

En el Budismo, la razón principal por la que estudiamos el Dhamma (la Verdad) es encontrar el camino para trascender el sufrimiento y lograr paz. Estudiando los fenómenos físicos o mentales, la citta (mente o conciencia) o cetasika (factores mentales), solo cuando haces que la liberación del sufrimiento sea tu objetivo final, más que ninguna otra cosa, estarás practicando de la forma correcta. Esto es porque el sufrimiento y sus causas todavía existen aquí y ahora.

Al contemplar la causa del sufrimiento, deberías comprender que cuando decimos que la mente está quieta, está en un estado de normalidad. Tan pronto como se mueve, se convierte en sankhara (lo que es producido o inventado). Cuando la atracción surge en la mente, es sankhara; cuando la aversión surge es sankhara. Si existe deseo de ir aquí y allá, es sankhara. Mientras no seas consciente de estos sankharas, tenderás a correr tras de ellos y estar condicionado por ellos. Siempre que la mente se mueve, se convierte en sammuti-sankhara - enredada en el mundo condicionado - al momento. Y son estos sankharas - estos movimientos de la mente - los que el Buddha nos enseñó a contemplar.

Tan pronto como la mente se mueve, es aniccam (impermanencia), dukkham (sufrimiento) y anatta (carencia de sustancia, no-yo). El Buddha nos enseñó a observar y contemplar esto. Nos enseñó a observar los sankharas que condicionan a la mente. Contémplalos a la luz de la enseñanza de paticcasamuppada (origen dependiente): avijja (ignorancia) condiciona o da lugar a sankhara (formaciones kármicas); sankhara condiciona o da lugar a viññana (consciencia); viññana condiciona o da lugar a nama (mente) y rupa (materia); y así sucesivamente.

Ya has estudiado y leído sobre esto en los libros, y lo que se expone en ellos es correcto en cuanto a su funcionamiento, pero en la realidad tú no eres capaz de practicarlo según va sucediendo. Es como caer de un árbol: en un momento has caído desde lo alto del árbol y chocado contra el suelo, y no tienes ni idea de cuantas ramas has atravesado en la caída. Cuando la mente experimenta un arammana [\[1\]](#) (mente-objeto) y es atraída hacia él, de repente te encuentras experimentando una sensación agradable sin ser consciente de las causas y condiciones que te llevaron a ello. Por supuesto, en principio el proceso sucede acorde a la teoría descrita en las escrituras, pero al mismo tiempo va más allá de las limitaciones de la teoría. En realidad, no hay señales que te digan que ahora es avijja, ahora es sankhara, luego es viññana, ahora es nama-rupa y así sucesivamente. Estos estudiantes que lo ven así, no tienen la oportunidad de ir leyendo la lista según se va desarrollando el proceso. Aunque el Buddha analizó un momento de consciencia y describió todas las partes diferentes que lo forman, para mí es más como caer de un árbol - todo pasa tan rápido que no tienes tiempo para considerar desde que altura has caído y donde estas en un momento concreto. Lo que sabes es que tú has golpeado el suelo con un sonido seco, y duele!

Lo que ocurre en la mente es similar. Normalmente, cuando experimentas el sufrimiento, todo lo que ves es el resultado final, que hay sufrimiento, dolor, pena y desesperación presentes en la mente. Realmente desconoces de donde viene - es algo que no puedes encontrar en los libros. No hay ningún sitio en los libros donde los intrincados detalles de tu sufrimiento y sus causas estén descritos. La realidad sigue el mismo camino que la teoría explicada en las escrituras, pero aquellos que simplemente estudian los libros y nunca van más allá de ellos, son incapaces de darse cuenta de estas cosas en el momento en que suceden en la realidad.

Así el Buddha enseñó a tolerar como: 'él que sabe' [2] y simplemente mantenerse como testigo de aquello que surja. Una vez que has entrenado tu atención plena para tolerar como 'él que sabe', y has investigado la mente y desarrollado el discernimiento sobre la verdad de la mente y los factores mentales, veras la mente como anatta (carencia de sustancia, no-yo).

Verás que al final todas las formaciones mentales y físicas son cosas que hay que dejar pasar y tendrás claro que es una tontería aferrarse o darles una importancia indebida.

El Buddha no nos enseñó a estudiar la mente y los factores mentales para llegar a apegarnos a ellos, nos enseñó simplemente a conocerlos como aniccam, dukkham, anatta. La esencia de la práctica del

Budismo entonces es dejarlos ir y apartarlos a un lado. Debes establecer y mantener la atención plena de la mente y de los factores mentales según surgen. De hecho, la mente ha sido educada y condicionada para apartarse y girar lejos de este estado natural de atención plena, dando lugar a sankhara que más adelante la prepara y la forma. Por esto se ha acostumbrado a la experiencia de la proliferación mental constante y a todo tipo de condicionamientos ambos los sanos y los insanos. El Buddha nos enseñó a todos a dejar ir, pero antes de que puedas comenzar a hacerlo, debes primero estudiar y practicar. Esto es acorde con la naturaleza - el modo en que son las cosas. La mente funciona así, los factores mentales funcionan así - así es exactamente como se mueven.

Considera magga (el Noble Camino Óctuplo), el cual se fundamenta en panna o Correcto Entendimiento (o Punto de Vista). Si hay Correcto Entendimiento la consecuencia es que habrá Correcto Pensamiento (o Intención), Correcto Lenguaje, Correcta Acción Corporal, Correcto Modo de Vida y demás. Todos ellos necesariamente involucran factores mentales los cuales surgen del conocimiento. El conocimiento es como un farol. Si hay Correcto Conocimiento, este impregnará cada aspecto del camino, haciendo que surjan el Correcto Pensamiento, el Correcto Lenguaje y los demás, como la luz de un farol iluminando el camino por el que tienes que viajar. Al final, cualquier cosa que la mente experimente, debe surgir del conocimiento. Si esta mente no existiese, el conocimiento tampoco podría existir. Estas son las características esenciales de la mente y los factores mentales.

Todas estas cosas son fenómenos mentales. El Buddha enseñó que la mente es la mente - no un ser viviente, una persona, un yo, un 'nosotros' o un 'ellos'. El Dhamma es simplemente el Dhamma - no un ser viviente, una persona, un yo, un 'nosotros' o un 'ellos'. No hay nada que sea substancial. Cualquier aspecto de esta existencia individual que elijas, sea vedana (sentimientos) o sañña (percepción), por ejemplo, todo entra dentro del rango de los cinco khandhas [3] (agregados). Entonces deberían dejarse pasar.

La meditación es como una tabla de madera. Supongamos que vipassana (discernimiento) es un extremo de la tabla y samatha (calma) es el otro. Si quisieses levantar la tabla, ¿se levantaría solo un extremo o lo harían ambos? Desde luego, cuando levantas la tabla, los dos extremos se levantan juntos. ¿Qué es vipassana? ¿Qué es samatha? Son la mente misma. Primero la mente se vuelve tranquila con la práctica de samatha, por el samadhi (firmeza de mente). Desarrollando samadhi puedes hacer que la mente este en calma. Sin embargo si la paz del samadhi desaparece, el

sufrimiento surge. ¿Por qué surge el sufrimiento? Porque la clase de paz o calma que llega con samatha es ella misma samudaya (la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento). Es una causa para que el sufrimiento surja. Incluso aunque un cierto estado de paz ha sido logrado, la práctica todavía no está terminada. El Buddha vio desde su propia experiencia, que este no es el final de la práctica. El proceso de ser todavía no está completamente agotado; las condiciones para el nacimiento continuo todavía existen; la práctica de la vida Sagrada está todavía incompleta. ¿Por qué está incompleta? Porque el sufrimiento todavía existe. Él de esta manera tomó la calma de samatha y continuó contemplándola, investigando para adquirir discernimiento hasta que no estuvo apegado a ella nunca más. Esta calma es un tipo de sankhara y es todavía parte del mundo de las condiciones y convenciones. Apegándose a la calma de samatha significa apegarse al mundo de las condiciones y convenciones y mientras estés apegado al mundo de las condiciones y convenciones, estas apegado al ser y al nacimiento. El acto de disfrutar de la tranquilidad de samatha es ser y nacimiento. Cuando este pensamiento inquieto y agitado desaparece por medio de la práctica de samatha, la mente se apega a la paz resultante, pero esto es otra forma de ser. Todavía lleva a más nacimientos.

El ciclo del ser y el nacimiento surgen de nuevo y, por supuesto, el Buddha fue consciente de ello inmediatamente. El Buddha continuó contemplando las causas detrás del ser y del nacimiento. Mientras no fue capaz de comprender completamente la verdad de este asunto, continuó usando la mente tranquila como recurso para penetrar más y más profundamente en su contemplación. Reflexionó sobre todas las formaciones que surgían, fuesen tranquilas o agitadas, hasta que eventualmente vio que todas las condiciones son como un trozo de hierro incandescente. Los cinco khandhas son justo así. Cuando una pieza de hierro está incandescente por completo, ¿hay alguna parte que puedas tocar sin quemarte? ¿Puede haber algún lugar que esté frío? Si intentas tocarla por arriba, por los lados, por abajo, o en cualquier sitio, ¿Podrías encontrar un solo punto que estuviese frío? Obviamente no podría haber un sitio que estuviese frío, porque la pieza de hierro está incandescente toda ella. De forma similar, cada uno de los cinco khandhas es como si estuviese incandescente al tocarlo. Es un error apegarse a los estados de calma de la mente, o pensar que la calma eres tú o que hay un yo que está calmado. Si supones que la calma eres tú o que hay alguien que está calmado, esto solo refuerza la idea de que hay una entidad sólida, un yo o Attâ. Pero este sentido del yo es solo la realidad convencional. Si te apegas al pensamiento 'estoy tranquilo', 'estoy agitado', 'soy bueno', 'soy malo', 'estoy feliz', 'estoy sufriendo', significa que estas atrapado en más ser y nacimiento. Es más sufrimiento. Cuando la felicidad desaparece se transforma en sufrimiento. Si el sufrimiento desaparece se transforma en felicidad. Y quedas atrapado dando vueltas para siempre entre la felicidad y el sufrimiento, entre el cielo y el infierno, sin ser capaz de detenerte.

El Buddha observó que su mente estaba condicionada de esta forma y vio que las causas del ser y del nacimiento estaban todavía presentes y que la práctica aún no estaba terminada. Como resultado, intensificó su contemplación de la verdadera naturaleza de los sankharas - como existe una causa, hay por consiguiente nacimiento y muerte y esas características de movimiento atrás y adelante en la mente. Él contempló esto repetidamente para ver claramente la verdad sobre los cinco khandhas. Todos los fenómenos físicos y mentales y todo lo que la mente piensa son sankharas. El Buddha enseñó que una vez que has percibido esto, lo dejarás pasar, lo dejarás naturalmente. Estas cosas deberían ser conocidas como son en realidad. Mientras no conozcas las

cosas en concordancia con la verdad no tienes otra opción que sufrir. No puedes dejarlas pasar. Pero una vez que has comprendido la verdad y entiendes como son las cosas, las ves como ilusiones. Esto es a lo que el Buddha se refería cuando explicaba que en realidad, la mente que ha visto la verdad de como son las cosas está vacía, es intrínsecamente libre de enredarse con nada. No nace perteneciendo a nadie y no muere como siendo de alguien. Es libre. Es brillante y radiante, libre de cualquier implicación con los asuntos y temas externos. La razón por la que se enreda con los asuntos externos es porque está confundida por los sankharas y el propio sentido del yo.

De esta manera el Buddha nos enseñó a mirar atentamente a la mente. Al principio, ¿qué había allí? Realmente no había nada. El proceso del nacimiento y del ser y estos movimientos de la mente, no nacieron con ella y no mueren con ella. Cuando la mente del Buddha encontraba objetos mentales agradables, no se deleitaba con ellos, al contacto con objetos mentales desagradables, él no los rechazaba - porque tenía un claro conocimiento y discernimiento sobre la naturaleza de la mente. Allí estaba el conocimiento penetrante de que todos estos fenómenos no tienen sustancia real o esencia propia. Los vio como aniccam, dukkham, anatta y mantuvo este penetrante y profundo discernimiento durante toda su práctica. Es el conocimiento el que percibe la verdad de como son las cosas. El conocimiento no se deleita o se entristece con las cosas. La condición de deleitarse es 'nacimiento' y la condición de estar apenado es 'muerte'. Si hay muerte debe haber nacimiento, si hay nacimiento debe haber muerte. Este proceso de nacimiento y muerte es vatta - el ciclo de nacimiento y muerte que dura infinitamente.

En el momento que la mente del practicante se condiciona y cambia de esta forma, no hay duda de si las causas para el ser o el renacimiento todavía existen; no hay necesidad de preguntar a nadie. El Buddha contempló minuciosamente las características de los sankharas y como resultado pudo liberarse de los sankharas y cada uno de los cinco khandhas. Se convirtió en un observador independiente, reconociendo simplemente su existencia (de los sankharas y khandhas) y nada más. Si experimentaba objetos mentales placenteros, no se encaprichaba con ellos, simplemente miraba y permanecía consciente de ellos. Si experimentaba objetos mentales desagradables, no sentía rechazo hacia ellos. ¿Por qué era esto? Porque había percibido la verdad y las causas y condiciones para más nacimientos habían sido cortadas. Las condiciones que alimentaban el nacimiento no existieron nunca más. Su mente había progresado en la práctica hasta el punto donde había adquirido su propia convicción y certeza en su entendimiento. Era una mente que estaba verdaderamente tranquila - libre del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Era esa que no era ni causa ni efecto, ni dependiente en la causa o el efecto; era independiente del proceso de condicionamiento causal. No quedaban causas, estaban extinguidas. Su mente había trascendido el nacimiento y la muerte, la felicidad y el sufrimiento, lo bueno y lo malo. Estaba más allá de las limitaciones de las palabras y los conceptos. No hubo nunca más ninguna condición que hiciese surgir el apego en su mente. Todo lo relacionado con el apego al nacimiento y a la muerte y el proceso de condicionamiento causal, sería un asunto de la mente y los factores mentales.

La mente y los factores mentales existen como parte de la realidad. Ellos existen verdaderamente en la realidad convencional, pero el Buddha vio que por mucho que sepamos sobre ellos o creamos en ellos, es de poco beneficio real. No es la manera de encontrar la paz verdadera. Él enseñó que una vez que los conoces, debes dejarlos,

renunciar a ellos, liberarlos. Porque la mente y los factores mentales son las mismas cosas que te guían a ambos, lo que está mal y lo que está bien en la vida. Si eres sabio, te pueden guiar a lo que está correcto; si eres tonto te pueden guiar hacia lo que está errado. La mente y los factores mentales son el mundo. El Buddha usó las cosas del mundo para observar el mundo. Habiendo observado como son las cosas, él llegó a conocer el mundo y se describió a sí mismo como lokavidu - uno que conoce el mundo claramente.

Samatha y vipassana deben ser desarrolladas en ti antes de que puedas conocer realmente la verdad. Es posible estudiar los libros para conseguir conocimiento teórico de la mente y los factores mentales, pero no puedes usar esa clase de conocimiento para acabar realmente con la codicia, el odio y la ilusión. Solo has estudiado sobre las características externas de la codicia, el odio y la ilusión y estás simplemente describiendo las diferentes características de las corrupciones... la codicia es como esto, el odio es como aquello y demás. Solo sabes sobre sus cualidades externas y su apariencia superficial, y solo puedes hablar de ellas en ese nivel. Puede que hayas desarrollado algo de atención plena y discernimiento, pero lo importante es que cuando las corrupciones realmente surgen en la mente, ¿cae ésta bajo su control y adquiere sus características? Por ejemplo, cuando encuentras un objeto mental indeseable, ocurre una reacción que lleva a la mente a adquirir ciertas cualidades. ¿Te apegas a esa reacción? ¿Puedes dejar ir esa reacción? Una vez que eres 'consciente de la aversión que ha surgido, ¿almacena, 'él que sabe', esa aversión en la mente, o habiéndola visto, puede, 'él que sabe', dejarla ir inmediatamente?

Si, habiendo experimentado algo que te desagrade, todavía almacenas aversión en la mente, debes llevar tu práctica de vuelta al inicio. Porque estas todavía equivocado; la práctica todavía no es perfecta. Si alcanza el punto de perfección, la mente dejará ir las cosas automáticamente. Mira la práctica de esta forma. Tienes que mirar profundamente en tu mente para que la práctica se convierta en paccatam [4]. Si intentas describir la mente y los factores mentales en términos del número de momentos separados de consciencia y sus diferentes características en concordancia con la teoría, todavía no estarías lo suficientemente cercano a la verdad. La verdad tiene mucho más además de esto. Si realmente vas a aprender sobre estas cosas, debes conseguir un claro discernimiento y entendimiento directo para comprenderlas en profundidad. Si no tienes nada de verdadero discernimiento, ¿cómo iras alguna vez más allá de la teoría? No hay final para esto. Tendrías que seguir estudiándolo indefinidamente.

En consecuencia la práctica es lo más importante. En mi propia práctica, no pasaba todo mi tiempo estudiando las descripciones teóricas de la mente y los factores mentales. Yo vigilaba 'al que sabe'. Cuando la mente tenía pensamientos de aversión preguntaba, '¿Por qué hay aversión?'. Si había atracción preguntaba, '¿Por qué hay atracción?'. Esta es la forma de practicar. No conocía todos los delicados puntos de la teoría o investigaba una detallada descomposición analítica de la mente y los factores mentales. Solamente seguía señalando a ese punto en la mente, hasta que era capaz de resolver completamente el asunto de la aversión y la atracción y hacerlos desaparecer por completo. Cualquier cosa que pasara, si podía traer mi mente al punto donde cesaba el gusto y la aversión, la mente había ido más allá del sufrimiento. Había alcanzado el punto donde podía permanecer relajada, cualquier cosa que estuviese experimentando. No había ansia ni apego... había parado. Esto es lo que estas esperando conseguir en la práctica. Si otra gente quiere hablar mucho sobre la teoría son sus asuntos. Al final, sin

embargo, por mucho que hables de ello, la práctica tiene que volver a este punto. Incluso si no hablas mucho de ello, la practica, aun así, vuelve a este punto. Progreses mucho o poco, todo vuelve a esto. Si hay nacimiento, viene de esto. Si hay extinción, esto es donde ocurre la extinción. Por mucho que la mente progrese, no hay diferencia. El Buddha llamó a este sitio 'Él que sabe'. Tiene la función del conocimiento de acuerdo a la verdad de como son las cosas. Una vez que has reconocido la verdad, automáticamente conoces como es la mente y los factores mentales.

La mente y los factores mentales te engañan constantemente, sin disminuir un instante. Al estudiar los libros, estas estudiando simplemente la forma externa de este engaño. Al mismo tiempo que estas estudiando sobre estas cosas, ellas mismas te están engañando - no hay otra forma de hacerlo, aunque seas consciente de ellas, todavía están engañándote en ese mismo momento. Así es como es. El Buddha no tuvo la intención de que debieras saber solo del sufrimiento y las corrupciones por su nombre, su objetivo era que encontrases realmente el camino de la práctica que te llevará a trascender el sufrimiento. Él enseñó a investigar y encontrar la causa del sufrimiento del nivel más básico al más sutil. En cuanto a mí, he podido practicar sin una gran cantidad de conocimientos teóricos. Es suficiente con saber que el camino comienza con sila (moralidad). Sila es lo que es bonito al comienzo. Samadhi es lo que es bonito en el medio. Panna (sabiduría) es lo que es bonito al final. Según vas profundizando en la practica y contemplación de estos tres aspectos, se mezclan y se convierten en uno, aunque puedas todavía verlos como tres partes separadas de la practica.

Como prerrequisito para entrenarse en sila, panna debe estar presente, pero normalmente decimos que la practica comienza con sila. Es el fundamento, los cimientos. Precisamente panna es el factor que determina que tan acertada y completa es la práctica de sila. Necesitas contemplar tu habla y tus acciones e investigar el proceso de causa y efecto - siendo todo esto función de panna. Dependes de panna antes de que sila pueda establecerse.

Según la teoría, decimos que es sila, samadhi y luego panna; pero he reflexionado sobre esto y encontrado que panna es la base de todos los demás aspectos de la practica. Necesitas entender completamente los efectos de tu habla y tus acciones sobre la mente y como es que pueden provocar resultados perjudiciales. Mediante la reflexión razonada usas panna para guiar, controlar y de ese modo purificar tus acciones y tu habla. Si conoces las diferentes características de tus acciones y habla, los cuales están condicionados por ambos estados mentales, sanos e insanos, puedes ver el lugar de práctica. Ves que si vas a cultivar sila, esto involucra dejar el mal y hacer el bien; dejar lo que está equivocado y hacer lo que es correcto. Una vez que la mente ha dejado de hacer lo equivocado y ha cultivado el hacer lo correcto, automáticamente gira hacia nuestro interior sobre si misma y se vuelve firme y calmada. Cuando está libre de la duda y de la incertidumbre sobre el habla y las acciones, la mente estará firme e inquebrantable, proporcionando la base para llegar a estar firmemente concentrado en samadhi. Esta firme concentración forma la segunda y más poderosa fuente de energía en la práctica, permitiéndote contemplar más completamente las imágenes, los sonidos y otros objetos de los sentidos que experimentas. Una vez que la mente está establecida con firme e inquebrantable calma y atención plena, puedes dedicarte a la contemplación sostenida de la forma, el sentimiento, la percepción, el pensamiento y la consciencia, y con las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones táctiles y los objetos mentales, y ver que todos ellos están surgiendo constantemente.

Como resultado consigues discernimiento sobre la verdad de estos fenómenos y como surgen de acuerdo a su propia naturaleza. Cuando hay continua atención plena, esta será la causa para que panna surja. Una vez que hay un conocimiento claro de acuerdo con la verdadera naturaleza de como son las cosas, tu vieja saña y sentido del yo serán poco a poco arrancado de raíz desde su anterior condicionamiento y será transformado en panna. Finalmente, sila, samadhi y panna se fusionarán en la práctica, como un todo duradero y unificado.

A medida que panna se fortalece, esta actúa desarrollando samadhi el cual se vuelve más calmado y más imperturbable. Cuanto más firme se vuelve el samadhi, más decidida y completa se vuelve sila. A medida que sila es perfeccionada, esta cultiva el samadhi, y el fortalecimiento del samadhi lleva una maduración de panna. Estos tres aspectos de la práctica son casi inseparables - se superponen demasiado. Creciendo juntos, se combinan para formar lo que el Buddha llamó magga, el Camino. Cuando sila, samadhi y panna llegan a su punto más alto, magga tiene suficiente fuerza para destruir las kilesa [5]. Sea la codicia, el odio o el engaño lo que surja, es solo la fuerza de magga la que es capaz de destruirlo.

Las Cuatro Nobles Verdades enseñadas por el Buddha como una estructura para la práctica son: dukkha (sufrimiento), samudaya (la causa del sufrimiento), nirodha (el fin del sufrimiento) y magga (el camino que lleva al fin del sufrimiento) que consiste en sila, samadhi y panna - modos de entrenamiento que existen en la mente. Aunque diga estas tres palabras, sila, samadhi, panna en voz alta, no existen externamente, están enraizadas en la mente misma.

Es la naturaleza de sila, samadhi y panna estar funcionando continuamente, madurando todo el tiempo. Si magga es fuerte en la mente, cualquier objeto que sea experimentado - sean formas, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles o pensamientos - estará controlado. Si magga es débil, las kilesa pueden tomar el control. Si magga es fuerte destruirá las kilesa. Cuando es débil y las kilesa son fuertes, magga será destruido. Las kilesa pueden destruir tu propio corazón. Si la atención plena no es lo suficientemente rápida al surgir las formas, sentimientos, percepciones y pensamientos en la consciencia, pueden destruirte. De esta manera magga y las kilesa van juntas. El lugar donde pones esfuerzo en la práctica es el corazón. Tienes que seguir luchando con las kilesa cada paso del camino. Es como si hubiese dos personas discutiendo dentro de tu mente, pero son precisamente magga y las kilesa luchando una con otra. Magga realiza la función de controlar la mente y fomentar tu habilidad para contemplar el Dhamma. Siempre que seas capaz de contemplar, las kilesa estarán perdiendo la batalla. Pero si en algún momento tu práctica se debilita y las kilesa recuperan su fuerza, magga desaparecerá y las kilesa tomarán su lugar. Necesariamente, ambos lados continúan su lucha de esta forma, hasta que finalmente hay un ganador y todo el asunto es resuelto. Si centras tus esfuerzos en desarrollar magga, continuará destruyendo las corrupciones. Al final, dukkha, samudaya, nirodha y magga llegarán a existir en tu corazón - será cuando habrás practicado y penetrado las Cuatro Nobles Verdades.

Cualquier sufrimiento que surja, en cualquier forma, debe tener una causa - eso es samudaya, la segunda Noble Verdad. ¿Cuál es la causa? La causa es que tu práctica de sila, samadhi y panna es débil. Cuando magga es débil, las kilesa pueden atrapar la mente. Cuando se apoderan de la mente, se convierten en samudaya e inevitablemente dan lugar a las diferentes clases de sufrimiento. Si el sufrimiento surge significa que el

aspecto que es capaz de extinguir el sufrimiento ha desaparecido. Los factores que dan lugar a magga son sila, samadhi y panna. Cuando han alcanzado toda su fuerza, la práctica de magga avanzará inexorablemente, y destruirá samudaya - lo que es capaz de causar sufrimiento en la mente. Es entonces - cuando el sufrimiento está en suspenso, incapaz de surgir porque la práctica de magga está en vías de cortar atravesando las kilesa - que el sufrimiento realmente se extingue en nuestra mente. ¿Por qué eres capaz de extinguir el sufrimiento? Porque la practica de sila, samadhi y panna ha llegado a su nivel más alto, lo que significa que magga a llegado al punto donde el progreso es imparable. Lo que quiero decir es que si puedes practicar de esta manera, nunca más importará donde hayas llegado estudiando el conocimiento teórico de la mente y los factores mentales, porque al final todo se unifica en este único sitio. Si la mente ha trascendido el conocimiento intelectual, estará confiada y segura en la práctica, habiendo ido más allá de toda duda. Incluso si comienza a desviarse, no tendrás que perseguirla muy lejos para traerla de vuelta al camino.

¿Cómo son las hojas del árbol del mango? Es suficiente con coger solo una hoja y mirarla para saberlo. Incluso si miras mil hojas, no verás mucho más que mirando solo a una. Son esencialmente lo mismo. Mirando una hoja, puedes conocer todas las hojas del mango. Si miras al tronco del árbol del mango, solo tienes que mirar al tronco de un árbol para conocerlos todos. El resto de troncos son iguales. Incluso si hubiese cientos de miles de ellos, solo tendría que mirar a uno para verlos a todos. El Buddha enseñó a practicar Dhamma de esta forma.

Sila, samadhi, y panna son lo que el Buddha llamó magga, pero magga todavía no es el corazón de las enseñanzas de Buddha. No es un fin en sí mismo y no era realmente lo que el Buddha quería, solo por sí mismo. Pero es el camino que guía hacia el interior. Sería como viajar de Bangkok hasta este monasterio, Wat Nong Pah Pong. Lo que quieres es llegar al monasterio, realmente no quieres la carretera o el asfalto por sí mismos, pero necesitarías usar la carretera para el viaje al monasterio. La carretera y el monasterio no son la misma cosa, la carretera es simplemente el camino hacia el monasterio - pero tienes que seguirla si quieres llegar al monasterio.

Puedes decir que ni sila, ni samadhi, ni panna constituyen el corazón del Budismo, pero sí que constituyen el sendero por el cual el corazón del Budismo puede ser alcanzado. Una vez que hayas practicado con sila, samadhi y panna hasta el más alto nivel, la paz surge como resultado. Este es el objetivo último de la práctica. Una vez que la mente está en calma, incluso si oyes un sonido no la perturba. Habiendo logrado este tipo de calma, nunca más creas nada en la mente. El Buddha enseñó a dejar ir. Así que cualquier cosa que experimentes, no tienes que tener miedo o preocuparte. La práctica llega al punto donde es verdaderamente paccatam y como tienes discernimiento directo, nunca más tienes que creer simplemente lo que otros dicen.

El Budismo no está basado en nada extraño o inusual. No depende de distintos tipos de milagrosas exhibiciones de poderes psíquicos o habilidades sobrehumanas. El Buddha nunca elogió o fomentó esas cosas. Estos poderes pueden existir y con tu práctica de meditación podría ser posible el desarrollarlos, pero el Buddha no los elogió o fomentó porque son potencialmente engañosos. La única gente que él elogió fueron aquellos seres que fueron capaces de liberarse del sufrimiento. Para lograrlo ellos tuvieron que depender de la práctica - nuestras herramientas que son dana (generosidad), sila, samadhi y panna. Con éstas tenemos que entrenar.

Estas cosas forman el camino que guía al interior, pero para alcanzar el destino final, debe primero haber panna para asegurar el desarrollo de magga. Magga o el Noble Sendero Óctuplo significa sila, samadhi y panna. No puede crecer si la mente está cubierta con kilesa. Si magga es fuerte puede destruir las kilesa; si las kilesa son fuertes, destruyen magga. La práctica simplemente involucra estas dos cosas luchando hasta el final hasta que el camino es alcanzado. Tienen que pelear continuamente, sin cesar, hasta que el objetivo es alcanzado.

Las herramientas y apoyos de la práctica son cosas que implican apuros y dificultades. Debemos contar con la paciencia y la resistencia, moderación y frugalidad. Debemos hacer la práctica por nosotros mismos, para que surja del interior y realmente haya transformado nuestras propias mentes.

Los estudiantes, sin embargo, tienden a dudar mucho. Cuando están sentados en meditación, tan pronto como hay un poco de calma comienzan a preguntarse si quizás han alcanzado el primer jhana [6]. Ellos tienden a pensar así. Pero tan pronto como comienzan a proliferar estos pensamientos, la mente se desvía del objeto y se distrae completamente de la meditación. En un momento ellos están fuera otra vez, pensando que es ya el segundo jhana. No comiences a argumentar sobre estos asuntos. No son ningún indicador que te diga que nivel de concentración has alcanzado; es completamente diferente. No hay señales que broten y digan 'Este es el camino hacia

Wat Nong Pah Pong'. No hay nada que puedas leer a lo largo del camino. Hay muchos maestros famosos que han dado descripciones del primero, segundo, tercer y cuarto jhana, pero esta información existe externamente en los libros. Si la mente ya ha entrado en esos niveles profundos de calma, no sabe nada de tales descripciones. Hay un estado de alerta o atención plena, pero no es el mismo que el conocimiento o sabiduría ganada por estudiar la teoría. Si los que han estudiado la teoría dependen de lo que han aprendido cuando se sientan a meditar, tomando notas sobre sus experiencias y preguntándose si ya han alcanzado jhana, sus mentes estarán ya distraídas y se desviarán de la meditación. No consiguen entendimiento real. ¿Por qué es eso? Porque hay deseo. Tan pronto como tanha (anhelo) surge, cualquier meditación que estés haciendo, no se desarrollará porque la mente se retira. Es esencial que aprendas como dejar todo el pensamiento y la duda, déjalo completamente, todo ello. Deberías solo tomar el cuerpo, el habla y la mente como es, como la base para la práctica y nada más. Contempla las condiciones de la mente, y no arrastres los libros contigo. No hay libros dentro de donde estas haciendo la práctica. Si intentas llevarlos allí dentro contigo, todo se desperdicia, porque no podrán describir como son las cosas de la forma que tú estas realmente experimentándolas.

La gente que ha estudiado mucho y tiene toda la teoría memorizada, tienden a no tener éxito con la meditación porque se atascan en el nivel de la información. En realidad, la mente no es algo que puedas verdaderamente medir usando criterios externos o libros de texto. Si está realmente calmándose, déjala que se calme. De esta manera puede avanzar para llegar a los más altos niveles de tranquilidad. Mi propio conocimiento de la teoría y escrituras era solo modesto. Ya he contado a algunos de los monjes sobre el tiempo que pasaba practicando en mi tercer retiro durante la temporada de lluvias; todavía tenía muchas preguntas y dudas sobre samadhi, seguía intentando entenderlo con mis pensamientos y cuanto más meditaba, más intranquila y agitada se volvía la mente. De hecho, estaba tan mal que verdaderamente me sentía más tranquilo cuando no estaba

meditando. Era realmente difícil. Pero aunque era difícil, no lo dejé. Seguí practicando, del mismo modo. Si simplemente hacía la práctica sin tener muchas expectativas sobre los resultados, iba bien. Pero si decidía hacer que mi mente se calmase y centrarse en un punto, solo hacía que empeoraran las cosas. No podía entenderlo. '¿Por qué es así?', Me preguntaba.

Más tarde empecé a darme cuenta de que es lo mismo que con el asunto de la respiración. Si decides hacer solo respiraciones cortas, o hacer solo respiraciones medianas, o solo largas, parece como algo difícil de hacer. Por otra parte, cuando estas paseando, inconsciente de como la respiración está entrando y saliendo, estas cómodo y a gusto. Me di cuenta que la práctica era similar. Normalmente, cuando la gente está paseando sin meditar en la respiración, ¿alguna vez sufren debido a su respiración? No. En realidad no es un problema. Pero si me sentaba y decidía hacer que mi mente se calmase, automáticamente se convertía en upadana (apego), también había aferramiento en ello. Me volví tan decidido a forzar la respiración a ser de cierta manera, ya fuese larga o corta, que se volvía irregular y era imposible concentrarse o mantener la mente en ella. Por lo que yo estaba sufriendo incluso más de lo que había estado antes de empezar a meditar. ¿Por qué era eso? Porque mi propia determinación se convertía en apego. Cortaba el estado de alerta y no podía conseguir ningún resultado. Todo era agobiante y difícil porque estaba llevando el deseo a la práctica conmigo.

En una ocasión estaba caminando [\[7\]](#) en algún momento después de las once de la noche. Había un festival en el pueblo, que estaba aproximadamente a media milla del bosque del monasterio donde yo estaba. Me sentía extraño, y me había sentido así desde la mitad del día. Me sentía inusualmente calmado y no pensaba mucho en nada. Estaba cansado de la meditación caminando, así que me fui a sentar en mi pequeña cabaña con techo de paja. Entonces, justo cuando me estaba sentando, me encontré con que apenas tuve suficiente tiempo para meter mis piernas dentro, antes de que mi mente entrase en este profundo lugar de calma. Sucedió por sí mismo.

Para cuando me había sentado la mente estaba ya profundamente calmada y me sentía completamente firme y estable en la meditación. No era que no pudiese oír los sonidos de la gente cantando y bailando en el pueblo; todavía podía oírlos. Pero al mismo tiempo, podía llevar mi atención hacia adentro de forma que no podía oír los sonidos tampoco. Era extraño. Cuando no prestaba atención a los sonidos había silencio, no podía oír nada. Pero si quería podía oírlos sin sentirme perturbado. Era como si dentro de mi mente hubiese dos objetos diferentes uno al lado del otro, pero sin conexión entre ellos. Podía ver que la mente y el objeto estaban separados y eran distintos, de la misma forma que el hervidor de agua y la tetera aquí. Como resultado comprendí que cuando la mente está calmada en samadhi, si diriges tu atención hacia sonidos, los puedes oír, pero si permaneces con la mente, en su vacuidad, permanece quieta. Si un sonido surge en la consciencia y ves lo que ocurre, ves que el conocimiento y el objeto mental están bastante separados.

Así que reflexioné: 'Si esto no es eso, entonces que más puede ser. Así es como es - los dos fenómenos no están en absoluto conectados'. Seguí contemplando hasta que comprendí la importancia de este punto: cuando santati (la continuidad de las cosas) se rompió, el resultado fue santi (paz en la mente). Primeramente había santati y ahora santi había surgido de ella. La experiencia de esto me dio energía para persistir en mi meditación. Puse un esfuerzo intenso en la práctica y era indiferente a cualquier otra

cosa, la mente no perdía su atención plena ni por un instante. Si hubiese querido dejar de meditar, sin embargo, podría haberlo hecho con facilidad. Y una vez que detuve la práctica formal, ¿había pereza, cansancio o irritación? En absoluto. La mente estaba completamente libre de esa clase de corrupciones. Lo que había quedado era el sentido de completo balance o 'justamente correcto' en la mente. Si me hubiera detenido, habría sido solo para descansar el cuerpo, no por otra razón.

Virtualmente tomé un descanso. Solo dejé de sentarme formalmente, pero la mente no se detuvo. Permanecía en el mismo estado y continuaba con la meditación como antes. Tiré mi almohada y me preparé para descansar. Mientras me acostaba, mi mente estaba todavía igual de calmada. Cuando estaba a punto de posar mi cabeza en la almohada, la mente se inclinó hacia dentro - no sabía hacia donde estaba dirigida, pero seguía moviéndose más y más profundamente hacia dentro. Era como si alguien hubiese encendido un interruptor y enviado una corriente eléctrica por un cable. Con un "bang" ensordecedor el cuerpo estalló desde dentro. La atención plena dentro de la mente en ese momento estaba en su más refinado estado. Habiendo pasado más allá de cierto punto, era como si la mente estuviese libre de ataduras y hubiese penetrado hacia el más profundo y quieto punto interior. Se asentó allí en un reino de completa vacuidad. Nada absolutamente podía penetrarla desde el exterior. Nada podía alcanzarla. Habiendo estado allí por un tiempo, la atención plena se retiró. No quiero decir que yo la hice retirarse; Yo estaba simplemente mirando - solo siendo testigo de lo que estaba pasando. Habiendo experimentado estas cosas, la mente gradualmente se retiraba y retornaba a su estado normal.

Una vez que la mente había vuelto a la normalidad, la cuestión surgió: '¿Qué pasó?'. La respuesta que siguió fue, 'Estas cosas son fenómenos naturales que ocurren de acuerdo a las causas y condiciones; no hay necesidad de dudar sobre ellas.'. Solo necesité reflexionar un poco de esta forma y la mente lo aceptó. Habiéndose detenido durante un rato, se inclinó hacia dentro de nuevo. No hice ningún esfuerzo consciente para dirigir la mente, fue por sí misma. Mientras continuaba moviéndose más y más profundamente hacia el interior, volvió a activar el mismo cambio brusco que había tenido antes. Esta vez el cuerpo se deshizo en las más diminutas y refinadas partículas. Otra vez, la mente se liberó y se internó profundamente en sí misma. Silencio. Estaba en un nivel de calma más profundo incluso que antes - nada podía penetrarla. Siguiendo su propio ritmo, la mente estuvo algún tiempo así y luego se retiró como quiso. Todo estaba pasando automáticamente. No había nadie influyendo o dirigiendo los eventos, yo no intenté hacer que las cosas pasasen, para entrar o salir de ese estado, de una forma determinada. Yo estaba simplemente manteniéndome con el conocimiento y mirando. Finalmente, la mente se retiró a un estado de normalidad, sin dar lugar a ninguna duda más. Continué contemplando y la mente se inclinó hacia dentro de nuevo. La tercera vez experimente el mundo entero desintegrándose completamente. La tierra, la vegetación, árboles, montañas, de hecho, el planeta entero aparecía como akasa-dhatu (el elemento espacio). No había gente ni nada que quedase tampoco. En esta última etapa había completa vacuidad.

La mente continuó habitando en su interior en su propia tranquilidad, sin ser forzada. No sé explicar como sucedió así, o porque. Es difícil describir la experiencia o hablar sobre ella de cualquier forma posible de modo que alguien lo pueda entender. No hay nada comparable a ello. La última vez la mente permaneció en ese estado mucho más tiempo y luego cuando su tiempo se acabó, se retiró. Diciendo que la mente se retiró, no

significa que yo estaba controlándola y haciendo que se retirase - se retiró por sí misma. Yo simplemente miraba como volvía a su estado normal. ¿Quién podría decir qué sucedió en estas tres ocasiones? ¿Quién podría describirlo? ¿Quizás no sea necesario describirlo?

Lo que te he estado diciendo hasta aquí se refiere a la naturaleza pura de la mente como es experimentada en la realidad. Esto no ha sido un análisis teórico de la mente y los factores mentales. No hay ninguna necesidad de ello. Las cosas que en realidad son necesarias son confianza en las enseñanzas y la sinceridad en continuar haciendo la práctica más profunda. Tienes que poner tu vida en juego. Si otra gente te ve en ese momento, podrán pensar que estás loco. Si le sucede a alguien que no pueda mantener su atención plena y racionalidad, podría volverse realmente loco, porque después de una experiencia como esa, nada es lo mismo que antes. La manera en la que ves a las personas en el mundo, no es nunca más la misma, pero tú eres el único que ha visto cosas como estas. Tu completo sentido de la realidad cambia. La manera en la que piensas sobre las cosas se modifica - cuando otra gente piensa de una forma, tú piensas de otra. Ellos hablan de las cosas de una forma, tú de otra. Mientras ellos suben de esa forma, tú bajas de esta. No eres nunca más lo mismo que otros seres humanos. A partir de entonces tienes esta experiencia a menudo y puede durar por más tiempo.

Probadlo por vosotros mismos. Si tenéis esta clase de experiencia en vuestra práctica, no tendréis que ir buscando nada muy lejos; simplemente sigue observando la mente. En este nivel, la mente está en su estado más claro y distintivo y en su mayor confianza. Este es el poder y la energía de la mente. Es más poderosa de lo que nunca supusisteis.

Este es el poder de samadhi. En esta etapa todavía es solo el poder que la mente obtiene del samadhi únicamente. Si el samadhi alcanza este nivel, está en su más profundo y fuerte estado. No se trata ya más de controlar la mente por supresión o por periodos momentáneos de concentración. Ha alcanzado su punto más alto. Si pudieses usar este tipo de concentración como base para practicar vipassana, podrías ser capaz de contemplar fluidamente. A partir de aquí también podría ser usada de otras formas, como para desarrollar poderes psíquicos o realizar proezas milagrosas. Diferentes practicantes ascéticos y religiosos usan este tipo de concentración de varias formas, como lanzar hechizos o hacer Agua Sagrada, encantamientos y amuletos. Habiendo alcanzado este punto, la mente puede ser usada y desarrollada de muchas formas diferentes y cada una podría ser útil a su manera, pero es tan útil como una buena bebida: una vez que la tomas te intoxicas. Esta clase de utilidad es al final de poco provecho.

La mente tranquila es como un lugar de descanso para el practicante. El Buddha descansó aquí ya que constituye la base desde la que practicar vipassana y contemplar la verdad. En este punto solo necesitas mantener un modesto nivel de samadhi, tu principal función es dirigir tu atención para observar las circunstancias del mundo que te rodea. Contemplas sin cesar el proceso de causa y efecto. Usando la claridad de la mente, reflexionas en todas las imágenes, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles que experimentas, y cómo ellas dan lugar a diferentes estados de ánimo: bueno, malo, agradable o desagradable. Es como si alguien fuese a subir a un árbol del mango y tirase la fruta mientras tú esperas abajo para recolectar las que caen. Tú rechazas algunas que están podridas, guardando solo las buenas. De esta forma, no tienes que gastar mucha energía, en vez de subir tú al árbol, simplemente esperas abajo para recoger los mangos.

Esto significa que cuando la mente está calmada, todos los objetos mentales que experimentas te dan conocimiento y entendimiento. Como hay atención plena no estás más creando o haciendo que se multipliquen estas cosas. Éxito y fracaso, buena reputación y mala reputación, elogio y crítica, felicidad y sufrimiento, todos vienen y van por sí mismos. Con una clara y tranquila mente que está dotada con discernimiento es interesante escudriñar a través de ellos y explicártelos. Todos estos objetos mentales que experimentas - ya sea elogio, crítica o cosas que oigas de otra gente, o cualquier otra clase de felicidad y sufrimiento que experimentes - se convierte en una fuente de beneficio para ti. Porque alguien ha subido al árbol y está agitándolo para que los mangos caigan hacia ti. Puedes recogerlos cuando te convenga. No tienes nada que temer - ¿Por qué deberías temer algo cuando es otro quien está subido al árbol, tirando los mangos para ti? Todas las formas de ganancia y pérdida, buena reputación y mala reputación, elogio y crítica, felicidad y sufrimiento, son como los mangos que caen para ti. La mente tranquila constituye la base para tu contemplación, mientras los recoges. Con atención plena, sabes que frutos están bien y cuales están podridos. Esta práctica de reflexión, basada en los cimientos de la calma, es lo que hace que surja panna o vipassana. No es algo que tiene que ser creado o inventado - Si hay discernimiento genuino, entonces la práctica de vipassana ocurrirá automáticamente, sin que tú tengas que inventar nombres o etiquetas para ello. Si hay una pequeña cantidad de claridad, esto hace que surja una pequeña vipassana; si hay discernimiento más profundo, es 'vipassana media'. Si hay completo conocimiento y discernimiento en la verdad de cómo son las cosas, hay 'vipassana completa'. La práctica de vipassana es un asunto de panna. Es difícil. No puedes hacerlo de esta forma. Debe proceder de una mente que ya haya logrado un cierto nivel de calma. Una vez que esto está establecido, vipassana se desarrolla naturalmente con el uso de panna - no es algo que puedas forzar en la mente.

Como resultado de su experiencia, el Buddha enseñó que la práctica tiene que desarrollarse de forma natural, de acuerdo a las circunstancias. Habiendo alcanzado este nivel, permites que las cosas se desarrollen de acuerdo a tu kamma [8] sano acumulado y parami [9]. Esto no significa que dejas de esforzarte en la práctica, sino que continúas con el entendimiento de que ya sea que prograses rápidamente o lentamente, no es algo que tú puedas forzar. Es como plantar un árbol, él conoce por sí mismo el ritmo apropiado de crecimiento. Si ansías conseguir resultados rápidos, ves eso como una ilusión. Incluso si quieres que crezca despacio, lo ves también como una ilusión. Como en el caso del árbol, solo cuando haces la práctica conseguirás el resultado. Si plantas un arbusto de guindillas por ejemplo, tu función es simplemente cavar el agujero, plantar la semilla, darle agua y abono y protegerla de los insectos. Este es tu trabajo, tu parte en ello. Luego es cuestión de esperar. Para la planta, cómo crecer, es su propio asunto - no es asunto tuyo. No puedes ir y tirar de ella para hacerla crecer más rápido. La naturaleza no funciona así. Tu Trabajo es simplemente regarla y abonarla.

Cuando practicas de esta forma, no hay mucho sufrimiento. Ya sea que alcances la iluminación en esta vida o en la siguiente, no importa. Si tienes fe y confianza en la eficacia de la práctica, entonces ya sea que prograses rápida o lentamente, puedes confiarla a tu kamma bueno acumulado, cualidades espirituales y parami. Si lo ves de esta manera, te sentirás a gusto con la práctica. Es como cuando estás conduciendo un carro de caballos, no pones el carro delante del caballo. Antes estabas poniendo el carro delante del caballo. O si estuvieses arando un campo, no irías caminando delante del búfalo, en otras palabras, la mente estaría agitada e impaciente por obtener resultados

rápidos. Pero una vez que reflexionas así y practicas según esto, nunca más caminas delante del búfalo, caminas detrás.

Entonces, con el arbusto de guindillas lo riegas y abonas y ahuyentas a las hormigas o termitas que lleguen. Solo con esto es suficiente para que se convierta en un bonito arbusto por sí mismo. Una vez que la planta está floreciente, no es asunto tuyo el intentar forzarla para que florezca enseguida. No practiques de esta forma. Es crear sufrimiento sin razón alguna. La planta de guindillas crecerá de acuerdo a su propia naturaleza. Una vez que florece, no intentes forzarla para que produzca semillas inmediatamente. No funcionará y tú solo sufrirás. Esto es verdaderamente sufrimiento. Cuando entiendes esto, significa que conoces tu propia parte en la práctica y conoces la parte de los objetos mentales y las corrupciones. Cada uno tiene su propio papel distinto que jugar. La mente conoce su papel y el trabajo que tiene que hacer. Siempre que la mente no entienda cuál es su trabajo, intentará forzar a la planta de guindillas a crecer, florecer y producir guindillas picantes, todo en el mismo día. Esto no es otra cosa que samudaya – la Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento.

Si has tenido discernimiento sobre esto, significa que sabes cuando la mente es engañada y se desvía. Una vez que conoces la forma correcta de practicar, puedes dejar ir y permitir que las cosas sigan naturalmente de acuerdo con tu karma sano acumulado, cualidades espirituales y parami. Simplemente continuas practicando sin tener que preocuparte sobre cuanto tiempo llevará. No tienes que preocuparte si te pasan cien o mil vidas antes de que te ilumines. Cual vida será, realmente no importa, sólo continúa practicando a cualquier ritmo con el que te sientas cómodo.

Una vez que la mente ha entrado en la corriente no puede volver atrás. Ha ido más allá de incluso la más pequeña acción maligna. El Buddha enseñó que la mente del sotapanna (el que entra en la corriente) se ha inclinado o entrado en la corriente del Dhamma y no puede regresar. Los que han practicado hasta este punto no pueden retroceder nunca más y nacer en los reinos de apaya [10] Una vez que la mente ha entrado en la corriente a través de la meditación, conoces tu deber y el trabajo que tienes que hacer. Conoces el camino de la práctica y como se desarrolla. Sabes cuando esforzarte y cuando relajarte en la práctica. Conoces el cuerpo y conoces la mente. Conoces la materialidad y la mentalidad. Esas cosas que deberían dejarse ir y abandonar, las dejar ir y las abandonas, sin quedar atrapado en la duda e incertidumbre. o los reinos del infierno otra vez. Cómo podrían retroceder cuando, habiendo visto claramente el daño y el peligro, ya han cortado las raíces del kamma insano. No podrán cometer nunca más actos insanos de cuerpo y habla. Una vez que se han abstenido de cometer actos insanos de cuerpo y palabra, ¿cómo pueden caer en los reinos de apaya o los reinos del infierno? Sus mentes han entrado en la corriente.

En el pasado, no utilizaba una gran cantidad de conocimientos y teoría refinada en mi práctica. Lo importante era conseguir un entendimiento claro y refinar la práctica dentro de la mente misma. Si miraba a mi forma física o a la de cualquier otro y descubría que había atracción hacia ella, buscaba la causa para esa atracción. Contemplaba el cuerpo y lo analizaba según las partes que lo componen: kesa (pelo de la cabeza), loma (pelo del cuerpo), nakha (uñas), danta (dientes), taco (piel) y demás. El Buddha enseñó a contemplar las diferentes partes del cuerpo una y otra vez. Separarlas, desmontarlas, quitar la piel e incinerarlo todo. Siguiendo meditando de esta forma, hasta que la mente está tranquila, firme e inquebrantable en su meditación en lo no atractivo del cuerpo.

Cuando estás mendigando, por ejemplo, y ves otros monjes y laicos delante, visualízalos como cadáveres, tambaleándose en el camino enfrente de ti. Mientras caminas, continúa esforzándote en esta práctica, llevando la mente más y más profundamente a la contemplación de la impermanencia del cuerpo. Si ves una mujer joven y te sientes atraído por ella, contempla la imagen de un cadáver que está podrido y putrefacto en proceso de descomposición. Contémplalo así en cada ocasión, para que la mente mantenga un sentido de distancia, sin llegar a encapricharse con lo atractivo. Si practicas de esta forma, la atracción no durará mucho, porque ves la verdad muy claramente, sin dudar nunca más de la verdad de que el cuerpo es realmente algo que está pudriéndose y descomponiéndose. [Este párrafo es de mayor importancia entenderlo. Comentario de Yin Zhi Shakya]

Utiliza este tipo de reflexión hasta que la percepción de lo no atractivo llegue a estar claramente fijado en la mente, y vaya más allá de la duda. Vayas donde vayas no lo desaprovecharás. Debes tomar realmente la determinación de hacer esta práctica hasta el punto donde siempre que veas a alguien, sea exactamente igual que si estuvieses viendo realmente un cadáver. Cuando ves una mujer, la ves como un cadáver; cuando ves a un hombre lo ves como un cadáver; y te ves a ti mismo como un cadáver exactamente de la misma forma. Al final, todo el mundo se convierte en un cadáver. Tienes que poner tanto esfuerzo como puedas en esta contemplación. Entrénate hasta que se vuelva parte de la mente. Verdaderamente es bastante entretenido - si realmente lo haces. Pero si solo te quedas absorto en la lectura de muchos libros, es difícil conseguir resultados. Tienes que practicar sinceramente y con determinación real para que la kammattana [\[11\]](#) se establezca como una parte integral de la mente.

El estudio del Abhidhamma puede ser beneficioso, pero tienes que hacerlo sin llegar a apegarte a los libros. La forma correcta de estudiar es tener claro en la mente que estas estudiando para la realización de la verdad y para trascender el sufrimiento. Hoy en día hay muchos maestros distintos de vipassana y muchos métodos donde escoger, pero en realidad, la práctica de vipassana no es una cosa sencilla de hacer. No puedes ir y hacerlo justo así; tiene que desarrollarse a partir de una fuerte base de sila. Pruébalo. Una línea moral, reglas de entrenamiento y pautas de comportamiento son una parte necesaria de la practica - si tus acciones y tu habla están desentrenados e indisciplinados, es como pasar por alto parte de magga, y no tendrás éxito. Alguna gente dice que no necesitas practicar samatha, puedes ir directamente a vipassana, pero la gente que dice eso tiende a ser perezosa y quiere conseguir resultados sin hacer ningún esfuerzo. Dicen que mantener sila no es importante para la practica, pero realmente, practicando sila es en sí mismo bastante difícil y no algo que puedas hacer de forma despreocupada. Si fueses a saltarte sila, entonces por supuesto que la práctica completa parecería confortable y cómoda. Sería mejor si en cualquier momento que la practica involucrase algo de dificultad podrías simplemente saltártelo - a todo el mundo le gusta evitar las cosas difíciles.

Hubo una vez un monje que vino aquí y pidió permiso para estar conmigo, diciendo que estaba interesado en la práctica. Preguntó por las normas monásticas y de disciplina de aquí, así que le expliqué que en este monasterio practicábamos de acuerdo al Vinaya (Código de Disciplina) y que los monjes no podían tener fondos personales de dinero o reserva de útiles necesarios. Dijo que él practicaba el no-apego. Yo dije que no sabía cómo practicaba o qué quería decir con eso. Luego él preguntó si podía usar dinero, si no se apegaba o le daba una especial importancia. Le dije que podía usarlo, de la misma

manera en que podía usar algo de sal que pudiese encontrar que no fuese salada. El monje en realidad estaba solo intentando impresionar a la gente con la forma en que hablaba, pero realmente, era demasiado perezoso para molestarse en practicar con lo que él veía que eran un montón de insignificantes e innecesariamente meticulosas reglas que para él solo hacían la vida más difícil. Si alguna vez pudiese encontrar algo de sal que no fuese salada, estaría dispuesto a creerle. Si realmente no fuese salada, ¿debería traer un cesto lleno y intentar comerla! ¿Podría no estar verdaderamente salada?. El no-apego no es algo que pueda ser experimentado simplemente hablando de él o intentando averiguar cómo es. No es así. Habiendo mostrado sus opiniones sobre la practica de esta forma, estaba claro que aquel monje sería incapaz de vivir aquí, así que se marchó y siguió su propio camino.

Tienes que seguir aumentando el esfuerzo en la práctica de sila y las varias practicas dhutanga [12]. Tampoco es diferente para los laicos. Incluso si estás viviendo en casa, por lo menos mantén los cinco preceptos [13]. Intenta serenar y disciplinar tu habla y tus acciones. Sigue aumentando tu esfuerzo, y tu práctica progresará gradualmente.

No dejes la práctica de samatha solo porque lo has intentado unas pocas veces y has encontrado que la mente no se calma. Esa es la forma equivocada de ocuparse de ello. En realidad tienes que entrenarte durante un largo periodo de tiempo. ¿Por qué ha de llevar tanto tiempo?. Piensa sobre ello. ¿Cuántos años has dejado pasar sin practicar?. Cuando los pensamientos surgen tirando de la mente en una dirección, te precipitas detrás de ellos, cuando comienzan a tirar hacia otra dirección, sigues precipitándote detrás de ellos con tu proliferación mental. Si vas a intentarlo y parar el flujo de la mente y hacerla estar inmóvil, justo aquí en el momento presente, un par de meses no es suficiente tiempo. Considera esto. Piensa sobre lo que podría llevar el tener una mente que está en paz con el flujo de las diferentes cuestiones y eventos que la afectan y que está en paz con los objetos mentales que experimenta. Cuando al principio comienzas a practicar, la mente tiene tan poca firmeza que en cuanto se pone en contacto con un objeto mental, se vuelve agitada y confusa. ¿Por qué se agita? Porque está bajo la influencia de tanha. Tú no quieres que piense. Tú no quieres que experimente ningún objeto mental. Este no querer es una forma de deseo. Es vibhava-tanha (deseo por la no-existencia). Cuanto más deseas no experimentar ninguna agitación y confusión, más la fomentas y acomodas. 'No quiero esta influencia, ¿por qué llega? No quiero que la mente esté agitada, ¿por qué está así?'. Así es - hay deseo de que la mente esté en un estado pacífico. Es porque no conoces tu propia mente. Eso es todo. Continuas siendo atrapado por la mente y su deseo, y todavía lleva muchísimo tiempo antes de que te des cuenta donde te estas equivocando. Cuando piensas en ello claramente, puedes ver que toda la distracción y agitación viene ¡porque le dices que venga! Hay deseo de que sea de otra manera; hay deseo de que sea pacífico; hay deseo de que la mente no este inquieta y agitada. De eso se trata - es todo deseo, el montón entero de deseo.

Bueno, ¡no importa! Solo sigue con tu propia práctica. En cualquier momento que experimentes un objeto mental, contéplalo. Arrójalos en una de los tres 'fosos' de aniccam, dukkham, anatta en tu meditación y reflexiona sobre ello. Generalmente, cuando experimentamos un objeto mental éste estimula el pensamiento. El pensamiento es una reacción a la experiencia del objeto mental. La naturaleza del pensamiento ordinario y panna es muy diferente. La naturaleza del pensamiento ordinario es continuar sin parar. Los objetos mentales que experimentas te llevan en diferentes direcciones y tus pensamientos solo te siguen. La naturaleza de panna es parar la

proliferación, detener la mente, de modo que no va a ningún sitio. Eres simplemente el conocedor y receptor de las cosas. Mientras experimentas diferentes objetos mentales, que a su vez hacen surgir diferentes estados de ánimo, mantienes atención plena sobre el proceso y al final, puedes ver que todo el pensamiento y la proliferación, preocupándote u juzgando, está completamente vacío de cualquier sustancia real o yo. Es todo aniccama, dukkham y anatta. La manera de practicar es cortar toda la proliferación de raíz y ver que todo llega bajo los encabezados de las tres características. Como resultado se debilitará y perderá su poder. La siguiente vez cuando estas sentado en meditación y surja la proliferación, o en cualquier momento que experimentas agitación lo contemplas manteniéndote observando y chequeando la mente.

Puedes compararlo con cuidar de un búfalo de agua. Hay un búfalo, su dueño y algunas plantas de arroz. Ahora normalmente, a los búfalos les gusta comer plantas de arroz; las plantas de arroz son la comida del búfalo. Tu mente es como el búfalo, los objetos mentales que experimentas son como las plantas de arroz, esa parte de la mente que es 'eso que conoce' es como el dueño del búfalo. La práctica en realidad no es diferente de esto. Considéralo. ¿Qué haces cuando estás cuidando un búfalo de agua? Le dejas vagar libremente, pero intentas echarle un ojo todo el tiempo. Si camina demasiado cerca de las plantas de arroz, le das un aviso y cuando el búfalo lo oye, debería parar y retroceder. Sin embargo, no puedes ser descuidado. Si es testarudo y no hace caso de tus avisos tienes que coger un palo y darle un buen porrazo, entonces no se atreverá a ir a algún lado que esté cerca de las plantas de arroz. Pero que no te coja durmiendo la siesta. Si no puedes resistir el echar una siestecita, las plantas de arroz estarán acabadas seguro.

La práctica es similar. Cuando estás observando tu mente, es 'eso que conoce' lo que realmente hace la observación. 'Aquellos que vigilan sus mentes se liberarán de la trampa de Mara [14]. Pero es extraño: la mente es la mente por lo que ¿es ella entonces quien vigila la mente? La mente es una cosa, 'eso que conoce' es otra. Este conocimiento emerge desde dentro de la misma mente. Es el conocimiento del estado de la mente; el conocimiento de cómo la mente experimenta los objetos mentales; y conocimiento de la mente que está separada de objetos mentales. Este aspecto de la mente que conoce es a lo que el Buddha se refería como 'eso que conoce'. El conocimiento es el que vigila la mente. Es de ese conocimiento de donde surge panna. La mente se manifiesta como pensamiento e ideas. Si se encuentra con un objeto mental, hará una parada y pasará algún tiempo con él. Si se encuentra con otro objeto entonces pasará algún tiempo con eso, igual que el búfalo parando para mordisquear algunas plantas de arroz. Sea donde sea por donde vague, no tienes que perderla de vista durante ningún momento, asegurándote que no se escabulla de tu vista. Si se desvía cerca de las plantas de arroz y no hace ningún caso cuando le das un aviso, debes mostrarle el palo enseguida, sin dejar pasar el rato. Para entrenarlo, tienes que hacerle pasar un mal rato y hacerlo ir contra el flujo de sus deseos.

Entrenar la mente es lo mismo. Normalmente, al contacto con un objeto mental, la mente se agarrará a él inmediatamente. Como se agarra a los objetos mentales, 'eso que conoce' tiene que enseñarla. Usando la reflexión sabia, tienes que entrenar la mente para contemplar cada objeto teniendo en cuenta si es sano o insano. Cuando experimentas otros objetos mentales, debido a que los ves como deseables, tu mente se apresura a agarrarse a ellos. Entonces, 'eso que conoce' tiene que enseñarla una y otra vez, usando la reflexión sabia, hasta que pueda dejarlos a un lado. Así es como puedes desarrollar la

calma de la mente. Llegarás a ver que a cualquier cosa que te agarres es inherentemente indeseable. El resultado es que la mente se para ahí sin ninguna proliferación más. Pierde cualquier deseo de perseguir ese tipo de objetos, porque ha sido la responsable de un aluvión constante de insultos y crítica. Verdaderamente tienes que hacerle pasar un mal rato. Tienes que torturarla hasta que las palabras penetren hasta tu corazón. Esa es la manera de entrenar la mente.

Siempre desde que fui al bosque a practicar, me entrené de esta manera. Siempre que enseñe a la comunidad monástica, enseñe de esta forma - porque quiero que veas la verdad. No quiero que veas solo lo que está en los libros. Quiero que veas por ti mismo, en tu propia mente, hayas sido liberado de tus pensamientos corruptos o no. Una vez que has sido liberado, conoces. Mientras no te hayas liberado a ti mismo, debes usar la reflexión sabia para penetrar y entender la verdad. Si tienes realmente discernimiento sobre la verdadera naturaleza de los pensamientos, automáticamente los trascenderás. Si más tarde algo surge y te atascas en ello, debes reflexionar sobre ello y mientras no lo hayas trascendido, no puedes dejarlo, de otra manera no puede haber progreso. Debes seguir trabajando con el problema una y otra vez y no dejar que la mente escape. Esta es la manera en la que yo practico con mi propia mente. El Buddha enseñó: paccatam veditabbo viññuhi - Los sabios son aquellos que conocen por ellos mismos. Significa que tienes que hacer la práctica tú mismo y conseguir el discernimiento desde tu propia experiencia. Debes conocer y entender por ti mismo.

Si tienes confianza y confías en ti mismo, puedes sentirte relajado. En ambos casos, cuando la gente te critica, y cuando te elogia, tu mente se mantiene relajada. Cualquier cosa que digan sobre ti, tú te mantienes en calma y sin preocupaciones. ¿Por qué puedes estar tan relajado? Porque te conoces a ti mismo. Si los demás te elogian cuando eres digno de crítica, ¿Realmente vas a creer lo que dicen? No, tú no crees simplemente lo que otros dicen, tú haces tu propia práctica y juzgas las cosas por ti mismo. Cuando la gente que no tiene fundamentos en la práctica recibe elogios, se ponen de buen humor. Se intoxican con esto. De igual forma, cuando recibes críticas, tienes que mirar hacia tu interior y reflexionar por ti mismo. Pueden no ser verdad. Quizás digan que estás equivocado, pero de hecho, ellos están confundidos y realmente tú no eres en absoluto culpable. Si es así, No hace falta enfadarse con ellos, porque ellos no están hablando de acuerdo con la verdad. Por otro lado, si lo que dicen es la verdad y tú estás realmente equivocado, entonces de nuevo no hay razón para enfadarse con ellos. Si puedes reflexionar de esta manera, puedes sentirte completamente relajado, porque estás viendo todo como Dhamma, en vez de reaccionar ciegamente según tus opiniones y preferencias. Esta es la manera en que yo practico. Es la forma más corta y directa de practicar. Incluso si fueses a venir e intentar discutir conmigo acerca de las teorías del Dhamma o del Abhidhamma, no tomaría parte en ello. Más que discutir, solo te daría reflexión razonada.

Lo importante es entender la enseñanza de Buddha de que el corazón de la práctica es dejar ir. Pero es dejar ir con atención plena, no dejar ir sin atención plena, como los búfalos y las vacas que no prestan mucha atención a nada. Ese no es la forma correcta. Dejas ir porque tienes discernimiento sobre el mundo de las convenciones y conceptos, y tienes discernimiento sobre el no-apego.

El Buddha enseñó que al principio debes practicar mucho, desarrollarte mucho y apegarte mucho. Deberías apegarte al Buddha, al Dhamma y al Sangha tan firmemente

como puedas. Él enseñó a empezar a practicar de esta manera. Apégate con sinceridad y determinación y mantente apegado. Es parecido a su enseñanza de no envidiar a los demás. Dijo que cuando se gana la vida la gente debería depender de los frutos de sus propias tareas. Deberías mantenerte gracias a tu propia reserva de vacas y búfalos, y de tu propia tierra y campos - no se crea kamma insano cuando se hace esto. Si te ganas la vida tomando las propiedades de los demás, creas mal kamma. Mucha gente oyó esta enseñanza y la creyó, entonces se ganaban la vida trabajando su propia propiedad en toda su extensión. Pero por supuesto esto implica algo de dificultad y sufrimiento. Había sufrimiento porque tenían que trabajar con su propio sudor en su propiedad. Entonces luego, ellos iban al Buddha y le contaban su relato de sufrimiento, quejándose de que si no posees nada, esto solo es una fuente de complicaciones e infelicidad. Previamente, él les enseñó que sus dificultades y problemas surgían de la competitividad, al intentar adquirir cosas que realmente pertenecían a otra gente. Entonces ellos entendieron que si seguían la enseñanza de ganarse la vida con sus propios recursos en vez de explotar los de los demás, todos sus problemas quedarían resueltos. Sin embargo, cuando intentaban hacerlo, se encontraban con que de hecho sus problemas y dificultades todavía existían. Entonces el Buddha desplazó su enseñanza a un nivel diferente. Dijo que de hecho, si te apegas y das una importancia excesiva a cosas de cualquier tipo, no importa de quien sean, el sufrimiento es el resultado. Si tocas el fuego de la casa de alguien está caliente; si tocas el fuego de tu propia casa también está caliente - esa es la naturaleza del apego.

El Buddha solo podía enseñar según el nivel de entendimiento y sabiduría de cada individuo, ya que era como tener que enseñar a gente loca. Esa es la manera en que enseñas a la gente loca - a veces es apropiado darles una descarga eléctrica, así que lo haces. Mientras las mentes de la gente están en este nivel ordinario, no tienen la atención plena o sabiduría suficiente para entender la enseñanza. Habiendo finalizado su propia práctica, el Buddha afrontó nuestros problemas y propondría varios medios hábiles para enseñar a la gente de acuerdo a sus circunstancias.

En mi propia práctica intenté cualquier medio posible de reflexión e investigación para conseguir discernimiento. Aposté toda mi vida a la práctica, porque tenía confianza en la enseñanza Budista de que magga, phala y nibbana (iluminación) existen realmente. Estas cosas verdaderamente existen, tal como dice en las enseñanzas, y surgen realmente por medio de la práctica correcta. Surgen de una mente que es lo suficientemente intrépida para hacer pasar a las corrupciones un mal rato; suficientemente intrépida para reflexionar y entrenar; suficientemente intrépida para cambiar de manera esencial; suficientemente intrépida para hacer la práctica.

¿Qué significa hacer la práctica? Significa ir contra las tendencias de tu mente. Cuando tu mente comienza a pensar de esta forma, el Buddha la hace ir de esa forma; empieza a pensar de esa forma, la hace ir de esta forma. ¿Por qué el Buddha enseñó a ir contra tus principios? Porque en el pasado, por mucho tiempo, tu mente ha estado cubierta por las corrupciones. Él enseñó que la mente no es de fiar porque todavía está desentrenada y no ha sido transformada por el Dhamma. Debido a esto, dijo que no podemos confiar en ella. Mientras no se haya fusionado con sila y Dhamma porque todavía no es pura y tiene falta de discernimiento claro - ¿Cómo puedes confiar en ella?. Él nos enseñó a no confiar en la mente no iluminada porque está corrupta. Al principio es la sirvienta de las corrupciones, pero con el tiempo se vuelve gradualmente contaminada y se convierte en la propia corrupción. Por eso, él enseñó a no confiar en la mente.

Mira todas nuestras reglas monásticas y pautas de entrenamiento, todas te hacen ir contra tus principios. Cuando vas contra tus principios hay sufrimiento. Por supuesto, en el momento que hay algo de sufrimiento, te quejas de que la práctica es demasiado difícil y problemática. Dices que no puedes hacerla, pero el Buddha no pensaba así. Él vio que si hay sufrimiento, es signo de que estás practicando en la forma correcta. Pero tú crees que estas practicando en la forma equivocada y que esta es la causa de toda la dificultad y los apuros. Cuando empiezas a practicar y comienzas a experimentar algo de sufrimiento, asumes que debes estar haciendo algo mal. Todo el mundo quiere sentirse bien, pero normalmente no se preocupan de si es la forma correcta o incorrecta de practicar. En cuanto empiezas a ir contra las kilesa y el torrente de tanha, surge el sufrimiento y quieres parar porque crees que debes estar haciendo algo mal. Pero el Buddha enseñó que en realidad estás practicando correctamente. Habiendo estimulado las kilesa, estas se calientan y se agitan, pero no puedes malinterpretarlo y creer que eres tú quien se agita.

El Buddha dijo que son las kilesas las que se agitan. Es debido a que no te gusta ir contra las corrupciones por lo que es difícil progresar en la práctica - no reflexionas sobre las cosas. En general tienes a quedar atrapado en uno de los extremos de kamasukhallikanuyogo (complacencia sensual) o attakilamathanuyogo (auto-tortura). Complacencia sensual significa que quieres cumplir todos los deseos de tu mente: cualquier cosa que quieres hacer, la haces. Quieres cumplir tus antojos, lo que significa sentarte confortablemente, dormir tanto como quieras etc. Cualquier cosa que hagas, quieres estar a gusto - esta es la naturaleza de la complacencia sensual. Si estás apegado a los sentimientos placenteros, ¿cómo puedes progresar en la práctica?

Si no eres complaciente con la sensualidad o no eres capaz de obtener satisfacción mediante el apego a los sentimientos placenteros, entonces te diriges hacia el otro extremo, el de la aversión, enfadándote y estando insatisfecho y sufriendo entonces debido a esto. Ese es el extremo de la auto-tortura. Pero este no es el camino de uno que está entrenando para estar tranquilo y alejado de las corrupciones.

El Buddha enseñó a no seguir estos dos caminos extremos. Enseñó que cuando experimentas sentimientos placenteros, solo debes de tomar nota de ellos con plena atención. Si te complaces en la ira o el odio, no estás siguiendo los pasos del Buddha. Estás siguiendo el camino de los seres ordinarios no iluminados, no el camino del samana. El que está tranquilo nunca más se mueve en esa dirección, caminan el camino medio. Esto es sammapatipada (correcta práctica), que significa que el extremo de la complacencia sensual está lejos a tu izquierda y el extremo de la auto-tortura está lejos a tu derecha.

Así que si empiezas a llevar la vida de un practicante monástico, deberías seguir el camino medio. Eso significa que no le das mucha atención a la felicidad y el sufrimiento - los dejas ir. Pero al mismo tiempo no puedes evitar sentirte manipulado por estos dos extremos: un momento te golpean desde este lado, otro momento tiran de ti desde el otro lado. Es como ser el badajo de una campana. Te golpean desde esta dirección y tú te balanceas en la otra, atrás y adelante, repetidas veces. Son estas dos cosas las que te manipulan. En su primera enseñanza, el Buddha habló sobre estos dos extremos porque aquí es donde el apego se ha enraizado. La mitad del tiempo, el deseo por cosas agradables te golpea desde este lado y el resto del tiempo, la insatisfacción y el

sufrimiento de golpean por el otro. Son justo estas dos cosas las que nos intimidan y nos manipulan todo el tiempo.

Recorrer el camino medio significa dejar ir a ambos, lo agradable y el sufrimiento. Para practicar correctamente - samma patipada - debes seguir el camino medio. Recorrer el camino medio, siguiendo el sendero del Buddha, es difícil e involucra algo de sufrimiento. Si no encuentras satisfacción cuando tu mente ansía sentimientos agradables, eso es justo sufrimiento. Parece que todo lo que existe es solo estos dos extremos de felicidad y sufrimiento y mientras todavía creas en estas cosas, tenderás a apegarte a ellas y enredarte con ellas. Esto significa que cuando te enfadas con alguien, empiezas inmediatamente a buscar un trozo de madera para ir y pegarle con él - no hay ni paciencia ni tolerancia. Si te gusta alguien, entonces te gusta pasar todo tu tiempo con ellos, perdiéndote completamente. Es cierto, ¿verdad? Siempre tiendes hacia estos dos fines, el camino medio nunca se tiene en cuenta.

Pero el Buddha no nos enseñó a seguir los extremos. Dijo que deberías dejarlos ir gradualmente. Este el camino de samma patipada - la escapatoria al ser y al nacimiento. Es el camino sin ser ni nacimiento, sin felicidad ni tristeza y sin bueno ni malo. Como ser humano ordinario no iluminado que está todavía sujeto al ser, cada vez que caes en este proceso de ser, fallas en ver ese punto medio de equilibrio. Te apresuras, una y otra vez, como si estuvieses cayendo precipitadamente y acabas apegándote al extremo de la felicidad. Si no consigues lo que quieres, todavía encuentras sufrimiento desde la otra dirección, perdiendo el punto medio repetidas veces. Apresurándote hacia atrás y hacia delante, no ves ese punto de equilibrio donde la paz y la ecuanimidad existen. No te paras en ese punto en el medio que está libre del ser y el nacimiento. ¿Por qué? Porque no te gusta. Verse implicado en el ser es como caer en un reino donde eres atacado por perros feroces, y luego, aunque intentas escalar hacia arriba para escapar, tu cabeza es picoteada y destrozada por los picos de hierro de buitres y cuervos demoníacos. Es como quedar atrapado en un interminable reino infernal. Así es la verdadera naturaleza del ser.

Así que del sitio donde no hay ser y nacimiento, los humanos no se dan cuenta. La mente no iluminada falla en verlo y consecuentemente pasa adelante y atrás sobre él. Samma patipada es el camino medio que el Buddha siguió hasta que se liberó del ser y del nacimiento. Es abayakata dhamma - ni bueno ni malo porque la mente ha dejado ir a todo. Este es el camino del samana. El que no sigue este camino no puede ser un verdadero samana, porque no experimentarán la verdadera paz interior. ¿Por qué es eso?. Porque todavía están involucrados en el ser y el nacimiento, todavía están atrapados en el ciclo de nacimiento y muerte. Pero el camino medio está más allá de nacimiento y muerte, alto y bajo, felicidad y sufrimiento, bueno y malo. Es el camino recto y el camino de calma y moderación. Es una calma que permanece más allá de la felicidad y el sufrimiento, del buen humor y del mal humor. Esta es la naturaleza de la práctica. Si tu corazón ha experimentado esta paz verdadera, significa que puedes parar. Puedes parar de hacer preguntas. Nunca más hay ninguna necesidad de preguntar a alguien. Por esto el Buddha enseñó que el Dhamma es paccattam veditabbo viññuhi - es algo que cada individuo tiene que conocer claramente por sí mismo. Ves como todo se corresponde exactamente con lo que el Buddha enseñó y entonces no tienes necesidad de preguntar a nadie más.

He hablado brevemente sobre mi propia experiencia y práctica: No tuve demasiado conocimiento externo ni estudié mucho las escrituras. Experimentando e investigando, aprendí de mi propia mente de forma natural. Siempre que una tendencia surgía, la observaba y veía a donde llevaba a la mente. Todo lo que hace es arrastrarte hacia el sufrimiento. Así que lo que haces es seguir practicando con tu propia mente hasta que gradualmente desarrollas la atención plena y el entendimiento... hasta que ves el Dhamma por tí mismo. Pero debes ser completamente sincero y tomar realmente la resolución en tu corazón y en tu mente para hacerlo.

Si en verdad quieres practicar, debes hacer un decidido esfuerzo para no proliferar o pensar demasiado. Si empiezas a meditar con ansia de tener una cierta clase de experiencia o conseguir alguna clase de estado, entonces es mejor parar. Cuando empiezas a experimentar algo de calma, si comienzas a pensar, '¿Es esto?' o '¿He conseguido eso?'. Deberías hacer un descanso y recoger todo ese conocimiento teórico y guárdalo por ahí en una caja. No lo saques para la discusión. La clase de conocimiento que surge durante la meditación no es de ese tipo. Es un tipo completamente nuevo. Cuando experimentas algún discernimiento genuino, no es lo mismo que la teoría. Por ejemplo, cuando escribes la palabra 'codicia' en un papel, no es lo mismo que tener la experiencia de la codicia en la mente. Esto se aplica a la ira de la misma manera; la palabra escrita es una cosa, pero cuando realmente la experimentas en la mente, no tienes tiempo a leer nada - la experimentas justo allí en la mente. Es muy importante entender esto.

La teoría escrita es correcta, pero el Dhamma debe ser realmente opanayiko (llevado internamente). Debes interiorizarlo. Si no lo interiorizas, en realidad no conseguirás entendimiento o discernimiento. No experimentarás la verdad por tí mismo. Yo era igual en mi juventud. No estudiaba todo el tiempo, aunque había hecho los tres primeros niveles de exámenes sobre la teoría del Dhamma-Vinaya. Tuve la oportunidad de ir y escuchar a diferentes maestros hablando sobre su práctica de meditación, pero al principio no estaba atento y no sabía como escuchar correctamente. No entendía la forma en que los maestros de meditación se expresaban cuando hablaban sobre la práctica. Ellos hablaban directamente desde su experiencia personal, describiendo cómo llegaban a ver el Dhamma desde el interior de sus propias mentes en lugar de los libros. Mas adelante, después de haber practicado más por mí mismo, empecé a ver la verdad de la misma forma descrita por esos maestros. Podía entender por mí mismo, desde mi propia mente, lo que habían estado enseñando. Con el tiempo, después de muchos años de práctica, entendí que todo el conocimiento que ellos habían impartido en sus enseñanzas venía de lo que ellos habían visto y experimentado directamente - no hablaban solo por los libros. Si sigues el camino de la práctica que ellos describieron, experimentarás el Dhamma justo hasta la misma profundidad. Concluí que esta era la manera correcta de practicar. Bien puede haber otras formas de práctica, pero esta fue suficiente para mí, y me ceñí a ella.

Debes seguir esforzándote en la práctica. Al principio lo importante es hacerla. Ya sea que la mente esté tranquila o no, no importa - debes aceptarla como es. Estás interesado en crear causas sanas. Si eres diligente en la práctica, no necesitas preocuparte sobre cómo serán los resultados. No deberías tener miedo a no conseguir ningún resultado de tu práctica. Preocupándote así impides que la mente se vuelva tranquila. Persevera con ello. Por supuesto, si no practicas, ¿Quién conseguirá algo? ¿Quién comprenderá el Dhamma? Solo el que busca comprenderá el Dhamma. Es el que come, quien satisface

su hambre, no el que lee el menú. Todos y cada uno de los estados de ánimo te están mintiendo; si eres consciente de ese estado de ánimo después de la décima vez que ha sucedido, es mejor que nada. La misma vieja persona continúa mintiendo sobre las mismas viejas cosas. Si simplemente eres consciente de lo que está pasando ya es bueno, porque lleva mucho tiempo hasta que llegas a ser consciente de la verdad. Las corrupciones están intentando engañarte todo el tiempo.

Practicar significa establecer sila, samadhi y panna en tu mente. Acordarse de las cualidades de la Triple Gema - el Buddha, el Dhamma, el Sangha - y dejar ir todo lo demás. Al practicar aquí mismo, ya estás creando las causas y las condiciones para la iluminación en esta misma vida. Se honesto, sincero y sigue haciéndolo.

La naturaleza de la práctica es tal que incluso si estás sentado en una silla, aún así puedes fijar tu atención en un objeto de meditación. Al principio no tienes que concentrarte en muchas cosas diferentes, es suficiente con solo centrarte en un objeto simple, como la respiración, o la recitación de un mantra como Buddhó, Dhammo o Sangho usados conjuntamente con la respiración. Cuando fijas tu atención en la respiración, haz una determinación mental clara de que no vas a forzarla de ninguna manera. Si te sientes perturbado por la respiración, es señal de que todavía no estás practicando correctamente. Si no estás a gusto con la respiración siempre parecerá o muy corta o demasiado larga, demasiado suave o demasiado forzada y no se sentirá confortable. Pero una vez que te sientes a gusto con ella, y hay consciencia de cada inspiración y cada espiración, la tienes bien. Esto indica que estás practicando en la forma correcta. Si aún no es correcta, todavía estás confundido. Si todavía estás confundido, detén la meditación y reestablece la atención plena en la respiración. En el transcurso de la meditación, si surgen los deseos de experimentar cosas distintas, o incluso empiezas a experimentar diferentes fenómenos psíquicos, como luces brillantes o visiones de palacios celestiales u otras cosas similares, no te asustes. Sé consciente de ese tipo de experiencias y continúa haciendo la meditación. A veces puedes estar meditando y la sensación de la respiración desaparece por completo. Parece que verdaderamente ha desaparecido asustándote. En realidad, no hay necesidad de asustarse, es solo tus pensamientos que han desaparecido, la respiración sigue ahí, pero está simplemente operando en un nivel mucho más refinado que el normal. Una vez que pasa un periodo apropiado de tiempo, la sensación de la respiración volverá por sí misma.

Al principio tienes que practicar haciendo que la mente se calme de esta forma. Siempre que te sientes a meditar - ya sea en un asiento en algún lugar, o en un coche o una barca - deberías ser capaz de calmar la mente enseguida enfocando la atención en tu objeto de meditación. Tienes que practicar hasta el punto en el que, si te subes a un tren para viajar a algún sitio, deberías poder sentarte y entrar en un estado de calma, casi inmediatamente. Si te has entrenado en esto a fondo, podrás meditar en cualquier sitio. Esto significa que ya tienes algo de discernimiento sobre el camino de la práctica y puedes usar esto como base para contemplar objetos mentales: imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles e ideas. Sé consciente de todo el gusto y aversión que experimentas y no hagas nada por esta clase de estados mentales. Si experimentas un objeto agradable, reconócelo como agradable; si experimentas uno desagradable, reconócelo como desagradable. Son parte de la realidad condicionada. Ya sean buenos, malos o lo que sea, todos poseen las mismas características, son todos aniccama, dukkham y anatta. Cosas que son dudosas, así que no te apegues o te agarres a ellas.

Esta es una enseñanza o mantra que deberías estar repitiéndote continuamente. Si sigues viendo estas tres características, panna surgirá por sí misma. El corazón de la meditación vipassana es arrojar cada objeto mental que experimentas en estos tres 'fosos' de aniccam, dukkham y anatta.

Sea lo que sea, ya sea bueno, malo o peor, tíralo en estos tres fosos y muy pronto empezarás a obtener conocimiento y discernimiento. Panna empezará a surgir en pequeñas cantidades, que es de lo que se trata en la meditación. Sigue esforzándote consistentemente en ello. Has estado guardando los cinco preceptos durante muchos años hasta ahora, así que es hora de poner algo de esfuerzo realmente en la meditación. Tienes que ganar discernimiento en la verdad de las cosas para que puedas dejar ir, dejar las cosas y estar tranquilo.

No soy muy bueno en tener largas discusiones sobre el Dhamma. Es difícil ponerlo todo en palabras. Si alguien quiere saber como practico, debería venir y vivir aquí. Si están aquí el tiempo suficiente, llegarán a saberlo. En el pasado fui caminado a todas partes para estudiar y practicar con distintos maestros. No iba a hacer que el resto de la gente me escuchase. Cualquier cosa que enseñasen yo escuchaba; incluso si eran jóvenes o no tenía una gran reputación, yo escuchaba. No me dedicaba a discutir - no veía que hubiese necesidad de mucha discusión. Lo que era importante y valioso para interesarse por ello, involucraba renuncia y dejar ir. Todo el propósito de la práctica es renunciar y dejar ir las cosas. Al final, es infructuoso hacer una gran cantidad de estudio formal. Día a día te estás haciendo más y más viejo y todo lo que haces es estudiar las palabras, es como perseguir un espejismo – nunca atrapas lo real. Hay muchos estilos y métodos de práctica y no soy crítico con ellos, siempre que entiendas cual es el verdadero significado y propósito de la práctica. Si por ejemplo, los practicantes no guardan el Vinaya de forma estricta, aunque no necesariamente estén progresando incorrectamente, diría que ellos encontrarían imposible el alcanzar el éxito final en la práctica. Es como intentar saltarse magga o pasar por alto sila, samadhi y panna. Algunos dicen que no te apegues a samatha, que no deberías preocuparte por ello y simplemente ir directo a vipassana, pero desde mi experiencia si intentas saltarte samatha y hacer solo vipassana, no te llevará al éxito.

No menosprecies la forma de practicar y los fundamentos que han sido dejados para nosotros por Tan Ajahn Sow, Tan Ajahn Mun, Tan Ajahn Tongrut y Tan Chao Khun Upali. Si te entrenas siguiendo las huellas de estos Maestros, ese es el camino más directo hacia la iluminación, porque ellos realmente han realizado el Dhamma por ellos mismos. No se saltaron sila; intentaron ser escrupulosos e impecables con ella. Sus discípulos tuvieron sumo respeto por ambos, el maestro y las normas monásticas y los métodos de práctica. Si el maestro pedía hacer algo, lo hacías. Si te decía que estabas haciendo algo mal y que deberías parar, parabas. Estos maestros enseñaban a practicar con determinación y sinceridad hasta que realmente veías y experimentabas resultados en tu propia mente. Como resultado, los discípulos de los grandes Maestros del bosque tenían el más profundo respeto y algo de admiración reverente al maestro, porque fue por seguir sus huellas por lo que ellos llegaron a ver y entender el Dhamma.

Así que, inténtalo en la forma que he sugerido. Si practicas, verás y experimentarás los resultados por ti mismo. Si realmente practicas e investigas la verdad no hay razón por la que no debieras experimentarlos justo en la forma en que lo he descrito. Lo que digo es que si estás practicando en la manera correcta - que significa renunciar, hablar poco,

dejar ir las opiniones y conceptos - las kilesa serán incapaces de afianzarse en la mente. Eres capaz de escuchar tranquilamente a aquellos que dicen lo que no es cierto, de la misma forma en que eres capaz de escuchar a aquellos que dicen la verdad, porque sabes como contemplar la verdad por ti mismo. Digo que esto es posible, si realmente te esfuerzas en la práctica. Pero no es corriente que los estudiantes vengan a hacer realmente la práctica, hay todavía muy pocos que lo hacen. Siento una sensación de lamento de que muchos de mis compañeros Budistas son así y yo intento consistentemente animarlos a que vayan al grano en la práctica y empiecen a contemplar.

Aquellos de vosotros que han entrenado previamente como estudiantes, habéis logrado venir aquí y practicar, es admirable; tenéis vuestras propias cualidades buenas que podéis ofrecer a la comunidad. En la mayoría de los monasterios cerca de aquí, es el estudio de las escrituras y la teoría lo que se enfatiza, pero al final, están estudiando lo que sigue y sigue en un interminable, continuo fluir. Ellos nunca logran cortar ese fluir y llegar al final. Solo estudian lo que es santati y sandhi, o lo que da lugar al nacimiento continuo. Si puedes detener el momento mental, puedes usar verdaderamente tu conocimiento teórico como base para la búsqueda e investigación sobre las causas del sufrimiento. Porque la verdadera naturaleza de la mente no se desvía de lo que has aprendido en los libros, va en concordancia con lo que has estudiado. Pero si estudias sin nunca practicar, jamás sabrás realmente. Una vez que has practicado, puedes conseguir un hondo y profundo conocimiento, realmente viendo y entendiendo claramente en la mente esas cosas que has estudiado en los libros. Lo importante es empezar a practicar.

Así que vete y vive en una pequeña choza en el bosque, haz el esfuerzo de entrenarte y experimentar con la enseñanza. Es mejor que solo estudiar la teoría. Practica discutiendo el Dhamma interiormente contigo mismo, viviendo apartado y observando tu corazón y tu mente. Cuando la mente está quieta, está en estado de normalidad. Cuando sale de ese estado de normalidad, cuando los distintos pensamientos e imaginaciones surgen, eso es sankhara. Estos sankharas continuarán condicionando la mente, así que ten cuidado y mantente consciente de ellos. Una vez que la mente sale del estado de normalidad, no será más samma patipada. Irá o en dirección de kamasukhallikanuyogo o attakilamathanuyogo. Estas dos tendencias son citta sankhara condicionando la mente. Si el condicionamiento es sano, la mente adquiere características sanas; si el condicionamiento es insano, adquiere características insanas. El proceso tiene lugar en la mente. Si estas practicando la atención plena, observado de cerca la mente, es verdaderamente muy interesante. Sería feliz al hablar sobre este tema durante todo el día.

Una vez que eres consciente de los movimientos de la mente, puedes ver el proceso de condicionamiento. La mente ha sido cultivada y entrenada por las corrupciones. Lo veo como un lugar céntrico. Estas cosas que llamamos cetasaika (factores mentales) son como visitantes que vienen a quedarse a este lugar. A veces esta 'persona' viene de visita; a veces esa 'persona' viene de visita y otras veces otra distinta. Todas vienen a quedarse a este único punto. Todos estos 'visitantes', que surgen de la mente, los llamamos factores mentales.

La forma de practicar es despertar la mente y hacer de ella 'eso que conoce', esperando y vigilándose a sí misma. Siempre que un visitante se acerca, debes decirle adiós con la

mano para prohibirle entrar. ¿Dónde podría sentarse, cuando a lo largo de todo el día tú ocupas el único asiento disponible, estando tu atención plena justo en el centro, recibiendo a todos los visitantes que llegan? Esto es lo que significa 'Buddho': una firme e inquebrantable atención plena. Si puedes sostener esta atención, ella protegerá la mente. Simplemente te sientas y estableces la atención plena en este único punto, porque es aquí a donde todos los visitantes han llegado, desde que eras pequeño durante toda tu vida hasta el presente. Así que tienes que conseguir conocerlos a todos y así es cómo hace. Simplemente mantienes 'Buddho'. Todos estos visitantes tenderán a amoldar y confeccionar a la mente de varias formas, condicionando tu experiencia de acuerdo a esto. Estos estados condicionados, producidos por las acciones de los visitantes, se llaman factores mentales. Cual pueda ser su naturaleza o donde puedan llevar a la mente no es lo importante. Tu trabajo es llegar a conocer a estos visitantes que se presentan. Cada vez que los visitantes lleguen encontrarán que solo hay una silla disponible y siempre que tú la estés ocupando, no tendrán ningún sitio donde sentarse. Vienen con la intención de hablar contigo, pero no hay ningún sitio donde puedan ponerse cómodos.

Sin embargo, por mucho que estos visitantes vengan, siguen encontrando a la misma persona sentada en el mismo sitio recibiendo a los invitados, y esa persona nunca parece que se ha de ir. ¿Cuántas veces seguirán viniendo? Todo lo que tienes que hacer es sentarte allí recibiéndolos y llegarás a conocerlos a todos. Todo lo que has experimentado alguna vez desde que por primera vez tuviste conocimiento del mundo, vendrá a visitarte justo en ese lugar. Solo tienes que conocerlo así.

Si ves y contemplas el Dhamma justo en este único lugar, podrás desarrollar el discernimiento que es capaz de penetrarlo todo. Aquí es donde ves, investigas y contemplas por ti mismo.

Esto solo es hablar sobre la práctica del Dhamma, no puedo hablar sobre mucho más. Esta es la forma en la que hablo del Dhamma, pero al final todavía es hablar solo de la práctica. Lo apropiado ahora es practicar realmente. Cuando empieces a hacerlo, te encontrarás con varias experiencias en el transcurso de la práctica. Hay, por supuesto, direcciones dadas para seguir que te dirán donde vas y que hacer... si esto sucede, haz eso y demás, pero a menudo cuando continúas y no funciona bien, tienes que reflexionar y ajustar tu enfoque. Puedes tener que viajar un largo camino para encontrarte con una señal, antes de que te des cuenta de cual es el camino correcto a seguir. Se reduce al hecho de que aprendes a base de errores y trabajando con tu experiencia, hasta que llegas a establecerte en la forma correcta de practicar y estás más allá de toda duda. Si todavía no has encontrado la manera correcta de practicar, estás obligado a vértelas con algo de duda y obstrucción, así que debes seguir estimulándote y hurgando justo en ese punto. Una vez que investigas, considéralo desde varios ángulos, discútelo contigo mismo hasta el final, esto hará una huella en tu mente y sabrás que hacer. Si realmente te quedas atascado, puedes consultar al maestro, el cual tiene experiencia más que suficiente en hacer frente a los obstáculos al entrenar la mente y podrá aconsejarte en la manera de practicar con ellos y superarlos. Tener acceso a un maestro puede ser inmensamente valioso - alguien que ha estado allí, que conoce el terreno. Alguien al que puedes llevarle tu confusión, alguien con el que puedes discutir tu práctica.

Considera el practicar con los objetos mentales como con el sonido. Está el oído y el sonido - puedes ser consciente del sonido sin hacer nada. Haz uso de los fenómenos naturales como este para contemplar la verdad, hasta que la mente sea capaz de separar

la mente del objeto. Esta distinción llega a ser discernible porque la mente no sale y se enreda con las cosas. Cuando el oído oye un sonido, mira para ver si la mente se enreda o se deja llevar por él. ¿Está perturbada? Si puedes conocer y ver solo esto, serás capaz de oír sonidos sin ser perturbado por ellos. Esto es la cultivación y el establecimiento de la atención plena justo aquí, a mano. No es algo por lo que tengas que ir a otro lugar a hacerlo. Incluso si quieres evitar los sonidos, realmente no puedes deshacerte de ellos. Solo es posible "deshacerse" de los sonidos, practicando. Eso significa entrenar la mente hasta que esté lo suficientemente firme en la práctica de la atención para poder dejar ir cuando hay contacto sensorial. Todavía hay sentido del oído, pero al mismo tiempo dejas ir al objeto. En este caso cuando hay atención plena, este dejar ir es natural. Lo dejas estar como es. No tienes que luchar para separar la mente del objeto, la separación es bastante obvia para ti porque estás practicando el abandonar, el dejar ir. Incluso si sintieses la tendencia a seguir al sonido, la mente no iría detrás de él.

Una vez que eres plenamente consciente de las formas, los sonidos, los olores, los sabores, los objetos tangibles y los pensamientos, los verás claramente como son en realidad, con el ojo interno de la sabiduría. Están dominados por las tres características universales de aniccā, dukkha y anatta. Cuando sea que escuches un sonido, por ejemplo, habrá discernimiento inmediato dentro de las tres características en el proceso de tener esa experiencia. Es como si ya no lo oyeses, no lo oyes de la manera habitual, porque ves que la mente es una cosa, el objeto otra cosa. Pero eso no significa que la mente ya no funciona. La atención plena está monitoreando y vigilando la mente todas las veces. Si eres capaz de desarrollar tu práctica hasta este nivel, significará que estás donde estés o hagas lo que hagas estarás ocupado en investigar el Dhamma. Esto es dhamma-vicāya o uno de los factores esenciales de la iluminación [15]. Si este factor está presente en la mente, significa que habrá una intensiva y sostenida consideración y reflexión sobre el Dhamma sucediendo todo el tiempo, y esto gradualmente aflojará y deshará tu apego al cuerpo, a las sensaciones, percepciones, pensamientos y consciencia. Nada podrá perturbar o inmiscuirse en la mente cuando está absorta en su trabajo de reflexión.

Para uno que sea experimentado y haya desarrollado la concentración, este proceso de reflexión e investigación tiene lugar automáticamente en la mente - no es algo sobre lo que tienes que pensar o crear. La mente inmediatamente será experta en la contemplación en cualquier dirección a la que apuntes. Si estás practicando de esta forma, una cosa más que ocurre es que una vez que has establecido la atención plena antes de ir a dormir, ya no roncas habitualmente, hablas en sueños, rechinas los dientes o te retuerces. Si la meditación se establece en la mente, todo eso desaparece. Incluso si duermes profundamente, cuando te despiertas te sentirás como si no hubieses dormido, y no te sentirás cansado o somnoliento. En el pasado podías haber dormido roncando sin darte cuenta, pero si realmente desarrollas el "estar despierto", eso no puede pasar. ¿Cómo puedes roncar cuando no estás durmiendo realmente? Solo es el cuerpo el que para y descansa. Con este nivel de atención plena la mente está despierta en todo momento del día y de la noche. Es 'Buddho': sabio, despierto, claro y brillante con su propia felicidad interna. En este nivel la mente tiene su propia auto sustentadora energía y esta libre de la somnolencia, incluso a pesar de que no duerma en el sentido habitual. Si has desarrollado tu meditación hasta este punto, puedes mantenerte por dos o tres días sin dormir. Incluso entonces, si empiezas a sentir sueño porque tu cuerpo está exhausto, puedes centrarte en tu objeto de meditación y entrar en un estado de profundo samādhi inmediatamente, y debido a tu habilidad, puedes necesitar estar solo en él

durante cinco o diez minutos para sentirte refrescado como si hubieses dormido todo el día y toda la noche.

Hasta donde concierne el estar sin dormir, si estas más allá de preocuparte por el cuerpo entonces no hay problema, pero deberías saber que cantidad está bien. Deberías reflexionar sobre el estado del cuerpo y por lo que ha pasado y entonces ajustar tu sueño de acuerdo a sus necesidades. Cuando has alcanzado este estado en la práctica, no tienes que decirle conscientemente al cuerpo lo que tiene que hacer, se lo dice a sí mismo. Hay una parte de la mente que está constantemente empujándote e incitándote. Incluso si te sientes perezoso, no podrás ser indulgente con tus estados de ánimo porque siempre estará esta voz animándote y despertándote para que hagas un esfuerzo diligente. Alcanzarás el punto donde ya no puedes estancarte, donde la práctica cuida de sí misma. Inténtalo. Ya has estudiado bastante y recibido suficiente enseñanza, ahora es la hora de usar lo que has aprendido para entrenarte.

Al principio, kaya-viveka (retiro físico) es muy importante. Es beneficioso reflexionar sobre la enseñanza del Venerable Sariputta de que kaya-viveka es la causa del surgimiento de citta-vivekacitta-viveka es la causa del surgimiento de upadhi-viveka (retiro de las corrupciones o Nibbana). Alguna gente dice que no es importante y que si estás tranquilo, puedes vivir en cualquier sitio. Es cierto, pero en las primeras etapas de tu práctica, deberías ver kaya-viveka como realmente necesario. Un día deberías intentar ir a quedarte en una tierra incinerada solitaria, a millas de cualquier persona, o subir y meditar en algún lugar realmente desierto y aterrador. Haz el reto de la práctica durante toda la noche, para saber como es realmente. (retiro mental) y

En mis primeros años, solía pensar que kaya-viveka no era tan importante. Solo era una opinión que mantenía, la cual realmente no venía de la experiencia. Una vez que empecé a practicar, empecé a aplicar realmente la enseñanza de Buddha a mi meditación y entendí como al principio kaya-viveka hace surgir a citta-viveka. Cuando todavía vives en una casa, ¿qué clase de kaya-viveka consigues? Tan pronto como traspasas la puerta principal hay confusión y complicaciones, porque no hay retiro físico. Si dejas la casa y vas a un lugar retirado, entonces la atmósfera para practicar es totalmente diferente.

Debes entender por ti mismo la importancia de kaya-viveka cuando comienzas a practicar. Una vez que consigues kaya-viveka, empiezas a practicar y obtener sabiduría sobre el Dhamma. Una vez que has comenzado a practicar, necesitas un maestro que te dé enseñanza y consejo en áreas donde estás equivocado, porque de hecho es donde estás equivocado donde tu crees que lo estás entendiendo correctamente. Si tienes un maestro hábil, te podrá aconsejar hasta que veas donde te has equivocado. Normalmente es en el mismo lugar donde creías que estabas en lo correcto, porque tu falta de entendimiento cubre todo tu pensamiento.

Algunos de los monjes estudiantes han estudiado mucho e investigado los textos a fondo, pero yo recomiendo a las personas que se dediquen a practicar. Cuando es el momento de estudiar, es correcto abrir los libros y aprender la teoría y forma convencionales, pero cuando es el momento de luchar con las corrupciones, tienes que ir más allá de la teoría y de las reglas convencionales. Si intentas luchar siguiendo el modelo del libro demasiado al pie de la letra, no serás capaz de derrotar a tus oponentes. Si verdaderamente quieres llegar a controlar con las corrupciones, tienes que ir más allá

de los libros. Esta es la forma en la que la práctica tiene que ser en realidad. Los libros de texto solo fueron compilados con la intención de proveer enseñanzas en forma de ejemplos. Si te apegas demasiado firmemente a los libros pueden incluso hacer que pierdas tu atención plena, porque fueron escritos sobre la base de la sañña y sankhara de los escritores, los cuales no necesariamente entendían que todo lo que hace sankhara es condicionar la mente. Antes de conocerlo, estaban hundidos en las profundidades lejanas de la tierra reuniéndose con serpientes mágicas (nagas), y cuando regresan y suben de nuevo comienzan a hablar un lenguaje de las serpientes y nadie sabe de qué están hablando. Es una locura.

Los Maestros del bosque no enseñaron a practicar así. Puedes imaginar a las cosas de los libros como excitantes e interesantes, pero no es así. Nuestros maestros nos mostraron el camino para dejar las corrupciones y arrancar de raíz nuestros puntos de vista, vanidad y sentido del yo. Es una práctica que involucra el trato con la carne y la sangre de las corrupciones. Por difícil que parezca, no deberías ser demasiado rápido al desechar lo que has heredado de estos maestros de la tradición del bosque. Puede ser posible que llegues a estar profundamente engañado sobre la mente y la práctica del samadhi, ya que en el transcurso de la práctica, las cosas que normalmente parecería poco probable que sucediesen pueden realmente surgir, así que no puedes confiar siempre en ti mismo. ¿Qué harías en una situación como esa? Yo siempre tengo cuidado con esto.

En mis primeros dos o tres años de práctica todavía no podía confiar verdaderamente en mí mismo, pero después de llegar a tener más experiencia en la meditación y comenzar a tener cierto discernimiento sobre la dinámica de la mente, no hubo problemas. Cualquier cosa que se manifieste en el transcurso de la práctica, déjala que suceda. No intentes resistirte a ella. Si entiendes cómo practicar, todas ellas cesarán de un modo inofensivo por sí mismas. Se convierten en objetos para la contemplación y entonces puedes usarlos como material para tu meditación y seguir de un modo relajado. Quizás todavía no hayas probado esto. Has hecho algo de meditación antes, ¿verdad? A veces en el transcurso de la meditación, las cosas que normalmente no deberían ir mal pueden ir mal. Por ejemplo, puedes empezar sentándote con una determinación: 'Esta vez nada de perder el tiempo. Voy a concentrar la mente de veras.' Pero ese día no llegas a ningún sitio. Sin embargo, nos gusta tomar determinaciones de esa manera. De hecho, he observado que normalmente la práctica se desarrolla de acuerdo a sus propias causas y condiciones. Algunas noches puedes empezar a meditar con el pensamiento: 'Bien, esta noche no me voy a levantar de mi alfombra hasta por lo menos la una de la mañana.' Pensando así, en realidad te has puesto en un estado mental torpe, ya que en poco tiempo, sentimientos de dolor e incomodidad invadirán tus sentidos desde todas las direcciones, hasta el punto en el que llegará a ser tan insoportable que puedes incluso pensar que vas a morir. De hecho, la mente establece un tiempo para asentarse de forma bastante natural por sí misma sin que tú tengas que estimar o establecer límites fijos. No hay un punto fijo o un tiempo particular que alcanzar en la práctica. Ya sean las siete, ocho o nueve, eso no es lo más importante; solo sigue meditando, manteniendo tu ecuanimidad y sin forzar las cosas. No seas demasiado compulsivo o mantengas puntos de vista demasiado fijos sobre las cosas, y no intentes coaccionar al corazón con declaraciones demasiado ambiciosas sobre cómo esta vez lo vas a hacer con certeza. Por supuesto, son esas veces cuando las cosas se vuelven más inciertas.

Tienes que permitirle a la mente que se relaje. Deja a la respiración fluir sin esfuerzo, sin hacerla demasiado corta ni demasiado larga. No intentes hacerle nada. Deja al cuerpo estar relajado y continúa esforzándote en la meditación. Una voz surgirá y preguntará: '¿Cuántas horas practicarás esta noche? ¿A qué hora dejarás de meditar?'. Seguirá llegando para preguntarte, así que córtala: '¡Eh tú, no interfieras!'. Tienes que seguir dominándola, porque toda esta clase de pensamientos son solo las corrupciones en una forma u otra, que llegan a molestarte. No les prestes ninguna atención, solo repróchales: '¡Si quiero parar temprano o tarde no es tu maldito asunto! Si estoy sentado meditando durante toda la noche, no va a hacer daño a nadie, ¡así que déjame solo!'. Sigue cortándolas de esta forma y continúa practicando a tu ritmo. Al permitir a la mente estar a gusto se volverá calmada y conseguirás un mejor entendimiento del poder del apego y cuanto estás afectado por la tendencia a crear historias y dar excesiva importancia a las cosas. Puede llevarte lo que parece una eternidad (quizás más de media noche) antes de que te des cuenta de que te puedes sentar a gusto, pero esto es una indicación de que has encontrado el camino correcto en la meditación. Entonces tendrás algo de discernimiento sobre como tu apego y aferramiento realmente es una corrupción y que existe porque la mente queda atrapada en la visión errónea.

Hay algunas personas que encenderán una barra de incienso en frente de ellas antes de sentarse a meditar y luego harán la dramática decisión de que no se levantarán hasta que el incienso se haya quemado por completo. Entonces comienzan a meditar, pero después de solo cinco minutos sentirán como si una hora entera hubiese pasado y cuando abren sus ojos para mirar a la barra de incienso se sorprenden cuando encuentran que todavía es realmente larga. Cierran sus ojos y reinician la meditación e inmediatamente están comprobando el incienso de nuevo. Entonces, por supuesto, su meditación no va a ningún sitio. No seas así, es como ser un mono. Terminas sin hacer ningún trabajo. Pasas todo el periodo de meditación pensando sobre la barra de incienso, preguntándote si se ha acabado o no. Entrenar la mente puede fácilmente llegar a ser de esta forma, así que no le des demasiada importancia al tiempo.

En la meditación, no dejes a tanha y kilesa conocer las reglas del juego o cuál es tu objetivo en la práctica. La voz de las corrupciones llegará y te preguntará, '¿Cómo practicarás? ¿Cuanto vas a hacer? ¿Cuanto esfuerzo pondrás en ello? ¿A qué hora te irás?'. Seguirá molestándote hasta que llegues a alguna clase de acuerdo. Si dices que planeas sentarte hasta las dos de la mañana, las corrupciones empezarán inmediatamente a darte la lata. No te habrás sentado ni por una hora y ya te sentirás inquieto e impaciente por acabar de meditar. Luego las molestias surgirán y dirán, '¿Es tan malo que te vas a morir? Creía que ibas a concentrar realmente la mente y mira que poco firme es todavía. Hiciste una promesa y no pudiste mantenerla.' Pensando así, solo creas sufrimiento para ti mismo. Te vuelves autocrítico y acabas odiándote a ti mismo. Sufres tanto porque no hay nadie a quien usar como chivo expiatorio y culparlo por el lío en el que te has metido. Si haces promesas o resoluciones idealistas, sentirás que has comprometido tu honor a mantenerlas hasta que tengas éxitos o mueras en el intento. Para hacerlo correctamente de acuerdo a este estilo, tienes que practicar intensamente, sin cesar. Otra manera es practicar más suavemente, sin hacer ninguna promesa fija, aunque manteniendo un esfuerzo firme y persistente para entrenarte. Encontrarás que a veces la mente llegará a estar calmada y el dolor en el cuerpo remitirá. Todo el agarrotamiento y el dolor de las piernas desaparecerán por sí mismo.

Así que hay esta forma equilibrada de practicar que implica contemplar todo lo que experimentas. Cualquier cosa que haces, contéplala a fondo y no dejes el trabajo de meditación. Alguna gente cree que cuando la meditación formal termina, todo se para y pueden tomar un descanso, así que se despiden de su objeto de meditación y dejan de contemplar. ¡No seas así! Continúa reflexionando sobre todo lo que experimentes. Ya sea que encuentres buena o mala gente, rica o pobre, importante o no, joven o vieja, continúa contemplándolo todo. Observa que todo es parte de la meditación.

Contemplar e investigar el Dhamma significa que debes observar y reflexionar sobre las varias causas y condiciones que influyen la mente. Contempla los distintos objetos mentales: grande o pequeño, bueno o malo, negro o blanco. Si hay pensamiento, nota que la mente está 'pensando' y date cuenta de como, en realidad, es solo eso. Al final, todas las impresiones de la mente pueden ser agrupadas como aniccam, dukkham, anatta, y no aferrarse o apegarse a ellas. Esto es el 'cementerio' de todos los objetos mentales. Arrójalos en estos tres fosos y los verás bajo la verdadera luz de como son las cosas.

Observa 'aniccam' por ejemplo, es algo que no guía al sufrimiento, pero esto tiene que venir de la contemplación. Por ejemplo, si adquieres algo atractivo y te alegras por ello, continúa contemplantando esa sensación de felicidad. Es posible que puedas usarlo por un tiempo y luego te empieces a cansar de ello y quieras regalarlo o venderlo; si no puedes encontrar a alguien que te lo quite de las manos puedes incluso querer tirarlo. ¿Por qué pasa esto? Es debido a aniccam. Si no puedes venderlo o deshacerte de ello, comienzas a sufrir. Así es como es. Después de haber visto esto claramente en una dimensión, no importa cuantas veces surja, siempre podrás usar aquella experiencia para ayudarte a ver más allá de las apariencias. Es la misma vieja historia repitiéndose. Una vez que la has visto una vez, la puedes ver en cualquier lado.

A veces ves objetos y oyes sonidos que son desagradables a la vista y al oído, y esto hace que surja aversión. Nota ese sentimiento de insatisfacción y contéplalo. Quizás en algún punto en el futuro los sentimientos cambiarán y puedes empezar a disfrutar lo que previamente parecía ser desagradable. Las cosas que te gustan ahora pueden haber sido la causa de que la aversión surgiera en el pasado. A veces es así. Una vez que has entendido y conoces claramente por ti mismo que todos los objetos y experiencias agradables y desagradables son aniccam, dukkham y anatta, entonces no te apegarás a ellos. Llegarás de forma natural a ver todos los fenómenos como iguales, como teniendo la misma naturaleza intrínseca, y lo verás todo como Dhamma surgiendo en la consciencia simplemente.

Bien, aquí solo he estado hablando sobre mi experiencia en la práctica según ha sido para mí, sin querer hacer de ello nada especial. Cuando vienes a hablar sobre el Dhamma conmigo, mi trabajo es decirte lo que sé. Pero en realidad no es algo sobre lo que deberías pasar todo tu tiempo hablando; lo mejor es ir al grano y practicar. Como cuando llamas a un amigo invitándolo a ir a algún sitio contigo. Le preguntas, '¿Vienes?' Y él dice que sí, entonces los dos salís enseguida, simplemente y sin armar escándalo. Esta es la manera de practicar.

Si experimentas diferentes clases de nimitta [\[16\]](#) durante la meditación, como visiones de seres celestiales, antes de nada es importante que observes el estado de la mente muy de cerca. No olvides este principio básico. La mente tiene que estar calmada para que tú

experimentes estas cosas. Ten cuidado de no practicar con deseo ya sea de experimentar nimitta o no experimentarla. Si surgen, contéplalas y no dejes que te engañen. Reflexiona sobre que no son tú y no te pertenecen. Son aniccama, dukkham y anatta, igual que el resto de objetos mentales. Si las experimentas no dejes a tu mente que se vuelva demasiado interesada o que se detenga en ellas. Si no desaparecen por sí mismas, reestablece la atención plena. Pon toda tu atención en la respiración, tomando unas pocas respiraciones más profundas. Si tomas al menos tres respiraciones más largas deberías poder eliminar las nimittas. Debes continuar reestableciendo la atención plena de esta forma mientras continúas con la práctica.

No veas estas cosas como tú mismo o perteneciéndote. Son meras nimittas las cuales pueden engañar a la mente con atracción, aversión o miedo. Las nimittas son engañosas e inciertas. Si las experimentas, no les des excesiva importancia ni te precipites detrás de ellas, porque en realidad no son tú. Tan pronto como experimentas cualquier tipo de nimitta, deberías hacer regresar inmediatamente tu atención para examinar la mente misma. No abandones este principio básico de la práctica. Si olvidas este principio, tendrás la tendencia a ser atrapado por ellas y puedes ser engañado o incluso volverte loco. Puedes estar tan completamente ido que no puedas nunca más conversar en la misma onda que el resto de las personas. Cualquier cosa que experimentes, la cosa en la que puedes confiar y estar más seguro de ella es tu propia sabiduría. Si experimentas alguna nimitta, observa la mente, ella tiene que estar calmada, para poder experimentarla.

El punto importante es observar cualquier nimitta como carente de sustancia. Pueden ser útiles a alguien con sabiduría, pero dañinas para alguien sin ella. Continúa practicando hasta que ninguna nimitta pueda apartarte de la práctica. Si surgen, surgen. Si no surgen, no surgen. No les temas. Si tu sabiduría se ha desarrollado hasta el punto en que puedes confiar en tu propio criterio, no tendrás ningún problema. Al principio te excitarás por ellas, porque son nuevas e interesantes y hay un deseo de experimentarlas. Te sientes satisfecho con ellas y esto es una forma de engaño. Incluso puedes no querer sentirte atraído hacia ellas, pero sucede y no sabes que hacer o la forma correcta de practicar, así que se convierten en fuente de sufrimiento. Si la mente entra en un buen estado debido a ellas, ¡no importa! Establece la atención plena en ese buen estado y reconócelo como una corrupción y como algo que es en sí mismo incierto. Esta es la manera sabia de dejar ir tu apego. No intentes hacerlo diciéndote a ti mismo, 'No quiero estar en un buen estado, ¿Por qué hay este buen estado?'. Esta es la forma equivocada de hacerlo. Es meditar con la visión incorrecta. Es equivocarse justo aquí, ahora mismo, no lejos. No hay necesidad de preocuparse por las nimittas o por cualquier otro aspecto de la meditación. Solo estoy describiéndote algunas de las cosas que pueden suceder, porque tengo algo de experiencia previa, sin embargo, debes deshacerte de esto y contemplar por ti mismo si lo que he dicho es correcto o equivocado. Es suficiente por ahora.

---

[1] Arammana: El objeto que es presentado a la mente (citta) en cada momento. Como condición soporte para los estados mentales, este objeto quizás derive externamente de los cinco sentidos o directamente de la mente (memoria, pensamientos, sentimientos o consciencia). En lenguaje Tailandés también puede referirse a un estado emocional de la mente, ya sea bueno o malo, así que estrictamente hablando se refiere al objeto que provoca ese estado.

[2] 'Él que sabe' es un modo de la mente. Se refiere a la facultad interna de atención plena, la cual, mientras está bajo la influencia de avijja, puede conocer las cosas erróneamente, pero puede ser entrenada practicando el Noble Caminó Óctuplo.

[3] Khandhas: Grupos de agregados: forma (rupa), sentimiento (vedana), memoria y percepción (sañña), formaciones mentales (sankhara) y consciencia (viññana). Estos son los cinco grupos que forman lo que llamamos una persona.

[4] Paccatam: Uno experimenta los frutos por sí mismo a través de su propio discernimiento.

[5] Kilesa: corrupciones. Cosas que corrompen o manchan el corazón, incluyendo: codicia, odio, engaño, desasosiego y demás.

[6] Jhana: Varios niveles de absorción meditativa.

[7] Cankama: El método de practicar meditación mientras se camina.

[8] Kamma: 'Acciones', ambas sanas e insanas de cuerpo, habla y mente.

[9] Parami: Se refiere a las diez perfecciones espirituales: generosidad, moderación moral, renunciación, sabiduría, esfuerzo, paciencia, veracidad, determinación, bondad y ecuanimidad.

[10] Apaya: Los cuatro 'Mundos Inferiores' son: el mundo animal, el mundo de los fantasmas, el mundo de los demonios y el infierno.

[11] Kammatthana: Literalmente significa una 'base para la acción'. Normalmente se refiere a los cuarenta temas de meditación (como se listan en el [Visuddhimagga](#)). También puede ser usado más generalmente significando la forma completa de entrenarse en sila, samadhi y panna.

[12] Dhutanga: Prácticas ascéticas recomendadas por el Buda como 'Medios de Sacudirse (las corrupciones)', o 'Medios de Purificación'. Incluyen 13 prácticas estrictas (como por ejemplo: vestir solo tres togas, comer solo del cuenco de limosnas), que ayudan en el cultivo de contentamiento, renunciación, energía y virtudes similares. Una o más de ellas pueden ser observadas por periodo de tiempo más corto o más largo.

[13] Los Cinco Preceptos: las cinco pautas básicas para entrenarse en las acciones sanas de cuerpo y habla: abstenerse de matar otros seres; abstenerse de robar; abstenerse de una conducta sexual incorrecta; abstenerse de mentir y del habla falsa; abstenerse de usar intoxicantes.

[14] Mara: el mal o el Demonio. Puede aparecer como una deidad o como la personificación de las corrupciones.

[15] Bojjhanga: Los siete factores de la iluminación: sati (atención plena), dhamma-vicaya (investigación del Dhamma), viriya (esfuerzo), piti (rpto), passaddhi (calma), samadhi (concentración) y upekkha (ecuanimidad).

[16] Nimitta: Un signo o apariencia que puede tener lugar en términos de ver, oír, oler, saborear, tocar o como impresión mental y que surge con base en citta y no en el órgano sensorial correspondiente.

---

CopCopyright © The Sangha, Bung Wai Forest Monastery.

Traducción: Hugo Vega. Corrección: Christian Gutiérrez Ferrada. Revisión: Rev. Yin Zhi Shakya © 2006

Edición de Bosque Theravada © 2008

Para libre distribución. Esta obra se puede volver a publicar, formatear, imprimir y redistribuir por medio de cualquier soporte. Es el deseo del autor, sin embargo, que dicha publicación y distribución sea accesible a todo público sin restricciones algunas, como también toda traducción u otra obra derivada sea señalada como tal.