimiento, advirtiendo y pensando. En el tercer conocimiento interior hay más pensamiento sobre la meditación, sobre *anicca*, *dukkha* y *anatta*. El cuarto conocimiento interior tiene menos pensamientos.

⁵⁷ NT: el original en inglés dice: “seis *dvāras* (puertas de los sentidos)”. Si son seis puertas no pueden ser de los sentidos, pues están incluyendo la sexta puerta de percepción, la mente. Así que o bien dice “las cinco *dvāras* (puertas de los sentidos)” o bien dice: “las seis *dvāras* (puertas de la experiencia/de la percepción)”. Creemos que esta última es la más adecuada en este contexto.

⁵⁸ NT: no se trata de que una conciencia sea más profunda que la otra, son secuencias, una conciencia A toma conciencia de un objeto A, y una conciencia B toma conciencia de un objeto B que en este caso es la conciencia A, una vez que el objeto A se ha desvanecido, es una secuencia, una no es más ni menos profunda que la otra, la única diferencia está en el objeto del que son conscientes, como un espejo que refleja diferentes imágenes o que se reproduce infinitamente.

En el quinto conocimiento interior casi no hay pensamientos. No puedes pensar sobre ello. El desvanecerse se está volviendo muy rápido y no hay tiempo para pensar sobre ello. Sigue así hasta llegar al noveno conocimiento interior. En el conocimiento interior octavo y en el noveno algunos pensamientos vuelven de nuevo, pero son sólo sobre *Dhamma*, no sobre asuntos mundanos.

Aquí hay algunos símiles sobre *Bhaṅga-ñāṇa*:

- 1) Tiras algunas semillas de sésamo a una sartén muy caliente, cada semilla se quema y hace un sonido rápido.
- 2) Las gotas de lluvia que caen en un lago. Ves muchas gotas de agua cayendo muy velozmente. No significa que cuando medites veas estas imágenes. Sólo es un símil. Cuando las gotas de lluvia golpean el agua a veces una burbuja aparece y desaparece rápidamente.

No hay mucho más de que hablar en este quinto conocimiento interior. Eso es todo. Ves las cosas desvaneciéndose muy rápidamente. También ves la conciencia desvaneciéndose muy rápidamente y esto sucede de forma continua no una cosa que se desvanece y entonces paramos y pensamos.

Puedes ver el desvanecimiento durante horas, repetidamente debido a que vemos este “desvanecerse, desvanecerse”, de forma continua. Sientes que buscar felicidad y estabilidad en este proceso no tiene sentido alguno; se desvanece tan rápido que no puedes tomarlo como punto de apoyo. No te puedes identificar con él. Ves esta ausencia de sentido pero no tienes miedo. No tener miedo es muy importante. Si comienzas a tener miedo habrá demasiado miedo y dejarás de meditar. Esto no quiere decir que sea un conocimiento interior, porque el verdadero miedo viene por la identificación. Si no hay identificación y simplemente ves las cosas como desvaneciéndose, impersonales, entonces el miedo no tendrá nada que hacer contigo. Verás que nadie puede identificarse con esto ni agarrarse a esto, ni encontrar soporte en esto. No son fiables. No hay ninguna seguridad en estos fenómenos físicos y mentales.

¿Es ver que no tiene sentido algo terrible, algo que da miedo?

No; porque el miedo

es un tipo de dosa, de impureza, que surge por la identificación.

Ves que no tiene ningún sentido pero no estás aterrorizado.

Por ejemplo, si ves un tigre en el bosque, estás realmente asustado y corres para salvar tu vida, pero si ves una foto de un tigre en el Zoo, ves que este animal es peligroso pero no estás interesado en ello, no sales corriendo.

Algunas personas cuando sienten mucho terror

*confunden este miedo por un tipo de conocimiento interior.
El verdadero conocimiento interior no tiene terror.
Tal como una persona sabia, viendo a un niño jugando con
algo peligroso, le dice :“No juegues con esto
porque es peligroso”. Pero el hombre sabio no está aterrorizado.*

Es en el sexto conocimiento interior, *Bhaya-ñāṇa*, verlo como peligroso, sin sentido para nuestro objetivo interno⁵⁹- que los meditadores no sienten mucha alegría y ni regocijo. En el cuarto conocimiento interior sientes mucho gozo, sientes mucho regocijo y felicidad. En el sexto conocimiento interior ya no hay esa fuente de felicidad o de gozo. A veces te sientes muy calmo, pero no deprimido, sin excitación. Cuando este *Bhaya-ñāṇa*, “ver los fenómenos físicos y mentales como un proceso sin sentido”, madura, entonces avanza hacia ver los límites o desventajas. De hecho es como hablar de lo mismo, viéndolo desde una perspectiva diferente.

Desventaja o límite en *pāḷi* es *āḍīnava*. Ves con claridad que no hay ninguna ventaja en estos fenómenos físicos y mentales. No pueden hacerte feliz. En este estadio el meditador puede ver, que no importa qué sucediera en el pasado, todo se desvanece, exactamente igual que ahora. También en el futuro, no importa qué sucederá, buena vida, mala vida, todo se disolverá, exactamente como está sucediendo ahora. Así que ni tan siquiera tienes deseos de una vida mejor.

*Normalmente la gente piensa que si pudiera
renacer (resurgir) en un lugar mejor sería tan fantástico.
Pero si ves verdaderamente, muy claramente y con mucho detalle, estos
procesos mentales y físicos desvaneciéndose, puedes ver:
“¿Para qué? Todo se disuelve tan rápido.
¡Qué sentido tiene desear algo!”.*

En este momento no quieres o no deseas ningún tipo de vida. Pero si pierdes este conocimiento interior todavía lo quieres. En el momento en que tienes este conocimiento interior puedes ver que nada es digno de ser poseído, no puedes tener nada.

Siempre que la persona advierte algo, se desvanece; no hay apego, no hay deseo de guardarlo.

⁵⁹ NT: Lo que vemos como peligroso, o lo que nos da temor es que no podemos seguir buscando donde antes la felicidad, y que todo aquello que creíamos que nos aportaba una buena solución para salir de *dukkha* o sufrimiento, de hecho, no nos lo da. No es una idea intelectual, es una experiencia directa muy profunda. Por ello yo prefiero llamarlo “ausencia de sentido”, porque ese es el peligro, que el proceso no es útil tal como le estamos dando uso.

La persona ve que el surgir⁶⁰ es un sinsentido, peligroso (*uppādo bhayaṃ-Pts i.59*). Viniendo a ser es un sinsentido, peligroso. Sucediendo es un sinsentido, peligroso (*pavattan bhayaṃ-Pts i.59*). Cualquier cosa que suceda es carente de sentido, comporta un peligro. Incluso pensar cualquier cosa puede traer satisfacción, por eso intentar conseguir es peligroso (*āyuhanā bhayaṃ -Pts i 59*). A veces pensamientos muy breves surgen y en un breve instante y, si el meditador ha leído algo, comprende la enseñanza del *Buddha*. Palabras muy cortas o frases vienen a la mente también. Una vez, cuando estaba meditando, la parte final del *Paṭiccasamuppāda* (co-surgir-dependiente) surgió en mi mente de forma espontánea. En ese momento no estás pensando sobre el significado pero el significado se vuelve muy profundo y vasto. Lo que vino a mi mente fue: “*Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti*” y “*Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodo hoti*”.

Evam etassa significa de este modo. *Kevalassa*, esta es una palabra muy importante, significa “sin mezclarse con absolutamente nada”. *Dukkhakkhandhassa* significa simplemente un montón de sufrimiento.

*Así que significa “simplemente un montón de dukkha surgiendo,
que no está mezclado con ningún ser,
con ninguna satisfacción”.
Ausencia de mezcla es muy importante.
Significa que lo que surja es puro dukkha y
lo que cese es puro dukkha.
No es un ser, no es algo que pueda disfrutarse,
es pura y simplemente dukkha.
De esta forma, este proceso, que es
muy insatisfactorio, surge y se desvanece.*

No lo ves como mi mismo o mío, como un ser o como algo sino simplemente como un proceso. No tienes ningún control sobre él: no puedes decir: “No sucedas”. Una cosa u otra sucederá dependiendo de las condiciones. A veces personas con mucho conocimiento recuerdan muchas cosas.

El no-surgir es seguro (*Anuppādo khemaṃ -Pts i.59*). Si no sucede nada es relativamente seguro. Si algo sucede se desvanecerá. No hay seguridad. *Khemaṃ* también significa *Nibbāna*. Una idea muy difícil de comprender es que “no-surgir” es felicidad (*Anuppādo sukhaṃ -Pts i.59*).

⁶⁰ NT: no es el surgir lo que es terrorífico, el surgir es un proceso, es el hábito de haber buscado la solución en cosas que se desvanecen sin cesar lo que es terrorífico. Es como si uno viera que camina directo a un precipicio, o que lleva todo el rato lanzándose por un acantilado estrellándose y volviendo a repetir el proceso. Cuando vemos que es terrorífico hacer esto, entonces se desarrolla el límite o desventaja, el desencanto y el deseo de liberarse de este hábito inútil para el objetivo de ser felices.

*Casi todas las personas conciben la felicidad cómo algo para disfrutar.
Aquí felicidad significa ausencia de sufrimiento.
Por ello en las Cuatro Nobles Verdades encuentras
Dukkha-sacca, pero no hay Sukha-sacca.*

En cada una de las Verdades la palabra *dukkha* (*Dukkha-samudaya-sacca, Dukkha-niroda-sacca, etc.*). No hay *Sukha-sacca*. Pero *sukha* significa ausencia de *dukkha*. Cuando ya no hay más *dukkha*, es el estado más feliz.

*Anuppādo Nibbānaṃ.-Pts i 60
El no surgir es Nibbāna.*

Tras ver las desventajas del surgir y desvanecerse el meditador comienza a abrirse al siguiente conocimiento interior llamado *Nibbidā-ñāṇa*, desencanto, la sabiduría que está desencantada o que ya no se deleita más en las cosas. De algún modo *nibbidā* también significa un tipo de aburrimiento, de hartazgo, no aburrimiento sobre la meditación, sino en el sentido de ver el surgir y desvanecerse... surgir y desvanecerse, no hay “nada por lo que generar interés o entusiasmo”, lo mismo sucediendo una y otra vez, sin final. La persona ve que no hay nada que pueda ser disfrutado ahí. En los estadios iniciales de la meditación las personas se vuelven muy felices, experimentan mucho *pīti*, gozo, arrobamiento y mucha paz. En este estadio la mente está calmada pero ya no siente más nada. Ves que todo se ha ido. Se vuelve muy desencantada y ni tan siquiera desea pensar ya más sobre nada. Al principio quieres pensar. Pensar incluso se vuelve algo muy grato. Puedes pensar tan bien. Pero en este estadio, cuando piensas y observas el pensamiento ya se ha marchado, así que te quedas a solas con el vacío. No hay más pensamientos. Incluso pensar se torna aburrido. No es ni interesante ni grato. Así que algunas personas dicen: “No quiero pensar ya más. ¿Para qué pensar? No es necesario pensar. Pensamos demasiado”.

Incluso pensar sobre el Dhamma es un tipo de dukkha.

Este estadio también puede ser comprendido a través de diversos versos:

*Sabbe saṅkhārā aniccā ti,
Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe,
Esa maggo visuddhiyā.
-Dhpd 277.*

Sabbe saṅkhārā aniccā ti: saṅkhārā significa cualquier cosa condicionada, cualquier fenómeno

es *saṅkhārā*. *Sabbe saṅkhārā aniccā ti* significa que todos los *saṅkhārā* son *anicca*.

Yadā paññāya passati: cuando vemos esto con sabiduría.

Atha nibbindati dukkhe: entonces te desencantas mucho con *dukkha*, con el sufrimiento.

Esa maggo visuddhiyā: este es el camino a la pureza. Debido a que no te apegas a ello, no te preocupas ya más por ello, estás totalmente desapegado.

*Sabbe saṅkhārā dukkhā ti,
Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe,
Esa maggo visuddhiyā.
-Dhpd 278*

El primer verso (Dhpd.277) habla de *anicca*, el segundo (Dhpd. 278) de *dukkha*, el significado es casi el mismo. Sin embargo el tercero es muy importante:

*Sabbe dhammā anattā ti,
Yadā paññāya passati,
Atha nibbindati dukkhe,
Esa maggo visuddhiyā.
-Dhpd 279*

En los primeros dos versos tenemos *sabbe saṅkhārā anicca*, *sabbe saṅkhārā dukkhā*, pero en el tercero dice *sabbe dhammā anattā*. Aquí *dhammā* incluye todo lo que hay.

He conocido algunas personas que afirman que el *Buddha* dijo que los cinco *khandhas* (agregados condicionados, componentes condicionados)⁶¹ son *anatta*, pero no dijo que no hubiera *atta* (alma). Un día vinieron a preguntarme si *Buddha* dijo que los cinco *khandhas* no son “yo mismo” (*anatta*), pero si había dicho que hubiera algo más que fuera el “yo mismo”, algo que *el Buddha* no negara. Les contesté: “No”.

*Buddha dijo sabbe dhammā anattā, todo,
todos los conceptos, incluso Nibbāna es anatta, nada queda excluido.
La palabra Dhamma incluye todo;*

⁶¹ NT: ver glosario “*khandhas*”.

*nada queda excluido. Así que todo es anatta.
No hay tal cosa que pueda ser llamada atta.
Por ello este verso es muy importante.*

*Bhayatupaṭṭhānaṃ ekam eva tīṇi nāmāni labhati
-Vsm 651.*

Bhaya-ñāṇa, ādīnava-ñāṇa, nibbida-ñāṇa- estos tres conocimientos interiores son de hecho el mismo conocimiento interior (*ekam eva*) que logra (*labhati*) tres nombres (*tīṇi nāmāni*).

*Yā ca bhayatupaṭṭhāne paññā yañ ca ādīnave
Ñāṇaṃ yā ca nibbidā, ime dhammā ekatthā,
Byañjanam eva ñāṇaṃ. Pts ii.63*

Cuando ves algo como carente de sentido, como peligroso (*Yā ca bhayatupaṭṭhāne paññā*), cuando vemos los límites y desventajas (*yañ ca ādīnave ñāṇaṃ*), cuando ves algo como absolutamente sin encanto (*yā ca nibbidā*), todos ellos son sólo una cosa (*ime dhammā ekatthā*), sólo (son llamados por) diferentes nombres (*byañjanam eva ñāṇaṃ*).

*Así que tenemos tres nombres diferentes para un conocimiento interior.
Puedes ver este mismo conocimiento interior
desde tres perspectivas diferentes:
el aspecto terrorífico o sin sentido, el límite o la desventaja, nada por lo que estar contento o
desencantado.*

El meditador, tras ver todo como algo sin sentido, todo surgir y desvanecerse como algo no ventajoso, limitado; viendo todo como algo que no es merecedor de generar encanto, quiere liberarse de todas estas cosas, quiere salir de ello, está absolutamente harto de ello. Esto se llama *muñcitukamyatā-ñāṇa*, desear liberarse de. Este es el siguiente conocimiento interior. Observando este cuerpo, los cinco *khandhas*, el meditador puede ver que no merecen ser adheridos, ni tan siquiera uno de ellos.⁶² Quiere liberarse de todos los *saṅkhāras*, quiere encontrar una salida, un escape, una alternativa.⁶³ Por ejemplo, si no eres feliz en un lugar pensarás en marcharte y encontrar otro lugar más feliz y tranquilo. No puedes encontrar ninguna felicidad en estos cinco *khandhas*, así que quieres liberarte de ellos. A veces también descubres que incluso este estar atento es tan cansado... estando

⁶² NT: en el *Samyutta Nikāya, Salayatanavagga* (Capítulo de las seis esferas, de las seis bases) encontramos un pasaje muy profundo, que nos recuerda a esta frase: “*sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāyā ti*” (*Dutiya-āvijjā-pahānasutta – Segundo discurso sobre el abandono de la ignorancia*).

⁶³ NT: esto responde a la palabra “*nissaranā*” o al conocimiento interior llamado “*muñcitukamyatā-ñāṇa*”.

atento..., observando..., meditando..., ¡Es tan cansado!.

Ves cuán lejos has llegado. Al principio sientes interés y entusiasmo por los placeres sensoriales. Cuando comienzas a meditar quieres soltar estos placeres sensoriales. Pero en la meditación te vuelves calmo, tranquilo y feliz y entonces te apegas a esto.

*Pero cuando vuelves a este estadio,
Ni tan siquiera estás apegado a la meditación.
Ni tan siquiera esto te produce encanto alguno.
Quieres liberarte también de la meditación.
Esto es justamente así, es positivo.*

Quieres liberarte del objeto de meditación y de la conciencia meditativa; quieres liberarte de ambos. Quieres liberarte del objeto y de la atención que está meditando. Esto significa que ya no quieres prestar atención a nada más por más tiempo.

En algunos casos la gente se harta tanto con esta observación de los fenómenos que surgen y se desvanecen, que piensan que sería mejor no observarlo más. Dejan de observar, dejan de prestar atención. A veces la mente se queda en blanco. La mente no se distrae hacia ningún objeto. Porque la mente de esta persona está tan desencantada que no puede tomar interés en absolutamente nada. Si deja de meditar, la mente está todavía calma, pero ya no puede ver el surgir y desvanecerse, encuentra esto mucho mejor, mucho más tranquilo, algo que puede disfrutar más.

*La mente todavía está tranquila,
viviendo simplemente en este espacio en blanco,
en el vacío. Sin embargo, si la persona
permanece en este estado largo tiempo, perderá claridad y
entonces volverá el infierno de nuevo, sin salida, sin alternativa.
Parar de meditar no es la manera de salir.*

Así que la persona presta atención de nuevo, viendo que todas las cosas permanecen sólo por un breve instante. Permanecen sólo entre el surgir y el desvanecerse, tan corto. Es sólo el proceso que hace que las cosas parezcan algo que dura.

En una película de cine se proyectan unos veinte fotogramas por segundo. Veinte veces en un segundo la pantalla se vuelve oscura, pero no ves el espacio, porque nuestro ojo no puede detectarlo tan rápido. Vemos alguien ahí que se mueve. De hecho no hay movimiento, sólo un fotograma tras otro, todos un poco diferentes unos de otros. Dado que no vemos los espacios, parece que la misma persona

se esté moviendo. Por un breve instante un fotograma viene, entonces se va y entonces otros vienen.

*En meditación puedes ver justo esto,
ya que en un segundo puedes ver veinte fotogramas que se van.
Para un meditador con una mente tan concentrada
un segundo es un tiempo muy largo.
El tiempo se distorsiona mucho.*

Normalmente tenemos *vīthi-citta* y *bhavaṅga-citta*. *Vīthi-citta* significa la mente que observa cualquier cosa que suceda aquí, ahora. *Bhavaṅga-citta* es un tipo de estado base de la mente que no tiene un objeto fuerte y claramente perceptible. Simplemente mantiene la vida y la continuidad de la conciencia sin ningún objeto presente. Normalmente las personas tienen este espacio en blanco muy amplio, de larga duración, esta conciencia sostenedora es llamada *bhavaṅga-citta*. Una conciencia surge y se desvanece, siendo consciente de cualquier cosa que está sucediendo ahora o pensando sobre algo y entonces hay un espacio, y entonces otro proceso de conciencia surge, se desvanece y en este proceso hay también conciencia de algún objeto o algún tipo de idea o pensamiento y entonces de nuevo un espacio. Normalmente las personas tienen un espacio amplio. Cuanto más amplio es el espacio tanto menos conocemos, tanto más distraídos estamos.

*Cuando meditamos más y más,
la mente se vuelve más y más penetrante y
el espacio intermedio se vuelve más y más pequeño.
Así que en el mismo proceso temporal tenemos más
conciencias; la atención se torna
compacta en este período de tiempo.*

Por ejemplo, al comienzo, podemos prestar atención a un momento de conciencia en un segundo y, al poco tiempo, a cinco, diez, quince, veinte, etc. Cuanta más conciencia tienes tanto más largo el tiempo parece ser. ¿Qué es el tiempo? De hecho el tiempo es sólo una idea. Cuando estás totalmente no-atento de todo lo que está sucediendo, totalmente inconsciente, tu mente no es consciente de ningún tiempo.

De vez en cuando, en este tipo de estado de conocimiento interno vienen pensamientos muy breves y cortos, tales como: “Nada es estable (*cala*)”. “Todo está moviéndose y vibrando y no permanece”. Pensamientos como estos surgen en la mente. O “No hay una sustancia perdurable ahí (*asāraka*)”. “Todo es insubstancial”. También a veces: “Las cosas surgen porque hay causas para que surjan (*saṅkhata*)”. Pensamientos muy cortos, como estos, surgen... A veces el meditador siente que este continuo surgir y desvanecerse es opresivo, como una tortura, que no da descanso. Es como si

alguien hiciera un sonido muy penetrante de forma continua; al poco se vuelve irritante, como una tortura. Observa el surgir y desvanecerse hasta que siente que está atrapado en este surgir y desvanecerse... esto es sólo una trampa, una tortura. A veces es insoportable. Este objeto es *dukkha*. Este surgir y desvanecerse es doloroso. Tenerlo que ver surgiendo y desvaneciéndose es también doloroso.

A veces ves que la vida es una enfermedad crónica; sigue y sigue, no importa cuán sano pienses que estás, siempre está surgiendo y desvaneciéndose. No pienses mucho sobre ello, sino te deprimirás.

Así que estos pensamientos fugaces vienen de forma natural. Adviértelos y déjalos pasar. No te pares y pienses demasiado. Si paras y piensas, podrás hacerlo muy bien, porque la mente no está distraída, podrás escribir libros de *Dhamma*. Pero no te pares a pensar. Si piensas demasiado te deprimirás muchísimo.

*Cuando piensas te identificas.
Pensar te hace sentir que TÚ estás pensando.
Pensar te hace sentir que hay continuidad,
Pensar conecta. Si no piensas no hay
conexión entre un suceso y
otro suceso.*

Si piensas conectas. Así que es el pensar lo que nos hace sentir que hay una continuidad y una conexión. Si no piensas no hay conexión, no hay continuidad; algo surge y se desvanece, eso es todo, no tiene significado alguno.

A veces sientes que este surgir y desvanecerse es como una espina en la carne. A veces sientes que la vida es una enfermedad. Cuando hablas sobre estos estados de conocimiento interior, suena tan negativo, tan pesimista. Lo ves como un peligro sin advertencia. Es como una bomba de relojería. Puedes morir en cualquier momento.

*Cualquier cosa puede suceder en cualquier momento;
así de impredecible es la vida. Este proceso no es algo
donde puedas marchar, esconderte y sentirte seguro (atāṇa).
Sin escondite, sin refugio.
Estos son el tipo de destellos que vienen.*

Cuando las personas se aferran a estos objetos, que son entonces objetos de apego, estas personas ensucian la mente. Puedes verlos como objetos de impureza. Incluso en este estadio ves

dukkha, pero es diferente del tipo de *dukkha* que experimentaste en los estadios iniciales de la práctica. En los estadios iniciales no ves *dukkha* como cada momento que surge y se desvanece. Sin embargo en este estadio cualquier cosa que surge y se desvanece la ves como *dukkha*, insatisfacción, pero lo ves muy claramente en una cosa tras otra, una cosa tras otra.

*Todos los vipassanā-ñāṇas son de hecho, sólo
anicca, dukkha, anatta.*

Si hablas resumidamente sobre vipassanā-ñāṇas sólo hay tres.

Puedes incluso convertirlas en un ñāṇa:

Todo surge y se desvanece.

Aquí lo estamos explicando de forma detallada.

De hecho, cada conocimiento es anicca, dukkha, anatta.

Incluso tras el primer estadio del despertar experimentarás lo mismo de un modo más profundo, en mayor profundidad. A veces verás que este proceso no pertenece a nadie; no hay nadie a quien pertenezca. Este proceso no tiene propietario. Prestas atención a oír; surge y se desvanece. Sabes que este oír no es propiedad tuya, ya se ha ido. Pensamos que este cuerpo es nuestro (un sentimiento de propiedad) un “yo” aquí. En estos estadios del conocimiento interior puedes ver que este proceso natural no es propiedad de nadie. También ves que no puedes anularlo. No le puedes decir al proceso “sucede de este modo, no sucedas así; quédate ahí y no vengas”.

Nadie puede darle otras normas.

*También puedes ver que están vacíos, carentes de un ser,
de un yo mismo (atta), sin un alma, sin que haya un hombre o una mujer.*

Así que hay diferentes aspectos de anicca, dukkha y anatta.

Aunque de tanto en cuando el meditador siente ganas de dejar de meditar, “¿qué sentido tiene seguir mirando en estas cosas tan insatisfactorias? Veo lo mismo una y otra vez”, al poco el meditador llega a comprender que parar la meditación no es una solución. Es mejor continuar, continuar atendiendo, continuar moviéndose, no hay otro camino.

Para algunas personas cada conocimiento interior requiere largo tiempo. Para otros requiere breves instantes, igual unos minutos, unas horas, unos días. Para algunos puede tardar varios meses. Depende de la motivación de la persona. Si piensas que tienes mucho tiempo y quieres investigar un conocimiento interior pausadamente y a conciencia, puede llevarte mucho tiempo. Si no quieres hacer esto, puedes prestar más y más atención y acelerar el proceso.

A veces en este estadio los meditadores comienzan a pensar:

“Mi meditación no es tan buena como lo era antes”.
Esto es muy peligroso.
A veces no se sienten satisfechos con su meditación.

De hecho, no están satisfechos con el proceso, pero esta insatisfacción cambia hacia otro objeto, pensando: “Mi meditación era muy buena pero ahora ya no es tan buena; no veo las cosas de forma muy clara”. Porque cuando algo va despacio se queda y puedes ver las cosas con mucha claridad. Pero en este estadio va tan deprisa que no sabes que hacer. Ni tan siquiera puedes verlo porque ya se ha ido... se ha ido; tan rápido. Todo es tan absolutamente no interesante. En el cuarto conocimiento interior, las cosas eran muy interesantes. Pero ahora ya no son interesantes. Se hace un poco aburrido.

Ten mucho cuidado;
cuando te sientas aburrido simplemente recuérdate:
“Está mejorando”.

Algunas personas paran y se van y muchos profesores dicen: “Qué lástima. Qué triste. Tendrían que haber continuado meditando, entonces habrían hecho un salto cualitativo,⁶⁴ pero pararon y se marcharon, se desanimaron mucho”.

Así que no te desanimes, ¡continúa!
Este es paṭisankha-ñāṇa, el noveno conocimiento interior:

Bhaṅga-ñāṇa – disolución.
Bhaya-ñāṇa – viendo el peligro, ver que no tiene sentido.
Ādīnava-ñāṇa – viendo los límites o desventajas.
Nibbidā-ñāṇa – sintiendo gran desencanto.
Muñcitukamyata-ñāṇa – queriendo liberarse, deseando liberarse.
Paṭisankha-ñāṇa – volviendo a la meditación.

Quieres liberarte, y salir corriendo no soluciona el problema, así que vuelves a la meditación.

El siguiente conocimiento interior será *Sanḅhārupekkhā-ñāṇa*, que es muy profundo, muy importante y muy interesante. Tras el décimo hay otros conocimientos interiores pero suceden en una fracción de segundo así que no puedes hacer nada al respecto. Más allá del décimo conocimiento interior no hay retorno, sucede muy deprisa.

⁶⁴ NT: “salto cualitativo” es la palabra con la que hemos traducido “break through” en inglés, en relación con el *pāṭi abhisameti* : realizar, converger, entrar, apaciguar.

Una cosa muy interesante y sorprendente es que cuando los *Buddhas* potenciales llegan a este décimo conocimiento interior, paran aquí, no continúan. Y la capacidad de parar aquí es verdaderamente sorprendente. Que uno pare aquí y no cruce más allá. ¡Porqué un *Arahant* no se vuelve un *Buddha*!⁶⁵

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Siento con mucha intensidad las emociones de los demás, a veces, me entristezco mucho. Superas la tristeza cuando entras en *Anāgāmī*. Yo no soy un *Anāgāmī*. Así que lo siento, pero sé que se acabará y entonces no me quedo atrapado en ello. No me enfado, simplemente me siento muy triste, lo que también es un tipo de *dosa*. Estas personas están buscando algo más que placeres sensuales, algo más que dinero. Tienen muy buenas intenciones, unas intenciones muy bellas y me siento muy triste porque han desperdiciado su vida. ¡Qué desperdicio! Si estas personas hubieran tenido buena guía podrían haber aprendido y podían haber crecido. Han perdido una gran oportunidad. También pensé que puede haber muchas otras personas como ellos, buscando algo espiritual, buscando algún tipo de libertad, pero no tienen un buen maestro, un buen guía. Esto es sólo la punta del iceberg. Esto puede suceder de nuevo. Conviene hacer algo. No quiero decir que una persona sea responsable de ello; toda la comunidad es responsable de ello.

*No podemos hacer nada por todo el mundo,
pero vamos a ver qué podemos hacer aquí, ahora.*

¿Qué podemos enseñar a nuestros amigos, a nuestros hijos? Decirles que es su *kamma* no soluciona el problema. Conviene encontrar una solución. Esto les puede suceder a tus hijos o a tus nietos. La gente se siente perdida. Los que murieron no eran pobres. He escuchado muchas cosas sobre ellos. Eran muy ricos. ¿Por qué murieron? ¿Por qué se suicidaron? ¿Por qué su líder, su maestro, les dijo que se suicidaran y les ayudó a morir?

PREGUNTA

Y RESPUESTA: En la enseñanza *Buddhista* culpar totalmente al *kamma* pasado no es la visión correcta. Si decimos que no podemos decir nada al respecto, ¿por qué intentar hacer algo entonces! Si digo que tengo el *kamma* para despertar, ¿para qué preocuparme de la meditación? Estamos haciendo algo ahora, con la ayuda del *kamma* pasado y en combinación con el *kamma* presente -lo que hacemos ahora. Incluso si el *kamma* pasado tiene algún tipo de efecto negativo, si hacemos algo ahora puede cambiar la dirección del *kamma* pasado, bloquear el *kamma* pasado. Tenemos que tener mucha confianza en nuestro *kamma* presente. Someternos completamente al *kamma* pasado es un tipo de

⁶⁵ NT: Si utilizáramos una terminología precisa diríamos que un *Sāvaka arahant* (un discípulo liberado o despierto) no se convierte en un *Arahant Sammāsambuddha* (en un arahat que tiene un despertar -*Buddha*- Perfecta -*sammā*- y Conjuntamente -*saṃ*-).

micchā-ditṭhi, visión desviada. El *Buddha* no enseñó que no podamos hacer nada.

*En algunos casos, cuando alguien moría, Buddha dijo
que esa persona tenía suficiente kamma pasado
para convertirse en un Arahant.
Pero no lo intentó. Si no lo intentas, no sucede.*

El *kamma* pasado sumado al *kamma* presente es muy importante. No importa qué sucediera en el pasado, es conveniente encontrar a un buen maestro ahora, practicar ahora. Es como pilotar un avión. Hay muchas otras fuerzas en juego, como turbulencias de viento, y muchas otras cosas sucediendo. El propio avión tiene sus energías. Es posible que un motor se pare, y con un solo motor el piloto intenta guiar la aeronave, teniendo en cuenta el viento y todos los otros factores, siempre intentando adaptarse. Esto es lo que hacemos en nuestras vidas. Siempre nos estamos adaptando. Podemos guiar nuestras vidas hacia un objetivo. Tenemos un control parcial y una libertad parcial. Debemos entender esto muy bien y hacer el mejor uso de ello. Debemos comprender esto muy bien y hacerlo lo mejor que podamos.

*Hemos nacido aquí. En cierto modo, no hemos elegido a nuestros padres,
no hemos escogido nuestro color, altura, cuerpo o cualquier otra cosa.
Pero tenemos nuestras elecciones.
Tenemos la elección de desarrollar cualidades.
Esto es muy alentador. Nuestro kamma está en nuestras manos.*

Estamos muy influenciados por nuestro *kamma* pasado. Lo sé muy bien. Lo que hice en mis vidas pasadas me influencia mucho, muy fuertemente, tanto por el lado positivo como por el lado negativo.

Tras comprender el *kamma*, pensé que cualquier cosa que sucediera en mi vida estaba totalmente bien, debía suceder de ese modo, pero no quiere decir que yo no tenga ningún control. Sucedió, y el modo en que yo lo entendí y el modo en que respondí a ello es mi *kamma* presente. La comprensión y el modo adecuado de responder son muy importantes y están en mis manos. Si tengo unos buenos maestros, un buen guía, y puedo comprender las cosas adecuadamente, puedo guiar mi vida. Esto es muy alentador, y te da mucha energía.

*No somos incapaces; si desarrollamos la atención
y la sabiduría tendremos mucho poder. No es necesario
deprimirse y abandonar. Nunca abandones.*

Cuando era joven era infeliz por muchas cosas. Tuve una niñez muy dolorosa. No sólo la niñez,

hasta el final de los veinte tuve muchas experiencias dolorosas y muchas veces pensé en terminar con mi vida, en acabar con ella. Algo profundo en mí me dijo que no lo hiciera, que esto era sólo un estadio por el que tenía que pasar, un proceso de aprendizaje, para hacer algo bueno ahora y aprender de la experiencia.

*Necesitamos estas experiencias. Sin experiencias dolorosas,
no aprendemos, no crecemos.⁶⁶*

Ahora cuando miro atrás y veo que he estado expuesto a muchas cosas diferentes, muchos maestros, muchas religiones distintas, muchos intereses, diferentes experiencias dolorosas. Ahora comprendo que todo ello me ayudó a convertirme en una mejor persona. He aprendido muchas lecciones y estoy contento de ello. Es muy importante comprender esto.

PREGUNTA: Cuando habla sobre tener una atención penetrante, ¿la duración del *Bhāvaṅga-citta* se acorta? También, en relación a la percepción del tiempo, ¿podría explicarlo?

Y RESPUESTA: Durante el sueño, sueño profundo, tenemos un *bhavaṅga-citta* continuo. Por ese espacio de tiempo no tenemos conciencia del tiempo. No sabemos cuánto tiempo hemos dormido. A veces pensamos que hemos dormido por largo tiempo, miramos el reloj y han pasado sólo unos minutos. Otras veces sentimos que no hemos dormido suficiente y de hecho, al comprobar la hora descubrimos que hemos dormido muchas horas. Perdemos la noción del tiempo. Cuanto más larga es la *bhavaṅga-citta* mayor es nuestra pérdida de noción del tiempo. Cuanto más tiempo estamos atendiendo mayor tiempo logramos.

Cuando meditamos desarrollamos *vīthi-citta* o *citta* de proceso, que es la *citta* que está atenta del presente. Cuanto más practiquemos, aunque vayamos de nuevo al estado base (*bhavaṅga-citta*), no permaneceremos ahí tanto tiempo; otro proceso de conciencia surgirá con renovada energía. Así que el tiempo o la duración del *bhavaṅga-citta* se hace más y más corto. Digamos, si estamos atentos una vez cada segundo, en diez segundos tendremos solamente diez conciencias y entremedio sólo *bhavaṅga*. Si prestas más atención puede convertirse en cien. Esto quiere decir que estás ahí más tiempo. Logras hacer más cosas en ese espacio de tiempo. Puedes atender a más fenómenos. De este modo sientes que tienes más tiempo. En un segundo pueden suceder cuatro conocimientos interiores (el onceavo, el doceavo, el trigésimo y el cuadragésimo). ¿Cómo puede suceder esto en un tiempo tan corto?

PREGUNTA: ¿Puedes cultivar estos conocimientos interiores sin estar en una situación

⁶⁶ NT: Es interesante leer el sutta sobre “Los cuatro purasangres”- *Patodasutta* (AN IV 113) para ver que hay personas que deben pasar por experiencias dolorosas y otras que no. También es interesante ver MN45, sobre cuatro modos de vivir el camino. Estos cuatro modos dependen de la acción presente sobre las condiciones presentes (dadas por el *kamma* el pasado) que dan como resultado nuevas condiciones futuras.

monástica?

Y RESPUESTA: Sí, es posible. Depende de muchos otros factores. Algunas personas, en la época del *Buddha* e incluso ahora –conozco algunas de ellas–, que son laicas, han desarrollado conocimientos interiores muy profundos.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sólo es el pensar que hace que te identifiques. Es por eso que os advierto tantas veces sobre no pensar mucho. Breves pensamientos surgen de forma natural; sólo adviértelos y déjalos pasar. Pensar te hace identificarte con ellos. Cuando pensar surge, simplemente conócelo. En medio de los conocimientos interiores, surgen flashes de pensamientos que son muy claros. No estás pensando de forma deliberada. También conceptualizar es una de las funciones de la mente. Sucede de forma natural. En cualquier conocimiento interior surgen breves flashes de pensamientos. De algún modo sólo están haciendo el conocimiento interior más claro. Es útil, pero cuando hay demasiados se vuelve un obstáculo.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Algunas personas dejan de meditar y quieren escaparse. Algunas personas realmente se levantan y se van. Quieren liberarse, ¿liberarse de qué? No importa a dónde vayas, siempre llevarás tus cinco *khandhas* contigo. A veces el deseo de liberarse, el deseo de salir, se desvía a salir del entorno. Esto puede suceder de forma inconsciente sin que lo adviertas. En lo que respecta a mi propia experiencia, al entrar en este estadio de la práctica, no quería vivir en el monasterio. Pensaba que no era un lugar adecuado. Quería encontrar un lugar más callado, más remoto, más tranquilo, aquí hay demasiadas distracciones. Podemos ver que el deseo de querer salir del proceso es desviado, es dirigido al deseo de querer marcharnos del lugar de meditación. A veces suceden cosas muy tristes. La gente abandona sus trabajos, abandona matrimonios; incluso esto sucede. Quieren liberarse, pero ¿liberarse de qué? Sucede porque empiezan a pensar y ven todas las cosas como insatisfactorias. Encuentran que el trabajo, la persona con la que viven, el lugar en el que viven, no son buenos. Quieren marcharse, liberarse. No podemos marcharnos a vivir en la luna, estamos en el mundo, vivimos con gente. Por eso es muy importante que, al llegar a este estadio de la meditación, advirtamos a la gente para que no piense, para que sólo medite. Porque si piensas, diriges el deseo o el “querer ser libre” hacia otro objeto, lo cual puede causar mucha confusión.

De hecho, es muy difícil explicarlo. Incluso es difícil explicártelo a ti mismo. A veces puede suceder muy deprisa; no sabes qué ha sucedido, te sientes muy diferente pero no sabes qué ha sucedido. Es muy conveniente, de gran ayuda, hablarlo con tu maestro, que ha meditado, y que tiene todas estas experiencias, que ha estudiado para ser capaz de comprender cómo estas cosas suceden y por qué suceden. También discútelas con otros meditadores que hayan meditado de verdad, que hayan meditado de todo corazón, y que hayan experimentado todas estas cosas. Una persona no puede experimentar

todo con detalle. Así que, si tienes otras personas y maestros con las que comentarlo y si has tenido esta experiencia por largo tiempo, entonces podrás comprenderla con mucha profundidad. Así que cuando el meditador se vuelve muy desencantado y parece muy triste y ya no está interesado en nada más -a veces ni tan siquiera quiere comer, ni tan siquiera la comida es interesante-, entonces, un buen maestro puede ver que está pasando por la sensación de desencanto y puede animarlo y advertirle también: “Continua practicando, no te incomodes, y no te marches, es algo por lo que tienes que pasar”.

*Algunas personas piensan que tras el
cuarto conocimiento interior todo será más gratificante,
más alegre, más excitante, más gozoso.
No, esto no sucede. Va hacia abajo, decrece.
Desarrollamos un conocimiento interior más profundo
y no sentimos contento ni felicidad,
pero esto no es depresión.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Vivir en un lugar solitario sin muchos quehaceres es muy útil para desarrollar rápidamente *samādhi* y conocimiento interior. Pero el *Buddha* también era muy compasivo. Una vez le dije a mi profesor que en lugar de ser monje sería mejor ser un ermitaño, porque un monje depende demasiado de la gente. Siendo ermitaño podría cultivar mis propias hortalizas y cocinar mis propias comidas y, así, ser independiente, ya que si vives una vida muy simple necesitas muy poco. Mi profesor me dijo que no me hiciera ermitaño, por el contrario sugirió que fuera monje. En esos momentos todavía no era monje. El me preguntó: “¿Por qué el *Buddha* no permitió que los monjes cultivaran y cocinaran sus alimentos?; yo le dije “Teniendo en cuenta que el mismo *Buddha* fue ermitaño por largo tiempo realmente no lo entiendo”. Mi profesor dijo: “Sí, pero eso era antes de que se convirtiera en *Buddha*. Si vosotros los monjes, cultiváis vuestra propia comida y cocináis vuestros propios almuerzos y permanecéis lejos de las personas, ¿quién llevará a cabo la instrucción? Como no estaréis en contacto con las personas, ¿quién les enseñará?”

*Estar en contacto con la gente es muy importante, pero lo es tanto como
estar a veces con uno mismo.*

Mi maestro me explicó esto muy amablemente, con mucha gentileza y de forma muy compasiva. Me convenció de que me hiciera monje. Le dije que no quería enseñar y la única cosa que quería era vivir mi vida con tranquilidad y en silencio.

De hecho, sabéis, soy una persona muy tímida, es posible que alguno de vosotros lo haya advertido. Cuando era joven no hablaba mucho. Si me pedían que diera una charla, incluso por cinco

minutos, me alteraba tanto que decía cosas que no quería decir y me sentía tan avergonzado que pensaba que nunca más daría una charla. Más tarde, cuando me hice monje, algunas personas me pedían que diera los cinco preceptos, las cinco líneas de entrenamiento o guías de acción, y ni tan siquiera podía hacer esto. Lo mezclaba todo y cometía muchos errores con los preceptos. Ciertamente pensaba: “Esto no es para mí, no quiero dar charlas, no puedo hablar”. Mi maestro me animó con gentileza a dar charlas. Yo me escapaba. Muchas veces mi maestro me dijo que estuviera con él y le ayudara a enseñar. Yo le dije que no.

Una tarde fui a verle, le dije que me iba: “Le presento mis respetos y pido su perdón si he cometido alguna falta”. Me marché y me escondí por algunos años. Durante seis años. Me escondí porque quería que permaneciera cerca suyo y enseñara. Quería llevarme al oeste, a América. Le dije que no quería ir. ¿Para qué tenía que ir ahí? Poco a poco, con mucha paciencia y compasión me animó a enseñar.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: De hecho no volví por propia iniciativa. Estaba enfermo con amigdalitis y malaria y coincidió que estaba en la misma ciudad que mi maestro. Estaba muy enfermo, con fiebre alta cada día y un amigo sugirió ir a la ciudad para tener un buen tratamiento, porque si permanecía ahí moriría. Fui a la ciudad y me quitaron las amígdalas en el hospital. Diez días después de la operación cuando me estaba recuperando y podía hablar un poco me dijeron que mi maestro estaba en esa ciudad. Mi maestro también lo supo así que preguntó por mi estado de salud. Pensé: “Qué puedo hacer ahora, no puedo salir corriendo”. Fui a presentarle mis respetos y él me pidió que me quedara. Pensé: “¡Oh, madre mía!, no puedo decir que no de nuevo”. Dijo que en dos años iría a América de nuevo, que estuviera preparado. Dije: “Bien, iré ahí con usted y volveré con usted”, porque sabía que él no se quedaría ahí. Así que durante dos años me preparé, porque había dejado de leer por completo. Leer es una carga enorme, tienes que entender, recordar y traducir al inglés, y tenía que conocer el equivalente *pāli* en lengua inglesa. Intentando encontrar diccionarios Pāli-Inglés y memorizando cientos de palabras... Qué increíble *dukkha* memorizar cosas. Yo, que durante tanto tiempo viví lo agradable de haber abandonado aprender y pensar, tuve que dedicar dos años de preparación estudiando cada día.

Cuando fui a América dijo que estaría ahí sólo cuatro meses. Y yo pensé: “Esto está bien”. Tras cuatro meses de estancia dijo que él volvería y que yo debía permanecer. Dijo esto con mucha compasión y es muy difícil decir que no a mi maestro. Diría algo de una forma muy amable; sin esperar una respuesta negativa, nunca esperaba que alguien le dijera “No”. Él dijo: “La gente de aquí estará muy contenta de que te quedes, por favor quédate si puedes”. Le dije: “Está bien, ya nunca más le pediré permiso y quiero tener constancia de que ya me ha dado permiso para volver cuando yo quiera, en cualquier momento”. El contestó: “Bien, humildes. La humildad es muy importante. Os ayudo tanto como puedo, no lo sé todo, se algunas cosas y os ayudo lo mejor que puedo. No os puedo dar un

conocimiento completo, porque sólo tengo un conocimiento parcial. No lo sé todo pero, todo aquello que sé, deseo compartirlo con vosotros. Otros maestros vendrán a ayudaros a aprender algo más. Esto es todo lo que yo puedo hacer por vosotros. Estaré aquí cuatro meses y os ayudaré tanto como me sea posible.

CAPÍTULO IX

DÉCIMO CONOCIMIENTO INTERIOR:

Ecuanimidad hacia todas las formaciones,⁶⁷ la puerta hacia los conocimientos interiores cercanos al Nibbāna y más allá.

La última semana hablé de la disolución, *Bhaṅga-ñāṇa*; viendo la falta de sentido, *Bhaya-ñāṇa*; viendo los límites y desventajas, *Ādīnava-ñāṇa*;⁶⁸ sintiendo gran desencanto, *Nibbidā-ñāṇa*, queriendo liberarse del proceso, *Muñcitukamyata-ñāṇa*; y *Paṭisankha-ñāṇa* es muy importante. Para liberarse de algo, primero debemos comprenderlo, y para comprender algo primero debemos mirarlo con mucho detalle, sino no hay modo de superar nada, ni tan siquiera a nivel mundano, en nuestro cuerpo, en nuestra vida, en cualquier situación.

*La primera cosa necesaria para superar algo es
mirarlo cuidadosamente, comprenderlo con mucha profundidad,
completamente y entonces superarlo.
No podemos huir. Huir no es superar.
No hay ningún lugar en el que esconderse, ningún lugar al que ir.*

En birmano decimos: “No hay tierra a la que podamos escapar”. Donde quiera que vayas estás en un proceso, lo llevas contigo, un proceso físico y mental. Sólo mediante la comprensión podemos superarlo. Siempre que nos sentimos atrapados en este proceso y queremos salir, a veces habremos pensado: “Si simplemente no presto atención a estas cosas, les doy la espalda y me olvido de ellas, me

⁶⁷

NT: Otra traducción posible es “fenómenos condicionados”.

⁶⁸ NT: ver glosario para la explicación sobre la traducción de los *vipassanā-ñāṇa*.

liberaré”. No, este no es el modo adecuado de hacerlo.

El meditador llega a un punto en el que siente que observar este proceso físico y mental es tan aburrido, tiene tan poca capacidad de encantar, no tiene nada bueno. Simplemente mirándolo no nos tranquilizamos. Sólo al comienzo, te sientes muy calmo y tranquilo, porque las impurezas muy burdas se han apaciguado por un tiempo. Pero al poco, simplemente observar los procesos físicos mentales se vuelve muy tedioso, no tan sólo aburrido. Es como sentirse atrapado en el proceso. Realmente no queremos observarlo más; estamos verdaderamente hastiados de él. Pero no hay otro modo de salir de él, sino prestarle una atención incluso más cuidadosa, más minuciosa, mirarlo incluso con más atención. Mirándolo con una atención más profunda y firme la mente se vuelve más calmada y silenciosa. La atención y el *samādhi* se afirman, y la mente se vuelve muy desapegada, lo que llamamos *saṅkhārupekkhā-ñāṇa*.

*Todavía estás observándolo con mucho detalle pero
Con una mente totalmente desapegada,
con una actitud totalmente no apegada,
una des-identificación total. No lo ves como un yo,
sino con un total desapego, con total ecuanimidad,
pero con una atención muy firme.*

Saṅkhāra significa condicionado, de hecho significa fenómenos físicos y mentales.

Este proceso se llama *saṅkhāra* y *upekkhā* significa ecuanimidad. Hay muchos aspectos referentes a la ecuanimidad: un esfuerzo o energía aplicada equilibrado. No lo estamos intentando con demasiado ahínco; tampoco nos estamos relajando demasiado; ya que ambos extremos son faltos de equilibrio. Poner demasiado empeño está falto de equilibrio. Relajarse demasiado y también acomodarse está falto de equilibrio. Antes de este estadio, tienes demasiadas ansias de superar: “quiero salir de aquí, quiero superarlo, quiero escaparme”. Esto es también un tipo de agitación, falta de equilibrio en la actitud mental.

Cuando llegas a este *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa* no tienes tanta ansiedad por superarlo. Con total ecuanimidad, simplemente le prestas atención. Incluso antes de este estadio, en el cuarto conocimiento interior, que es *Udayabbaya-ñāṇa* viendo el surgir y el desvanecerse muy claramente, a veces tienes un tipo de ecuanimidad, *upekkhā*. Pero en este *ñāṇa* sucede sólo a veces. A veces tienes mucho gozo, a veces mucha alegría, a veces ves de forma muy clara e incluso te apegas a este claro conocimiento interior. En este estadio no estás ni tan siquiera apegado a esta ecuanimidad. En *Udayabbaya-ñāṇa* te sientes muy calmo y equilibrado y te gusta mucho. La meditación es tan sencilla, simplemente está sucediendo, pero la pierdes una y otra vez. En este estadio ya no la pierdes más. Continuas practicando

y manteniéndola y permanece por largo tiempo: la ecuanimidad permanece por largo tiempo. Te sientes tan desapegado que esta ecuanimidad es comparable con la ecuanimidad de un *Arahant*. Un *Arahant* permanece en este estado mental todo el tiempo. Una persona que no está completamente despierta, puede permanecer ahí si mantiene una atención constante, pero para un *Arahant* la atención es natural. Nunca pierde esta atención.⁶⁹

De hecho, en vipassanā-ñāṇa sólo hay tres ñāṇas:

anicca, dukkha y anatta.

Pero son diferentes grados en la experiencia de anicca, dukkha y anatta, lo que hace que el conocimiento interior sea diferente.

En Birmania, un maestro que enseñaba meditación habló sólo de estos tres *ñāṇas*: Viendo la impermanencia, desencanto con la impermanencia y fin de la impermanencia. Incluso antes de este estadio del conocimiento interior el meditador ha experimentado, hasta un cierto grado, algunos aspectos de esta ecuanimidad. Sin embargo sólo en este estadio es completa, total.

Saṅkhārāva saṅkhāre vipassanti. – Vsm. 628

Vipassanti significa mirarlo de forma muy profunda, de una manera extraordinaria. Vemos las cosas ordinariamente y las comprendemos, pero en este estadio vemos las cosas de forma extraordinaria, muy claramente. *Saṅkhārāva* significa “sólo el *saṅkhāra*”. *Saṅkhāre* significa “en el *saṅkhāra*”. El primer *saṅkhāra* significa “la mente que observa”. El segundo *saṅkhāre* significa “en el *saṅkhāra*” o “hacia el *saṅkhāra*” que es el objeto. Podría ser *rūpa*, o *vedanā*, o *citta*, o cualquiera de los cinco *khandhas*. *Vipassanti* significa observando. Un proceso observando otro proceso, hay ausencia completa de ti. En este estadio se hace tan claro que lo sientes realmente: “No hay un ‘yo’ que esté observando esto”. Para hacer un salto cualitativo,⁷⁰ este tipo de des-identificación total es necesaria, y requiere este tipo de equilibrio firme.

Upekkha tiene muchos significados, felicidad, infelicidad; ni feliz ni infeliz, también se llama *upekkhā*. La felicidad es un extremo, la infelicidad es otro extremo; ni feliz ni infeliz es un tipo de *upekkhā*. Es este estadio el meditador no está ni feliz ni infeliz. Antes de este estadio a veces te sientes muy feliz por el modo de ver con tanta claridad. A veces te sientes infeliz por estar atrapado en el proceso, pero ahora no hay felicidad ni infelicidad; hay un equilibrio total, una ecuanimidad total, antes

⁶⁹ NT: conviene resaltar que hay diferentes opiniones al respecto, y que no creemos que sea una discusión de relevancia si es así o no, al menos no mientras no seamos, como mínimo, *anāgāmis*. Antes de eso, mejor practicar que dedicar el tiempo a discusiones meramente teóricas.

⁷⁰ NT: es la palabra que hemos escogido para traducir “break through”, que seguramente se refiera a la palabra *pāṭi abhisamaya* (verbo *abhisameti*).

de este estadio a veces la energía es excesiva o demasiado poca; ahora no es ni mucha ni poca, es la justa. Antes de este conocimiento interior vemos los *saṅkhāras* como una desventaja, como no buenos, este proceso no es bueno.⁷¹ Desarrollamos una especie de infelicidad al respecto, pero no una infelicidad negativa. Nos desencantamos.

Pero en este estadio ya no hay más infelicidad al respecto.

Antes de este estadio, hay “querer salir”,

y pensando “qué hacer al respecto”.

Ahora querer salir o hacer algo al respecto

ya no están más ahí. Ahora hay una atención

total y completa, que se torna incluso simple.

Ahora la meditación se ha vuelto muy simple.

A veces, antes de este estadio, debido a que ves los procesos físicos y mentales como poco ventajosos, como limitados, no quieres prestarle completa atención. Así que les das la espalda pensando que la meditación ya no es satisfactoria o que no es tan buena como solía ser. Pero ahora esta ya no es la situación presente. La mente está totalmente desapegada, totalmente des-identificada, ya no hay un deseo de ser otra cosa, simplemente observándolo, muy simple. Este es el mejor estado mental, no queriendo hacer ya nada más, prestando simplemente total atención. Intenta imaginarte este estado mental y ve cuan libre puedes sentirte; no deseas ser de otro modo. No importa qué suceda, hay simplemente atención total. Incluso pensar o imaginar te vuelve muy tranquilo.

Toda nuestra vida estamos agarrando o sujetando las cosas, apartándolas y quitándolas de en medio. Todo ese tiempo estamos haciendo estas dos cosas: alcanzando y agarrando, intentando mantener las cosas o apartándolas. Esto es muy cansado.

En este estado mental no estamos agarrando o intentando alcanzar algo,

no estamos apartando las cosas,

simplemente prestamos total atención.

De algún modo es una rendición total al proceso.

Deja que cualquier cosa suceda, simplemente préstale completa atención.

Esta es exactamente la actitud adecuada.

En este estadio ya no te preocupas más por nada.

Incluso si murieras en ese momento te sentirías

completamente bien al respecto.

⁷¹ NT: esta es la razón por la que lo hemos traducido por limitados. Ver glosario.

Moriremos algún día, y el mejor modo de morir es estar en este estado mental, aceptando el proceso completamente, prestándole atención completa y comprendiéndolo, ¡sin resistencias, sin miedo! Este es el mejor estado mental que podemos tener cuando morimos.

Os dije una vez, que estuve muy enfermo en algunas ocasiones, con malaria, amigdalitis, disentería crónica, estuve así durante meses. Enfermé y me debilité mucho, estaba cercano a la muerte. Al principio estaba muy preocupado y asustado de morir. No quería morir. Dije: “No, no, quiero vivir”. Pero cuanto más fuerte intentaba agarrarme a la vida, más cansado se volvía, porque me preocupaba demasiado. “Alguien debe hacer algo por mí, nadie está haciendo nada por mí, porque lo han dejado, porque nadie está a mi lado”. Como no me podía mover, no podía llamar a nadie. Pensaba: “¿Por qué me dejan aquí, por qué se marchan y no hacen nada por mí?”. Este tipo de pensamientos todavía me creaban más infelicidad y cansancio. Al final pensé: “Quizás me han abandonado porque no pueden hacer nada más”. Y uno de mis amigos dijo: “Debe estar en coma” porque ya no me movía más. Durante largo tiempo intenté agarrarme a la vida pero llegó un punto en que estaba muy cansado. Y pensé que sería fantástico simplemente dormir; irme a dormir tranquilo. Tomé la determinación de soltar. Pero hice una determinación muy importante. Pensé: “Si tengo que morir moriré con atención” y solté todos los pensamientos, relajé la mente y la apacigüé tanto como me fue posible y me mantuve atento. Poco a poco la mente se volvió más y más calmada y me di cuenta que ya no estaba más cansado, el hastío también se había marchado, la mente se calmó y se tranquilizó y me dormí. Cuando me desperté de nuevo la mente estaba muy calma y tranquila de nuevo. No me podía mover ni decir nada y pensé que si realmente moría en ese momento no pasaría nada.

¿Por qué tenemos miedo de morir? Porque estamos aferrados, si no tenemos apego no habría ningún miedo. La meditación es una muy buena preparación para la muerte, es muy necesaria, es muy importante. La gente no quiere pensar en la muerte, siempre que oyen hablar de la muerte intentan no oír nada, no quieren hablar de ello, sólo quieren hablar de vivir.

Pero los que están preparados para morir, están listos para vivir.

La mayoría de nosotros, aunque estamos vivos,

no estamos viviendo realmente;

¡Nos resistimos tanto a la vida!

Realmente no estamos prestando atención y

aprendiendo suficiente de nuestras vidas.

Siempre que pienso en este conocimiento interior encuentro que es el mejor de todos ellos. Porque no podemos morir con el estado mental de *magga* o *phala*. Ni tan siquiera el *Buddha* hizo esto, no podía hacerlo. En este estadio la mente no tiene miedo, es muy pura y clara. La mente está muy equilibrada y se siente muy en calma también, sin entusiasmo, sin gozo, sin regocijo, sin alegría,

simplemente muy tranquila. No hay nada en estados de conciencia mundanos que sea comparable a esto. Sin esfuerzo, sin tensión, sin tirantez. Antes de este estadio intentamos concentrarnos con mucho ahínco, intentamos meditar, nos tensamos, tenemos que recordarnos a nosotros mismos relajarnos, pero en este estadio todo es suave, gentil, relajado. Aunque la mente está muy en calma, no hay apego a ello. Ese es un aspecto muy importante. Antes de este estadio sentimos tranquilidad, incluso en el cuarto conocimiento interior, pero nos aferramos a ella y se convierte en un obstáculo.

*La calma en sí misma no es un obstáculo
pero el apego a ella sí lo es. En este estadio no hay
apego en absoluto. Por eso es tan puro.*

El apego es un tipo de deseo, un tipo de *lobha*, de anhelo. Y la mente no se entusiasma con absolutamente nada. En el cuarto conocimiento interior la mente se entusiasma y siente alegría por ese estado, pero ahora no hay para nada entusiasmo.

Muy sutil, muy claro, muy preciso, justo en el momento adecuado, en justo en el lugar preciso, cada vez que adviertes es en el punto justo, ni antes, ni después. En los estadios iniciales, a veces la atención o conciencia se queda rezagada. Algo sucede, más tarde recordamos que algo sucedió y que no le prestamos atención. A veces tenemos la expectativa de que algo suceda, y decimos: “Algo sucederá y le prestaré atención”. Del mismo modo que cuando nos movemos y pensamos: “Me voy a mover y voy a prestar atención”. Nuestra atención está un poco desfasada, no está justo en el punto. En este estadio está siempre lista y en el lugar preciso de forma natural. Algo sucede y, el conocer y la atención están ya allí. Por eso no estamos intentando, ni nos volvemos ansiosos para prestar atención, sucede de forma perfecta.

*Evaṃ evāyaṃ sabbasaṅkhārehi muñcitukāmo hutvā
paṭisaṅkhānupassanāya saṅkhāre pariggaṇhanto:
Ahaṃ, mamā ti gahetabbaṃ adisvā, bhayañ ca nandiñ
ca vipphāya, sabbasaṅkhāresu udāsino hoti majjhatto.*

-Vsm.656

Así (*Evaṃ eva*) querer liberarse (*muñcitukāmo hutvā*) de todos los *saṅkhāras*, (*sabbasaṅkhārehi*) mediante la observación repetida de los *saṅkhāras*, una y otra vez, (*Paṭisaṅkhānupassanāya*) observando los *saṅkhāras* (*saṅkhāre pariggaṇhanto*) sin verlos como “mí mismo” o “míos” (*Ahaṃ, mamā ti gahetabbaṃ adisvā*). *Gahetabbaṃ* significa tomar, agarrar, guardar consigo; *adisva* significa que no ve; *ahaṃ* es “yo”, *mama* es “mío”.

Siempre que observas los *saṅkhāras* sabes que no son “yo mismo”, que no son tuyos, no hay

nada ahí a lo que aferrarse, no puedes guardar nada contigo, todos esos problemas no valen la pena, cada vez que adviertes algo, lo ves como carente de ti mismo, carente de tuyo, es algo que no te concierne y a lo que eres totalmente indiferente. Antes de este estadio lo ves como sin sentido, como un límite, en este estadio no hay sin sentido, no hay tampoco ni agrado ni desagrado. *Vīppahāya* significa erradicando, superando, superando el miedo, la falta de sentido (*bhayañ ca*) y el apego (*nandiñ ca*). Estando justo en el medio (*udāsino hoti majjhatto*) en todos los procesos (*sabbasaṅkhāresu*). No estando ni a un lado, ni al otro.

*Este es el camino medio de hecho;
nos estamos acercando mucho al verdadero camino medio.
Antes de este estadio, la mente está o bien en un lado o bien en el
otro, no en el medio.
Majjhatto significa justo en el medio.*

A veces cuando te relajas un poco o incluso cuando te estás relajando, tu mente está todavía atenta. Un pensamiento puede venir muy brevemente; puede que no dure ni tan siquiera un segundo. Cuando digo un pensamiento, no pienses que en ese momento estás pensando en frases o palabras. En este momento no hay palabras o frases; simplemente estás viendo que esto es únicamente un proceso vacío, carente de un ser, carente de un “yo”, falta de un ser, falta de un alma.

Suññamidaṃ attena vā attaniyena vā ti. –MN. iii.263

Este proceso carece de “yo”, de mío, o de pertenencia a mí. Pensamientos y conocimientos interiores sucedieron con anterioridad, pero en este estadio es más y más claro. Este proceso no obedece al deseo de nadie; puedes ver también que, es algo que simplemente sucede.

Puna ca paraṃ bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati:

* *“naḥaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmim, na ca mama kvacani kismiñci kiñcanaṃ natthī ti”. –MN. iii.263-4*

Nahaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmim: no hay nada por lo que deba preocuparme, ni nadie tiene ni que preocuparse por mí. A veces en nuestro pensamiento ordinario nos preocupamos de los demás, y a veces nos preocupa que otros piensen sobre nosotros. Esto también nos gusta: “!Oh!, alguien se preocupa por mí”. Pero ahora puedes ver que “yo no necesito estar preocupado por nada ni por nadie y nadie necesita estar preocupado por mí”. Allí no hay nada. Es sólo un proceso.

Hay muchas explicaciones detalladas en los textos, pero es útil sólo para los eruditos. Pero aquí en este estadio:

Evam eva sace saṅkhārupekkhāñāṇaṃ santipadaṃ

*nibbānaṃ santato passati, sabbam saṅkhāra-pavattaṃ
vissajjetvā Nibbānaṃ eva pakkhandati;
no ce passati punappuna
saṅkhārārammeṇaṃ eva hutvā pavattati.
-Vsm. 657*

En este estadio el meditador ve que el fin de este proceso es la verdadera paz (*santipadaṃ Nibbānaṃ santato passati*). Queremos ser de cierta forma, en una vida específica, en un estado concreto. Anhelamos esto. No queremos abandonar todas las formas, toda la existencia. Pero en este estadio la mente puede ver muy claramente que el fin del proceso es la verdadera paz. Previamente, la mente ha desarrollado suficiente energía y claridad para acabar el proceso. Aunque el meditador puede comprender que todos los procesos son insatisfactorios, la mente todavía cae de nuevo en la observación del proceso.

Cuando la mente desarrolla suficiente energía, abandona todos los *saṅkhāras* y entra en *Nibbāna* (*sabbam saṅkhāra-pavattaṃ vissajjetvā Nibbānaṃ eva pakkhandati*). Si la persona no puede hacer esto, la mente una y otra vez vuelve y observa los *saṅkhāras*, el surgir y desvanecerse de los fenómenos físicos y mentales (*no ce passati punappuna saṅkhārārammeṇaṃ eva hutvā pavattati*). Esto sucede una y otra vez, la mente a veces quiere alcanzar *Nibbāna* pero no hay suficiente energía para ello. Cae de nuevo y observa los procesos físicos y mentales surgiendo y desvaneciéndose hasta incrementar la claridad más y más. Cuando esto sucede uno debe comprender este proceso. Algunas personas se desaniman y dicen: “Vuelvo, caigo, una y otra vez”. Sin embargo esto es muy natural. Hace unas semanas os comenté que estábamos sujetando una cuerda, que hay una garganta muy profunda, un vacío profundo, muy profundo entre dos montañas, como una profunda hendidura entre ambas. Hay un árbol y una especie de liana muy gruesa colgando ahí. Sujetas la cuerda y te balanceas; pero cuando sientes que tu balanceo no es suficientemente fuerte tienes miedo de caer entremedio. De modo tal que no puedes soltar la cuerda y vuelves de nuevo a este lado, entonces acumulas más "*momentum*" y te balanceas de nuevo. Al cabo de un tiempo sientes que ya has desarrollado suficiente "*momentum*". Entonces te balanceas, te dejas ir y vas muy deprisa, muy deprisa y entonces...sueñas la cuerda. En ese momento no estás ni en este lado ni en el otro lado. Estás en el medio pero has soltado este lado. ¿Puedes volver? No, no hay modo en que puedas volver porque ya has soltado la cuerda. Aunque no estás en ese lado, estás yendo hacia allí con toda tu energía y con todo el "*momentum*" que has acumulado. Ya no hay modo de pararlo. Habiendo soltado este lado significa que ya no estás observando más los fenómenos físicos y mentales y, estás viendo que la mente va hacia la completa cesación, el fin de los procesos físicos y mentales.

Así que de este *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa* el siguiente *ñāṇa* es, si sucede y cuando sucede, el estado donde ya has soltado (la cuerda). Ese estado de balanceo se llama *Saṅkhārupekkhā* y *parikamma*,

anuloma, *gotrabhū*. *Parikamma* significa intentando una y otra vez, preparando tu mente, desarrollando "momentum". *Anuloma* significa el mismo estado mental pero con más "momentum". *Gotrabhū* significa que has soltado, significa que ya has cortado con este lado pero aun no estás en el otro lado.

Entonces entras, te sumerges, en el cese de los procesos físicos y mentales, *Nibbāna*, lo que llamamos conciencia del camino (*maggacitta*). Sucede muy rápidamente, en una sucesión de momentos muy cortos, porque cada estado mental dura un periodo muy corto. Igual una milésima o una millonésima de segundo. Cada estado mental sucede de forma consecutiva y en ese momento ya no puedes volver. Tras esto, hay un silencio total, una quietud total, nada surgiendo, nada desvaneciéndose, con ausencia de observación, porque ya no puedes observar más.

Antes de entrar en el estado de *Nibbāna* puedes ver desde fuera cómo puede ser porque comprendes que si estos procesos físicos y mentales paran habrá una paz total, pero todavía no estás ahí dentro. Cuando estás dentro ya no estás observándolo más. Porque para observarlo debes estar fuera de él. Por eso cuando una persona está en el estado de *Nibbāna* uno no lo está observando más; no puede observarlo más. Ni tan siquiera puede observar su estado mental.

Sólo tras este estado, hay otro conocimiento interior llamado *Paccavekkhaṇa*, donde consideras: “!Algo ha sucedido! Hace un momento era muy calmo, no había ni surgir ni desvanecerse, muy calmo, muy claro, una paz total”. Esta intensa aproximación y esta entrada en el cese es un estado mental muy potente. Una vez esto ha sucedido, te sientes totalmente distinto. Al poco, cuando sales de él -ya que *magga* sucede sólo por un momento, *phāla* sucede por dos momentos, quizá tres dependiendo de la energía –consideras sobre lo que ha sucedido. Cuando esta consideración está sucediendo, la mente está muy calma y tranquila, miras atrás y piensas sobre ello. Este *Paccavekkhaṇa-ñāṇa* es de hecho, un tipo de pensamiento. Piensas y comprendes esa paz total, ese cese total de los procesos físicos y mentales.

La persona considera muchas cosas: *magga*, *phala*, *Nibbāna*, la erradicación de las impurezas y las impurezas que todavía quedan por erradicar. El primer estadio de la iluminación erradica la opinión desviada del “sí mismo” y la duda – *diṭṭhi* y *vicikicchā*. Una erradicación total. Incluso en el primer conocimiento interior has superado parte de *diṭṭhi* y *vicikicchā*, opinión desviada del “sí mismo”, y la duda sobre lo que sucedió antes y después, y muchas otras dudas. En este estadio hay una completa erradicación de la duda y de la opinión desviada.

Aquí tenéis unas palabras muy importantes en *pāli*, unas pocas frases.

*Tikkavisadasūrabhāvena saṅkhāresu ajjupekkhane
Sijjhamāne taṃ pan' etaṃ saṅkhārupekkhā-ñāṇaṃ*

*Anekavāraṃ pavattamānaṃ paripākagamanena
Anulomañāṇassa paccayabhāvaṃ gacchantam.
-VsmA. II, 459*

Tikkha significa muy penetrante. *Visada* significa con mucha claridad, y *sūrabhāvena* significa muy importante, *sūra* significa muy valiente. Estamos tan apegados a las cosas que incluso cuando son muy dolorosas no podemos soltarlas. Incluso para soltarlas necesitamos mucho coraje, confianza y coraje en el proceso. Por eso a veces las personas sienten que algo va a suceder y que, si sucede, todo cambiará. “Ya no seré más el mismo”, y paran ahí, no quieren cambiar; quieren permanecer iguales.

*Tenemos unas motivaciones muy contradictorias.
Queremos cambiar, queremos liberarnos,
Queremos estar en paz pero queremos permanecer iguales.
Muchos psicólogos señalan este hecho.*

Algunas personas están en un estado neurótico, pero están aferradas a su estado neurótico. Algunas personas están deprimidas, pero están aferradas a su depresión. Es difícil de entender pero es muy cierto. Aunque sabemos que el proceso es cansado y tan doloroso, cuando llega el momento, podemos ver que algo va a suceder y vamos a cambiar totalmente, que ya no seremos más los mismos, que ya no nos sentiremos más del mismo modo, ¡y estamos asustados!

*Necesitamos mucho coraje para cambiar.
¡Sin cambiar, cómo podemos crecer realmente!
Si queremos permanecer igual no podemos crecer.*

Así que esta palabra *sūrabhāvena* es muy importante. Con mucho coraje continuamos observando los *saṅkhāras* (*saṅkhāresu ajjupekkhane*), observando los fenómenos, el proceso, surgiendo y desvaneciéndose. Este conocimiento interior sobre el proceso (*taṃ paṇ' etaṃ saṅkhārupekkhā-ñāṇaṃ*) sucede muchas veces (*Anekavāraṃ pavattamānaṃ*), una y otra vez, y acumula más y más "momentum" hasta que madura (*paripākagamanena*).

Para que algunos conocimientos interiores maduren y estén verdaderamente a punto, necesitamos que sucedan una y otra vez para que se vuelvan más y más firmes. Es como la ira. Si piensas en algo que te trae ira, cuanto más pienses más ira sentirás, hasta que explotes. Es un proceso similar. Observas los *sankhāras* y te vuelves más y más desapegado hasta que estás listo para soltarlos... entonces, en ese momento ¡los sueltas!

Cuando los sueltas te liberas.

*Queremos liberarnos y los estamos sujetando.
“Quiero liberarme, quiero liberarme”, pero
¿porqué no los soltamos?*

Pensamos que en este proceso físico y mental hay algo que merezca la pena guardar, algo que nos pertenezca, que hay algo que nos gusta. Aunque hay una parte que no me gusta hay otra parte que me gusta.

*Nos estamos aferrando a él, pero cuando realmente ves
que no hay nada que guardar contigo, nada que agarrar,
que no te pertenece, entonces ya no lo quieres más.
Cuando estás por completo en este estado simplemente los sueltas.*

Muchas personas iban a ver a mi maestro y le decían: “Venerable Señor, realmente no quiero renacer más, estoy totalmente desencantado con la vida, es tan tedioso, muy poco disfrute y demasiado dolor, demasiada carga”. En este momento yo era un monje muy joven, ordenado hace sólo unos meses. Mi maestro decía: “Si realmente no lo quieres, no lo tendrás”. Estaba muy sorprendido, yo no lo quería, pero... ¿es así de simple? Más tarde comprendí que aunque decimos que no lo queremos, todavía estamos agarrándolo: “No lo quiero, no lo quiero”. ¿Por qué no lo dejamos marchar? El modo de hablar de mi profesor era muy gentil. Nunca ponía demasiada energía. Nunca intentaba convencer a nadie. Nunca intentó convertir a nadie. Cuando muchos de sus seguidores y sus estudiantes le planteaban las mismas cuestiones, tanto monjes como laicos, él decía: “Si realmente no lo quieres no lo tendrás; lo tienes porque lo quieres”. Es así de simple.

*Lo estamos obteniendo porque lo queremos.
Estamos infelices porque queremos infelicidad...
Pero lo negamos. Decimos que sólo queremos felicidad, pero
¿qué quieres decir con felicidad? ¿Satisfacer el deseo?
Si realmente no lo queremos, ¿entonces estamos libres de ello!*

*El coraje para cambiar es muy importante,
necesitamos mucho coraje,
para cambiar, para aprender, para crecer.*

Creo que este aspecto tiene una gran relevancia psicológica: ser valiente y ,también, ser puro.

*Querer liberarse significa querer ser puro.
Si realmente queremos liberarnos,*

*debemos purificarnos a nosotros mismos:
Purificar el sīla, purificar el samādhī, y purificar la sabiduría.
Sin purificación no podemos liberarnos.*

Por eso este grueso libro sobre meditación se llama El Camino de la Purificación (*Visuddhimagga*). Por purificación entendemos liberarnos. Esto está clarísimo.

Si realmente queremos liberarnos tenemos que mirar de forma realmente profunda en nuestro interior, qué estoy haciendo y con qué motivación. Mi *sīla*, mis preceptos,⁷² mi comportamiento y mi motivación, ¿son puras? ¿Mi mente es clara y pura? ¿Tengo suficiente coraje? Si somos merecedores de ello, lo conseguiremos. Así que debemos vivir nuestras vidas de un modo tal que seamos merecedores de ello. Queremos algo, pero si no somos merecedores de ello no lo lograremos. Esto es así para cualquier cosa. Por ejemplo si queremos respeto, si lo merecemos, lo tendremos. Si quiero vuestro *mettā*, vuestra ternura y cariño, si soy merecedor de ello lo tendré. Por eso cualquier cosa que suceda en nuestra vida es porque la merecemos, no logramos nada que no merezcamos. Muchos de nosotros nos quejamos: “¡Oh! ¿Porqué me sucede esto a mi?” Simplemente dite: “Porque lo merezco”.

*Tanto como si es bueno como si no,
las cosas nos suceden porque somos dignos de ellas.
Una vez entiendes esto con claridad dejas de culpar.
Incluso dejas de culpar a tu kamma.
Dejas de culpar a tus padres o al gobierno.
Estamos culpando, dando la responsabilidad
a otras personas o situaciones.
No estamos tomando suficiente responsabilidad.
Una vez ves que las cosas te suceden porque
somos dignos de ellas, entonces aprendes, creces y cambias.
Entonces las cosas mejoran más y más.
Esta actitud mental positiva, correcta, beneficiosa, es muy importante
en todo lo que hacemos.*

En los últimos momentos de este salto cualitativo, de las tres características del proceso – *anicca, dukkha, anatta* – una de ellas será vista con mucha claridad. Por ejemplo, si una persona puede ver *anicca* surgir y desvanecerse más claramente, entonces verán *anicca, anicca, anicca*, muy claramente y no cambiarán a otra característica. Este es otro aspecto importante a recordar. En el estadio inicial a veces cambiamos de *anicca a dukkha o anatta* como también de ida y vuelta.

⁷² NT: Ver glosario “*Sikkhāpada*”.

Entonces, al permanecer sólo con una característica, ésta se hace más y más clara.

Estas cosas son difíciles de comprender si no las has experimentado, pero una vez lo haces es bastante natural. Te parece bastante natural que las cosas deban suceder de este modo. En los últimos momentos puedes observar tanto fenómenos físicos (*rūpa*) como procesos mentales (*vedanā, saññā, saṅkhāra* o *viññāṇa*). De los cinco *khandhas* observas solamente uno porque no puedes observar los cinco a la vez, ya que una conciencia puede observar sólo un objeto cada vez. Tienes que observarlo de forma repetida. Si por ejemplo estás observando *vedanā* observas *vedanā* y *anicca*, o *vedanā-dukkha*, o *vedanā-anatta*. Si estás observando *rūpa*, ves *rūpa* como *anicca, dukkha* o *anatta*. Sólo un objeto y sólo un aspecto de las tres características, de forma repetida. No cambias a otro objeto o a otra característica. Estos son aspectos que es importante conocer.

Por eso cuando estás en meditación prestas atención a las sensaciones, y se hace más y más claro. Permanece con el objeto, es muy importante hacerlo todavía más claro. Con cualquier tipo de estado mental, préstale atención una y otra vez; hazlo más y más claro. Comprenderás todas estas cosas de modo general, pero si comprendes una de forma completa es suficiente.

Desde el momento en que soltamos, la mente no puede observar ninguno de los cinco *khandas*, ya no puede ver más la impermanencia, la insatisfacción, la ausencia de sí mismo o la ausencia de ego. Sólo puede ver quietud total, cesación. Entonces la persona comprende que *Nibbāna* significa cese total de los fenómenos. Es muy difícil hablar sobre esto; no es algo que no exista; ya que si decimos que *Nibbāna* significa “nada existe”, entonces también podemos decir que *Nibbāna* no existe.

Nibbāna es una experiencia.

En ese momento, el objeto y la observación del objeto paran.

*Ambas cosas paran. La persona siente que
todo ha llegado a un final.*

¿Cómo das un ejemplo de esto? Este estado está más allá de las palabras. No podemos hablar sobre él. Es como si cargaras una carga muy grande y la soltaras. O como si estuvieras estirando algo muy pesado y la cuerda se rompiera.

Una frase en *pāḷi* que es corta y clara:

*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ,
Sabbam taṃ nirodhadhamman ti. -SN. v. 423*

Samudayadhammaṃ significa “que tiene la naturaleza de surgir”. Cualquier cosa (*Yaṃ kiñci*)

tiene la naturaleza de surgir, todo (*sabbam taṃ*) tiene la naturaleza de desaparecer (*nirodhadhammaṃ*). Ves esto con mucha claridad: cualquier cosa que tenga la naturaleza de surgir tiene la naturaleza de desvanecerse por completo.

Tras este conocimiento interior la persona considera la experiencia y ve que el fin de los *saṅkhāras* es el *Nibbāna* completo, la paz total. Y al poco tiempo uno vuelve a la meditación de nuevo. Cuando la persona vuelve de nuevo a la meditación, comienza de nuevo desde el surgir y desvanecerse, no desde *saṅkhārupekkhā*, el décimo conocimiento interior, sino que comienza de nuevo desde el cuarto conocimiento interior. Este es otro aspecto del salto cualitativo. Tras este salto cualitativo puedes ver el surgir y desvanecerse de nuevo, muy claramente.

Hay unas cuantas cosas importantes sobre los cambios que se producen. La persona ha superado *sakkāya-diṭṭhi*, la creencia en un sí mismo, *vicikicchā*, y duda. También *sīlabbataparāmāsa* es muy importante. Hay muchos métodos de meditación y muchas personas que meditan. Podemos decir que están meditando. La meditación tiene muchos aspectos. Pero si la persona cree que simplemente practicar *samatha* puede traerle una liberación total, esto es un tipo de *sīlabbataparāmāsa*. Había algunos ascetas en el tiempo de *Buddha* que creían que simplemente por el hecho de comportarse como una vaca conseguirían la liberación; que cesarían todas sus impurezas. Creer que practicando como si fueras un animal y torturando el cuerpo extinguirás todas tus impurezas y te purificarás es un tipo de práctica desviada. *Sīlabbatāparāmāsa* significa práctica desviada, practicar algo que no lleva a la liberación pensando que lleva a la liberación.

*Cuando la persona hace un salto cualitativo,
en ese momento, la persona puede comprender que
no hay otra práctica que le lleve a la liberación.
Sólo esta práctica, que tiene este Noble Óctuple Sendero,
puede llevar a la liberación, libertad, a la experiencia de
Nibbāna; no hay otra práctica que pueda llevar a esto.*

Cualquier práctica que no tenga este Noble Óctuple Sendero, aunque pueda darnos cierto tipo de quietud y tranquilidad mental, no puede llevarnos nunca a la liberación. Tiene su propio valor, como practicar *samatha* tiene su propio valor, pero no nos llevará a la liberación. Puede ser un estadio de práctica pero no el estadio final; no puede llevarnos al verdadero objetivo, al verdadero fin. Hay muchas otras prácticas y muchas personas dicen que, si practicas ese camino, te llevará también a *Nibbāna*.

*No, el único camino que lleva al Nibbana es
observar tus propios procesos físicos y mentales.*

Como base, como cimentación, como soporte, mantienes tu *sīla* puro. Un modo de vida puro, porque sin este tipo de pureza la mente nunca acumulará suficiente coraje, "*momentum*" y claridad. Si vives con culpa nunca te sentirás libre para observar las cosas con claridad y soltarlas. La culpa es una prisión, te atrapa ahí donde estás. Siempre que te sientes culpable o avergonzado no puedes hacer progreso alguno.

*Guardar el sīla puro, el modo de vida puro,
guardar tu mente muy pura; todo esto es muy necesario.
Sin este tipo de pureza
no puede haber verdadera libertad.*

Algunas personas meditan y piensan que no es verdaderamente importante mantener las cinco guías de acción. Realmente no dan lo mejor de sí mismos para guardarlas, para protegerlas. Por ejemplo, creer que no guardar las cinco guías de acción y meditar te llevará a la liberación es *sīlabbataparāmāsa*, práctica desviada, adherencia a prácticas desviadas, creer en prácticas desviadas.

Algunas personas en su meditación experimentan a veces estados muy puros y tranquilos, y los confunden por el verdadero *Nibbāna*. Cuando la persona experimenta *Nibbāna* real, puede ver que antes no era *Nibbāna* real. Las confusiones sobre *Nibbāna* también son superadas. Solo en el tercer estadio del despertar la persona puede superar completamente la codicia, la ira y la frustración. El primer estadio del despertar no erradica el deseo, la codicia, la ira o la frustración. Sólo erradica la visión desviada y la duda. Un *Sotāpanna* todavía disfruta de los placeres sensoriales pero mantiene su *sīla* muy puro y nunca lo romperá, ni tan siquiera tendrá deseos de romper el *sīla*. Por ejemplo, también disfruta de la buena comida, pero nunca romperá su *sīla* para conseguirla ni hará nada semejante. Su modo de vida es también muy puro. Incluso si todavía hace negocios, nunca engañará. Puede que se moleste, que le entre tristeza o enfado, pero siempre que se da tiempo para observar ese estado mental, puede ver que es sólo un estado mental y salir de él muy rápidamente. No se queda atrapado en este estado mental.

El siguiente estadio del despertar no erradica completamente ninguna impureza. Sólo debilita *lobha* y *dosa*. Debilita la codicia, la ira y la frustración. Incluso tras el tercer estadio del despertar la persona todavía tiene algunas impurezas, tiene todavía anhelo de un tipo de vida muy especial, una existencia pura, sin disfrutar de los placeres sensoriales, sin ira, pero todavía disfruta de una felicidad tranquila y pura. También hay cierto tipo de satisfacción que se acerca mucho a un tipo de orgullo. Estás muy satisfecho con tus logros; esta es una forma de orgullo y adherencia, un tipo de deseo. Ves unas formas de orgullo, de apego, muy sutiles que sólo pueden ser superadas por el cuarto estadio del despertar. Si una persona es juez y entra en *Sotāpanna*, nunca hará nada incorrecto, nunca aceptará un

soborno o se corromperá. Será muy justo y honesto.

El primer estadio de la iluminación erradica el obstáculo (*nīvaraṇa*) de la duda (*vicikicchā*), y los obstáculos de una codicia muy fuerte (*kāmacchanda*) y una aversión muy fuerte (*vyāpāda*).

El arrepentimiento (*kukkucca*) se supera en el tercer estadio del despertar. Es algo sobre lo que es importante pensar. En otras enseñanzas escuchamos que si una persona ha hecho algo incorrecto y piensa en su acción nociva y se siente infeliz sobre ello, se lamenta, llora, se golpea, piensa que es algo positivo de hacer, que este arrepentimiento es algo bueno. Pero en la enseñanza del *Buddha* esto no es algo positivo. ¿Qué queremos decir con esto? Si una persona ha hecho algo muy desafortunado, muy negativo, entonces, ¿es muy positivo no arrepentirse? El arrepentimiento que surge de una comprensión profunda es positivo. Lo cual significa que no te pasas la vida llorando por esa acción sino que aprendes de ella: “Sí, he cometido una acción errónea y no lo haré de nuevo. Tendré que padecer por ello. Está bien, soy lo suficientemente fuerte para padecer por mis propios actos pero no voy a lamentarme más por ello”.

*Es inútil morar sólo en lo que has hecho,
sentirte infeliz por ello sin ser capaz
de hacer nada más. No pierdas el tiempo.
Si has hecho algo negativo, aprende de ello y
corrígete. Ve y haz algo positivo,
Continúa, adelante con tu trabajo.
Veis, la enseñanza del Buddha es continuar adelante,
aprender, y crecer.*

¿Conocéis el significado raíz de la palabra *kukkucca*? Aunque lo traducimos por arrepentimiento o remordimiento, la palabra raíz de *kukkucca* es *kud* y *kata*. Cuando juntamos ambas tenemos la palabra *kukkucca*. *Kud* significa malo, negativo y *kata* significa haber hecho. Pero esto no explica el significado con claridad. El significado verdadero de esta palabra es que si tenemos remordimientos y esto es algo incómodo, desagradable, es en sí mismo algo no provechoso. Entonces, observa tu mente en profundidad, cuando tienes remordimientos, ¿cuál es tu estado mental? ¿Es tranquilo? ¡No! Si lo miras en profundidad, verás que cuanto más te arrepientas, más estarás aferrándote al acto y que también estarás aferrándote a una idea de ti mismo. Es muy interesante prestar atención a estas cosas. Ni tan sólo un *Sotāpanna* puede superar *Kukkucca*, tampoco en el segundo estadio del despertar, *Sakadāgāmi*, puede superarlo. Sólo en el tercer estadio, *Anāgāmi*, puede erradicar el arrepentimiento y el remordimiento.

La vergüenza moral y el temor moral⁷³ están asociadas con la comprensión y la sabiduría. Gracias a ellas, no haces algo negativo. Pero, ¿qué sucede si lo hacemos, y sentimos arrepentimiento? Y cuando nos sentimos avergonzados, ¿por qué nos sentimos avergonzados? ¿Es porque alguien lo ha descubierto? Si es así no es una verdadera vergüenza moral, es simplemente proteger tu propia imagen, incluso un agrandamiento del ego; es proteger tu ego.

*La verdadera vergüenza y temor moral se
asocia con la sabiduría... “Esto es una vergüenza,
no lo haré”. Si has hecho algo te das cuenta
de que es vergonzoso y entonces no lo haces más.*

No continúas viviendo con esta vergüenza y este arrepentimiento sin ser capaz de hacer algo mejor. Has superado esta vergüenza y este arrepentimiento y haces algo mejor, te cambias a ti mismo, te corriges a ti mismo.

Uno debe comprenderlo con comprensión y capacidad de perdonar, porque es natural para nosotros cometer errores. Incluso el *Venerable Ānanda* hizo algo terrible cuando completaba *pāramīs*. Incluso el que iba a ser *Buddha* hizo algo terrible, sedujo a una mujer. El *Venerable Ānanda* fue una vez un orfebre y muchas mujeres ricas y guapas acudían a él para hacerse joyas. Y él seducía a muchas de ellas. Esto no significa que sea correcto hacer esto, pero debido a la codicia, al deseo, a la avaricia, las personas hacen estas cosas. Puedes aprender incluso de estos errores, crecer y liberarte.

La persona que ha despertado, mantiene su control *sīla* puro e intacto, ¡sin necesidad de justificación alguna! Escucho muchas justificaciones. Personas que dicen: “Aunque esté despierto, debido a una excesiva tentación hizo esto y aquello”. ¡Justificaciones! Los cinco preceptos o guías de acción son un mínimo, no hay justificación alguna. En la época del *Buddha* había muchos otros grupos religiosos. Algunos de ellos creían que aunque la persona hubiera alcanzado el primer estadio del despertar, debido a que todavía tenía codicia, ira, frustración, orgullo, podía renacer en los reinos inferiores. *Buddha* dijo que esto no era posible. Aunque todavía hay codicia, ira, aversión, orgullo, la mente es suficientemente pura para no merecer tal vida inferior.

*Nuestra vida es el resultado de nuestra mente.
Cuando la mente se hace noble y pura
no puede manifestarse en una forma de vida inferior.*

⁷³ NT: equivalentes de los términos *pāli*: *hiri* (vergüenza interna por hacer algo que consideramos amoral), *otappa* (es el temor a las consecuencias externas sobre uno mismo que conllevarían hacer una acción amoral). Hay un interesante texto al respecto por Mrs Rhys Davids en “*Buddhist Psychology*” pág. 20.

La persona puede sentir que no puede renacer en los reinos inferiores. El primer estadio erradica también el decir mentiras (*musāvāda*) pero el resto de acciones verbales nocivas todavía pueden suceder. Un *Sotāpanna* todavía puede hablar de las cosas que dice un periódico, ¡todo basura! Acciones nocivas (*micchā-kammanto*) como matar, robar, cometer adulterio, ¡no! Un *Sotāpanna* nunca puede hacerlas. Tampoco un modo de vida desviado (*micchā-ājīvo*) tal como engañar en los negocios y cosas por el estilo.

El segundo estadio del despertar no erradica ninguna impureza,⁷⁴ sólo las debilita. Y el tercer estadio del despertar, erradica los pensamientos desviados (*micchā-saṅkappo*), difamar (*pisuṇavācā*) y palabras muy rudas (*pharusāvācā*). Sólo el cuarto estadio del despertar erradica *samphappalāpa* - hablar sobre los periódicos-, *miccha-vāyāma* -esfuerzo desviado-, *micchā-samādhi* –concentración desviada-. *Micchā-vimutti* – liberación incorrecta-, *micchā-ñāṇa* –conocimiento desviado.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Aunque una persona haya logrado el primer estadio del despertar todavía tiene impureza, por favor comprended esto. Muchas personas dicen: “Se supone que esta persona está despierta y mira, disfruta leyendo el periódico y disfruta con la buena comida”, o cualquier otra cosa. Mientras mantenga los cinco preceptos es suficiente.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Algunas personas plantearon a *Buddha* exactamente la misma pregunta con pequeñas diferencias. La preguntaron: “¿Hay *Arahants* en otros grupos religiosos?” *Buddha* no dijo que no hubiera *Arahants* en otros grupos religiosos. Su respuesta fue: “Cualquiera que practique el Noble Sendero Óctuple de forma completa puede despertar y convertirse en un *Arahant*”. El criterio es el Noble Óctuple Sendero. Simplemente estudiad el Sendero Óctuple de los Nobles y comprobad, si dejáis de lado aunque sea un aspecto del Camino, que sucede. Observadlo. Es muy natural.

*Pensad en los ocho factores y pensad si podéis
dejar, aunque sea uno, aparte y todavía creer
que sin practicar este factor podéis
realmente despertar o liberaros.*

⁷⁴ NT: traduce la palabra “defilement”. Esta puede ser corrupción o mancha. (Nos recuerda al símil de la ropa - *Vatthūpama Sutta*, MN 7- , y a los seis adjetivos que suelen calificar a la virtud -*sīla*-: no está rota, no tiene grieta, no tiene mota, no tiene desconchado; es liberadora, preciada por los sabios, no surge del aferramiento, y conducen a la concentración). Podemos encontrar esta serie en varios suttas del *Tipitaka*, por ejemplo en el Discurso en Kosambi- *Kosambiya Sutta*, MN 48, dentro de la quinta característica de aquellos monjes que viven armónicamente en comunidad. Yo le llamo el símil del bol de loza, pues los cuatro primeros adjetivos siempre me traen a la mente un bol de loza, con perfecto vidriado blanco. “*khaṇḍāni acchiddāni asabalāni akammāsāni bhujissāni viññuppasatthāni aparāmaṭṭhāni samādhisaṃvattanikāni*”.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: En el sendero Óctuple de los Nobles, vipassanā se incluye en *Sammā-sati* y *Sammā-samādhī*. En lo que respecta a una forma de vida correcta, a una comprensión adecuada, a la intención correcta, ¿cómo puede una persona con una visión o comprensión desviada y con una intención desviada iluminarse o despertar? En ausencia de un modo de vida recto, en ausencia de una palabra recta, en ausencia de una acción recta, en ausencia de una concentración recta o adecuada y una atención adecuada, en ausencia de recto esfuerzo, en ausencia de *sīla*, *de samādhī* y de *pañña*, en ausencia de las tres, nadie puede liberarse realmente. Una persona, antes de despertar, debe, al menos, estar practicando de forma completa el Noble Óctuple Sendero; no importa si mucho o poco tiempo⁷⁵

PREGUNTA

Y RESPUESTA: El despertar sucede paso a paso, pero puede suceder en pocos momentos, en pocos minutos, en pocas horas, de un estadio a otro. En las Escrituras he podido leer que algunas personas se volvieron *Arahants* tan sólo con una sentada. Sus facultades espirituales estaban desarrolladas de forma muy elevada. Una vez comprendieron cómo practicar, practicaron y realizaron un salto cualitativo a través de los cuatro estadios, en una sola sentada.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: No hay ningún espacio en blanco entremedio. No estás pensando en nada más. Observa una conciencia tras otra repetidamente y con gran firmeza, con gran claridad y tan sólo a un aspecto de las tres características, de tal modo que la claridad se vuelve más y más fuerte, y al final... ¡un desasimiento total! Estos son conocimientos interiores muy fuertes y poderosos. Incluso antes de que sucedan puedes ver *anicca*, *dukkha* y *anatta*, en serie, sin espacios entremedio, pero el conocimiento interior es todavía débil. Sin embargo en estos últimos conocimientos interiores, la observación se hace más firme, más firme y más firme. Y al final, ¡la mente está realmente lista para soltar!

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Podemos ver un aspecto cada vez, no todos al mismo tiempo.

PREGUNTA: ¿Cómo sabes realmente que no estás pensando?

Y RESPUESTA: Cuando realmente ves, no piensas. No hay pensamiento por ningún sitio. Tal como en una noche oscura, cuando miras al cielo y ves de repente un destello de luz, lo ves y desaparece. En

⁷⁵ NT: aquí, sin mencionarlo, se introduce el debate histórico entre grupos budhistas sobre despertar repentino o despertar gradual. La visión de que hay que practicar el noble sendero por largo tiempo responde al despertar gradual, la visión de que converge justo en el momento del despertar sin importar que pasara en el momento anterior, responde al despertar repentino. Practicando el Noble Sendero favorecemos las condiciones para el despertar, se produzca en el momento en que se produzca. No practicando el Noble Sendero creamos obstáculos para el despertar, se produzca en el momento que se produzca.

este momento no estás imaginando, lo estás viendo realmente y experimentándolo. Cuando sucede es muy diferente a imaginar.

En los estadios iniciales sucede de vez en cuando, porque no puedes mantener una atención continua todo el tiempo. Incluso si meditas regularmente, a veces lo ves, a veces no lo ves, con diferentes grados. A veces lo ves vagamente, otras lo ves con claridad.

*Upekkhā es necesaria, ecuanimidad total,
desapego total, equilibrio total, muy claro, desapegado, ...
Observando, observando, sin pensar para nada, cuando
la mente se acerca mucho al salto cualitativo,
sin pensar para nada, todo se vuelve muy rápido.*

PREGUNTA

Y RESPUESTA: A partir del cuarto conocimiento interior la mente se vuelve más y más calma, más y más concentrada. Puede que pienses entremedio, con brevedad, pero lo adviertes y se va. Ya no es persistente, viene débilmente, puedes verlo y se va. En los conocimientos interiores posteriores, especialmente en *Ādīnava-ñāṇa*, empiezas a pensar mucho: “!Oh!, tantas desventajas, qué hay ahí que pueda disfrutar, qué hay ahí que pueda hacerme feliz”. Si piensas demasiado serás muy infeliz. Es importante no pensar. Cuando te sientas desencantado y sientas infelicidad con respecto al proceso, si dejas de meditar y piensas sobre la infelicidad en tu vida diaria, sentirás que es insoportable. Te sentirás molesto por muchas cosas y, viendo primero las desventajas y estando desencantado o infeliz con respecto a los procesos físicos y mentales, te volverás infeliz sobre tu situación de vida y esto es muy deprimente.

Cuando experimentas este estadio es muy importante no pensar para nada.

*Pensar es muy peligroso, pensar puede crear muchas cosas.
También te vuelves emocional.
Un verdadero conocimiento interior no es emocional,
es claridad de comprensión y sabiduría.
Aquí no hay satisfacción, ya no hay más disfrute en este
proceso, y esto es muy claro.*

Pero si piensas sobre ello, te volverás emocional, infeliz y deprimido, y todas las cosas te irritarán cada vez más: la gente, el ruido, y otras cosas que puedan irritarte. Te enfadas a veces y esto se vuelve un estado mental nocivo, ya no es más un estado beneficioso. El conocimiento interior es muy beneficioso, muy provechoso, pero cuando te enfadas, te molestas, y te deprimas por ello, este

conocimiento interior se vuelve nocivo. Por eso es muy importante no pensar. El proceso de pensamiento mezclado con cierto *samādhī* hace que las cosas sean incluso más intensas. *Samādhī* hace que todas las cosas se intensifiquen. Cuando quieras disfrutar de cualquier cosas calma tu mente y concéntrate. Entonces podrás disfrutarlo más.

Cuando leo libros mi mente se agita mucho, no puedo disfrutarlos. Si realmente quiero disfrutar de un libro, de una historia, de un poema o de un dicho, necesito calmar y tranquilizar mi mente. Cada palabra se torna muy rica en significado; puedo realmente disfrutar lo que estoy leyendo. Incluso con los paisajes, si mi mente está en calma y miro el amanecer o el atardecer puedo absorberme y se vuelve tan maravilloso, el mundo es tan maravilloso. Cuando la mente se agita, no puedes disfrutarlo. Lo mismo sucede cuando la mente se concentra y piensas en algo terrible, se vuelve incluso más terrible. Cuando estás demasiado agitado, no estás aterrorizado, no estás enfadado, no eres absolutamente nada, estás demasiado alterado. Una mente alterada, una mente muy agitada no puede tomar nada con firmeza, hay mucho *moha*. *Uddhacca* está muy cercano a *moha*. *Uddhacca* significa una mente dispersa, agitada.

Siempre que la mente se aquieta y se concentra, no imagines nada, porque la imaginación se vuelve muy real, ya sea positiva o negativa. Aquello más importante es que cuando un pensamiento surja le prestes una atención muy minuciosa. Si le prestas una atención minuciosa y cuidadosa, se marchará. Siempre que vengan les prestas una atención cuidadosa.

*El simple hecho de prestar atención al pensamiento hará que se marche.
Entonces traes la mente de vuelta
al objeto de meditación.*

Así que no estimules los pensamientos. A veces las personas disfrutan pensando. Si descubres que disfrutas pensando, observa ese disfrute y observa el querer pensar, el deseo de pensar. Pensar es lo que crea el “yo soy”. Cuando dejas de pensar a veces te vuelves muy irreal, sientes que algo falta, que no hay nada a lo que puedas agarrarte. Pensar es, de uno u otro modo, agarrarse a algo, aferrarse, incluso cuando estás enfadado con alguien, continúas pensando en esa persona. Significa que estás aferrado a esa idea, estás aferrado a lo que sucedió y no puedes dejarlo marchar.⁷⁶

⁷⁶ NT: estás aferrado a los *paramattha* que crea el vivir y sostener esa historia particular (pensamiento, idea,...).

CAPÍTULO X

Más sobre el Nibbāna y más allá

Cuando hago algo me gusta prepararme. La preparación es algo muy importante. En cualquier cosa que hago, estar preparado es muy importante, corporal y mentalmente. Cualquier cosa que queramos hacer, si te preparas psicológicamente, el resto sucede de forma natural. Si estás muy bien preparado, avanzas con más suavidad. Miro hacia este retiro que viene y espero que lo disfrutéis. Espero que experimentéis calma, tranquilidad, claridad, gozo. Claridad quiere decir también ver las cosas de forma muy clara. Me gustaría continuar el tema de la semana pasada, en referencia al conocimiento interior.

Volviendo a algunos de los conocimientos interiores, podéis ver que en vuestra meditación llegáis a un punto donde ver el surgir y desvanecerse es muy cansado y no queréis permanecer más con ello, queréis estar separados de ello, escapar de ello, salir de ello. Este estadio se llama *Muñcitukamyatā-ñāṇa* que significa “deseo de liberarse de”. A veces piensas: “Si simplemente paro de meditar, si no observo estas cosas que surgen y se desvanecen, me sentiré más en paz”. Cuando haces esto, ciertamente sientes más paz, debido a que la concentración, la ecuanimidad y el desapego son tan grandes, que aunque pares de meditar sentirás más paz y podrás experimentar esta calma: “¡Oh! Esto es paz”, y puedes disfrutar esta paz. Pero hacer esto no es lo adecuado. La meditación puede disfrutarse mucho, pero si sólo la disfrutas, la pierdes. Es una paradoja, una contradicción, te das cuenta que simplemente por dejar de meditar no logras salir, porque estás todavía en el surgir y desvanecerse, todavía estás en el proceso. Al poco tiempo pierdes incluso la claridad y sientes que tu mente se vuelve de nuevo agitada y dolorosa. Comprendes: “No quiero sentir de nuevo esta agitación”, la agitación es dolorosa, la distracción es dolorosa. La calma, la quietud, la tranquilidad, son mucho mejores. Así que, vuelves a la meditación. Prestas atención a cualquier tipo de sensación en el cuerpo, cualquier sensación, cualquier pensamiento y cualquier emoción. Pero aquí, principalmente, hay solamente emociones muy sutiles; este querer escapar es una emoción. Te sientes atrapado en el proceso, así que quieres salir de él: “Sacadme de aquí”.

Esto es como una emoción. A veces puede causar una ligera agitación pero comprendes que el modo de salir de ahí es observarlo de forma todavía más cuidadosa.

La gente quiere escapar de muchas situaciones de la vida. Cuando tenemos dificultades o frustración intentamos escapar de ellas. Muchas personas intentan escapar de un modo horrible. Intentar escapar, salir, liberarse está bien, pero ¿cuál es el modo adecuado de realizar este escape?

*Lo adecuado es observar el proceso con más cuidado,
comprenderlo más a conciencia,
no importa el qué, incluso cualquier situación en tu vida que
sea dolorosa, si quieres salir de ella o superarla,
el mejor modo de hacerlo es prestarle más atención,
estudiarla más la conciencia,
comprenderla con todo detalle, completamente.
La comprensión completa es el único modo de superarlas.
No hay un modo mejor que este,
no importa cuál sea la situación, ya sea en meditación u
otra situación de la vida. Esta es la actitud adecuada.*

Una vez alcanzas este punto en la meditación y comprendes esto, el único modo de superar cualquier situación dolorosa es prestarle más atención, comprenderla en más profundidad, más a conciencia, de forma más completa. Tras esto, incluso en tu vida, cuando te enfrentes a una situación difícil no intentes correr y alejarte de ella, no le des la espalda, no cierres los ojos. Intenta observarla con más cuidado: “¿Qué está sucediendo ahora? Quiero comprenderlo con más profundidad”.

*El conocimiento interior que logras en la meditación es aplicable a
tu vida diaria, a tus problemas mundanos.
Desarrollas la actitud adecuada para vivir
durante toda tu vida, no sólo en la meditación.
Para todo el conjunto de tu vida ésta es la actitud adecuada.*

Tras prestarle incluso más atención “por propia voluntad”, este aspecto es muy importante: lo haces porque deseas por propia voluntad mirarlo de nuevo, y por ello le prestas una atención tan cuidadosa, ya no hay ningún otro deseo, ya no hay agitación; ni tan siquiera quieres escapar del proceso, porque le estás prestando esa atención cuidadosa. Así que, ved este punto con claridad. Prestáis una atención tan completa que no hay ningún otro deseo. Esta atención completa hace que la mente esté muy equilibrada; no hay grietas ni divisiones. Antes de este momento, cuando meditabas, querías escapar: “Ya no quiero más esto, ya no quiero verlo más; ¿qué debo hacer ahora? ¿Debo parar de meditar?”. Tu mente no está realmente completa; no estás prestando una atención total y completa. Pero cuando llegas a este estado de ecuanimidad prestas una atención completa: “No importa lo que suceda, incluso si muero en este proceso, está bien”. No quieres hacer nada más, simplemente prestarle

total atención y entonces la meditación madura realmente. Es la culminación de la meditación, “No hay nada más que quiera hacer, no me importa que suceda, incluso si muero en el proceso estoy dispuesto a continuar observándolo, a observarlo...a observarlo...”⁷⁷

Este tipo de atención total hace que la mente realmente se asiente. Incluso en las situaciones de tu vida cuando decides: “Bien, esta situación actual es muy difícil, muy dolorosa, pero voy a prestarle realmente toda mi atención, realmente voy a observarla”. En el momento en que decides esto, verás que te calmas, que ya no estás tan agitado. La decisión es muy importante. Cuando le prestas una atención completa, por propia voluntad, de buen grado, tu mente se calma y se vuelve más equilibrada, sin extremos o apegos. Antes de esto, cuando tu mente se calmaba te sentías feliz, sentías, mucho gozo y algunas veces se generaba agitación y apego hacia este gozo y felicidad. Pero ahora aunque esta calma se vuelve incluso más grande, no estás ni tan siquiera apegado a esta calma. Así de magna es tu ecuanimidad, tu equilibrio.

*Es muy calmo pero
no hay ningún apego a esta calma,
No hay un deseo de escapar.*

Suena muy paradójico, pero cuando tienes la voluntad de mirarlo, todo llega a un equilibrio. Cuanta más atención prestas, más claras se tornan las cosas, y la mente se vuelve más y más fuerte, la atención se vuelve más y más firme y cada momento de atención se hace tan penetrante que con cada momento de atención, sin ni siquiera un pensamiento, ves muy clara su naturaleza, ya sea impermanente, insatisfactoria o carente de un ser, de un ego, de un sí mismo, sin una esencia que perdure, ausencia de control. Puedes ver cualquiera de estos aspectos, con mucha claridad en cada momento de advertir, sin pensamientos. Es tan sorprendente que en un momento tan corto -un momento de atención es muy, muy corto- cuando la atención es muy penetrante... en ese momento... la sabiduría y la claridad puedan ser tan claras, sin pensamientos.

Toda nuestra vida, cuando comprendemos algo, la comprendemos con un proceso de pensamiento, pensamos sobre ello. Pero en este momento aunque no tengamos ningún pensamiento, cada momento de atención nos trae tantísima sabiduría, tantísima claridad. Esto es debido a que no hay

77

NT: ver *Appativana Sutta* (AN 2.5).

pensamiento, porque siempre que pensamos, nuestra mente está dividida.

*Sólo cuando paramos de pensar nuestra mente está completa.
Cuando paramos de pensar y comenzamos a prestar más y
más atención cada momento en que advertimos se vuelve
muy claro, muy claro, muy claro.
Y en los últimos tres momentos, muy penetrante,
una claridad poderosa, y entonces , ¡la mente lo deja ir, lo suelta!
La mente está lista para soltar.*

En este momento no estás viendo o experimentando ninguna sensación corporal o mental. Tu mente se está sumergiendo en⁷⁸... el cese.... En ese momento todo se para y hay una calma y tranquilidad muy profundas... de muy corta duración y cuando emerges de ella... de nuevo...todavía se suceden unos pocos momentos de tranquilidad y calma, todavía continua, quizá tres o cuatro estados mentales, momentos mentales. Tras esto algunos pensamientos surgen de nuevo y podemos pensar sobre lo sucedido... Algo ha sucedido, muy potente, muy tranquilo y calmo.

Desde este momento, comprendes la naturaleza de esta experiencia con mucha claridad; esto es verdadera calma, verdadera tranquilidad, verdadera libertad. Entonces consideras de nuevo sobre ti mismo, ¡algo ha cambiado! Aunque no hayas leído ningún libro, o aunque no tengas conocimiento de ello, cuando piensas sobre ti mismo sabes que algo ha cambiado. Cambia tu personalidad, tu perspectiva, sabes que no hay nada que sea duradero, no hay un ego, no hay un sí mismo. De un modo natural, tu moralidad, tu acción de guardar los preceptos, se vuelve más natural para ti. No tienes que intentar refrenarte para no romper los preceptos y sabes que no los romperás. Simplemente se vuelve algo natural. Sabes que no tienes dudas sobre la ausencia de un sí mismo, sobre vidas futuras o sobre el *Buddha, el Dhamma y la Saṅgha*. Con frecuencia, incluso para aquellos que no tienen un conocimiento de ello, sienten espontáneamente una gratitud muy profunda, una gratitud profunda y poderosa hacia *Buddha* y su enseñanza y también hacia la *Saṅgha* que guarda la enseñanza viva. Una sensación de tremenda gratitud surge. Una persona me dijo que sentía tanta gratitud que lloraba de felicidad... “!Esta enseñanza es tan cierta! ¡Esto es verdadera libertad!”. Pueden venir muchos pensamientos. Éstos son los principales.

Si has logrado este estadio, has erradicado *micchā-diṭṭhi*, la creencia en un sí mismo, en un ego permanente. No hay tal cosa como un ego permanente, un sí mismo permanente. Todo está fluctuando, en cambio constante. Y *vicikicchā* o duda sobre si renaceré o no renaceré o esto y aquello, toda esta *vicikicchā* se ha ido. Creer en otros tipos de práctica que no tienen este Noble Óctuple Sendero o no

⁷⁸ NT: a falta de otra palabra mejor hemos utilizado sumergir. El problema que tiene esta palabra es que se utiliza en el simil del tercer *jhāna* en el *Tipitaka*. La palabra inglesa es “Plunging into”. Otras opciones son: penetrando, entrando.

creer en la meditación *samatha*. Algunas personas creen que si practicas *samatha* y te absorbes en ciertos estados, esto es libertad, liberación, *Nibbāna*.⁷⁹

*Sin embargo cuando has experimentado
esto a través de vipassanā, puedes comprender que
no hay otro modo de liberarse.
El único modo de liberarse es observar éstos
procesos físicos y mentales una y otra vez.
No hay otro modo de liberarse.*

Para ser capaz de observar este proceso mental y físico, es necesario mantener tu conducta, guardar tu *sīla*, con mucha pureza. También es necesario que concentres tu mente en algún objeto, ya sea cuerpo o mente, o cualquier otro objeto que sirva como base, como cimiento, como fundación, como la respiración o cualquier otra cosa. Calma tu mente y hazla muy clara y pura: purificación mental, de pensamiento. Por el simple hecho de observar este proceso corporal y mental te purificas más y más: purificación de visión o de opinión, purificación referente a si este es el Camino o no es el Camino. Es sólo mediante la purificación que puedes liberarte, no hay otro camino. Si queremos liberarnos es necesario purificarnos y comprenderemos que este es el único camino hacia la liberación.

Celos o envidia (*issā*) así como tacañería (*macchariya*) también son superados. Esto significa que estás dispuesto a compartir cualquier cosa que tengas con los demás y no tienes envidia de los demás. Si tienes algo extra y otros lo necesitan, estás dispuesto y contento de regalarlo. Pero esto no significa que des todo lo que tengas. Si alguien lo necesita desesperadamente, estás dispuesto a compartirlo con esa persona. Cuando alguien lo está haciendo bien y es feliz, no genera celos. No conozco el significado preciso de las palabras celos o envidia pero lo que aquí significa es que, cuando alguien lo está haciendo bien y tu no, ¿cómo te sientes? No te sientes feliz: “¡Oh! si yo estuviera en su sitio, si yo obtuviera esto en su sitio”. Pensamos de este modo. Pero cuando despertamos nunca pensamos así.

De hecho piensas cuán afortunada es esta persona, está disfrutando de toda su bondad. Te sientes muy feliz por esta persona. Esto es *muditā*, regocijo, alegría compartida. Esto también se vuelve muy natural.

La mayoría de nosotros, de uno u otro modo, antes de despertar, sentimos que somos infelices cuando los demás lo hacen mejor que nosotros. Que estado mental tan poco apacible. ¿Qué

⁷⁹ NT: hay varios suttas que exponen desde diferentes perspectivas las liberaciones parciales de los estados de *samatha-jhāna*. Dejamos uno de los más conocidos como ejemplo para los que deseen ampliar: Discursos corto sobre la vacuidad- *Cūl’asuññata Sutta* MN 121.

conseguimos con ello? No podemos amar a esa persona, no podemos apreciar a esa persona. ¿Por qué las personas se sienten tan solas? Debido a los celos, la envidia, la codicia. Por ello nos sentimos tan solos. Hay tanta enemistad y peligro en el mundo. ¿Por qué? Porque alguien ha logrado algo que yo no tengo y yo lo quiero. Lo conseguiría incluso de manera ilícita. Algunas personas son tan inteligentes que pueden tergiversar toda la situación y hacerla parecer muy bella. Esta mente es muy astuta y embustera.

Una vez lo ves con claridad, no puedes hacerlo más, ya no hay más engaños o trucos. Te vuelves muy honesto; puedes ver las cosas con claridad. Puede que todavía sientas deseo por algo ya que el primer estadio del despertar no erradica todos los deseos, toda la codicia. La codicia está todavía ahí pero no es suficientemente fuerte como para romper los preceptos, las líneas de entrenamiento. No matarás o robarás para lograr algo, no dirás mentiras, no cometerás adulterio, no tomarás intoxicantes.⁸⁰ No hay ningún deseo de hacer todas esas cosas.

*No te estás refrenando; simplemente no quieres hacerlo.
Resulta tan fácil y natural que
no tienes que batallar ni esforzarte para refrenarte a ti mismo.*

Antes del despertar sabemos que no es conveniente romper los cinco preceptos y nos esforzamos por guardarlos. A veces la tentación es fuerte. Entramos entonces en una pugna. Es muy cansado. A veces hacemos una concesión. Luego nos arrepentimos y tomamos los preceptos o guía de acción de nuevo. Uno de mis amigos decía: “¿Por qué tomamos los preceptos cada día? ¿Los rompemos cada día?”. Tras el primer estadio del despertar simplemente se vuelve natural y no hay deseo de romper los preceptos. ¿Puedes ver cuán libre te sientes? Aunque tengas deseo de disfrutar de los placeres sensuales, por causa de no tener envidia, celos o codicia, te sientes libre. E incluso cuando disfrutas de estos deseos, ya no es lo mismo. Antes pensábamos que esto era verdadera felicidad, verdadero placer, verdadero gozo. Pero, tras esto, aunque puedes permitirte disfrutar de placeres sensorios sabes que no es lo que verdaderamente importa. No te quedas atrapado en ellos. Incluso si los disfrutas eres, de alguna, manera libre, libre de disfrutarlos. Y cuando algo desafortunado sucede, meditas y puedes ver que esto es otro estado mental, puedes liberarte con mucha facilidad.

Antes de meditar pensamos que las cosas perduran, que son placenteras y que nos pueden traer felicidad. De veras creemos en la permanencia: una persona permanente, un ego permanente. Pero después, este *micchā-diṭṭhi* se ha ido. Pero *micchā-saññā* y *micchā-citta* todavía persisten. A veces la

⁸⁰ NT: Respecto a esta última afirmación es interesante que entre las nueve cosas que un *Arahat* es incapaz de hacer, según podemos leer en DN 29 y en AN IX, no se cita el no beber licores y bebidas fermentadas. Sin embargo en AN I 212 parece quedar claro que una persona que ha llegado a *Arahat*, guardaría los preceptos de por vida, claro está, tampoco consumiría: *yāvajīvaṃ arahanto surāmerayamajapamādaṭṭhānaṃ pahāya*. (durante el resto de su vida su vida un arahat abandona el consumo de bebidas fermentadas). Sea como sea, lo importante es practicar para realizar los *vipassanā ñāṇas*.

experiencia se siente como permanente pero cuando la miramos con cuidado, nos damos cuenta de que no lo es, es como si estuvieras viviendo todo el tiempo en el límite, en la frontera, cuando tienes voluntad de, puedes verlo...

*Así que cuando sientes felicidad, cuando disfrutas de los placeres
Sensorios (sensoriales), la experiencia parece la misma, pero cuando
realmente la miras sabes: “No, esto nunca
me traerá verdadera felicidad. No hay ahí verdadera felicidad”.*

Aunque a veces lo disfrutes también puedes soltarlo fácilmente porque sabes que no hay una verdadera, duradera felicidad ahí. Un amigo dijo que después de que uno despierte puede disfrutar realmente los placeres sensoriales. Es estupendo porque no te quedas tan atrapado en ellos. Es difícil hablar sobre ello, pero es tal y como se siente.

*Por eso podemos ver algunas personas disfrutando
de placeres sensoriales aunque hayan despertado.
No están atrapados en ellos.*

Sucede lo mismo con *anicca*, *dukkha* y *anatta*. Ya no hay *attadiṭṭhi* pero la persona se comporta del mismo modo que una persona. Dirán “yo”, “tú”. Utilizan el mismo lenguaje pero siempre conociendo que no existe tal cosa de manera real, como un ego que perdura. Esta es la diferencia; muy profunda. De todos modos esto será erradicado en el cuarto estadio del despertar.

*Así que te vuelves muy libre; a veces ríes,
a veces lloras, pero no estás atrapado en ello.
Puedes superarlo con facilidad.
A veces incluso llorar sienta bien.
¿Es posible? .*

No importa, cuando os encontréis con ello lo comprenderéis. Es muy difícil hablar de estas cosas. Así que habéis erradicado *diṭṭhi*, *vicikicchā*, *sīlabbataparāmāsa*, *issā*, *macchariya*.

*No quieres nada ilícito que provenga de otra persona.
Si tienes extra quieres compartirlo
con los demás. Siendo generoso,
pero sin malgastar nada.*

No vas por ahí tirando todo lo que tienes a la calle. Si sabes que alguien lo necesita realmente,

lo darás.

Así que esta reflexión continúa una y otra vez, por largo tiempo; considerando tu *sīla*: “Ya no puedo romper más los preceptos, no puedo romperlos”. Y consideras las impurezas que has erradicado. Puedes ver que no hay *diṭṭhi*, *vicikicchā*, *sīlabbataparāmāsa*, *issā*, *macchhariya*, pero también puedes ver lo que queda, puedes ver que todavía queda deseo sensual y que todavía puedes molestarte. Pero aunque tienes anhelo y deseo no romperás los preceptos aunque puedas enfadarte no vas a matar a nadie. Tu ira o anhelo no es suficientemente fuerte para dañar a otro ser, ni siquiera a ti mismo. Cuanto más consideres sobre *Buddha*, *Dhamma* y *Saṅgha* tanta más gratitud sentirás. Es difícil explicar este sentimiento. A veces las personas consideran sólo un aspecto, no necesariamente todos ellos. Algunas personas consideran sólo una de las experiencias, tal como el momento en que la mente se libera, o la naturaleza de esta libertad... es tan libre... no hay surgimiento y desvanecimiento, un silencio total, quietud. Estos son pensamientos sobre *Nibbāna*: aquel momento en que la persona ha experimentado *Nibbāna*. ¿Qué es *Nibbāna*? ¿Cómo hablas sobre ello? No hay surgir, no hay desvanecerse, no hay procesos mentales, no hay procesos físicos, no estás experimentando ningún proceso mental, no estás experimentando ningún proceso físico, ni tan siquiera piensas: “Oh...esto es tan tranquilo”... porque en ese momento no puedes pensar sobre absolutamente nada... La mente se vuelve muy silenciosa y tranquila y experimenta esta tranquilidad sin ni siquiera pensar sobre ella... sólo después puedes pensar sobre ella.

Así que, ¿cuál es la naturaleza de *Nibbāna*? ¿Es la no existencia? ¡No, no lo es! No es la ausencia de cosas. Porque si lo fuera, cualquiera podría experimentarlo en cualquier momento, sólo tendrías que pensar en la ausencia de cosas... y sentirte libre. No, no es posible hacer esto, por que cuando piensas en la ausencia de cosas hay pensamiento.

*Cuando estás experimentando Nibbāna
no hay absolutamente ningún pensamiento ...
ni tan siquiera de Nibbāna.
¿Cuál es la naturaleza de Nibbāna?
En muchas escrituras y textos el símil dado es el de la llama
que se ha consumido.
La llama se consume... y se extingue.⁸¹ ¿Qué queda?
¡¡No queda ausencia de algo!!*

O, si hago un sonido... prestas cuidadosa atención al sonido... ahora el sonido ya no está más. ¿Qué hay ahí? Sólo silencio y quietud... es el silencio real o no. ¿Cómo comprendes esto? ¿Puedes

⁸¹ NT: el verbo que utiliza en inglés es “to go out”. Es interesante mirar el diccionario. Utilizamos aquí “extinguirse” en referencia a la primera acepción: “cesar un fuego o una luz”. La imagen es clara y explicativa.

experimentar el silencio? ¡Sí! Pues es muy similar a este silencio o a la llama que se ha consumido, ya no se consume más. Para comprender el silencio o la naturaleza de la llama que se ha extinguido primero debes prestar atención a lo que había antes; para comprender el silencio primero debes prestar atención al sonido... este es el proceso. Para comprender qué sucedió cuando la llama se extinguió primero prestas atención a la llama. Hay un proceso que lleva a este estado; no es sólo una idea de ausencia de cosas. Es la naturaleza del proceso que ha llegado a su fin... el fin de un proceso, esto es la paz real, porque siempre que algo está sucediendo, surgiendo y desvaneciéndose, no hay silencio, no hay paz.

Una vez has experimentado esto, aunque a veces no lo estés experimentando y puedas quedarte atrapado en intereses y entusiasmos mundanos, siempre que les prestes atención, conoces que esto no es lo que importa de verdad, no es la felicidad real. Siempre puedes volver a este estado calmo y silencioso.

*Cuando has experimentado este estado,
cuando meditas de nuevo, tomas una determinación:
“Meditaré y volveré a este silencio,
a este estado de paz donde todo el proceso se para”.*

Puedes determinar la duración de tiempo -cinco minutos, diez minutos- que permanecerás en este estado. Así que, medita de nuevo con la determinación siguiente: “Voy a experimentar de nuevo este estado de silencio y paz durante cinco minutos”, y entonces olvídate de ello. Mientras meditas no pienses más en ello. Sólo presta atención a cualquier cosa que esté sucediendo en el cuerpo y en la mente. Haz aquello que estés acostumbrado a hacer. No importa qué objeto, cualquier cosa puede ser el objeto de meditación. Presta atención a cualquier objeto que estés acostumbrado, al que venga de forma natural y fácil para ti. Obsérvalo...obsérvalo... y se hará más y más claro; muy rápido, muy rápido y de nuevo parará y... podrás entrar en este estado tan tranquilo de nuevo y permanecer aproximadamente la duración de tiempo que hayas determinado. Esta determinación es muy importante, porque si has tomado una determinación, entonces, mediante su práctica, podrás permanecer ahí durante cinco minutos o diez minutos, tal como lo hayas determinado y podrás continuar practicando y extender la duración por media hora, una hora, dos horas, ¡todo el día!

*Es necesario practicar para ser capaz de
alcanzar este estado y permanecer en él.
Si no practicas con regularidad, a veces puede
que te sea muy difícil entrar ahí de nuevo.*

Pero aunque practiques y entres en este estado, si no tomas una determinación de por cuánto

tiempo permanecerás, tu mente saldrá una y otra vez, entrará y saldrá..., entrará y saldrá..., puede suceder de este modo todo el tiempo. Si quieres permanecer ahí por largo tiempo debes tomar una determinación. Así que, medita, toma una determinación: “Entraré en este estado de nuevo durante cinco minutos, pero si sucediera algún peligro, saldré de él”. Esto es también una sugerencia. Cuando estás completamente ahí dentro, si sucede algún peligro, saldrás de él espontáneamente y te manejarás con la situación. Si no tomas una determinación así, puede que no puedas salir de él.

En las escrituras, hay muchas instrucciones detalladas: “esto es lo que debes hacer”; el modo adecuado de tomar una determinación, el modo adecuado de meditar, los requisitos para, por ejemplo, salir de un estado meditativo. A veces debes determinar: “Si mi maestro me llama, me levantaré”. Haces cualquier tipo de determinación necesaria, la que necesites hacer. Haces esto y continúas practicando. Incluso un *Arahant* a veces encuentra difícil entrar en este estado, si hay algo que le preocupe.

Hay una historia sobre dos monjes: uno era un maestro muy viejo y el otro un monje muy joven. Ambos habían logrado el despertar. Cuando llegaban a un monasterio, el maestro debido a su antigüedad en la orden, lograba un muy buen lugar para quedarse. Los mejores lugares van a los monjes con más antigüedad y los peores lugares los reciben los monjes más nuevos. El monje más joven, porque es más joven, recibió un lugar que no era tan agradable. Pero estaba muy satisfecho con el lugar que recibió, muy contento, no tenía elección ni preferencia. Vivía en su lugar y meditaba y disfrutaba su calma, paz y quietud durante los tres meses del retiro de lluvias. Pero el maestro continuaba pensando: “¡Oh! Mi pequeño monje, su lugar no es muy adecuado; igual no se siente muy comfortable”. Debido a esta preocupación el maestro no pudo entrar en el estado meditativo que describimos anteriormente.

*Cuando deseas meditar,
primero debes considerar el hecho que
nada es importante,
suelta (excepto la meditación).*

Por eso pongo énfasis en este aspecto una y otra vez, de muchas maneras distintas. Cuando meditas, debes pensar que no hay nada realmente importante. Así te distancias psicológicamente. Incluso cuando meditas, no sólo en este tipo de estado absorto, sino también cuando te sientas por una hora. Te dices entonces: “Nada es realmente importante, no es necesario que me preocupe por absolutamente nada, no me preocupo por el trabajo, no me preocupo por mi casa, sólo durante una hora”. No va a hacer daño a nadie, al contrario, simplemente suelta a todo el mundo durante una hora. Cuando te retiras, cuando haces un retiro, simplemente abandónalo todo durante nueve días.

*No puede suceder nada realmente serio.
No hay nada importante; lo hemos hecho
durante incontables vidas.
¿Porqué es tan importante?
¡¿Porqué no podemos simplemente dejar ir las cosas durante nueve días?!*

Si puedes hacer esto cada vez que te sientas descubrirás que tu sentada se hace muy fácil y natural, y no te distraes con tanta facilidad. Así que, toma la determinación. Hemos estado haciendo lo mismo ¿durante cuántos años?, ¿durante cuántas vidas?, ¿porqué pensamos que esto es tan importante? Y continuaremos haciendo lo mismo quién sabe por cuántas vidas. Así que, este tipo de determinación, preparar y distanciar la mente, es muy importante... pero: “si algo serio sucede, me manejaré con ello”. Algunas personas piensan en cosas, en cosas muy intrascendentes, y se mantienen preocupados todo el tiempo. Cuando hablan sobre ello, es tan gracioso.

Si quieres cultivar y desarrollar estados más profundos del despertar, cuando te sientas a meditar, debes tomar la siguiente determinación: “No voy a absorberme en este estado que ya poseo por un período de tiempo, ya sea un día, dos o diez”, tienes que tomar esta determinación, esta determinación es muy importante. Si una persona está meditando con la intención de experimentar el siguiente estadio del despertar, debe decirse: “No voy a absorberme en este estado, pero voy a meditar con el propósito de entrar en el siguiente estadio del despertar”. Y cuando dices: “No voy a entrar en este estadio de absorción” debes poner un tiempo límite, por cuántas horas, por cuántos días, porque si no lo haces, te sentarás y meditarás y te absorberás en el mismo estadio de nuevo. Y si te absorbes en el mismo estadio no puedes lograr el siguiente. Por eso tomar una determinación es muy importante.

*Buddha enseñó a los monjes a tomar determinaciones
Incluso antes de ir a dormir.
Cuando te vas a dormir te dices:
“Ahora voy a meditar y a relajarme y
a soltarlo todo”.*

Dormir es también un tipo de dejar ir. ¿Habéis pensado en ello? Dormirse es un tipo de dejar ir. No oímos, no vemos, no sentimos nada de nada. No sabemos más qué sucede a nuestro alrededor. Si lo piensas realmente, asusta mucho, has perdido contacto con el mundo. Así que este es un tipo de dejar marchar, dejar ir, soltar y lo estamos haciendo todo el tiempo. Para algunas personas que no pueden dormir una de las razones que se lo impiden es que no pueden soltar, que quieren mantener el control del cuerpo, el control del entorno. No se sienten seguros y a salvo. Así que cuando no te sientas seguro y a salvo en algún lugar no podrás irte a dormir. Así que *Buddha* dijo que cuando un monje quiera dormir, deberá meditar, relajarse, soltar y determinar: “Me despertaré a las cuatro de la mañana”. Si haces esto con regularidad descubrirás que justo a las cuatro de la mañana te despiertas. Pones la

alarma y, antes de que la alarma se apague, te has despertado. Miras el reloj y es justo la hora correcta. Pero por lo general te despiertas antes de que la alarma se dispare. Toma este hábito. Puedes también tomar la determinación siguiente: “Cuando me levante por la mañana, estaré atento y consciente, ya no estaré pensando o soñando. Simplemente un estado mental claro, despierto, atento. Significa que desde el momento en que te despiertas tu meditación está ahí. Puedes determinar esto. Si no ha sucedido hoy continúa con esta determinación y sucederá y te sentirás muy feliz por ello. En el momento en que te despiertes estarás atento, sin pensar en nada. La mente está muy clara y despierta, sin más somnolencia. La mayoría de las personas, cuando se despiertan todavía se sientan adormiladas. Esta no es la mejor manera de levantarse.

*La determinación es muy importante;
porque una vez tomas una determinación
de forma completa, tu mente obedece.*

Este es el modo en que debemos entrenarnos, para obtener resultados positivos. Podemos hacerlo; podemos entrenar nuestra mente para lograr resultados positivos de muchos modos. Estos son sólo conocimientos adicionales.

Así que esta persona medita de nuevo y toma la determinación siguiente: “Por un cierto período de tiempo no entraré en la absorción del primer estadio del despertar sino que tomo la intención de ir más allá para lograr el segundo estadio del despertar”. Si no puedes entrar en ese estadio durante ese periodo de tiempo, está bien; todavía puedes absorberte en el estado de absorción que ya has logrado. Por unas horas, por unos días, puedes hacer esto de nuevo y tras esto, practicar de nuevo la determinación para ir más allá. ¿Por qué necesitas disfrutar de la absorción? Porque es tranquila. Prestar atención para lograr el siguiente estadio es útil, pero es como una carga. Así que, suéltalo todo y entra en este espacio silencioso y tranquilo, es muy útil.

*Kilesesu diṭṭhi vicikicchā paṭhamañāṇavajjhā; doso
tatiyañāṇavajjho; lobha-moha-māna-thīna-uddhacca-
ahirika-anottappāni catutthañāṇavajjhāni. Vsm 684.*

De entre los *kilesas* (*kilesesu*: estados mentales no beneficiosos), duda (*vicikicchā*) y visión desviada (*diṭṭhi*), son erradicadas por el primer despertar (*paṭhamañāṇavajjhā*); la ira (*doso*) es erradicada en el tercer estadio del despertar (*tatiyañāṇavajjho*). El segundo estadio no erradica nada; sólo debilita todo lo que queda. Y si prestáis atención, veréis que en el tercer estadio del despertar, sólo la ira es erradicada, ni tan siquiera la codicia se erradica. No hay deseo hacia los placeres sensorios (sensoriales) pero todavía hay deseo hacia una existencia muy pura, tranquila, dichosa y elevada. Por ello no consideramos que el tercer estadio del despertar erradique todo el anhelo, porque este deseo por

una existencia elevada es también un tipo de anhelo; ved cuán sutil puede llegar a ser. Este último anhelo, el deseo (*lobha*) hacia este estado de vida puro, tranquilo, dichoso es erradicado por el cuarto estadio del despertar (*catutthañānavajjhāni*). Debido a que hay todavía algún tipo de deseo, muestra que hay todavía algún tipo de engaño o ilusión. Siempre que hay algún tipo de deseo, no importa cuán pequeño sea, hay una ilusión. Por eso ese engaño, esa ilusión (*moha*) se erradica completamente sólo en el cuarto estadio del despertar.

Ya desde el primer estadio del despertar, ciertos aspectos de la ilusión son erradicados, sólo permanecen aspectos muy sutiles de la ilusión. El cuarto estadio del despertar erradica completamente *lobha*, porque incluso *lobha* hacia este estado de vida tranquilo, dichoso es erradicado. *Moha*, que significa ilusión o *avijjā* que significa ignorancia, es erradicado por completo en el cuarto estadio. *Māna*. ¿Qué significa? No compararnos con otra persona, no enorgullecernos, no ser vanidosos. Por causa de nuestros logros a veces nos sentimos muy satisfechos: “!Oh! He logrado esto”. Esto es también un tipo de *māna*. No es compararnos con otra persona sino estar muy complacidos de lo que hemos hecho. Incluso esto es erradicado en el cuarto estadio del despertar. Imagina simplemente cuán libre puede ser este estado mental, totalmente libre. *Thīna-middha* letargo, sólo es erradicado completamente en el cuarto estadio. Así que antes de este estadio la persona puede todavía sentir letargo. Un *Arahant* no siente letargo. Puede permanecer despierto mucho tiempo, incluso durante días si quiere, pero si quiere dormir lo hace por voluntad propia. Si podemos hacer esto, qué fantástico. *Uddhacca* significa agitaciones de la mente. Incluso tras el tercer estadio (*Anāgāmī*) la mente puede todavía agitarse. Es sólo tras el cuarto estadio que la agitación ya no está más. Sólo hay calma y atención completas. Incluso tras el tercer estadio la persona no está atenta al cien por cien. La atención completa sucede tras el cuarto estadio.

Ausencia de vergüenza (*ahirika*) y ausencia de temor (*anottappa*). En el tercer estadio del despertar todavía hay algo de *māna*, ciertos aspectos del orgullo, porque todavía hay cierta codicia. De acuerdo al *Abhidhamma* significa que la persona todavía no siente vergüenza, todavía se enorgullece de sus propios logros. Esta palabra, vergüenza, no es la vergüenza a la que nos referimos normalmente en la vida diaria. Cuando meditas, puedes comprenderlo.

*Cuando algo sucede y
puedes ver en tu mente que es
no provechoso, sentirás vergüenza por ello.
Te avergonzarás, no porque
otro lo haya descubierto,
sino porque sabes que esto no es bello.⁸²*

⁸² NT: es interesante que en el *Abhidhamma* los estados positivos, beneficiosos, llamado normalmente en *pāli kusala*, se llaman *Sobhaṇacittas* que puede traducirse como brillantes, resplandeciente o bellas.

*En general, no experimentamos esto, ya que es superado
sólo tras el cuarto estadio del despertar.
Así que todavía no tenemos vergüenza.*

*Micchā-diṭṭhi-musāvādo micchā-kammanto micchā-ājīvo ti
ime paṭhamañāṇavajjhā, micchā-saṅkappo pisuṇvācā
pharusavācā ti ime tatiyañāṇavajjhā. Cetanā yeva c'ettha
vācā ti veditabbā. Samphappalāpa-micchā-vāyāma-sati-
samādhī-vimuttiñāṇāni catutthañāṇavajjhāni.*

-Vsm. 684-5

Visión desviada, opinión errónea (*micchā-diṭṭhi*), mentir (*musāvāda*), hacer algo que es dañino⁸³ (*micchā-kammanta*) como matar, robar; un modo de vida erróneo (*micchā-ājīva*) son erradicados por el primer estadio del despertar (*ime paṭhamañāṇavajjhā*). ¡Es maravilloso! La intención desviada (*micchā-saṅkappo*), calumniar, generar discordia entre personas (*pisuṇvācā*) y palabras ásperas y rudas (*pharusavācā*) son erradicados en el tercer estadio (*ime tatiyañāṇavajjhā*). Erradicado significa que la intención se erradica (*cetanā yeva c'ettha vācā ti veditabbā*), no sólo refrenado o guardado. Generalmente nos guardamos o refrenamos para no decir nada así, para no generar discordia entre los demás. Pero en el tercer estadio del despertar significa que no hay ni siquiera intención de hacer esto. El cuarto estadio del despertar erradica (*catutthañāṇavajjhāni*): parloteo o charlas frívolas (*samphappalāpa*) y esfuerzo desviado (*micchā-vāyāma*), atención desviada (*micchā-sati*), concentración desviada (*micchā-samādhī*), liberación desviada (*micchā-vimutti*) y conocimiento desviado (*micchā-ñāṇāni*). Eso quiere decir que a veces recordamos cosas del pasado: “¡Oh! he hecho esto o aquello, he disfrutado esto o aquello”, incluso este traer a la memoria ha desaparecido. Este es un tipo de *sammā-sati* (atención adecuada). Incluso tras el tercer estadio del despertar, la persona todavía quiere pensar en lo que sucedió antes, no sobre el *Dhamma*, sino en algo más. Si piensas en algo que cae fuera del *Dhamma* es un tipo de pensamiento inútil, de recuerdo inútil (*micchā-sati*).

También *micchā-samādhī*, donde la mente se absorbe en cualquier tipo de pensamiento, en cualquier tipo de objeto, incluso leyendo un libro, esto también desaparece en el cuarto estadio. La mente no se absorbe en nada inútil.

Micchā-vimutti: a veces las personas experimentan estados de felicidad y arrobamiento en su meditación, que no son verdaderamente estados liberados, pero ellos creen que lo son. Cuando la persona se ha liberado por completo él sabe que estas ideas se han ido, que no son la verdadera liberación.

⁸³ NT: Siendo precisos deberíamos decir: “acciones corporales dañinas” pues las verbales ya se incluyen en *vāca* y las mentales en *diṭṭhi* y sobre todo en *saṅkappa*.

Micchā-ñāṇa: las personas son muy hábiles para hacer cosas terribles. Pueden planearlo tan bien, con mucha astucia, con mucha inteligencia, desde varios ángulos. Esto es sabiduría desviada, inteligencia desviada y se erradica en el cuarto estadio.

Así que continua por largo rato (en las Escrituras) en relación a qué sucede en cada estadio. Es muy interesante conocer todas estas cosas, pero mi énfasis es sólo hasta el primer estadio, porque esto es lo que podemos esperar, más allá es muy difícil. La mayoría de los profesores enfatizan no parar aquí, continuar, pero conozco muy poca gente que continúe. Se sienten tan satisfechos, tan contentados que simplemente lo disfrutan.

Nibbāna no es un lugar, ni tan siquiera un estado mental. Cuando alguien alcanza el cuarto estadio del despertar y se desvanece por completo (*Parinibbāna*), no podemos decir que exista en algún sitio, o que no exista en ningún sitio; no podemos describirlo en términos de existencia o no existencia.⁸⁴ En muchos libros leo que algunas personas dicen que incluso tras esto un *Arahant* lo disfruta y permanece en este estado de felicidad y arrobamiento para siempre. ¿Sabéis porque dicen esto? Están aferrados a los estados de dicha; todavía quieren continuar viviendo. No es muy difícil comprender esto, pero puedes ver todavía que hay un apego ahí, en continuar viviendo. Algunas personas han dicho que el *Buddha* todavía existe de algún modo, en algún lugar, quizá en los Himalayas; estas cosas son muy importantes de comprender incluso como conocimiento, porque hay muchas malas interpretaciones y muchas ideas desviadas circulando.

*No importa cuanta dicha posea la persona, cuan pura sea,
Buddha dijo que esto todavía no era una liberación total.
Así que no es (el Nibbāna) una morada, un estado.*

La naturaleza de *Nibbāna* es totalmente opuesta a la naturaleza de los fenómenos físicos y mentales, esto es también importante. Algunas personas dicen que *Nibbāna* y *Saṃsāra* son lo mismo. No, un “no” muy claro... Pero para comprender *Nibbāna* debes comprender *Saṃsāra*. *Saṃsāra* significa procesos físicos y mentales, esto es lo que llamamos *Saṃsāra*, no la historia. El verdadero *Saṃsāra*, el verdadero devenir, el verdadero girar y girar, significa este proceso físico y mental que continúa y continúa; esto es lo que llamamos *Saṃsāra*. El final de esto es *Nibbāna*. Puedes decir todavía que *Nibbāna* está relacionado con *Saṃsāra*. *Nibbāna* está relacionado de algún modo con el proceso físico y mental, pero *Nibbāna* no es el proceso. Está justo fuera del proceso, justo en el límite del proceso. Es por esto que puedes decir que *Nibbāna* está relacionado con *Saṃsāra*.

⁸⁴ NT: Para los que quieran reflexionar con más detalle, pueden leer *Yamakasutta* SN 22: 85, donde el Ven. *Sāriputta* guía a un monje que tiene la opinión desviada que quien llega al estado de *Arahant* es aniquilado tras la muerte. Tras la exposición el monje logra el estado de *Arahant*.

*Por eso Buddha dijo:
“Yo declaro Nibbāna en este cuerpo”(-SN. i.62),
Lo que no significa que hay Nibbāna dentro nuestro.
Significa que mediante la comprensión completa de este cuerpo,
mediante la comprensión de los cinco componentes,⁸⁵
Mediante la comprensión completa de este proceso físico y mental,
podemos alcanzar Nibbāna,
No hay otro modo de alcanzar Nibbāna.*

Cuando decimos que este estadio del despertar erradica esas impurezas, ¿qué queremos decir? ¿Podemos erradicar las impurezas que sucedieron antes? No podemos, porque ya han sucedido, porque están en el pasado. ¿Podemos erradicar las impurezas que están sucediendo ahora? Podemos pensar que esto es posible. Pero, ¿piensas que se quedarían si no las erradicamos? Cualquiera cosa que suceda, pongamos por caso que ahora nos enfadamos, qué podemos hacer al respecto... y la ira continúa de momento en momento. Un estado mental es una ira única, y debido a que avanza muy rápido pensamos en ella como en una gran ira. No hay tal cosa como una gran ira, sino pequeñas iras que componemos, que ponemos juntas una tras otra. Cuando sucede en este breve momento, desaparece por sí misma, nunca puede permanecer. No podemos decir ira por favor quédate... quédate. Se marchará. No necesitamos erradicar la ira que está sucediendo ahora así que cuando decimos que este estadio del despertar erradica estas impurezas no significa que erradique la impureza presente que sucede ahora. ¿Significa que erradica impurezas que sucedan en el futuro? No sabemos qué impurezas sucederán en el futuro porque no han sucedido. No podemos erradicar aquello que no ha sucedido. Esto significa que el estadio del despertar no erradica impurezas pasadas, ni presentes, ni futuras. Erradica el potencial. El potencial de surgir está ahí, pero todavía no ha surgido. Y si erradicas el potencial, está acabado, ya no surgirá más.⁸⁶

Debido a las impurezas del pasado, debido al *kamma* pasado estamos aquí ahora. Y este *kamma* que, de alguna manera, estamos cargando, ¿de qué forma lo estamos cargando? ¿De qué forma estamos cargando nuestras impurezas? Sólo como potencial, esto es algo muy sutil de comprender, sólo potencial, no se ha manifestado. Pensad en las semillas como un potencial, tienen el potencial de convertirse en un gran árbol. Digamos que quieres erradicar el árbol. En el pasado surgió y murió, así

⁸⁵ NT: ver glosario: “*Khandhas*”.

⁸⁶ NT: Hay un precioso y profundísimo símil, que hace referencia a esto mismo, “cuando uno abandona las impurezas (*kilesas*), no abandona las impurezas pasadas, no abandona las impurezas futuras, no abandona las impurezas futuras”. Al final de la explicación da un símil: un árbol joven que es cortado y sus frutos. El símil se encuentra en El camino de la discriminación-*Paṭisambhidāmagga*, Libro XII-Libro de convergencia-*Abhisamayakhāta* grupos 11 y 12. (Pts XII 11-12).

que no tienes que erradicarlo. En el presente, si el árbol está muriendo, déjalo morir. Pero en el futuro, todavía no se ha convertido en un árbol. Así que si quieres destruirlo, simplemente destruye la semilla. No es necesario que destruyas el árbol, simplemente destruye la semilla. Así que el potencial es como una semilla. ¿Puedes decir esto con certeza?, pongamos por caso que son las cinco y cuatro, ¿puedes decir qué tipo de impurezas surgirán en tu mente justo una hora después? Nadie puede decirlo, porque no es algo definitivamente seguro. Pero hay el potencial para que cualquier cosa surja. Si puedes destruir este potencial, entonces, el potencial está acabado.

Este potencial no está en el pasado, tampoco puedes decir que esté en el presente porque no se ha manifestado. Este potencial es algo muy difícil de comprender... podría manifestarse, sólo hay la posibilidad, el potencial. Por ello, debido a que es esta impureza aquello que el estadio de despertar erradica y porque lo llamamos estado *Nibbānico*, no podemos decir que *Nibbāna* sea pasado, presente o futuro.

*Nibbāna está más allá del tiempo, es atemporal,
está fuera del dominio temporal.
Esto trae mucha confusión y es difícil hablar de ello.
Quizá algún físico subatómico pueda entenderlo.*

Kamma es también un potencial. Cuando logramos un cierto estadio del despertar, ciertos *karmas* ya no pueden dar resultado. El *kamma* negativo que hemos acumulado, tras un determinado estadio del despertar no dará ya resultados.⁸⁷ ¿Dónde está este *kamma*? ¿Cómo estamos cargando este *kamma*? Lo estamos cargando como un potencial. Es difícil de comprender. Digamos que tenemos un potencial para enfadarnos, pero ahora no estamos enfadados. Sin embargo, cualquiera puede presionar nuestros botones y hacernos enfadar. No podemos decir cuándo nos vamos a enfadar. Estamos erradicando el potencial de estas impurezas para manifestarse, la semilla de la manifestación de la impureza. Incluso monjes muy instruidos a veces no han podido comprenderlo, lleva largo tiempo.

*Para comprenderlo, la práctica es el mejor método.
Por ello el Buddha dijo que era imponderable.⁸⁸
No puedes entenderlo simplemente mediante el pensamiento.
Nibbāna no es algo que surja o suceda.*

⁸⁷ NT: Esta afirmación requiere precisión, al menos de acuerdo con lo recogido en los textos canónicos, dónde los frutos de determinados actos negativos cometidos en otras vidas por quienes logran el estado de *Arahant* en la vida presente, deben fructificar en el cuerpo que todavía está ahí. Podemos citar el ejemplo de *Ven. Moggallāna Thero*, que es apaleado poco tiempo antes de entrar en su *Parinibbāna*, debido al residuo de *kamma* pasado negativo que debía fructificar antes de la desaparición de esos *khandhas*.

⁸⁸ NT: ver *Accinteyya Sutta*-Discurso sobre lo imponderable/ sobre lo inconcebible. (AN IV 77).

*No podemos decir que Nibbāna suceda.
Nibbāna es una realidad que una persona que
haya cultivado suficiente sabiduría puede experimentar.
Depende de la claridad de su sabiduría.
Cuanto más clara sea la sabiduría,
más claro podrá experimentarlo.*

Por ello en el primer estadio del despertar, la experiencia de *Nibbāna*, no es la misma que en el segundo, en el tercero y en el cuarto estadio. La naturaleza de *Nibbāna* es la misma, pero debido a la pureza de la sabiduría, la experimentas de otro modo. Del mismo modo que viendo, cuanto más claros se vuelvan tus ojos, más claro podrás ver. Es muy difícil incluso encontrar un símil.

Por ello el *Buddha* dijo que no hay un ejemplo para *Nibbāna*. No hay palabras, no hay un concepto, no hay una expresión que pueda realmente explicarlo. *Nibbāna* significa enfriar, templar, apagar, aplacar, acabar con. En el *Ratana-Sutta*:⁸⁹ “*Nibbanti dhīrā yathāyampadīpo*”, es como una llama que se ha extinguido y no hay anhelo, no hay un esfuerzo, no hay ya más anhelo.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: El *Buddha* dio un *sutta*, el *Dhammādāsa Sutta*, el *Sutta del Espejo*. El *Buddha* dijo que un *Sotāpanna* tiene las siguientes cualidades: tiene confianza en el *Buddha*, en el *Dhamma* y en la *Saṅgha*, y nunca romperá sus preceptos. Si sientes que tienes estas cualidades puedes decirte: “Soy un *Sotāpanna*”. Pero si no tienes este conocimiento, conocimiento de Escrituras, o si no has oído hablar de ello, aunque tengas la experiencia no sabes cómo llamarla. Tienes todas las cualidades y la experiencia, pero tener la experiencia y las cualidades no significa necesariamente que conozcas lo que son. Pongamos por caso que os doy algo de comer. Os pido que cerréis los ojos y os doy algo que nunca antes habéis probado y os digo que abráis la boca y lo pongo ahí para que podáis masticarlo. Podéis hacer comentarios acerca del sabor. Puedo preguntaros cómo sabe. Podéis decir: “¡Oh! Sabe un poco dulce y también tiene un poco de sabor amargo, tiene buen sabor”. Y si os pregunto qué es, diréis: “No lo sé, pero conozco el sabor; no conozco el nombre”. Así que conocéis el sabor, pero, no conocéis el nombre. *Sotāpanna* es una palabra para una experiencia. Para asegurarme citaré de nuevo a *Ledi Sayādaw*: “Espera el tiempo suficiente; incluso unos años; porque el mundo y la vida diaria te pondrán a prueba” aunque ahora mismo no puedas decirlo con exactitud. “¡Oh! Quizá logré el primer estadio del despertar”, no tengas prisa por tomar una decisión. Espera el tiempo suficiente y te pondrán a prueba y descubrirás: “¡Oh! No, todavía debo meditar”. Esto también se llama *micchāvimutti*: no estás liberado pero piensas que lo estás. Cualquiera puede cometer ese error. No culpamos a esta persona. Si

⁸⁹ NT: Podemos encontrar este *sutta* en *Sutta Nipāta* (Sn 2.1). El *Sutta Nipāta* es un libro dentro del *Sutta Pitaka*.

esta persona es honesta él lo sabrá más tarde, porque en el mundo hay tantas personas y tantas situaciones presionando tus botones, tus resortes, todo el tiempo, que podrás ver si reaccionas o no. Si eres honesto lo sabrás. Si no eres honesto, nadie te lo puede decir. Es como engañar, es algo sutil, es como decir mentiras muy sutiles.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Diferentes personas experimentan los diferentes *khandhas* de diferentes maneras. Algunas personas experimentan más *vedanā* surgiendo y desvaneciéndose. Algunas personas experimentan más *citta* surgiendo y desvaneciéndose. Depende también de la personalidad. Para los principiantes es mejor comenzar con las sensaciones. Cualquier cosa que experimente en el cuerpo es una sensación. Y en la mente tienes emociones. Yo pongo más énfasis en las sensaciones porque para un principiante es el punto de partida. Para un principiante es muy difícil comenzar con pensamiento y estados mentales. Después, depende de tu personalidad. Aunque comiences por *kāyānupassanā*, movimientos corporales y sensaciones; o *vedanānupassanā*, si haces esto el tiempo suficiente se dirigirá allí donde tengas más inclinación o tendencia, sucede de forma natural. En el cuerpo sientes *sukha-vedanā*, *dukkha-vedanā* y *upekkha-vedanā* -sensaciones placenteras, sensaciones no placenteras y neutras. En nuestra mente sentimos emociones: emociones placenteras y emociones no placenteras. A veces ambas tienen relación. Cuando sientes dolor en el cuerpo sientes una emoción dolorosa en la mente; sientes mucha angustia: “!Oh! Esto es tan doloroso”. Así que están relacionadas. Pero a veces no están relacionadas, no es necesario, porque si eres un buen meditador, que decir de un *Arahant*, aunque el cuerpo esté dolorido, la mente está en calma. Los *Arahants* no están afectados por el dolor corporal.⁹⁰ Depende de cómo hayas entrenado tu mente.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Arrancar de raíz la codicia y el odio sucede en el tercer estadio del despertar, arrancar de raíz la codicia por los placeres sensoriales. Pero la codicia por una vida de arrobamiento y dicha todavía está ahí. La codicia por los placeres sensoriales se erradica en el tercer estadio del despertar. Toda la ira y frustración son erradicadas en el tercer estadio del despertar. Al comienzo de nuestra práctica no podemos erradicar esto. Cuando sucede esto prestamos atención, lo observamos con detalle y prestando una atención cuidadosa. De este modo se va debilitando. Entonces, a veces, no surge y la mente se vuelve muy clara y tranquila, entonces presta atención a las sensaciones más neutras. Cuando hay una fuerte ira y un deseo fuerte, es importante observarlos. Pero cuando son muy fuertes ya no tenemos mucha claridad, aunque todavía podemos prestar atención.

⁹⁰ NT: la relación de un *Arahant* con las sensaciones es también tema controvertido y existen opiniones divergentes dentro de la tradición, motivo por el cual aconsejamos centrarse en la práctica antes de tomar discusiones que, parece, no se han podido resolver con claridad en los últimos 2500 años. Para ver las diferentes opiniones sobre esto podemos oír *Channa Sutta*-Discurso a Channa y las opiniones de los comentaristas al respecto. (SN 35:87). Es también de interés el estudio comparado de Bhante Anālayo en *Buddhist Studies Review ISSN (online) 1747-9681, BSRV 27.2 (2010) 125–137*. Pero recomendamos de nuevo centrarse en la práctica más que en estos debates.

Los conocimientos interiores verdaderamente buenos, suceden cuando las obstrucciones no están más ahí o cuando, al menos, no están ahí de forma temporal. Por ello en el décimo conocimiento interior hay completa ecuanimidad, sin codicia, sin deseo, sin frustración, sin agitación, la mente se vuelve muy pura y entonces da el salto cualitativo. Antes de este salto cualitativo al despertar, esto es necesario. Pero al comienzo de nuestra práctica vienen una y otra vez, tenemos que pasar por ello. Incluso la frustración sobre la meditación. Incluso apego a nuestros estados tranquilos de meditación, tenemos que superarlo, abandonarlo, dejarlos marchar. Por ello es muy importante observarlos y dejarlos marchar. Siempre que tengamos ira, podemos ver que tenemos algún tipo de expectativa, apego, o deseo y nos sentimos molestos. Podemos ver ambas cosas. Siempre que uno está ahí el otro está ahí. Cuando queremos algo existe la ansiedad de si lo obtendremos o no; esto es muy doloroso. De hecho, el deseo en sí mismo es dolor, implica algo que no está del todo completo. Siempre que deseamos algo nos sentimos incompletos y esta falta de plenitud, de estar completo, es dolor. En el décimo conocimiento interior, nada de esto sucede: no hay deseo, no hay ira, no hay frustración, hay total claridad y equilibrio.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Durante el retiro no tendré tiempo de explicar “porqués”, sólo podré deciros qué hacer. Si habéis hecho la preparación ya habéis hecho la mitad del trabajo. Estar bien preparado es tener hecha la mitad. Así que venid preparados, ahora sentaros y preparad también vuestro cuerpo, si no os sentáis ahora, durante el retiro os será difícil sentaros incluso por una hora, vuestra mente se agitará. Debéis empezar a prepararos ahora, preparando vuestra mente, vuestros músculos y vuestro sistema nervioso. No podéis esperar que suceda simplemente así, incluso un corredor debe prepararse, así que medita ahora cada día. Esta es una experiencia muy emocionante; no es algo que hagáis muy a menudo. Son sólo nueve días; nueve preciosos días. No quiero perder ni un minuto, pero necesito que todos vosotros participéis. ¿Cómo podemos cooperar juntos y hacer que el retiro sea lo mejor posible? Me gustaría que fuera un retiro con un ambiente amigable y relajado. Alguien dijo que un retiro es un regalo, es algo muy especial. Espero sinceramente que experimentéis algo, algo muy precioso. El tiempo no importa realmente. En unos días algunas personas pueden experimentar algo muy profundo y significativo.

CAPÍTULO XI

Últimas reflexiones y preparación para el retiro.

Como sabéis he hablado mucho sobre la preparación. La preparación es muy importante. Si realmente pensáis sobre ello, pasamos por la vida sin estar realmente preparados para nada, todo nos sucede como por casualidad. No creo que este sea un buen modo de vivir nuestra vida. Por supuesto hay muchas cosas que suceden en nuestra vida y son inesperadas, así que tenemos que hacer algo al respecto de forma inmediata; hay cosas sucediendo de este modo de vez en cuando. Pero en su mayoría, si pensáis en ello, sabemos que algo sucederá o al menos, tenemos un alto porcentaje de probabilidades de que algo suceda. ¿Qué es ese algo que sucederá de forma realmente segura en nuestra vida? Es la muerte. La muerte es definitivamente segura; no hay duda al respecto. ¿Nos estamos preparando para ello? Generalmente, me gusta decir cosas positivas, fomentar hacer cosas que puedan motivar a la gente a hacer algo provechoso, útil.

*Pero la muerte es una gran motivación
Una gran lección.*

Conozco a bastantes personas que han estado muy cerca de la muerte. Las llevé al hospital así que sé bien cómo se sentían. Estaban muy enfermas, a punto de morir, las llevé al hospital y cuidé de ellas. Allí descubrí que aquellos que experimentaban la muerte de forma muy profunda volvían muy cambiados, como otra persona. Esto es muy importante. Así que, aunque estamos seguros de que vamos a morir no sabemos si va a ser hoy o dentro de cincuenta años, no lo sabemos. Puede suceder hoy, ¡quién sabe! Es mejor estar preparado.

*También sabemos que este retiro va a suceder
pues vamos a hacer que suceda.
Es mejor estar preparado y comprender que vuestra
meditación no comienza el primer día del retiro.
Comenzó hace mucho tiempo.
El retiro es parte de un proceso integral e
incluso tras el retiro vuestra práctica de meditación
continuará hasta vuestra muerte, hasta el último momento.*

*Esto es algo para lo que me estoy preparando realmente.
Quiero saber cómo se sienten los últimos momentos,
cómo va a ser, y cuál será mi estado mental
en el último momento, un segundo antes de morir.
Quiero saberlo y también ser consciente de él y entonces morir.
Este es el mejor modo de morir.*

Así que me estoy preparando realmente para ello. Si os habéis preparado suficientemente bien, la mitad del trabajo está hecho. Podemos tomar un ejemplo muy simple de nuestras vidas, ya que muchos de nosotros hemos estudiado bastantes años y también tenemos títulos universitarios. Sabéis que algunas personas no estudian bien, no asisten a las clases, no van a las prácticas tampoco y no hacen mucho por solucionar sus problemas. Entonces cuando el examen está muy próximo, ¿qué hacen? Les entra pánico, se preocupan, tienen tanta ansiedad que no pueden dormir o comer. Entonces, justo antes de entrar en el aula de examen, están temblando. En el aula de examen miran la hoja de preguntas y dicen: “No sé esto, no sé aquello”. Demasiado agitados para hacer algo ahora, ya no tienen tiempo para pensar. Incluso cuando era estudiante intentaba prepararme bastante, quizá es mi personalidad. Algunas personas quieren prepararse y otras sólo quieren probar suerte. Probar suerte no es realmente muy bueno. Si pruebas suerte sólo hay una pequeña probabilidad de que tengas éxito. Por ello, ya cuando era joven, estudiaba muy bien para mis exámenes, y cuando llegaba al aula del examen, tomaba un lápiz, un bolígrafo, una regla y mi carnet de identidad; eso es todo. Sin apuntes, libros, ni papeles. No hace falta estudiar más, demasiado tarde. Si todavía tienes que estudiar es demasiado tarde, sólo estás haciendo que tu mente se agite y se cansa más. Ese es el momento en el que debes estar muy relajado.

Cuando iba al aula de examen no miraba el papel de preguntas inmediatamente. Lo dejaba allí, me sentaba y meditaba durante cinco minutos. Entonces cuando la mente estaba muy calmada miraba las preguntas y veía: “!Ah! Esto es algo que puedo responder”, y entonces lo escribía despacio, sin prisas y cuando estaba acabado me decía: “Ok, bien hecho”. Si has hecho una cosa bien, te da mucho coraje, te da más confianza, te hace sentir calmado. Entonces miraba otro problema: “!Ah! Esto es algo que puedo hacer” y lo hacía. Cuando lo encontraba demasiado difícil me decía: “Ok, volveré más tarde”, y pasaba al siguiente. De este modo conviene vivir la vida.

*Aunque nos preparemos muy bien, en la vida
no podemos estar realmente seguros de que todo suceda
tal y como esperamos. Debemos prepararnos también para esto.*

Pero si nos hemos preparado muy bien al menos podemos sentirnos seguros que no será demasiado malo; no nos saldrá demasiado mal. Al menos será satisfactorio. Así que la preparación es

muy importante y, de algún modo, la vida transcurre preparando y preparando, no hay fin a la preparación. De hecho esta preparación es también nuestra vida. Incluso me estoy preparando para mi próxima vida porque sé que va a suceder. Si sabes cómo prepararte para ello te puedes sentir muy confiado. Confiado de que suceda tal y como te has preparado.

*Así es cómo el Buddha se hizo un Buddha,
Porque se preparó para ello.
Y los pārami, ¿qué son los pārami?
Pārami es preparación, es perfección.*

Practicar algo tan bien que se hace perfecto, que consigues excelencia en ello. De hecho es una preparación. Sin completar los *pāramis*, lo que significa sin prepararte a ti mismo, sin hacerte merecedor de ello, no sucederá. Si queremos que algo suceda, debemos prepararnos para ello y sentir que estamos preparados y que somos merecedores de ello. Entonces podemos sentirnos muy felices y relajados, incluso felices de que se nos ponga a prueba. Ahora tenéis que pasar unas condiciones muy difíciles. Así que si estáis preparados os sentiréis muy felices y emocionados por ello. Si no estáis preparados, entonces sentiréis terror. Tendréis más ansiedad, más preocupación. Así que nos hemos preparado por largo tiempo y todavía debemos seguir preparándonos. Este es un *gāthā* muy bello. Es algo muy alentador para los meditadores, *Buddha* dijo:⁹¹

*Atītaṃ nānvāgameyya,
nappaṭikaṅkhe anāgataṃ
yad atītaṃ pahīnaṃ taṃ
appattañ ca anāgataṃ
paccuppannañ ca yo dhammaṃ,
tattha tattha vipassati,
asaṃhīraṃ asaṃkappaṃ
taṃ vidvā manubrūhaye.
Ajj'eva kiccaṃ ātappaṃ;
ko jaññā maraṇaṃ suve?
Na hi no saṃgaran tena*

91

NT: Estos versos se encuentran en La excelencia de una noche solitaria-*Baddhekaratta Sutta* (MN Suttas 131).

*mahasenena maccunā.
Evaṃvihārim ātāpiṃ
Ahorattam atanditaṃ
Taṃ ve bhaddekaratto ti
Santo ācikkhate munīti.
-MN. iii.187*

No persigáis el pasado⁹² (*atītaṃ nānvāgameyya*) que significa no (*na*) te dirijas (*gama*) hacia el pasado (*atītaṃ*) repetidamente (*anu*) esto no significa que debemos olvidarnos totalmente del pasado. De hecho, el significado es muy claro, si lo miras o escuchas con verdadero cuidado. No pienses repetidamente sobre el pasado sin ir a ninguna parte, moviéndote en círculos, pensando y pensando. Si hay algo útil que puedas recordar del pasado, recuérdalo y utilízalo. Tenemos que recordar tantas cosas: números de teléfono, direcciones, tantas cosas. Hemos hecho tantas cosas y han sucedido tantas cosas en el pasado. Pero recordar las experiencias útiles y utilizarlas como parte de nuestra vida, esto está bien. Pero pensar repetidamente sobre el pasado haciéndonos infelices, esto es lo que no debemos hacer.

*Pensar, traer a la memoria algo que ha sucedido en
el pasado y utilizarlo con sabiduría es lo que debemos hacer.
Incluso Buddha habló de sus vidas pasadas.
Es útil hablar de ello, pero no pienses demasiado
en el pasado, no lo hagas un hábito.*

Cuando descubres que estás pensando en algo que es inútil obsérvalo con mucho cuidado, observa el pensamiento con cuidado; observa tu actitud. ¿Porqué continuas pensando sobre ello? ¿Hay miedo o apego? Cuando tienes miedo de algo piensas en ello con frecuencia, no puedes olvidarlo. Cuando tienes un apego grande hacia alguna cosa, entonces mantienes tus pensamientos en ello. Así que hay muchas razones para que las personas piensen sobre algo de forma repetida. Mira en tu mente y ve porque estás pensando tanto en ello. Primero observa el pensamiento y después tu apego hacia él. ¿Por qué estás tan apegado a lo que sucedió o a lo que experimentaste?

No te pierdas en el futuro (*Nappatikaṅkhe anāgataṃ*). Esta no es exactamente la traducción *pāḷi* pero se aproxima suficiente.

*Pensar si algo va a suceder o no,
Preocuparnos sobre el futuro es también algo bastante inútil.*

⁹² NT: no hemos hecho un intento de retraducir los versos sino que hemos seguido la versión del Sayādaw, que en este caso es bastante libre. Los lectores pueden consultar otras versiones si lo consideran necesario.

Pero eso no quiere decir que no debas hacer planes de futuro.

Mucha gente me pregunta continuamente: “*Buddha* dijo que no pensáramos sobre el pasado, que no pensáramos sobre el futuro; ¿cómo podemos vivir nuestra vida?”. No comprenden el significado correcto. *Buddha* no dijo que no pensáramos en absoluto sobre el pasado, *Buddha* no dijo que no hiciéramos planes de futuro. Piensa sobre el pasado, saca lecciones útiles y utilízalas. Pero no pienses continuamente sobre el pasado y te hagas infeliz: te vuelves tan infeliz que no puedes hacer nada útil. Simplemente estás perdiendo tu tiempo y energía. Para un meditador esto no es la acción apropiada. Pero cuando piensas de forma natural sobre él, míralo en profundidad. Tu apego; es tu apego lo que te hace mantenerte pensando y pensando sobre el pasado. Así que hacemos un plan de futuro, por ejemplo: planeamos el retiro, o planeo mi viaje de vuelta a Singapur; tenemos que hacerlo. Pero preocuparnos demasiado no es útil. No es necesario preocuparse. Planea con cuidado, encuentra los hechos relevantes y haz aquello que sea necesario hacer de la mejor manera posible, pero no te preocupes demasiado.

El pasado ya no está más (*Yad atītam pahīnan taṃ*). Sabemos, por supuesto, que el pasado ya no está más, pero todavía codiciamos nuestro pasado, pensamos sobre él y lo tratamos como si estuviera presente aquí. Nos gusta pensar en algo que nos gustaría que hubiera sucedido e imaginamos eso y hacemos como si ahora sucediera. Sólo el pensar hace que el pasado venga al presente. Imaginamos el pasado y hacemos como si estuviera en el presente, lo hacemos real. Si no pensamos sobre él, no es ya real, no está ahí, sólo está en la memoria.

El futuro todavía no ha llegado (*Appattañ ca anāgataṃ*). También sabemos esto.

*Así que nos preparamos para ello y entonces
quizá algo inesperado
va a suceder y estamos expectantes por ello.
Esperamos algo inesperado.
Esto es también parte de nuestra vida:
mirar profundamente a la vida tal como es.*

En esta frase “mirar profundamente a la vida tal como es”, ¿qué queremos decir con “vida”? No son setenta u ochenta años porque esto es sólo un concepto. La vida real está aquí y ahora y si la miras con más cuidado verás que la vida real es lo que vemos ahora, lo que oímos ahora, lo que olemos ahora, lo que sentimos ahora, en nuestro cuerpo, lo que saboreamos ahora, lo que pensamos ahora.

*La vida real está en el presente.
La vida no es sólo una idea o concepto,*

Sino nuestras sensaciones, nuestras percepciones aquí y ahora.

Cuando meditamos, ¿qué hacemos? Prestamos atención completa a nuestras sensaciones.

Hoy quisiera dejar muy clara la palabra sensación. ¿Habéis comprendido la palabra tal y como la he explicado? Lo que he querido decir es: cuando sentís frío esto es una sensación, cuando sentís calor esto también son sensaciones, cuando sientes placentero, esto también son sensaciones, cuando sientes algo esto también son sensaciones, cuando oyes, esto también son sensaciones, cuando hueles esto también son sensaciones, cuando pruebas algo esto también son sensaciones. Esto es lo que quiero decir con sensación.

*Así que cuando meditamos,
prestamos atención completa a las sensaciones.
Así que ahora estáis recibiendo lo esencial de lo que es la meditación.*

Cuando prestamos una atención cuidadosa, pongamos por caso, la sensación de frío, ¿hay alguna forma o silueta? No hay ninguna forma; la sensación de frío no tiene forma. Así que cuando prestamos atención a sentir frío, no pensamos en la forma. Prestamos sólo atención a la sensación. Así que la experiencia directa es algo imponderable; este es otro aspecto; ¿estáis de acuerdo con esto? ¿Tenéis alguna duda al respecto? ¿Tenéis alguna confusión? La experiencia directa e inmediata es imponderable. Sólo podéis pensar sobre un concepto, una idea. Siempre que pensáis sobre el pasado ya no es vuestra experiencia directa, es un concepto, una idea que has creado en tu mente, tu interpretación de la experiencia en la que estás pensando. De hecho, no puedes pensar realmente en una experiencia real. Pensar, sólo puedes pensar sobre la interpretación de una experiencia.

Lo mismo sucede con el futuro; estás proyectando tu pasado hacia el futuro. Así que sólo puedes pensar en ideas e interpretaciones, no en una experiencia directa.

Cuando meditamos prestamos atención completa a nuestra experiencia directa, en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Siempre que nuestros pensamientos surgen les prestamos atención directa, completa atención al pensamiento. A veces puede que no haya pensamiento, la mente está simplemente calma quieta y en paz, y entonces prestamos atención a esta mente, a este estado mental. No a un pensamiento, es un estado mental, muy claro, muy calmo, muy tranquilo. También prestas atención a esto: “Esto está sucediendo ahora”. No hacemos nada al respecto; no tratamos de cambiarlo.

*Cuando meditamos
no estamos intentando hacer algo, hacer que algo suceda,
estamos intentando prestar atención a lo que está sucediendo, tal como es.*

*Este es un punto muy importante:
mirar profundamente a la vida tal como es;
sólo mirar profundamente, sin hacer nada al respecto.
Mucha gente pregunta qué hay que hacer cuando meditas.
¡Sólo presta atención!*

Pero mucha gente se sorprende con la respuesta. Piensan que deben hacer algo, que tienen que crear algo. Hacer es algo que hacemos en nuestra vida diaria. Pero cuando meditamos no hacemos nada de nada. Simplemente prestamos atención. Es tan simple que es muy difícil de hacer para la gente, por la sencilla razón de que es tan simple. Tenemos el hábito de hacer las cosas muy complicadas. Cuando intentamos hacer algo el ego está en medio. No puedes hacer esto en meditación. Quítate de en medio y deja que la meditación suceda; sin ego, sin hacer nada, sólo prestando completa atención; esto es muy importante.

*Mirando a la vida en profundidad tal cómo es aquí, ahora.
En el mismísimo aquí y ahora, no en la historia.
¿Puedes elaborar una historia sobre algo
que está sucediendo justo aquí, ahora?
Aquí y ahora no hay historia alguna,
sólo hay sensaciones que surgen y se desvanecen,
Sólo sensaciones inmediatas.*

Como veis estos versos son muy claros si comprendéis cada palabra esta es la instrucción.

Mirando la vida con profundidad, tal y como es, en este mismísimo aquí y ahora, el practicante mora en la estabilidad y la libertad (*Paccuppannañ ca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati, asaṃhāraṃ asaṃkappaṃ, taṃ vidvā manubrūhaye.*). Si puedes mantener tu mente en el aquí y ahora con toda tu atención, hay estabilidad. Esto significa que la mente no va hacia el pasado, no va hacia el futuro, así que hay estabilidad. Si estas pensando sobre el pasado o el futuro significa que no hay estabilidad. Cuando tu mente se asienta en el mismísimo aquí y ahora, prestando atención a cualquier cosa que suceda en tu cuerpo o en tu mente, tendrás estabilidad y también libertad. Porque cuando estás prestando una atención total no hay pensamiento.

*De hecho, pensar es una prisión dentro de la que estamos.
Cuando prestamos completa atención no hay codicia en la mente,
la codicia es de hecho un pensamiento.
Sin pensar, ¿puedes volverte
codicioso? Inténtalo.*

Sin pensar sobre una historia o una persona, una situación, no podemos volvernos codiciosos. Así que la codicia acompaña al pensamiento. Lo mismo sucede con la ira; sin pensar algo, sin pensar sobre algo no puedes enfadarte. Así que justo en el aquí y ahora no hay nada que pueda ser codiciado, no hay nada sobre lo que te puedas enfadar. Esto es libertad: ausencia de codicia, ausencia de ira, atención completa. Por ello no hay engaño o ilusión, no hay distracciones o lapsos de ausencia de atención.

Tenemos que ser diligentes hoy, esperar a mañana es demasiado tarde. La muerte viene de forma inesperada, ¿Cómo podemos negociar con ella? (*Ajj' eva kiccam ātappam; ko jaññā marañam suve? Na hi no saṃgaran tena, mahasenena maccunā*). Esto me recuerda a una frase. “Esperar hasta mañana es demasiado tarde”, es una frase de alguna canción: “Es ahora o nunca”, esta es la canción. ¿Quién lo cantó? No me acuerdo. Así que debemos ser diligentes ahora, esperar hasta mañana es demasiado tarde. Es ahora o nunca. La muerte viene de forma inesperada, no sabemos cuándo moriremos, simplemente creemos que viviremos por largo tiempo: “¡Oh! Tengo bastante salud y voy a vivir otros veinte, treinta o cuarenta años”. Yo incluso tengo la esperanza de vivir cincuenta años; cincuenta años más, quiero trabajar hasta el último día, hasta el último momento. Pero sea como fuera no importa cuándo suceda, puede venir de forma inesperada. La mayoría de las personas mueren inesperadamente. Sin embargo, algunas personas saben que van a morir porque han estado enfermas por largo tiempo. De hecho estas personas son muy afortunadas. Los que saben que van a morir, muchos meses o muchos años antes, son muy afortunados. Algunas personas me han dicho: “Quiero morir instantáneamente, de tal modo que no tenga que sufrir”. Pero he advertido que estas personas que saben que están muriendo despacio; al comienzo están muy tristes y deprimidas, pero particularmente cuando son meditadores, salen de la depresión muy deprisa y meditan. Utilizan cada momento, cada día, muy bien. Cuando se despiertan se sienten muy felices: “Todavía estoy vivo”. Aprovechan muy bien su tiempo; cuando se encuentran con alguien, se relacionan con esta persona con mucho tacto, amor y compasión, porque saben que sólo van a estar juntos por unos pocos días, quizás por unos pocos meses, entonces se separarán y ya no se volverán a ver.

Por qué pensar en cosas que nos traen frustración; mejor pensar en las cosas buenas que podemos hacer los unos por los otros, las que ya hemos hecho los unos por los otros y tratarnos unos a otros con respeto, bondad, honestidad y apertura, siendo muy verdaderos. Esto es algo que yo también intento hacer. No sé cómo os sentís pero por largo tiempo, durante muchos años de mi vida sentí que no era veraz. Sólo estaba jugando un papel muy bien, tan bien que todo el mundo lo creía. Pero, ¿sabéis?, mientras estés actuando, simulando, no te sientes veraz. No te sientes satisfecho con tu vida. Pero quiero ser real, quiero descubrir realmente qué quiero hacer, cómo me siento, quién soy y adónde voy. Así que la muerte llega de forma inesperada, ¿cómo vamos a negociar con ella? ¡No hay negociación posible!

El sabio es aquel que sabe cómo morar atento día y noche: uno que conoce el mejor modo de vivir sólo (*Evamvihārim ātāpiṃ ahorattam atanditaṃ taṃ ve bhaddekaratto ti santo ācikkhate munīti*). El sabio es una persona sensata y con juicio, como el *Buddha* o un *Arahant*, como cualquiera que sea sabio.

*Si vivimos atentos día y noche significa
que la atención se ha vuelto nuestra casa.*

“Uno que conoce el mejor modo de vivir solo”. Cuando dice: “el mejor modo”, muestra o indica que hay otros modos de vivir solo. Hay muchos otros modos de vivir solo, por ejemplo, simplemente ir al bosque, construir una pequeña estancia y vivir ahí solo, sin nadie alrededor. Este no es el mejor modo de vivir solo. Aunque pueda ser útil para muchas personas por un periodo de tiempo específico no puedes hacer esto toda la vida. Debes relacionarte con los demás. Incluso los monjes deben relacionarse con otros monjes, profesores, aldeanos, sus devotos y seguidores.

Así que, ¿qué quiere decir: “Uno que conoce el mejor modo de vivir solo?”. Muchas personas se sienten solas aunque no vivan solas. Simplemente sienten gran soledad pero no están viviendo solas. Puedes vivir solo pero no sentir soledad.

*Esto es lo que un meditador aprende a hacer y
es una cosa muy útil de aprender:
Vivir solo pero no sentirse solo.*

Esto es lo que hacemos. Vivimos en el bosque en un pequeño espacio, solos la mayor parte del tiempo, pero no nos sentimos solos. Incluso aquí vivo en mi habitación la mayor parte del tiempo. Vivo solo pero no me siento solo. Me siento conectado, me siento en relación con otras cosas. ¿Y cómo haces eso? Eso es lo que aprendes a hacer. Un meditador aprende a hacer eso. Esto significa que, cuando no estás pensando demasiado sobre el pasado o el futuro, cuando no sientes codicia o ira, cuando tu mente está callada y atenta, este es el mejor modo de vivir solo. Puede que haya mucha gente a tu alrededor. Durante el retiro nos sentaremos juntos, yo también me sentaré con vosotros, pero cada uno de nosotros está solo porque está meditando, estamos muy atentos y no estamos reaccionando.

*Cuando no reaccionamos con
codicia, ira, orgullo, envidia, celos, estamos solos.
En el momento que comenzamos a reaccionar ya no estamos solos.
Cuando tenemos codicia o ira ya no estamos más solos.*

Cuando estás atento y no tienes codicia, no estás pensando demasiado sobre el pasado o el futuro, a veces piensas sobre el pasado o el futuro. Es útil, está bien. Entonces somos psicológicamente independientes. Esta expresión “Psicológicamente independiente” es muy importante. Dependo de vosotros de muchas maneras, pero psicológicamente no dependo de vosotros. No espero que vosotros vengáis y me hagáis feliz. Estoy feliz tal y como estoy. Cuando dependes de otra persona, aunque esta persona no esté cerca de ti, no estás solo.

Así que cuando meditas y desarrollas estas cualidades, te vuelves independiente pero no estás solo, no sientes soledad. Intentad comprender la diferencia, hay una gran diferencia. *Buddha* animó a los monjes a vivir en reclusión, pero no animó a los monjes a estar completamente alienados. Estas no son las cosas que fomentaría *Buddha*. Así que meditamos y hacemos nuestra mente muy calma y tranquila, sin codicia, sin ira, sin orgullo, sin envidia, sin celos; esto es lo que llamamos solo o independiente. Pero tienes relación con otras personas. Vas a la aldea cada día a recibir tu comida. Cuando la gente viene a ti, hace cosas por ti y te pide consejo, entonces les das consejo. Pero no dependes de ellos, así que estás solo. En el momento en que eres independiente, estás solo.

Estar solo es muy bueno, sentir soledad no.

Estas son dos frases de un verso que leí hace mucho tiempo; es un verso muy largo, creo que dura tres páginas. Sólo puedo recordar los primeros dos versos, dos versos preciosos. Vivo con estos dos versos. Esto es lo que hago; vivo poemas y mi vida se vuelve un poema. Estos dos versos son:

*“El gran camino no es difícil
Para aquellos que no tienen preferencias”.*
-Hsin-hsin Ming por Seng-t’san el tercer Patriarca Zen.

Estoy intentando vivir esto. Las preferencias no son tan malas. Las necesidades son muy perjudiciales. Decimos: “Necesito esto, necesito aquello” o “quiero esto, quiero aquello”.

*Querer no es tan perjudicial.
Necesitar es más dañino porque cuando dices “yo necesito”
Significa que no puedes vivir sin ello.*

En la mayoría de los casos no necesitamos mucho. Lo que necesitamos en verdad es tan poco que es incluso gracioso hablar de ello; ni tan siquiera queremos hablar de ello. No necesitamos mucho. Sólo una pequeña cantidad de arroz, unas pocas verduras, unas pocas legumbres: esto es suficiente. Simplemente llenar el estómago. El estómago es bastante feliz, es sólo tu paladar que no lo está. Lo que necesitamos es tan poco. Y para vestirnos, veis que llevo las mismas ropas. Si necesito lavarlas, lavo

una por la mañana y está seca por la tarde y entonces la llevo de nuevo. Cada día llevo la misma ropa, no necesito cambiarla. Solamente lavarla y llevarla una y otra vez, no hay problema. Mi cuerpo está bastante feliz, aunque quizá mis ojos, a veces, no lo estén tanto. Esto refiere sólo a mis ojos, pero mi cuerpo, mientras mantenga la temperatura, está perfectamente bien; sólo mis ojos causan mucho *dukkha*. Así que, ahora me estoy haciendo un poco más sabio. No escucho a mis ojos ni a mi paladar. Pero escucho a mis ojos cuando camino para no caerme en un agujero.

Cuando te dices: “Lo necesito”. Obsérvate con mucha profundidad y pregúntate: “¿Realmente lo necesito? ¿Puedo soltarlo?”. ¿Estás realmente seguro de que lo necesitas? Si te haces esta pregunta tu respuesta será, el noventa y nueve por ciento de las veces: “No, no lo necesito, lo quiero”.

Así que sé muy honesto al respecto. “Lo quiero”. Esto es muy honesto. E incluso mejor si dices: “Lo prefiero”. Expresándolo así se manifiesta tanto como una exigencia, puedes cambiar tu preferencia. “Está bien, puedo cambiarla. Prefiero esto, pero como no puedo lograrlo estaré bastante satisfecho con lo que logre”. E incluso entonces dices: “Si no tienes ni tan siquiera preferencia te sientes tan libre y en paz”. Así que, ¿porqué te estás haciendo a ti mismo tan infeliz, tan poco libre? Estás dejando que esto suceda. Cuando vayáis al retiro a meditar, puede que no consigáis tantas cosas como estáis habituados a tener: comida, bebida y muchas otras cosas, que es posible que no obtengáis. Así que preparad vuestra mente: “Practicaré estos dos versos: El gran camino no es tan difícil para aquellos que no tienen preferencias”. No moriréis durante el retiro. *Buddha* dijo que incluso si morís, continuéis trabajando, trabajad duro, incluso si vuestro cuerpo queda reducido a piel y huesos, trabajad duro. Sólo me preocupa que engordéis por falta de ejercicio. Así que no os preocupéis por esto. Tendréis suficiente para comer. Llenad vuestro estómago; no escuchéis a vuestro paladar. Estará bastante contento sin importar le qué le des mientras sea una comida saludable fresca y vegetariana, estará bastante contento.

Estas son unas pocas cosas para poner a tu mente en el estado⁹³ adecuado.

Es muy importante, darle un estado a la mente.

Crear el estado de ánimo es muy importante.

Si tienes el estado de ánimo correcto,

el estado mental adecuado, las cosas son muy fáciles.

También durante el retiro puede que no hablemos entre nosotros si es innecesario. Cuando sea realmente necesario puedes hablar. Puedes hablar conmigo, puedes hacerme preguntas. Si no desea preguntar verbalmente puedes hacerlo escribiendo en un trozo de papel. Escríbelo en un trozo de papel y déjalo cerca de mi asiento. Lo leeré y responderé la pregunta. No es necesario que pongas tu nombre

⁹³ Idem.

si no quieres. Y si necesitas hablar conmigo personalmente, tendrás oportunidad de hacerlo, dependiendo de las circunstancias. Buscaré un momento. Por ahora no conozco en qué lugar será. Es bueno que esto sea en una sala de meditación, en el lugar donde estaremos meditando, porque, de acuerdo a lo planeado, tenemos una hora y media para caminar por la mañana y por la tarde, esto es mucho caminar. También entre medio hay una hora caminando y otra hora sentados. Cuando otros estén caminando y tengáis una pregunta creo que, si es apropiada, podemos tener una pequeña entrevista en ese momento. Si no, podemos dedicar cualquier otro momento para preguntas y respuestas.

No hablaremos entre nosotros mientras dure el retiro, así que creo que ahora es bueno que os conozcáis unos a otros, si todavía no conocéis vuestros nombres. Yo también quisiera saber vuestros nombres, para saber quién sois. Conozco vuestras caras, porque os he visto muchas veces, pero no recuerdo algunos de vuestros nombres. Así que cada uno de los que estáis aquí, sentid que sois amigos, sentid que somos hermanos y hermanas. Este sentimiento es también muy importante. Practicar sólo atención, practicar *vipassanā*, no es suficiente. Debemos practicar más y más esto; practicar ternura y cariño, cultivar *mettā* y con esto viene también la compasión; ambas están muy próximas. También consideramos las cualidades de *Buddha*, que traen calma, paz y pureza a la mente. Cuando pensamos en alguien puro, nuestra mente, nuestro corazón, tiende a volverse como eso. Podemos soltar más y más. Cuando pensamos en *Buddha*, en su libertad, en su pureza, en su sabiduría, en su compasión, instantáneamente nos volvemos así. Simplemente querer volverte como él te hace soltar otras cosas que te están obstruyendo. Así que a lo largo del camino, en el proceso, también practicaremos esto sólo por unos momentos, por unos minutos. Cuando practicamos la meditación de *mettā* no son sólo palabras. Pensamos los unos en los otros, en cada persona y radiamos nuestra bondad, radiamos hacia todos nosotros cualquier tipo de pensamiento bondadoso, de tal modo que nos sintamos amigables, seguros y relajados. Así que conoceros los unos a los otros; creo que la mayoría de vosotros ya os conocéis. Así que ya somos amigos, o quizás sintáis que somos hermanos y hermanas, somos una familia. Este sentimiento también os hace sentir muy seguros y relajados, es muy importante.

*Una meditación ayuda a la otra.
La atención te ayuda a estar más atento,
más calmo y más sensitivo.
Te ayuda a estar más tierno, con más bondad,
y más considerado.
Debemos ser muy considerados.*

Cuando tantas personas viven juntas en el mismo lugar por tanto tiempo, durante nueve días, si no han preparado su mente correctamente, pueden surgir muchas fricciones y frustración. Incluso con dos personas que vivan en el mismo lugar hay que ser paciente, considerado, con capacidad de

perdonar, con capacidad de comprender. Pequeñas cosas sucederán en cada momento, que te irriten y puede que continúes pensando: “¡Oh! Esta persona, desearía que no hubiera venido al retiro, dice que va a venir aquí y sentarse a meditar y mira, se mueve a cada minuto”. Pueden surgir tantos pensamientos en tu mente. Si alguien come, sé que mucha gente no come correctamente, comen juntos y vienen a decirme: “Esta persona tiene tanta codicia, ¿sabes?, cogió tantas cosas deliciosas, y se comió todo el plato de postres”. Cosas así suceden, es bastante humano. Muchas cosas sucederán, incluso cerrar la puerta, dar un portazo. A veces la gente se olvida, incluso yo, a veces me olvido y doy un portazo, un sonido tan fuerte. Me siento avergonzado: “¡Qué falta de atención!”, aunque de hecho no había nadie cerca. Así que es muy importante sentir que nos estamos ayudando unos a otros, que nos estamos dando apoyo. Así, cada día, por unos momentos, en nuestra sentada, radiamos bondad, pensamientos de ternura, comprensión, perdón, haciéndonos sentir unos a otros muy seguros, a salvo, de tal modo que no os sintáis juzgados. Si haces algo incorrecto ya sabes: “¡Oh! Nadie va a molestarse conmigo”. Lo sabemos pero a veces nos olvidamos. Así que vamos a conocernos ahora entre nosotros y sentir que somos parte de una gran familia. Esto es *mettā*. *Mettā* no significa sólo pensar: “Que todos los seres sean felices; oh, ¡excepto yo!”. En Birmania tienen un dicho para esto, olvidé el dicho completo. “Excepto aquellos que tienen un nacimiento malo, mosquitos, piojos del cuerpo y cuervos, que todos los seres sean felices”. Es muy gracioso, pero sucede así.

Espero que hayáis aprendido las instrucciones básicas sobre meditación; ahora todavía tenéis una oportunidad de hacer preguntas. Si todavía tenéis dudas sobre la técnica básica de meditación, el método o la instrucción, por favor empezad ahora.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí, tendremos tiempo para entrevistas. Puedes hacer una pregunta y explicar tu experiencia y recibir orientación... Puedes hacer preguntas en privado. Tengo la voluntad de ayudaros de cualquier modo que me sea posible. Esta preparación es para ayudaros a sacar el máximo provecho de vuestros nueve días de retiro, porque son nueve días tan preciosos, cada día es tan precioso. No es algo que hagáis todo el tiempo. De hecho, es algo muy especial, muy raro. Quiero que saquéis el máximo partido de ello, que lo disfrutéis realmente, que realmente sintáis: “¡Oh! Valió la pena”. Y que recordéis más tarde: “¡Oh! Estoy tan feliz de haber hecho aquello”. Es tan poco frecuente tener la oportunidad de hacer esto. Más tarde, la memoria que recuerde esto, te hará sentir felicidad y te ayudará a continuar meditando. Realmente aprenderás a meditar. Experimentarás un conocimiento interior profundo que te ayudará el resto de tu vida, y creo, incluso para la siguiente vida, porque cada conocimiento interior profundo tiene un tremendo poder, puede afectarte por muchas vidas. Si simplemente puedes comprender que esto es sólo un puro fenómeno físico, no un ser, no una cosa, y que esto es sólo un puro fenómeno mental, no un ser, no una cosa; simplemente esta comprensión, muy profunda, clara, puede afectarte por muchas vidas. Cada vez que escuches *Dhamma* sabrás instantáneamente: “Sí, esto es correcto”. Esto tiene un poder tremendo; la sabiduría tiene un poder

enorme. Así que la sabiduría, la atención, la claridad, es algo que la mayoría de nosotros no hace todo el tiempo. Hemos vivido muchas vidas con anterioridad. No lo sé con exactitud, pero para hacer una suposición de erudito, de alguien que estudió las Escrituras, podemos decir que no hemos meditado mucho ni tan siquiera en nuestras vidas anteriores. Quizá hicimos muchos méritos, dar cosas, apoyar a otras personas, ayudar a otras personas, guardar los preceptos y todas estas cosas. Es muy probable que hayamos hecho esto, pero lo más seguro es que raramente hayamos meditado. Raramente. Cuando meditamos realmente, penetramos y vemos las cosas tal como son. Así que, si piensas así, lo que vamos a hacer es algo que quizás no hayamos hecho con anterioridad. Y en el futuro me gustaría hacer retiros largos, quince, veinte días. Si lo planeamos, estaré muy contento de ayudaros con ello cuando vuelva. Si es posible lo haremos, pero no podemos estar realmente seguros de que seamos capaces de organizarlo. Ahora bien, si realmente dedicamos nuestra mente y nuestro corazón a hacerlo, sucederá.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Las personas se enorgullecen mucho de los lugares en los que se sientan y en muchos casos esos asientos muestran quienes son. Para daros un ejemplo, alguna persona me dijo que en ciertas oficinas, el tamaño del despacho te dice quién es la persona. Y si ves un tiesto en el despacho, la rareza y el coste del tiesto te dice quién es esa persona: el jefe. Y si hay más tiestos y más grandes, es el gran jefe; no hay suficiente espacio, todo el despacho lleno de tiestos. Nos enorgullecemos tanto de lo que llevamos puesto, de nuestro asiento o de la cama en la que dormimos. Hacemos distinciones entre nosotros usando diferentes asientos. “No deberías sentarte en esta silla, es para alguien especial”. Cuando tomamos los ocho preceptos nos hacemos humildes de forma consciente, no alardeamos mediante nuestra ropa o asiento; así que no hay asientos elevados y lujosos. Esto afecta también a nuestra mente. Me gusta que hayas mencionado esto.

*Los ocho preceptos no tienen como objetivo
hacer que carezcas de tus necesidades.
Te ayudan a meditar, a hacer tu vida más simple.*

Si no estás habituado a guardar los ocho preceptos puede que pienses: “!Oh! Es tan duro”. Pero si tienes voluntad, aunque no estés habituado a ello, descubrirás que tras el segundo día está bien. Sólo el primer día sentirás que falta algo. En lugar de la comida, puedes beber mucho zumo. Si te habitúas a hacer esto puede que ni tan siquiera sientas la necesidad de hacerlo más. Agua es suficiente. Pero está bien, puedes beber zumo, tomar un gran desayuno y una gran comida, y después por la tarde beber zumo. Beber zumo también es bueno para meditar. Los líquidos no te hacen sentir pesado y cansado. Te dan mucha energía pero te hacen sentir muy ligero. Así que para hacer tu vida muy simple, también para ahorrar tiempo, es muy importante. Piensa en ello, cuánto tiempo dedicas a comer. Cuando como tardo unos quince minutos. Me doy veinte minutos pero en quince termino mi comida. Cuando pienso cuánto tiempo dedica la gente a cocinar pienso: “¿Por qué dedicar tanto tiempo sólo a cocinar?”

Simplemente hiérvolo, pon un poco de sal y aceite y cómelo”. Dedicar sólo diez minutos a cocinar y diez minutos a comer.

*Esto basta para tener suficiente energía,
para mantenerte sano,
pero no dediques demasiado tiempo
a preparar y a pensar en comida.*

También hacía esto cuando era pequeño, cuando nos encontrábamos hablábamos de esto y aquello y, no sé cómo, la conversación derivaba en comida, una y otra vez sobre comida. Por ejemplo qué comimos esta mañana. Al poco nos dábamos cuenta de ello: “!Hey! Mira, estábamos hablando de otras cosas y hemos acabado hablando de comida”. Es una gran parte de nuestra vida, nuestro cuerpo lo necesita. No nos estamos privando de nuestra salud, o destruyéndola o arruinándola por no comer. Comemos suficiente.

...de hecho, los productos lácteos se consideran un tipo de comida. Sólo las frutas y zumos vegetales están permitidos (después del mediodía). Té sólo, o té negro, creo que está bien. Miel, zumo de caña de azúcar, agua de coco, zumo de naranja, zumo de plátano, están permitidos.⁹⁴

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Para hacer tu vida muy simple, este es el aspecto principal. No perder mucho tiempo cocinando.

*El principal propósito es hacer nuestra vida más simple,
dejar ir nuestro anhelo por la comida.*

¿Habéis oído hablar del Rey Milinda? A veces guardaba los ocho preceptos, las ocho guías de acción. Fue el que hizo tantas preguntas al Venerable *Nāgasena*. El nombre del Rey era Milinda o Menander. En *pāli* es Milinda. Este rey, ¿sabéis cuan sabio y cuidadoso era? Antes de preguntar al venerable *Nāgasena*, guardaba los ocho preceptos por aproximadamente una semana y vivía en una habitación muy simple, no en el rico y decorado palacio y llevaba ropas simples e incluso se cubría el pelo con algo parecido a esto; simplemente cubierto, no para hacer bello. Guardaba los ocho preceptos, meditaba un tiempo y entonces hacía las preguntas. Cuando te preparas de este modo tu estado de ánimo y tu perspectiva cambian. Ya no sientes más que eres un rey. Sientes que eres una persona que quiere conocer la Verdad y preparas tu cuerpo y mente para ello. Así que es muy importante advertir estas cosas. Si hubiera sentido que era un Rey y hubiera hecho las preguntas con este sentimiento,

⁹⁴ NT: conviene resaltar que las interpretaciones sobre los zumos y bebidas permitidas por la tarde, varían según el país y la tradición.

hubiera hecho preguntas estúpidas. Por ello deliberadamente puso distancia con su papel monárquico. Sin abandonar el poder, dejaba de atender la corte y meditaba, aproximadamente una semana, guardaba los ocho preceptos y, entonces, hacía las preguntas. Entonces tenía preguntas muy importantes y significativas que hacer. Estas son las cosas que creo que deberíamos recordar, aprender y hacer. Si no meditara me sería muy difícil hablar sobre meditación. Y si no meditáis os será muy difícil hacer preguntas de meditación. Si lo hacéis con toda esta preparación entonces sabréis qué hay que preguntar y si debo decir algo sabré qué decir. Tampoco traigáis nada de valor. Sólo hace que os preocupéis más de lo necesario.

PREGUNTA: ¿Cuándo observamos las sensaciones estamos todavía atentos a la respiración?

RESPUESTA: Si puedes permanecer sólo con tu respiración permanece con ella tanto tiempo como sea posible. Cuando otra sensación corporal se haga muy fuerte y atraiga tu atención de forma natural, tu mente irá ahí una y otra vez. En tal caso, presta atención a esa sensación por un tiempo bastante largo, permanece con ella por largo tiempo, tanto tiempo como te sea posible permanecer. No es importante con qué sensación permaneces, lo único que realmente importa es permanecer con ella largo tiempo y ver su naturaleza. Ver que es sólo un fenómeno natural. No tiene forma, no tiene nombre y no pertenece a nadie.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí, es posible que desaparezca; a veces no desaparecerá, la mayor parte del tiempo desaparece. Cuando desaparece entonces vuelve a la respiración. A veces, ¿sabéis?, incluso la respiración desaparece; sólo hay un estado mental muy claro y calmo. Entonces presta atención a esto. No hay nada más ahí. No hay sensaciones corporales, ni tan siquiera respiración. Aunque todavía estáis respirando. Se hace tan sutil que ya no puede entrar dentro de tu capacidad de atención. También, cuanto más atención prestas a tus estados mentales, tanto más te absorbes en ese estado mental, la mente se queda en la mente. Esto sucede porque estás prestando más atención a tus estados mentales. Tu cuerpo desaparece de tu foco de modo tal que ya no eres conscientes de él, no sientes nada en el cuerpo. Sólo puedes sentir la mente, muy clara y calma. A veces, algo como una onda, viene. Puedes verlo, sentirlo y se va, permanece con esto. Pero sucede sólo en estadios tardíos.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Permanece con ella tanto tiempo como sea posible. Si puedes permanecer con una sensación, permanece con ella tanto tiempo como sea posible. La respiración es también una sensación. Escogemos la respiración porque siempre está con nosotros. Otras sensaciones están ahí a veces, pero a veces no están. Cuando surjan pensamientos, presta atención a los pensamientos, pero si puedes prestar atención completa a la sensación es suficiente. Cuando prestes atención a la respiración es también una sensación. Cuando inspiras y expiras, la sensación a la que prestas atención no es la dirección de entrar y salir. Esta sensación no tiene forma. No estás pensando en la respiración; prestas atención a la

sensación que sucede en el transcurso del proceso de respirar. Cuando inspiras y expiras sientes algo, una sensación; incluso cuando inspiras y expiras prestas atención a la sensación. A esa sensación en particular. Debido a que es tan natural y está sucediendo todo el tiempo la tomamos como nuestro objeto principal de atención, pero cuando sucede otra sensación en el cuerpo, prestamos atención a esa sensación. Si puedes permanecer con esa sensación todo el tiempo que dure, continúa haciéndolo. No estamos diciendo que esto sea mejor que aquello. Sólo en la meditación *samatha* tenemos que adherirnos, engancharnos a un objeto. Con la meditación *vipassanā* puedes cambiar de un objeto a otro en tanto que no pienses sobre el objeto en sí o sobre ninguna otra cosa. Puedes prestar atención a cualquier sensación y permanecer con ella tanto tiempo como sea posible y cuando desaparezca vuelve a tu objeto principal de atención.

A veces no desaparece. Pongamos por caso un dolor, que se hace más y más doloroso. Al rato piensas: “No puedo soportarlo más, es demasiado doloroso y está agitando la mente”. A veces las personas incluso tiemblan de dolor. Lo soportan durante un tiempo pero al poco piensan: “No puedo estar más con él”. Algunas personas tienen sacudidas por el dolor. Algunas personas sudan con el dolor. Otras personas son muy valientes. Entonces, al final, cuando piensas que éste es el límite, que ya no es realmente útil, cambia tu postura muy despacio y con mucha atención. A medida que te mueves, aunque sea sólo un centímetro, puedes sentir la sensación y diferencia: “Está mejorando”. Así que puedes cambiar la posición muy despacio, siente como cambia, cambia, cambia, desapareciendo, desapareciendo. Entonces encuentras otra posición en que te sientes más cómodo y puedes ver también como tu mente se siente más relajada. Cuando estás sintiendo dolor de forma natural, la mente se vuelve muy tensa. Ahora tu mente se vuelve muy relajada y vuelve a la respiración. Es bastante natural, todo el proceso es bastante natural.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sencillamente observa el pensar, pensar sobre comida, sobre la casa, sobre el trabajo, sobre los amigos. Simplemente advierte el pensamiento. Esto es suficiente. Vuelve a la sensación. Más tarde, en la meditación, puedes simplemente engancharte a un pensamiento, pero esto sucederá más tarde. Para un principiante, si permanece con un pensamiento, continúa y continúa sin un final, pero una vez que has cultivado cierto *samādhi*, si miras al pensamiento, puedes verlo con gran claridad, cada palabra surgiendo en tu mente, es como si hablaras por dentro, puedes incluso oírlo, una palabra tras otra. Si logramos mucha precisión, justo en el punto, para y desaparece, ya no hay más pensamiento. Cuando ya no hay más pensamientos, si quieres, puedes ver la mente sin pensamientos. Por ejemplo, es como si vieras la televisión y se acaba el programa, o cambiaras a otro canal donde no hay programa alguno. ¿Cuándo no hay programa, qué hay ahí? No hay imágenes, exacto, pero hay algo ahí. Hay una pantalla brillante y en blanco. La mente se vuelve así: en blanco pero brillante. Brillante quiere decir que estás ahí, “la conciencia de” está ahí, la mente está alerta pero muy en calma, sin pensamientos, sin imágenes, sin sonidos, sin palabras, está muy clara. Puedes sentir esto y permanecer

con ello, este es el estado de mente más claro posible. Esto se vuelve el objeto de tu meditación una y otra vez. Si puedes permanecer con esto más y más tiempo, ayuda mucho. Cuanto más tiempo puedas mantener este estado mental claro y silencioso cuando algo más está sucediendo, la claridad aumenta.

Así que comenzamos con la respiración durante unos pocos minutos y posteriormente prestamos atención también al cuerpo. Al poco, cuando desarrollamos cierta atención y *samādhi*, la mente se vuelve muy clara y tranquila. Observas tu mente, un pensamiento surge despacio y se va, otro pensamiento surge despacio y se va. Lo observas y observas y a medida que lo observas de una forma verdaderamente directa, justo en el momento presente, se para y tu mente de repente se vuelve clara; sin tener ya más pensamientos. Puedes ver la mente, sin pensamientos. Un estado mental de claridad, si puedes tocarlo con tu atención, con tu capacidad de ser consciente, este estado mental permanece. Esto significa que ya no hay pensamientos que entren. Puedes permanecer con el pensamiento y al cabo de poco puedes mantenerlo. Puedes sintonizar y ajustar tu mente y mantener este estado claro de la mente y permanecer por largo tiempo.

Tu atención se vuelve cada vez más firme, y desde este espacio puedes experimentar cualquier otra cosa que suceda sin que este espacio desaparezca. Cuando un sonido surge, sin perder este estado claro de la mente puedes experimentar el sonido y desaparece inmediatamente. Incluso si surge cualquier tipo de sensación corporal, todavía puedes experimentarlas sin perder esta claridad mental. Experimentas la sensación desde este estado claro de la mente y la sensación desaparece. Pero esto sucede en los estadios posteriores, no al comienzo. Así que es muy natural. Permanece con lo que sucede, incluso sensaciones desagradables o ciertas preguntas inquietantes, preguntas incómodas.

Las preguntas inquietantes también surgen, una pregunta que viene una y otra vez: “¿Qué es esto? ¿Qué es aquello? ¿Qué debo hacer?”. Si prestas atención a la pregunta, al cabo de poco, desaparece y sientes que no hay necesidad de hacer ninguna pregunta. Cualquier cosa que venga después, simplemente préstale atención, desaparece y surge otra cosa, préstale atención. Si tienes la voluntad de hacer esto, sencillamente continúa haciendo esto. No hay necesidad de hacer nada más, simplemente prestar atención a cualquier cosa que surja. Cualquier cosa que suceda en tu cuerpo o en tu mente debe ser observada. Todo lo que debes hacer es observarla, mirarla, prestarle atención, para ver qué es. No es necesario que la apartes, lejos. No es necesario cambiarla, o apartarla. No generes o añadas nada. Es muy sencillo. Si puedes hacer esto tu mente se volverá muy clara, se aquietará mucho. No estarás haciendo nada de nada. Este es un tipo de *samādhi*, muy calmo. A veces no sucede nada. La mente está muy clara y clara. Puedes ver esta mente más y más clara, puedes ver que está muy calma, experimentas calma. Experimentas de nuevo *samādhi*. Esto es *samādhi*; la mente es

resplandeciente,⁹⁵ es como una llama, como una vela en una cueva, en una cueva muy profunda sin viento. Está en completa quietud, enciendes una vela, es brillante, pero la llama está tan quieta que parece pintada. A veces puedes ver tu mente así: muy calma, no se mueve para nada. A veces sientes tu mente muy tranquila. Es tranquilo, muy tranquilo. A veces sientes que está tan equilibrada que no tienes que hacer nada de nada; simplemente está equilibrada, tanta ecuanimidad. A veces sientes mucha motivación, *saddhā*, para continuar meditando. No quieres levantarte. No quieres salir ni hacer nada más. Simplemente quieres continuar meditando. A veces incluso te dices: “Ahora podría sentarme así para siempre”. Si la mente permanece así, realmente puedes sentarte así para siempre. Solo a veces se debilita de nuevo. De hecho, las cosas cambian.

PREGUNTA: ¿Cuándo te sientes aletargado y sientes que no vas a ningún sitio, es mejor levantarse y hacer meditación caminando?

RESPUESTA: Antes de que te adormiles presta atención a lo que le sucede a tu estado mental. Esto también es un estado de meditación. En *pāli* se llama *sāṅkhittam*. *Sāṅkhittam* significa la mente que se está marchando; que no va hacia afuera, que va hacia adentro. No es *samādhi*, pero la mente se adormila más y más. A veces puede que se sienta como si estuviera adormilada y perezosa. De hecho cuando estás adormilado tienes pereza, porque no hay energía, no hay motivación. Así que para comenzar, cuando esto suceda, observa también este estado mental. Observar cualquier cosa que suceda ahora es más importante que superarlo. Así que cuando suceda préstale más atención. A veces simplemente prestándole más atención y haciendo que estés atento: “Ahora prestaré más atención”. Esto te hace despertar de nuevo. A veces cuando prestas más y más atención te duermes por breves segundos; no estás atento de absolutamente nada. Entonces te despiertas y te das cuenta que: “¡Oh! por breves momentos me he dormido”. Y cuando algo sucede y te das cuenta, despiertas de nuevo. Así que primero intenta hacer esto.

Dado que la meditación sentado sólo dura una hora, si lo intentas, puedes sentarte una hora, intenta permanecer con la sentada, tras esto camina una hora. Pero descubrirás que a los pocos días podrás sentarte más y más rato. Por ello, aunque no esté incluido en el programa del retiro, más tarde, al cabo de cinco o seis o siete días, si quieres y si puedes, es posible que te sientes sin ir a caminar. Dado que tenemos muchos momentos de caminar, cuatro o cinco veces, si quieres saltarte algunos, puedes simplemente continuar sentándote. Pero ten mucho cuidado. No lo hagas sólo para probarlo. Hazlo si realmente es útil para ti hacerlo. No te estás demostrando nada a ti ni tampoco a los demás. No te estás demostrando: “Puedo sentarme dos horas”. No es necesario que lo demuestres. Tanto si estás sentado como caminando lo más importante es estar realmente atento, prestar verdadera atención a lo

⁹⁵ NT: hay bonitos e interesantes ejemplos en los suttas respecto a esta palabra, que, además permite acercar diferentes tradiciones de Buddhismo. “Bright”: resplandeciente, brillante, luminosa; en *pāli pabhassaro* (Ver por ejemplo en Invitación a un Brahma- *Brahmanimantanika Sutta* MN49, adjetivando *anidassana viññāna*, también *pariyodāto*, en Exposición sobre los elementos-*Dhātuvibhanga Sutta* MN 140.19 y 20, adjetivando a *viññāṇa dhātu* y a *upekkha* -tras el cuarto *jhāna*).

que está sucediendo en el cuerpo y ahora. No intento decir que sentarse sea mejor que caminar; no necesariamente, a veces, durante las sesiones de meditar caminando, estás más atento. A veces durante las sesiones de meditación sentado, estás más atento.

*Estar atento es más importante que
simplemente sentarte o caminar por largo tiempo.
El tiempo, de hecho, no importa.*

Esta alternancia entre caminar y sentarse es una muy buena programación. Es también bueno para tu salud. Si te sientas demasiado tiempo a veces tu cuerpo y también tu mente, se quedan muy embotados. Pero como os dije antes, a los pocos días, si queréis sentaros más, sentarse más tiempo, está bien. Caminar una hora y media por la mañana y una hora y media por la tarde, es una caminata larga. Podéis salir a caminar. Pero entremedio también hay muchas sesiones de caminar: de siete a ocho y media es una larga sesión de caminar; de diez a once, una hora caminando; de una a dos, una hora caminando; de tres a cuatro, una hora caminando; y después té y caminar al mismo tiempo, una hora y media, así que bebéis la taza de té, que os llevará cinco minutos y entonces ir a caminar una hora y veinticinco minutos. Al poco, con naturalidad, tenderemos a sentarnos más y más. Te calmas y te aquietas mucho, así que simplemente te sientas toda la hora, una hora y media. A veces, algunas personas, ya avanzado el retiro, especialmente cuando hacen retiros largos, se sientan durante tres sesiones seguidas, una hora sentados, una hora caminando y otra hora sentados. Si no se levantan para la hora de caminar que hay entremedio, pueden continuar sentados durante tres horas. Algunas personas lo hacen. No es necesario que tú lo hagas. Pero a algunas personas les gusta hacerlo y lo hacen. Está bien. Desde las siete y media en adelante, sentaros o estar de pie. Estar de pie es también bueno y necesario en algunos casos. Aquí también, de nueve a diez de la mañana, sentados y de pie. Puedes también estar de pie, está bien, no hay problema; es igual de adecuado, si puedes hacerlo. Simplemente permanece de pie en algún sitio con tu cuerpo tan relajado como sea posible, tus brazos muy relajados, simplemente ahí, y mantén la postura de pie meditando como si estuvieras sentado. Al comienzo puede que encuentres difícil permanecer de pie media hora, así que, permanece de pie quince minutos y, después, cuando estés listo, siéntate despacio, en silencio. Inténtalo.

De hecho, después de caminar una hora, si haces meditación caminando con verdadera atención, cuando vas a sentarte, ésta sentada es realmente buena. Porque el *samādhi* y la atención que has cultivado mientras caminabas te ayuda todavía más cuando te sientas. Así que no importa qué suceda, intenta hacer ambas regularmente sin generar preferencias por una u otra. Observa qué sucede. Al principio intenta sentarte y caminar con regularidad. Intenta cumplir con el programa.

PREGUNTA: ¿Qué hacemos después del retiro, porque algunos de nosotros tendremos que ir a trabajar al día siguiente?

RESPUESTA: Sí, esto es también muy importante. Pensé hablar sobre esto el último día. Está bien; podemos hablar sobre ello ahora. Es muy bueno que hagas esta pregunta ahora. Si no haces esta pregunta ahora, ¿sabes qué sucedería? Pensarías en ella durante el retiro. Esto no es algo bueno de hacer. Por esto quiero estar aquí y ahora para hablar de ello. Así que de forma natural, si prestas más atención, tras el primer día, te volverás más tranquilo y calmado. O quizá pienses en esto y aquello por un tiempo. Y entonces, a los pocos días, tres o cuatro días, tu mente se asienta, se vuelve muy calma y silenciosa. Tras ocho o nueve días pensarás: “¡Oh! Sería fantástico si no tuviera que marcharme, sino tuviera que volver a esa vida ajetreada. Sucede de forma natural. Y tu cuerpo y mente también se hacen muy sensibles. Así que cuando de repente sales, es muy doloroso; con prisas, conduciendo, viendo esto, oyendo aquello, es muy doloroso. Así que incluye esto en tus expectativas. Una vez el retiro haya concluido, permanece ahí un poco y habla de algo para acostumbrarte a hablar de nuevo y adáptate de nuevo a lo normalidad.

También el lunes, el “*momentum*” y la fuerza de la meditación continuarán algunos días más. Así que incluso si el lunes tienes que ir a trabajar, sentirás que no quieres hablar mucho. Incluso la manera en que harás las cosas será lenta, es bastante natural. Si puedes, explícaselo a tus amigos, que es algo que sucede naturalmente. De tal modo que cuando vuelvas al trabajo tus amigos sepan que hoy, y por unos pocos días más, estarás un poco callado y lento, no muy charlatán. A veces no quieres prestar atención a las conversaciones de los demás, porque prestar atención a tantas personas hablando de tantas cosas distintas es muy cansado. Sientes: “¡Oh! es tan cansado”. Así que diles: “Si no presto mucha atención, por favor comprendedme y perdonadme. Estaré bien en unos días”. Habla de esto también con los miembros de tu familia. Diles: “Voy a un retiro y cuando vuelva esto es algo que sucede de forma natural. Así que no penséis que me he convertido en un zombi. No penséis que algo ha sucedido, es normal. Al poco tiempo te acostumbrarás a continuar tal como habías vivido antes, igual un poco más desapegado. A veces este desapego continúa durante muchos días, muchos meses. Si mantienes la meditación puede continuar. Pero todavía puedes hacer tu trabajo, incluso mejor. También tus relaciones personales mejorarán porque ya no reaccionarás tanto. Si puedes sostener tu atención, cuando alguien habla, puedes prestarle atención completa y comprenderlo muy bien y entonces podrás responder de forma apropiada, no automáticamente.

Hay una cosa de la que mucha gente se queja. Es también importante que hablemos de ello. Algunas personas dicen que cuando te vuelves muy atento pierdes tu espontaneidad, ya no eres espontáneo, eres más reflexivo. Antes de decir algo piensas unos pocos segundos más. Antes, simplemente hablabas y hablabas sin pensar, sin ni tan siquiera saber aquello de lo que estabas hablando, pero después, a medida que te vuelves más y más atento, antes de decir algo, lo piensas. A veces no dirás ya nada más, no es necesario. A veces la gente que nos rodea piensa: “Parecía que iba a decir algo pero no sé qué ha sucedido”. Sabes aquello de lo que ibas a hablar, lo advertiste y pensaste: “No es necesario, simplemente paro”. Estas son unas pocas cosas que debemos saber. Quizás se

conviertan en una dificultad en tu vida, pero a medida que continúes con confianza completa y guardes la meditación, más tarde, no será ya más un problema, y tu vida será incluso más significativa, más estructurada, más disciplinada, menos agitada, con menos pérdida de tiempo, menos pérdida de energía.

Tampoco te interesas en hacer demasiadas cosas. Incluso ir aquí y allí demasiado, pierdes el interés, porque estas cosas no son realmente necesarias y no son útiles. No sé porqué las personas piensan que tiene que estar haciendo algo; que tienen que mantenerse ocupados todo el tiempo. Esto se está convirtiendo en una adicción, en una enfermedad. ¿Porqué necesitas hacer tantas cosas? Muchas personas, hoy en día, especialmente en occidente, dicen que cuando no estás ocupado, algo anda mal contigo. Pensarán: “¿Qué?! , ¿no estás haciendo nada?”. “¿Qué haces los fines de semana?”. “¡Oh! Nada, sencillamente me quedo en casa”. “¡Oh! ¿No hiciste nada? ¿Simplemente te quedaste en casa? Algo anda mal contigo”. Nada anda mal, simplemente están locos, corriendo de un lado a otro, y tú no lo estás. Tú estás sano y ellos están locos y ellos piensan que tú estás loco. Pero sé muy paciente y amable, compéndelos. Esto es lo que quiero decir: cuando desarrollas atención y concentración y una atención más profunda, tu mundo se vuelve diferente, tú también te vuelves diferente. Pero dado que tú eres el que se está cultivando y está creciendo debes ser más paciente, comprensivo y amable y tener capacidad de perdonar. Así que, comprende a los demás y perdónalos, aunque ellos no te entiendan. Mucha gente me dice: “Intentas comprendernos y nosotros sentimos que nos comprendes. ¿No sientes que quieres que te comprendamos?”. Les digo: “Sí, si me comprendéis seré muy feliz. Pero si no lo hacéis, también puedo comprenderlo”. Queremos comprensión entre unos y otros. Los mal entendidos son también muy dolorosos, dado que nosotros somos los que estamos intentando meditar con atención, bondad y desde esta profunda comprensión y conocimiento interior, intentamos también comprender a los demás. Con esta comprensión tu vida no será de hecho un problema, de hecho puede que no comprendan cómo adaptarse a tu cambio de comportamiento, así que, de algún modo, tú puedes ayudarles.

PREGUNTA

Y RESPUESTA: Sí, cuando surge durante el último día, justo tras la meditación, podemos comentar unas cuantas cosas para cerrar la sesión. Por ello es muy importante que el último día, tras la última sesión de meditación sentados, sea de nuevo para discutir. Como si aclaráramos la situación para sentir que es una conclusión: un comienzo y una conclusión. Este es otro aspecto: “Cuando hagáis algo hacedlo completo, como dibujar un círculo, haced un círculo completo”. Si dibujáis un círculo y dejáis una parte sin conexión, cuando lo miráis no parece bello. Cuando lo completas sientes esa completación. Es muy importante completarlo. Tomad también una determinación. Esta determinación es también una herramienta muy útil. Uno de los diez *pāramis* es el *pārami* de la determinación –*adhiṭṭhāna-pārami*. ¿Qué significa *adhiṭṭhāna*? En la lengua *pāḷi* las palabras son muy profundas. Cuando lo miro, el significado profundo de cada palabra es muy vasto. La palabra *ṭhā* significa mantenerse. *Adhi* significa

fuerte, firme. Esto significa mantenerse firme. Así que tu eres muy fuerte, te mantienes firme: “Esto es lo que voy a hacer”. Tomas una posición. Así que es importante no estar falto de convicción, no ser inconsistente e ir tras la suerte. Así que cuando quieras hacer algo, primero aprende cuidadosamente lo siguiente: “Sí, esto es lo que estoy interesado en hacer”. Cuando hayas aprendido suficiente entonces decides: “Voy a hacer esto”. Y una vez lo has decidido, no cambies más tu mente; porque si cambias tu mente una y otra vez, se vuelve un hábito. Particularmente cuando las cosas se vuelven difíciles las personas tienden a abandonar: “!Oh! No, ya no funciona más, ya no es más útil”. A veces la mente se vuelve muy astuta. Te da excusas muy buenas, más y más excusas. A veces te dice: “Dañará tu salud, tómatelo con calma”. O te dice: “Para un tiempo, puedes hacerlo después, simplemente date un respiro”. La mente es tan astuta. Así que toma una determinación firme: “Voy a hacer esto”, y ves a por ello. No te morirás en nueve días. No va a suceder nada. De hecho, te sentirás incluso más saludable, en forma, feliz y tranquilo. Sólo los primeros días, dado que no estás habituado a sentarte mucho, puede que sientas dolor en tu espalda o rodillas, dolores menores. Yo tenía una vértebra desplazada, cuando sucedió por primera vez fue tan doloroso, pero incluso con esto pude meditar, se fue poco a poco, tardó tres meses. Sea como sea, podemos hacer más de lo que pensamos que podemos.

Vamos a rendir homenaje a *Buddha*:
Rindo homenaje a Buddha,
Mediante esta práctica que conduce a la liberación.
Rindo homenaje al Dhamma,
Mediante esta práctica que conduce a la liberación.
Rindo homenaje a la Saṅgha,
Mediante esta práctica que conduce a la liberación.

(Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Buddhāṃ/ Dhammāṃ/ Saṅghāṃ pūjemi).

Fin del libro “Mapa de viaje” de Sayadaw U Jotika

Dedicación de méritos por parte del traductor:
Que todos los seres compartan los beneficios y méritos,
directos e indirectos,
generados en la traducción y lectura de este libro,
así como en la reflexión y cultivo de lo leído en él,
como soporte a su proceso de despertar,
para beneficio de todos los seres.

GLOSARIO

Ādīnava. Normalmente el término *pāli ādīnava* se traduce como **peligro o desventaja**. De todos modos, yo prefiero utilizar **límite**. ¿Qué quiere decir limitación? Es ver todas las cosas como limitadas, limitación que se da porque son impermanentes, y como son impermanentes no son un recurso válido para lograr nuestro objetivo, ser felices. Por ello son limitadas. Cuando vemos que no son un recurso válido, algo que habíamos creído siempre, algo que habíamos sostenido siempre con nuestro modo de actuar (*sankhāras*), nos desencantamos (*nibbida*) de esos objetos y de esos medios para conseguir ser felices (nuestros comportamientos hacia esos objetos). Sentimos *nibbida* o desencanto. *Nibbida* se traduce normalmente como disgusto. Yo prefiero traducirlo por **desencanto**, pues es una palabra que para mí da una visión mucho más centrada de lo que sucede. Desencanto, para mí, está claramente acompañada de *pañña* (sabiduría) y *upekkha* (ecuanimidad) lo que hace que no haya *dosa* (aversión). Esto no queda, para mí, tan claro cuando utilizamos la traducción estándar disgusto. Para mí, disgusto está acompañado de *dosa*. Además lo que sucede es un verdadero desencanto, al empezar a sacar conclusiones o comprensión (*pañña, ñāṇa*) de la experiencia de ver *anicca* directamente, experiencia que viene apoyada por los tres *vipassanā ñāṇas* previos, uno se desencanta. Si antes estaba como encantado con el mundo, ahora toda esa magia se ha esfumado, uno ha visto los fenómenos directamente, no como *nicca, sukha o atta*.

Un motivo más que me lleva a traducir **ādīnava** como **límite**, es su uso en el *suttanta* (dónde se suele traducir como peligro). En el *suttanta*, esta palabra va generalmente acompañada de otras dos: *assada* (gratificación) y *nissarana* (escape, salida, liberación). Esta es otra manera de nombrar o codificar el proceso de investigación y los conocimientos (*ñāṇas*) que se dan en el proceso hacia la visión directa de la realidad y hacia el no-condicionado, que encuentra su paralelismo con el modelo de los conocimientos interiores (el modelo o mapa de los *vipassanā-ñāṇas*).

Bhaya (bhaya ñāṇa) es cuando ves que no tiene sentido todo lo que has sido hasta ahora, todo tu modo de actuar hasta ahora. Está relacionado con la perplejidad. Para completar este conocimiento y no enredarte en la perplejidad desarrollas un conocimiento más claro: los límites y desventajas que comporta centrarte en estas cosas que se desvanecen sin cesar (**ādīnava**). Ver los límites ayuda a definir, a aclarar y a asegurar la primera impresión-conclusión (**bhaya**) tras ver directamente la impermanencia (**udayabbaya**). Para ello es necesario que la perplejidad no nos atenace y estemos dispuestos a seguir investigando. Esto nos lleva a la maduración de estos conocimientos: definitivamente sentimos gran desencanto por aquello que antes nos atraía, que antes nos parecía una buena idea, una buena solución, algo útil. No es algo emotivo, es un hecho. Este conocimiento también puede generar duda escéptica si nos enredamos en él. La solución es aceptar que hay que buscar una alternativa a todo aquello en lo que antes creías, aunque no sepas exactamente a dónde vas, está claro

que no te puedes quedar ahí, que no te puedes quedar con eso, así que, decides buscar otra cosa, aunque haya cierta incertidumbre de qué es eso, hay una certidumbre clara de lo que no es. Este deseo de liberación es **muñicitukamyata-ñāṇa**. La continuación equilibrada de esta comprensión es **paṭisankha ñāṇa**: concluyes revisarlo todo de nuevo, ya mucho más sosegado, teniendo claro a dónde no vas, y buscando cómo salir de ahí, de esa trampa, pero sin codiciarlo. Sabes que el método para salir no está en el deseo de salir, sino en dirigirlo a observar bien el proceso para poderlo comprender con precisión. Es la comprensión con precisión la que nos permite tomar la decisión clara y firme de abandonarlo o no.

diṭṭhi (view): lo hemos traducido como opinión, visión, entendimiento, comprensión. Tenemos dos tipos de *diṭṭhis*. *Sammā* y *micchā*. La primera es la comprensión correcta, adecuada, la segunda, a veces simplemente *diṭṭhi*, es la comprensión desviada, incorrecta, errónea.

En **samma** (por ejemplo delante de los factores del Noble óctuple sendero) en lugar de recto hemos utilizado a veces **adecuado**. Adecuado para qué. Adecuado para despertar.

Indriya saṃvaro (to keep, to protect, to guard,...): referido al término *pāḷi* “**indriya saṃvaro**” y “**sīla saṃvaro**”, y también a “*sīla guttadvāro*” entre otros, se ha traducido por **guardar, proteger, mantener, refrenar, contener**.

Insight: conocimiento interior. En el *suttanta* se utiliza con dos acepciones. Como pareja de la serenidad (*samatha*), visión interior (*vipassanā*); o como un tipo de conocimiento directo (*abhiñña*). En la tradición posterior se establece el modelo de los *vipassanā ñāṇas* que es el mapa del camino que sigue este libro, que es una combinación entre visión interior, y *ñāṇa* (de *abhi-añña*, conocimiento superior, saber superior). Ver por ejemplo MN77.29 (WTE 252). Para una definición clara de *vipassanā* (insight) ver: Anupada Sutta MN 111.4 y 20 (WTE 94 y 96). Ver *ādīnava* sobre la terminología escogida en esta traducción para algunos de los *vipassanā ñāṇas*.

Jānāti (to know): su raíz es *ñā*, de conocer o conocimiento, lo hemos traducido por **conocer**. Respondería a dos palabras *pāḷi*. La primera es **jānāti**: que significa contactar con algo, ser consciente de algo. Es un factor previo a comprender algo. Algo que no hemos visto no podemos comprenderlo. Esta comprensión tiene diferentes acepciones en *pāḷi*. Una de ellas, que suele acompañar a **jānāmi** es **passami**, derivado de la raíz *dis*, de ver. Funciona al revés que en castellano donde se nos hace más común decir ver, para contactar y cognoscer para comprender. Otra es **pajānāti**, que quiere decir algo así como cognoscer (**jānāti**) con comprensión o sabiduría (**pañña**). Por ello hemos intentado traducir **understanding** por **comprensión** y **ñāṇa**, el conocimiento que puede derivarse de contactar con algo o de cognoscerlo, por **entender** o **entendimiento, saber**.

Khandhas (aggregates): la traducción de la palabra inglesa que se utiliza para la palabra **khandhas** es

agregados. De todos modos es una palabra que siempre me ha parecido confusa en nuestro idioma. El significado de **khandhas** en *pāli* es: montón, grupo, y el conjunto de elementos llamados *viññāṇa*, *saṅkhāra*, *saññā*, *vedanā*, *rūpa*; que en el fondo son un grupo o montón, algo que juntamos para crear un *paññatti* que creemos real. Por ello preferimos traducirlo como **componentes**, pues son los cinco lugares, creaciones dónde se asienta la personalidad, el ego (*asmimāna*, *atta*,...), ya sea en uno o, generalmente, una combinación de dos o más. La palabra **khandha** también se utiliza para adjetivar, al final de la descripción típica del surgir dependiente (*paticca samuppada*), al sufrimiento, esta montaña, este montón de sufrimiento (*dukkha khandhassa*).

Kusala/akusala (wholesome/unwholesome; good/bad): **beneficiosos y no-beneficiosos o perjudicial; positivo-negativo**. Preferimos utilizar estas palabras que no “bueno y malo” que suelen tener un significado más moral y adscrito al comportamiento en sí. Utilizando positivo y negativo, beneficioso y no beneficioso, se entiende también que es en relación a algo, en relación a un objetivo, en relación a un camino.

Mettā (loving kindness): tierno, con tacto, comprensivo. Las traducciones que hemos utilizado son: **ternura, cariño y ternura, amor incondicional, amor paciente, amor y ternura, afabilidad, bondad**. Hemos puesto más de una traducción para conseguir más amplitud en el significado de la palabra **mettā**, pero responde todo a la misma palabra original, sólo diferentes formas de captar su significado, según las preferencias del practicante.

Pabhassaro: bright: resplandeciente (también podemos utilizar radiante). Ver nota 5 Cap. XI

Paccavekkhati (to reflect): lo traducimos por **considerar**. Es una meditación conceptual, en la que tomamos un aspecto, la muerte por ejemplo, y desarrollamos una línea de pensamiento al respecto, acompañada de imágenes, sonidos, colores, olores, gustos y tactos. A veces también la traducimos por **contemplar**.

Pīti (generalmente joy, a veces también rapture y bliss): muchas veces se traduce por arrobamiento, raptó, alegría. A mí me parece mucho más adecuada la traducción “interés”, pues *pīti*, es la causa de esa alegría. Esto es: cuando observamos algo con ese interés investigativo, cuando conseguimos interesarnos en algo, la mente mora estable en esa observación, y eso produce una sensación de placer. Yo prefiero señalar este aspecto de *pīti*, el interés, que no el efecto del interés, que es ese arrobamiento cuando uno se recoge o absorbe en esa investigación.

Sacca: Samvitti sacca y paramattha sacca (conventional truth, ultimate truth): **realidad convencional o ordinaria**, realidad no convencional, **última** o trascendental. La segunda la vemos al observar *paramattha* y nos sirve como base para desarrollar los conocimientos interiores (*viapssanā*

ñāṇas) y entrar en *Nibbāna*. La primera está compuesta por *paññattis* y nos sirve para movernos en nuestro mundo ordinario.

Paramattha: siempre que nos referimos a **calidad o cualidad**, textura, estamos hablando de **paramattha**. Si hablamos de las **tres características** nos referimos a **anicca, dukkha o anatta**, que son las **características comunes** a todos los fenómenos. Normalmente **paramattha** corresponde a lo que llamamos **realidad última**, pero esta descripción genera, generalmente, confusión y falta de claridad. Tenemos la realidad ordinaria, donde vemos **paññatti**. Luego la realidad condicionada donde experimentamos **paramatthas**. Ver y penetrar este segundo nivel con sabiduría, puede llevarnos a una tercera situación, aquella en la que experimentamos lo no condicionado o *Nibbāna*.

La confusión que puede traer la palabra **paramattha** es que en *Abhidhamma* se utiliza para describir dos fenómenos que no son exactamente iguales.

*Taha vutt'ābhidhammatthā
catudhā paramatthato
cittaṃ, cetasikaṃ, rūpaṃ
Nibbānaṃ iti sabbathā.*

-Abhidhammatthā Saṅgaha, Cap. I, verso 2°

Se utiliza para describir tres fenómenos que son *anicca, dukkha y anatta*. Estos tres fenómenos son *citta, cetasika y rūpa* (conciencia, estados mentales y materia), son mundanos, están dentro del *samsāra*. El cuarto *paramattha* es *Nibbāna* que comprende los ocho tipos de conciencias supramundanas (cuatro caminos y cuatro frutos; *magga-phalas*) y sus adjuntos (como *magga* desde *jhāna citta,...*). El *paramattha Nibbāna* es la única realidad absoluta, no es ni *anicca, ni dukkha*. Sí guarda la característica de *anatta* (*sabbe dhamma anatta – Dhp. 279*).

Resumiendo tenemos:

a) **Realidad ordinaria o convencional** (*samvitti sacca o samuti sacca*). Son los conceptos o *paññattis*: hombre, mujer, árbol.

b) **Realidad última** (¡¡que no absoluta!!, esto es importante) o *Paramattha* (realidad abstracta es también una buena traducción)

b1) **Realidad última mundana:** *Citta, cetasika y rūpa*. Son mundanas, esto es, pertenecen al *samsāra*. Tienen las tres características generales: *anicca, dukkha y anatta*. Son por ejemplo: una conciencia del mundo sensorio (cinco sentidos), un estado mental de *mettā* o un materia gustativa (*rūpa*).

b2) **Realidad última absoluta o supramundana:** *Nibbāna*. Es la única realidad supramundana o absoluta, esto es, no al *samsāra*. Por ello no tiene las características generales de *anicca y dukkha*. Pero sí que es *anatta*. Comprende las ocho conciencias y sus derivados.

Para una información más detallada pueden consultar *Abhidhammatha Saṅgaha-de Bhante Anuruddhācariya*. En la traducción de Ven. Nārada Thero al inglés, “The Manual of Abhidhamma”,

Publisher: Buddhist Missionary Society (Malaysia), 4th edition (1979), primer capítulo

Sati (mindfulness): normalmente en este texto el uso de esta palabra corresponde al *pāli sati*. **Sati** es una palabra con varios significados, que cuando se traduce en inglés por **mindfulness** responde a **atención**. Muchas veces, siguiendo la traducción inglesa, se traduce por atención plena (con la idea de mind: (n.)mente, (v.)prestar atención; fulness: completa, plena). En este caso, la palabra **presencia** me parece más adecuada. Nosotros preferimos traducirlo simplemente por **atención** y ya veremos a lo largo del libro los diferentes aspectos a los que la atención puede dirigirse, y los diferentes resultados que comporta cada uno de ellos. Obviamente, la atención debe ser plena en todos ellos, si es sólo la mitad, no estaremos suficientemente atentos para comprender.

Traducimos **sati** (mindfulness) por **presencia, alertitud, precisión y cuidado, observar con detalle**. Hemos utilizado también **estar atento de/a**. La expresión inglesa **awareness** suele utilizarse para traducir conciencia, en referencia a alguna de las seis conciencias, lo que corresponde al término *pāli: viññāna* (*viññāna* puede tener también otros significados según contexto). En otros contextos **awareness y mindfulness** son utilizados indistintamente como *manasikāra* o **atención**. La facultad mental o *cetasika* que dirige o enfoca la mente o la conciencia hacia algo. (Digamos que hace que experimentemos las cosas de una determinada manera, siendo conscientes a través del ojo, por ejemplo). También hemos utilizado **atender**.

Sikkhāpada (precept): La palabra *pāli* a que se refiere el inglés “**precept**” o el castellano **precepto** es **sikkhāpada**. Está compuesta de *sikkhā* y *pada*. *Sikkhā*: significa entrenar, estudiar, aprender y viene de la raíz *sikkh*, que tiene este mismo significado. *Pada*: es pies, huella, pisada, camino. Antes de la aparición de las estatuas de *Buddha*, el símbolo de *Buddha* que utilizaban los monjes era una huella de un pie con un loto o una rueda del Dhamma en la planta. **Siguiendo la huella del Buddha**. No creo que **precepto o regla** se ajuste mucho al significado original. Creo que **guía de acción, guía de entrenamiento, línea de entrenamiento, línea de aprendizaje** es una traducción, si bien menos común, más adecuada. Por ello me inclino a traducir **sikkhāpada** por alguna de estas opciones. Según recogen los textos canónicos las “**reglas**” **monásticas** son también **sikkhāpadas**. En la traducción mantenemos el vocablo habitual, precepto, y, en algunos casos, lo acompañamos de esta nueva traducción. Queda a preferencia del lector decantarse por una u otra traducción, mantener ambas, o encontrar otra más adecuada y precisa.

Teacher: lo hemos traducido por maestro o profesor. Instructor sería otra opción. Maestro sería el principal. Profesor es quien asiste al maestro en sus tareas de enseñar, o quien no tiene un grado tan independiente y elevado.

ABREVIATURAS

(Los números que acompañan a las abreviaturas en el texto responden a los libros *pāli* de la Pali Text Society o 'PTS'. La letra indica el volumen y el número la página. Por ejemplo MN iii.87 debe leerse como página 87 del tercer volumen de la publicación de los *Majjhima Nikāya* en *pāli* por la 'PTS', cuando hay un número romano indica el libro dentro del *Tipitaka*, no en referencia a los volúmenes de la 'PTS'. Por ejemplo AN IV, 77, indica el libro que hace referencia a los discursos sobre cuatros, que no está en el cuarto volumen de la edición de 'PTS' del AN).

MN	<i>Majjhima Nikāya</i>	Discursos Medios del Buddha.
Vsm	<i>Visuddhimagga</i>	El camino de la purificación.
KvuA	<i>Kathāvatthu-aṭṭhakathā</i>	Comentario de Puntos de Controversia
Pts.	<i>Paṭisambiddhamagga</i>	El camino de la discriminación
PtsA.	<i>Paṭisambiddhamagga Aṭṭhakathā</i>	Comentario de El camino de la discriminación.
DN	<i>Dīgha Nikāya</i>	Discursos largos del Buddha
SN	<i>Saṃyutta Nikāya</i>	Discursos agrupados por tema
AN	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	Discursos agrupados por número
Dhpd	<i>Dhammapada</i>	Dhammapada

Biografía de Sayadaw U Jotika

Nacido en una familia no budhista de Birmania el 5 de Agosto de 1947. Recibió su educación básica en una escuela católica. Se graduó como ingeniero eléctrico en 1973 en el Instituto de Tecnología de Rangoon. Durante su etapa universitaria empezó a meditar y a interesarse por el buddhismo.

Finalmente, a la edad de 26 años, decidió abandonar la vida de familia y hacerse novicio (*samañera*). En 1974, en la localidad de Tuang Pu Lu Tawya, Meiktila, bajo la tutela de Ven Taung Pu Lu Sayadaw, entró a formar parte de la Sangha, tomando alta ordenación (*upasampadā*). Practicó meditación bajo el fallecido Ven Taung Pu Lu Sayadaw durante tres años, y continuó practicando después bajo las instrucciones de Htantabin Tawya Sayadaw durante quince años.

Ven U Jotika visitó Melbourne en 1977 y, de nuevo, en 1998. En 1983-84 estuvo en Estados Unidos durante unos 16 meses, exponiendo Dhamma en Santa Cruz, Nueva York, Boston y Washington. También visitó varias veces Singapur con el fin de compartir Dhamma.

Ha fundado un monasterio en Birmania cerca del lago Pago, al norte de Yangon. Tiene 13 libros de Dhamma publicados tanto en birmano como traducidos a otras lenguas. Estos libros son muy apreciados tanto en Birmania como en el resto del mundo. Uno de sus libros más conocidos es “Snow in the summer”.

Actualmente sigue impartiendo conferencias de Dhamma alrededor del mundo (Londres, Canada,...) y dando instrucciones de meditación.