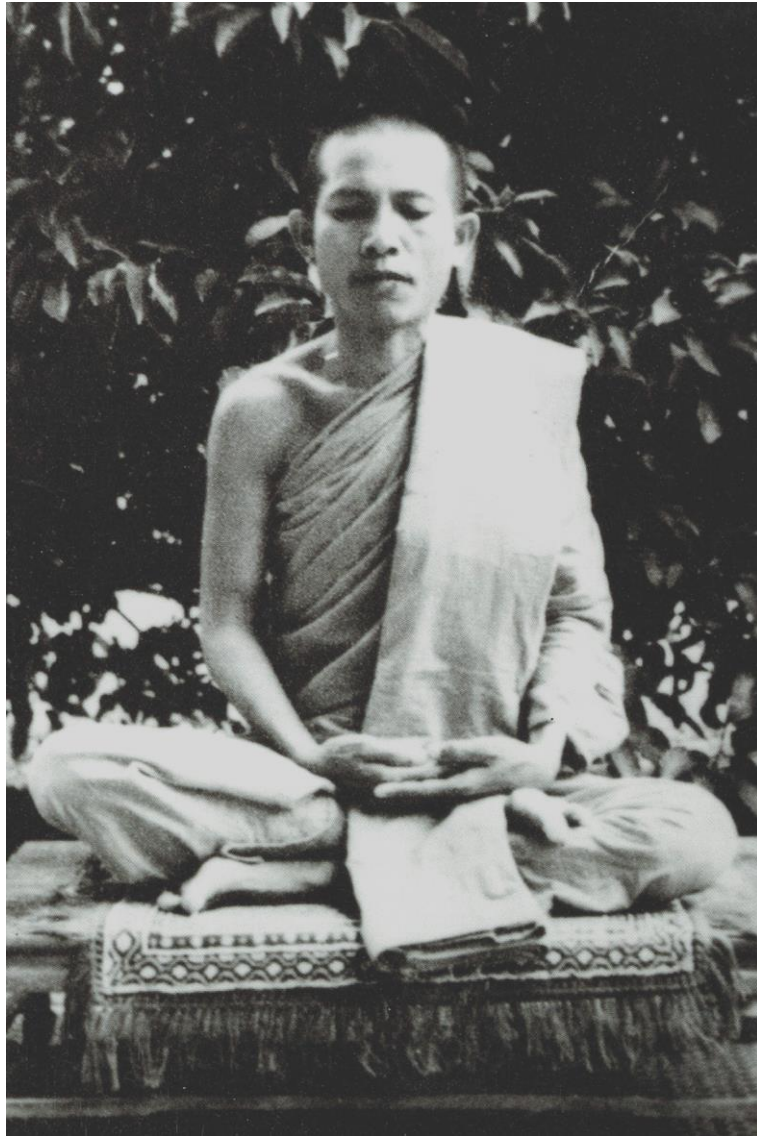




UN PUÑADO
DE ARENA

LAS ENSEÑANZAS DE PHRA
AJAAN SUWAT SUVACO



Phra Ajaan Suwat Suvaco

Un Puñado de
Arena
&
La Luz del
Discernimiento



Las Enseñanzas de Phra Ajaan Suwat Suvaco
(Phra Bodhidhammācariya Thera)

*Traducido del tailandés al inglés
por Ṭhānissaro Bhikkhu*

*Traducido del inglés al español
por Eliana Jiménez y Ricardo Madrid*

En Conmemoración de los veinte años del fallecimiento de
Phra Ajaan Suwat Suvaco (1919 – 2002)

COPYRIGHT © 2022 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Atribución- NoComercial 3.0 No portada de Creative Commons. Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

RECURSOS ADICIONALES

Se pueden encontrar más recursos de Dharma en varios formatos, y algunos en español en www.dhammatalks.org

EXCLUSIVAMENTE PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Tabla de Contenido

Introducción al Texto en Español	2
Introducción.....	5
UN PUÑADO DE ARENA	8
El Corazón Hábil e Inteligente	9
Preguntas y Respuestas (1)	18
Preguntas y Respuestas (2)	26
Inconstancia	33
“Este Cuerpo Mío”	40
Karma	44
Un Puñado de Arena.....	53
LA LUZ DEL DISCERNIMIENTO.....	55
Corrigiendo Nuestras Perspectivas.....	63
La Actitud Correcta.....	68
Desencanto	75
Un Hogar para la Mente.....	81
Concentración Correcta.....	86
Para Comprender el Sufrimiento.....	93
La Estrategia de una Mente Apacible.....	99
Anexo – Contemplación del Cuerpo.....	105
Glosario	107
Notas de la Traducción.....	110

Introducción al Texto en Español

Phra Ajaan Suwat Suvaco es uno de los grandes maestros de la ‘Tradición del Bosque Tailandesa’, una vertiente del budismo Theravada fundada por Phra Ajaan Mun Bhuridatto a comienzos del siglo XX. Ajaan Suwat nació el 29 de agosto de 1919 y se ordenó al cumplir los 20 años. Estudió brevemente con Ajaan Mun aunque Ajaan Funn Acaro, quien fue discípulo directo de Ajaan Mun, fue su principal maestro. En la década de los ochentas Ajaan Suwat viajó a los Estados Unidos donde estableció cuatro monasterios, incluido el ‘Metta Forest Monastery’ (Wat Metta), localizado en las colinas de Valley Centre en el sur de California. Aunque ya en sus setentas, en 1990 Ajaan Suwat emprendió la tarea de establecer Wat Metta con la ayuda de Thānissaro Bhikkhu. Ajaan Suwat fue el segundo maestro de Thānissaro Bhikkhu y el abad de facto de Wat Metta desde su fundación hasta 1993, año en el cual Thanissaro Bhikkhu se convirtió en el primer abad oficial del monasterio. En 1996 Ajaan Suwat dejó Wat Meta para regresar a Tailandia y tres años después de su partida, Thānissaro Bhikkhu tradujo por primera vez al inglés una colección de sus charlas titulada ‘Fistful of Sand’ (‘Un puñado de arena’), incluidas en este volumen. A consecuencia de un accidente automovilístico y tras una larga enfermedad, Ajaan Suwat murió en Buriram el 5 de abril del 2002.

La vida de Ajaan Suwat guarda muchas lecciones relevantes para los budistas de hoy en día. Habiendo nacido en una familia de campesinos de escasos recursos en una de las regiones más pobres de Tailandia, nunca dejó que la pobreza y la falta de oportunidades educativas se interpusieran en su camino, aunque tuvo que vencer muchas dificultades para entrenar su mente. El solía contar que cuando era un monje novicio y fue a estudiar con Ajaan Mun, su mente era caótica. No sólo le tenía miedo a Ajaan Mun, sino que también sentía vergüenza de discutir su meditación con él. Pero un día se vio a solas con Ajaan Mun, quien le preguntó cómo iba su meditación. Con mucha honestidad le respondió “Yo me siento aquí y mi mente parece distraída todo el tiempo.” Ajaan Mun comentó “Pues eso cuenta como parte de la práctica de *sati*¹ (la habilidad de mantener algo presente en la mente). Cuando uno reconoce un pensamiento de distracción como tal, eso hace parte del establecimiento de la *sati*.” Ajaan Suwat tomó las palabras de su maestro como una oportunidad para darse ánimos de que no todo estaba perdido y continuar

esforzándose en su práctica y no como una excusa para conformarse con el estado de su mente.

Ajaan Suwat fue muy estricto en practicar el Dharma de conformidad con el Dharma. Aquellos que tuvieron la oportunidad de vivir con él han comentado que esto era evidente en sus palabras, obras y enseñanzas, pues las unas informaban a las otras sin disonancia alguna, lo que daba aún más peso a lo que decía, hacía y enseñaba. Era una persona compasiva y despreocupada por los dharmas mundanos como el estatus y el reconocimiento. Aunque Ajaan Suwat era un monje muy respetado en Tailandia, incluso dentro de la jerarquía religiosa y la monarquía, decidió establecerse en Estados Unidos durante la década de los ochenta, lo cual sorprendió a mucha gente pues durante esta época era común que monjes de dudosa reputación viajaran a occidente para escapar de las estrictas reglas monásticas de Tailandia. Él observó las dificultades que sus coterráneos tenían para encontrar buenos monjes que apoyaran su práctica y decidió aprovechar esta oportunidad para establecer Wat Metta con la intención que fuera un lugar en donde tanto monjes como laicos, sin importar su nacionalidad, pudiesen practicar. Lo hizo porque consideraba que, pese a su riqueza económica y tecnológica, Occidente era pobre en lo que respecta a las cosas verdaderamente importantes.

La vida de Ajaan Suwat no fue libre de adversidades. Después del accidente automovilístico que lo dejó paralizado desde la base de la columna vertebral y con graves lesiones cerebrales, dependió de ayuda externa para sus actividades cotidianas hasta el día de su muerte. No obstante, las muchas dificultades que enfrentó durante su larga enfermedad, Ajaan Suwat nunca se quejó y siempre hizo el esfuerzo de dar charlas cortas de Dharma a quienes lo visitaban. Ṭhānissaro Bhikkhu recuerda que durante su última visita a Ajaan Suwat, este le mencionó que, aunque su cerebro había sufrido lesiones severas y le enviaba percepciones extrañas, ‘esa cosa’ que él había obtenido con la meditación aún se encontraba ahí.

El principio de practicar el Dharma de conformidad con el Dharma y no de conformidad con opiniones personales informó todas sus enseñanzas. Incluso cuando se dirigía a occidentales, no ‘suavizaba’ su mensaje para acomodarlo a los gustos y prácticas de occidente. A quienes atendían sus charlas, les insistía que fueran sinceros y persistentes en su práctica diaria, no sólo de meditación, sino también de virtud y generosidad, dos entrenamientos budistas que incluso hoy en día son menospreciados por muchos occidentales. Hace ya más de treinta años, enseñó la ‘contemplación del cuerpo’ como tema

Introducción al Texto en Español

de meditación a practicantes occidentales, un tema que todavía muchos consideran complicado y de mal gusto.

En estas charlas, Ajaan Suwat nos recuerda que si realmente queremos dejar de sufrir tenemos que darles a las enseñanzas del Buda una verdadera oportunidad. Él nos presenta estas enseñanzas con profunda compasión y sin artificios ni pretensiones, hablando directamente a nuestros corazones. Tanto personas nuevas a la meditación como meditadores experimentados, encontrarán en este libro consejos y enseñanzas de beneficio para su práctica. Los traductores esperan que estas charlas sean tan útiles al lector de habla hispana como lo han sido para ellos. Toda omisión y error en esta traducción es responsabilidad de los traductores.



Introducción

EN EL VERANO DE 1989, Larry Rosenberg, uno de los instructores del 'Insight Meditation Society' (IMS) en Barre, Massachussets, invitó a Phra Ajaan Suwat Suvaco a que en la primavera siguiente liderara un retiro de dos semanas en el instituto. Aunque Ajaan Suwat había estado viviendo en Estados Unidos por varios años, estableciendo monasterios para las comunidades tailandesas en las áreas de Seattle y Los Angeles, esta fue su primera oportunidad de enseñar a un número grande de estadounidenses no asiáticos. El retiro se llevó a cabo en las dos primeras semanas de mayo de 1990 y asistieron aproximadamente cien personas. A mí me trajeron desde Tailandia para servir como intérprete.

El formato del retiro fue sencillo. Los participantes hicieron meditación sentados o caminando desde temprano en la mañana hasta tarde en la noche. Hubo planes para animarlos a hacer meditación caminando en el formidable parque natural ubicado detrás del centro, pero el clima estuvo tan frío y lluvioso durante el retiro que todos estuvieron confinados al edificio. Una grata excepción fue la noche de *Visākha Pūja*, la fiesta que celebra el nacimiento, Despertar y final fallecimiento del Buda. Esto sucedió hacia el comienzo del retiro, dándoles a los participantes la oportunidad de encender velas y hacer una circunvalación alrededor del complejo de IMS, mientras la luna llena ascendía sobre los pinos en el cielo claro, frío y crepuscular.

A lo largo del retiro, Ajaan Suwat lideró entrevistas con grupos pequeños durante las tardes. En las noches se reunió con todos los participantes del retiro, bien fuera para dar una charla de Dharma o para responder preguntas. Por su parte, Larry condujo entrevistas individuales en las mañanas y tardes. Tristemente, la grabación de las enseñanzas de Ajaan Suwat fue más bien caótica. No se grabó ninguna de las sesiones de la tarde. En cuanto a las sesiones nocturnas, hubo días en los que se grabó tanto lo dicho en tailandés como en inglés, otros días en los que se grabó solo lo dicho en inglés y otros días en los que no se grabó nada. Así que nuestro registro del retiro es desordenado e incompleto.

Introducción

Aun así, lo que se registró es extremadamente valioso ya que este tipo de oportunidad —que un Ajaan tailandés hable directamente a occidentales en su propio entorno y que estos a su vez le hagan preguntas — es bastante inusual. Varios de los estudiantes de Ajaan Suwat transcribieron la porción en tailandés de las grabaciones y esta traducción es tomada de dichas transcripciones. No he vuelto a escuchar los pasajes en inglés —los cuales están disponibles para cualquiera que esté interesado — en parte por la incomodidad frente a mis falencias como intérprete, y en parte porque quería presentar el retiro como le sonó al propio Ajaan Suwat: lo que el oyó en las preguntas cuando le fueron traducidas y cuáles fueron los puntos que él quiso comunicar. Aunque el objetivo del retiro era enseñar meditación, hubo varias ocasiones en las que la discusión se desvió hacia temas políticos y sociales. En aras de la unidad, he omitido estos pasajes de la edición impresa.

Algunas de las enseñanzas que Ajaan Suwat dio durante el retiro están grabadas indeleblemente en mi memoria y sin embargo no quedaron en las grabaciones, así que me gustaría registrarlas aquí. Una fue el comentario que me hizo después del segundo día de retiro sobre la actitud sombría con la que los participantes abordaban la meditación. Él admiraba la dedicación de los participantes, pero le preocupaba que no encontraban ninguna felicidad en la práctica. Atribuyó esto al hecho que llegaban directamente a la meditación sin antes haber desarrollado el sentido de confianza placentera en las enseñanzas del Buda y en ellos mismos que proviene de fundamentos sólidos en generosidad y moralidad. Sus intentos por subir los ánimos de los asistentes al retiro son obvios en las charlas.

Dos intercambios durante las sesiones de preguntas y respuestas también han permanecido vívidamente en mi memoria. Uno tuvo lugar en una de las sesiones de la tarde. Un participante, relativamente nuevo en la práctica, comentó: “Ustedes tendrían una buena religión aquí con este budismo si tan solo tuvieran un Dios. Así, la gente podría tener cierto sentido de apoyo en la práctica cuando las cosas no van bien” Ajaan Suwat le respondió: “Si hubiera un Dios que pudiera hacer que, al yo tomar un bocado de comida todos los seres del mundo se llenaran, yo me inclinaría ante ese Dios. Pero aún no he encontrado a nadie así”.

El segundo intercambio ocurrió durante una de las sesiones nocturnas. Una participante que había asistido a varios retiros se quejó: “Me encuentro frustrada en mi práctica de meditación. Ahora que ya empecé no puedo volver atrás y sin embargo no parezco estar llegando a ninguna parte. La sencilla

Introducción

respuesta de Ajaan Suwat fue: “¿Hacia dónde está intentando ir?” Después de un breve momento de silencio, la mujer se rio y dijo que estaba satisfecha con la respuesta.

Espero que las charlas y las discusiones aquí traducidas también le brinden satisfacción a usted, el lector.

Ṭhānissaro Bhikkhu

METTA FOREST MONASTERY
OCTOBER, 1999

Esta edición de ‘Un puñado de arena’ también incluye la charla ‘La Estrategia de una Mente Apacible’ y la colección de charlas de Ajaan Suwat, ‘La Luz del Discernimiento’, publicada en su honor tras su fallecimiento el 5 de abril del 2002.

Ṭhānissaro Bhikkhu

ABRIL, 2014

UN PUÑADO DE ARENA



El Corazón Hábil e Inteligente

ESTAMOS ACÁ REUNIDOS por un sentimiento de convicción, resueltos a estudiar y practicar el Dharma que traerá felicidad y plenitud a nuestros corazones. Debemos entender que el Dharma que enseñó el Buda no se encuentra en un lugar lejano. Como lo dice el Canon Pāli, tanto los dharmas hábiles e inteligentes² como los inhábiles surgen aquí mismo en el corazón.³ Si queremos estudiar el Dharma, debemos estudiar nuestro propio corazón. Cuando estemos bien familiarizados con el corazón, estaremos bien familiarizados con el Dharma. Cuando estemos bien familiarizados con el Dharma, estaremos bien familiarizados con el corazón.

Hay momentos en los que el corazón está en mala condición. Malas cualidades mentales se mezclan con él empeorándolo aún más, haciéndonos sufrir tanto en el cuerpo como en la mente. A estas malas cualidades se les dice inhábiles o que carecen de destreza (*akusala*). El Buda nos enseña a estudiar estas cualidades para que las podamos abandonar.

Hay otros momentos en los que el corazón está en buena condición, a gusto con una sensación de bienestar. Nos sentimos a gusto así estemos sentados o recostados, así estemos solos o en compañía de amigos y familiares. Cuando el corazón obtiene una sensación de paz de esta manera, se dice que está habitando en el Dharma. En otras palabras, cualidades mentales hábiles e inteligentes (*kusala*) han aparecido en el corazón. El corazón hábil e inteligente es el que nos da felicidad. Por esta razón el Buda nos enseñó a desarrollar estas cualidades hábiles e inteligentes, a generarlas dentro de nosotros mismos.

Si fuéramos a enumerar estas cualidades hábiles e inteligentes habría una larga lista. Pero, aunque sean muchas, todas surgen en nuestro corazón. Si queremos conocer y ver el Dharma, debemos desarrollar la *sati* y la capacidad de permanecer alerta, monitoreando constantemente nuestro corazón. Si el corazón no está en paz, si está distraído o turbulento, debemos darnos cuenta de que, en ese momento, el corazón está en mala forma. Cualidades inhábiles y que carecen de destreza han surgido dentro de él. Debemos intentar permanecer alertas y con *sati* para volverlo a poner en buena forma. Debemos vigilar al corazón para ver si, en este preciso momento, está en buena o en mala condición.

Si vemos que la condición del corazón aún no es satisfactoria, debemos soltarnos de nuestras preocupaciones inhábiles y hacernos conscientes de lo que es bueno. Nosotros deseamos ser felices, así que no queremos las cosas que nos hacen sufrir. Debemos intentar poner al corazón en buena forma, con convicción en la práctica del Dharma que desarrollará nuestra *sati*. Debemos cuidar del corazón para que esté satisfecho y con confianza en nuestra práctica. Debemos recordarnos a nosotros mismos que al seguir esta práctica, estamos siguiendo directamente al Buda: Aquel que sabe, Aquel que ve; un arahant libre de corrupciones y libre del sufrimiento del ciclo de la muerte y del renacimiento. El hecho que estamos practicando de conformidad con el Dharma que enseñó el Buda, significa que estamos estudiando en una institución de alta enseñanza, con el Buda como nuestro principal maestro.

Así que tengan *sati* para mantener a su corazón en buena forma. Tengan presente en la mente su palabra de meditación, *budo*. O si lo prefieren, pueden enfocarse en la respiración, en su inhalación y exhalación. Cuando inhalen, mantengan su mente a gusto. Cuando exhalen, mantengan su mente a gusto. No estén tensos, no fuercen las cosas, no se dejen atrapar por el deseo de conocer o ver más allá del límite de lo razonable. Si suscitan este tipo de deseo, este tipo de corrupción, van a distraer al corazón. Debemos ser cuidadosos en estar atentos y con *sati* para velar por la mente y meditar bien. Simplemente tengan la respiración presente en la mente. Cuando inhalen, háganlo con facilidad y a gusto. Cuando exhalen, háganlo con facilidad y a gusto. Permitan también que la mente esté a gusto. Si alguna cosa llega a perturbarlos o molestarlos, no se involucren con eso. Simplemente mantengan esa sensación de estar a gusto. Si su *sati* puede continuar manteniendo su sensación de satisfacción, su sensación de confianza en la práctica, la mente se separará de sus preocupaciones externas y convergerá en una sensación de quietud. Habrá una sensación de liviandad y de bienestar. Habrá un sentimiento de satisfacción con ese bienestar.

Si mientras intentamos mantener esa sensación de calma en el corazón la mente se vuelve distraída y ansiosa por perturbaciones o molestias que llegan a interferir, debemos recordar que no debemos buscar esa sensación de calma perdida en ninguna otra parte. Recuerden: dondequiera que hay ansiedad ahí es donde está la quietud. Debemos permanecer alertas a las preocupaciones que han puesto a la mente en mala forma. No las queremos, así que no debemos prestarles atención alguna. Debemos intentar recordar las buenas preocupaciones que en el pasado nos han dado una sensación de quietud y calma. Cuando ponemos la mente en calma de esta manera, las cosas que

perturban la quietud van a desaparecer justo ahí, justo en el lugar donde las malas preocupaciones estaban.

Es como la oscuridad: no importa por cuánto tiempo la oscuridad ha reinado, cuando nos damos cuenta de que es simplemente oscuridad y que lo que queremos es luz, no tenemos que buscar en ninguna otra parte. Si tenemos una linterna, tan pronto la encendemos, la luz aparecerá justo donde antes había oscuridad. No debemos buscar en ninguna otra parte. La oscuridad desaparecerá justo ahí donde hay luz. De la misma manera, cuando la mente no está en paz, no debemos buscar paz en ninguna otra parte. La ansiedad resulta de una preocupación inhábil, y la paz de una preocupación hábil, justo en el mismo lugar.

Cuando hayamos desarrollado una buena preocupación que ponga a la mente en paz, debemos protegerla y mantenerla. Mientras este tipo de preocupación esté a cargo, el corazón mantendrá su sensación de tranquilidad. No debemos buscar el bien en ningún otro lugar, pues esto simplemente distraería y engañaría al corazón. Debemos seguir observando nuestro propio corazón para ver si ya está en buena condición o no. Cada uno tiene un corazón y cada corazón tiene características hábiles e inhábiles. Por eso, deben usar la cualidad de *dhamma-vicaya*, es decir sus poderes de análisis discriminatorio, para observar al corazón, esta sensación de conciencia justo aquí dentro de ustedes mismos.

Mientras están aquí sentados escuchando, enfoquen su atención exclusivamente en su propio corazón. El sonido de la charla llegará al corazón por su propia cuenta. No tienen que enfocar su atención hacia afuera en el sonido o analizando lo que se dice. Establezcan su *sati* justo en el corazón. Cuando la persona que da la charla menciona esta o aquella cualidad, la conciencia de esa cualidad surgirá justo en su propio corazón. Si no surge inmediatamente, entonces suscítela. Digamos, por ejemplo, que la mente está en mala condición. Cuando la persona que da la charla mencione la bondad, intenten suscitar un buen estado de ánimo dentro del corazón. Desarrollen confianza y satisfacción en la práctica. Paso a paso, dentro de su propia mente, aumenten sus esfuerzos para suscitar el conocimiento de cosas que nunca antes han conocido, para alcanzar cosas que nunca antes han alcanzado y para ver las sutilezas que nunca antes han visto.

Durante su vida, el Buda enseñó el Dharma con pleno conocimiento de las habilidades de quienes le escuchaban. Él era consciente del nivel de inteligencia y del potencial de su audiencia. Era consciente de qué aspectos del Dharma

entenderían con más facilidad y ese era el Dharma que Él les enseñaba. Quienes le escuchaban enfocaban su atención en sus propios corazones y mentes y entendían de acuerdo con lo que habían practicado en el pasado. Cuando las cualidades correspondientes aparecían en sus corazones, eran capaces de conocer de conformidad con la verdad que aparecía dentro de ellos. Cuando el Dharma aparecía en sus corazones, ellos experimentaban paz y calma, o accedían a una comprensión de las verdades que el Buda enseñó.

Por ejemplo, cuando Él enseñó sobre estrés y sufrimiento, quienes lo escuchaban se enfocaron en el estrés y el sufrimiento en sus propios corazones. Intentaron entender hasta llegar al punto donde vieron que las cosas solo podían ser como el Buda las enseñó. Ellos realmente vieron el sufrimiento y el estrés. Cuando el Buda enseñó que la falencia conocida como el origen del estrés debía ser abandonada, ellos vieron que el sufrimiento venía del ansia. Vieron como estas dos cosas siempre están relacionadas, pues cuandoquiera que el ansia surge, el sufrimiento siempre le sigue los pasos.

A consecuencia de esto, quienes escuchaban al Buda hicieron el esfuerzo de abandonar totalmente el origen del estrés. Cuanto más capaces eran de abandonar el ansia, más se debilitaba su sufrimiento. Cuando fueron capaces de eliminar el ansia por completo, el sufrimiento y el estrés también desaparecieron por completo. Así, vieron claramente de conformidad con la verdad. El estado de sus mentes ni se deterioró ni se disipó porque ellos ya habían accedido a la verdad. Ellos habían escuchado el Dharma y enfocado sus mentes de la manera apropiada para así poder ver los principios básicos de la verdad con su *sati* y su discernimiento.

En cuanto a aquellos cuyas facultades mentales aún no eran del todo fuertes pues las habían desarrollado solo hasta un nivel modesto, si bien no alcanzaron el Dharma mientras lo escuchaban, el Buda les enseñó el noble camino óctuple para que lo pusieran en práctica. Esto les permitió ganar paulatinamente conocimiento y comprensión, hasta llegar al punto en el cual su *sati* y su discernimiento fueron lo suficientemente fuertes para eventualmente conducirlos al Dharma, de acuerdo con el mérito y el potencial que ellos habían desarrollado.

En lo que respecta a nosotros, así no alcancemos el Dharma mientras lo escuchamos, el Buda formuló el camino hacia la cesación del estrés para que lo desarrollemos poniéndolo en práctica. Este camino no es otro que el noble camino: perspectiva correcta, determinación correcta, habla correcta, acción correcta, sustento correcto, esfuerzo correcto, *sati* correcta y concentración

correcta. Habiendo enseñado sobre el camino correcto que debemos desarrollar, Él también enseñó sobre el camino incorrecto que debemos evitar. En otras palabras, Él nos enseñó a:

abandonar la perspectiva incorrecta
y desarrollar la perspectiva correcta;
abandonar la determinación incorrecta
y desarrollar la determinación correcta;
abandonar el habla incorrecta
y desarrollar el habla correcta;
abandonar la acción incorrecta
y desarrollar la acción correcta;
abandonar el sustento incorrecto
y desarrollar el sustento correcto;
abandonar el esfuerzo incorrecto
y desarrollar el esfuerzo correcto;
abandonar la sati incorrecta
y desarrollar la sati correcta;
abandonar la concentración incorrecta
y desarrollar la concentración correcta.

Por esta razón, debemos familiarizarnos tanto con el camino correcto como con el camino incorrecto. ¿Qué tipo de perspectiva clasifica como incorrecta y debe ser abandonada? La perspectiva incorrecta comienza con perspectivas sobre el cuerpo y formas físicas en general. Si vemos la forma física de conformidad con lo que el Buda enseñó — *rūpaṃ aniccaṃ*, la forma física es inconstante; *rūpaṃ dukkhaṃ*, la forma física es estresante; *rūpaṃ anattā*, la forma física es ‘no-yo’ — esto se denomina perspectiva correcta. Pero si vemos la forma física como constante o la intentamos hacer constante, esto es perspectiva incorrecta que contraviene las enseñanzas del Buda. En otras palabras, si vemos que *rūpaṃ niccaṃ*, la forma física es constante; *rūpaṃ sukhaṃ*, la forma física (el cuerpo) es placentera; *rūpaṃ attā*, la forma física es nuestro yo o es realmente nuestra, esto es perspectiva incorrecta.

Si de verdad miramos al cuerpo de conformidad con su verdad, veremos que realmente es inconstante. Podemos ver fácilmente los cambios que experimenta desde el momento mismo en que nace. Envejece y se desgasta cada día. Esta inconstancia es por lo cual seguimos bregando y luchando motivados por el deseo de hacer al cuerpo constante y duradero. La naturaleza del cuerpo

es que siempre le falta una cosa o la otra. Es como un tanque de agua con una fuga constante: debemos seguir echándole agua para que no se seque y si se nos olvida, seguramente se secará. De la misma manera, el cuerpo es genuinamente inconstante, genuinamente estresante. Si fuera constante, ni tendríamos que trabajar, ni tendríamos que esforzarnos constantemente pues no tendríamos que continuar buscando cosas para mantenerlo. La razón por la que trabajamos para ganar dinero es porque necesitamos cuidar de este cuerpo que continuamente está desgastándose. El Buda vio claramente que este trabajo y esta lucha son estresantes, y que están íntimamente ligados a la inconstancia del cuerpo. Dondequiera que hay inconstancia, hay estrés. Y debido a ese estrés, hay inconstancia. Estas características dependen la una de la otra.

Cuando hemos contemplado de tal manera que vemos esta verdad, entonces vemos el Dharma. Tenemos perspectiva correcta. En cuanto más entienda la mente el estrés y el sufrimiento, más podrá aquietarse y abandonar sus cargas. Su codicia disminuirá. Su rabia disminuirá. Su delusión o engaño acerca de formas físicas disminuirá. Sus cargas disminuirán. Esto hará a la mente más diáfana y apacible. Este es un estado mental hábil e inteligente que surge de tal manera que podemos verlo claramente cuando contemplamos los eventos que aparecen en la mente de conformidad con su verdad.

Cuando el Buda explicó la perspectiva correcta, comenzó con estrés y sufrimiento: *jātipi dukkhā* — el nacimiento es estresante; *jarāpi dukkhā* — el envejecimiento es estresante; *marañampi dukkham* — la muerte es estresante. Estas son verdades que se encuentran dentro de cada uno de nosotros, dentro de cada persona y cada ser viviente. Estudiemos o no este asunto, así es como las cosas son en realidad y así lo han sido desde quién sabe cuándo. Durante cientos y miles de años en el pasado, dondequiera que hubo un nacimiento, este trajo consigo envejecimiento, enfermedad y muerte. Lo mismo ocurre en el presente y así lo será en el futuro: cada persona que nazca tendrá que enfrentarse a estas cosas.

Estas enseñanzas son la verdad genuina. Nunca se convertirá en nada distinto. No importa cuantos cientos o miles de personas nazcan, todas y cada una de ellas tendrá que enfrentarse a las enfermedades, tendrá que envejecer y tendrá que morir. Ninguna de ellas permanecerá. No importa qué clase de conocimiento alcancen, qué armas inventen, no podrán primar sobre esta verdad genuina. Una vez hayamos desarrollado la perspectiva correcta tendremos que eliminar nuestras corrupciones, en otras palabras, nuestra embriaguez con la juventud, con estar siempre sanos y con estar vivos. De esta

manera, mientras todavía estemos vivos, seremos capaces de comportarnos de una manera que verdaderamente nos beneficie.

A medida que desarrollamos la *sati* en nuestra contemplación del cuerpo en y por sí mismo, viendo su verdadera naturaleza y desarrollando perspectiva correcta, nuestro corazón se convencerá más y más de esta realidad y se distanciará más y más de la perspectiva incorrecta. Seremos capaces de desarrollar perspectiva correcta con menos lapsos. Este es el camino que nos conduce a alcanzar el Dharma, la paz suprema.

Cuando desarrollemos perspectiva correcta, la determinación correcta no será un problema. Esto es así porque nuestra determinación de meditar para desarrollar perspectiva correcta es, en y por sí misma, determinación correcta: la determinación de ver el Dharma, de conocer el Dharma de conformidad con la verdad que aparece en nuestro propio cuerpo, comenzando con la verdad del estrés y el sufrimiento. Nuestro cuerpo se compone a partir del nacimiento: desde el momento en que se nace tiene que haber sufrimiento. Sufrimos porque nacemos. Hambre, deseo, calor y frío intensos, todas estas cosas resultan del nacimiento. Y no importa qué tan adecuada y concienzudamente cuidemos del cuerpo, este tendrá que seguir envejeciendo y desgastándose. No importa cuánto le supliquemos, el cuerpo no nos escuchará. Simplemente seguirá envejeciendo. Y por si fuera poco, tiene toda clase de enfermedades. Si de verdad observan el cuerpo verán que las enfermedades pueden surgir en cualquier momento. Es una residencia para enfermedades. Tiene ojos y por lo tanto hay enfermedades del ojo. Tiene oídos y por lo tanto hay enfermedades del oído. Tiene nariz y por lo tanto hay enfermedades de la nariz. Tiene boca y por lo tanto hay enfermedades de la boca. Las enfermedades pueden surgir en todas y cada una de las partes del cuerpo. Esta es una verdad genuina y por eso hay médicos y hospitales en todas partes. Todas las personas, cualquiera sea su raza, tienen que depender de la medicina. Incluso la persona que les está diciendo esto tiene enfermedades, igual que todo el mundo. Cuando observen para realmente ver la verdad, verán que las enseñanzas del Buda no están equivocadas en lo más mínimo: se encuentran justo aquí en todos y cada uno de nosotros.

Si desarrollamos nuestra mente de conformidad con la verdad para que su perspectiva sea correcta, nuestra ansiedad y distracción se aquietarán. Veremos que la codicia que hemos sentido en el pasado no ha servido para nada. Cuando la ira surja frente a otras personas, veremos que no sirve para nada, que no es más que sufrimiento y estrés. Veremos que nuestra única salida es aquietar la

mente: este es el camino a la felicidad verdadera. Alcanzaremos el desencanto viendo que, dada la verdadera naturaleza de las cosas, nos hemos dedicado a lo que no sirve propósito alguno. Esto nos ha agotado sin propósito alguno, nos ha creado dificultades sin propósito alguno, dejándonos sin algo que de verdad podamos considerar como ‘nuestro’. Piensen en todas las cosas que han perseguido y acumulado desde su nacimiento hasta el momento presente: ¿hay algo ahí de lo que realmente puedan depender? ¿Algo que puedan de verdad considerar como propio? Nada en absoluto. Ninguna de esas cosas puede realmente ayudarlos. Tal vez un poco, pero no lo suficiente para darles felicidad verdadera.

Les pido a todos ustedes que trabajen en desarrollar perspectiva correcta. Mediten en los cuatro marcos de referencia (*satipaṭṭhāna*) para desarrollar discernimiento. Cuando mediten —sentados, de pie, caminando o recostados— permanezcan conscientes del cuerpo, el cual está lleno de inconstancia. No importa dónde miren, el cuerpo es inconstante. También está lleno de estrés. Dondequiera que miren, verán que enfermedades y dolores pueden surgir en cualquier momento. El cuerpo envejece a cada momento. No hay parte que esté totalmente libre de dolores y molestias. Si no me creen, cojan una varilla bien afilada y clávenla en cualquier parte del cuerpo y verán cómo duele donde sea que la han clavado. Podrán ver claramente de conformidad con la verdad que el cuerpo entero es estresante.

Budo, la conciencia en la mente, estará consciente de que lo realmente importante no es el cuerpo, sino la mente. Cuando vean las desventajas y el estrés del cuerpo, el discernimiento, la claridad y la calma surgirán en el corazón, liberándolo de sus cargas y de sus deudas kármicas relacionadas con el cuerpo. De esta manera abandonamos nuestra carga pesada: *nicchāto parinibbuto*, libres de hambre, totalmente desatados, alcanzando una dicha y paz duraderas.

A todos ustedes que tienen convicción, que quieren paz y que quieren felicidad en su vida cotidiana, les pido que desarrollen la *sati*, que desarrollen perspectiva correcta. Observen al cuerpo en y por sí mismo. El cuerpo en y por sí mismo, aunque mencionado en el ‘Gran Discurso de los Marcos de Referencia’ (*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*), no se encuentra en las palabras, ni se encuentra en los libros. Se encuentra justo aquí. Cuando practicamos no tenemos que recitar las palabras. Observamos directamente nuestro propio cuerpo, lo que ya está aquí. *Sati* es algo que nosotros ya tenemos, lo único que necesitamos es aplicarla a nuestro cuerpo. Si no tenemos al cuerpo presente en

la mente, si no somos conscientes de él, entonces no es *sati* correcta. Cuando somos conscientes del cuerpo, cuando lo tenemos presente en la mente, ahí está nuestra *sati*, aquella que nos facilita practicar y conocer. Si seguimos observando el cuerpo, estamos seguros de que veremos lo que se encuentra aquí.

Cuanto más observemos, más competentes nos volveremos. Entenderemos de manera clara y correcta. Cuanto más claro veamos, más esfuerzo — esfuerzo correcto — pondremos en ver y en conocer de forma aún más completa. La *sati* correcta será consciente de una manera más continua y la concentración correcta estará más firmemente establecida. El habla y la acción correcta les seguirán. Deben desarrollar la perspectiva correcta en sus corazones a través del desarrollo de los marcos de referencia. Observen continuamente el cuerpo, en y por sí mismo. Día y noche entrenen de conformidad con la verdad, así sea sentados, de pie, caminando o recostados.

Cuando practiquen correctamente, nadie con verdadera sabiduría podrá cuestionarlos ya que ustedes estarán enfocados en la verdad genuina: la inconstancia, el estrés y el sufrimiento; todas las cuatro verdades nobles que pueden ser observadas justo aquí en este cuerpo. Estas cosas no pueden ser observadas en ningún otro lugar. Si realmente desarrollamos perspectiva correcta con respecto a estas cosas, los resultados surgirán dentro de nosotros. Cuando los resultados surgen, la naturaleza de la mente es que ella conoce por su propia cuenta. No necesita que le digan nada. Lo único necesario es que ustedes practiquen correctamente. Comiencen desde este instante. No se dejen distraer por esta persona diciendo esto y la otra diciendo aquello. No hay ningún otro sitio donde más buscar. La evidencia es su propio cuerpo. Lo inconstante que es, lo sabrán por su propia cuenta. El cuerpo no les mentirá. Lo estresante que es — tantas enfermedades, dolores y achaques — lo sabrán también por su propia cuenta. El cuerpo no les mentirá. Si la quieren ver, la verdad siempre está ahí.

Practicar de esta manera para ver de conformidad con la verdad se denomina ver el Dharma, la naturaleza de la realidad en y por sí misma. Llegaremos a ver la verdad por completo y obtendremos la liberación del sufrimiento y el estrés. Así que persistan en esto. A medida que vayan entendiendo, podremos ir discutiendo lo que sea que van comprendiendo, paso a paso, hasta que obtengan la liberación genuina del sufrimiento y el estrés.

Pero por ahora, esto es suficiente.

Preguntas y Respuestas (1)

Pregunta: Entiendo que los monjes tibetanos usan visualizaciones cuando meditan. ¿Ha usted alguna vez usado visualizaciones en su meditación?

Ajaan Suwat: ¿Visualización de qué?

Pregunta: No estoy realmente seguro(a). ¿Tal vez del cuerpo como algo que carece de atractivo?

Ajaan Suwat: Las visualizaciones, si se hacen de la manera correcta, pueden ser útiles. Si se hacen de manera incorrecta pueden conducir a la delusión o engaño. El proceso de visualización, en el lenguaje del Dharma, se denomina *sañkhāra* o fabricación. El Buda nos enseñó a ser sabios frente a la verdadera naturaleza de las fabricaciones, es decir el hecho que son inconstantes y de poco fiar. Cuando conocemos esta verdad, no nos apegamos a las cosas que surgen. Cuando el conocimiento surge y no nos apegamos a él, entonces no nos dejamos deludir por él. Ahí es cuando la visualización puede ser útil.

Uno de los principios del Dharma es que, si uno visualiza algo en su meditación, solo debe visualizar cosas que se encuentran dentro de uno mismo, para así poder ver la fabricación física en el cuerpo y la fabricación mental en la mente de conformidad con su verdadera naturaleza. Por ejemplo, hoy en día usted todavía es relativamente joven, pero lo que se le enseña es a visualizarse a sí mismo envejeciendo, de la misma manera que otras personas envejecen. Recuerde que a medida que los años pasan, usted también tendrá que envejecer de la misma manera. Envejecer es estresante. Sus ojos no podrán ver con la misma claridad que cuando era joven. Sus oídos no podrán oír de la misma manera que cuando era joven. Sentarse, estar de pie y caminar será doloroso. Habrá todo tipo de obstáculos. Así que ahora, antes de que envejezca, debe esforzarse aún más en desarrollar la bondad, para que esta sirva de refugio al corazón cuando la vejez llegue. En otras palabras, esforzarse aún más en practicar el Dharma y en entrenar la mente para que encuentre paz.

Una de las diez remembranzas (*anussati*) que enseñó el Buda es la remembranza de la muerte. Cuando usted ve a otras personas muriendo, a

Preguntas y Respuestas

otros animales muriendo, debe reflexionar sobre el hecho que usted también tendrá que morir como todos los demás. Repita la palabra *maraṇaṃ, maraṇaṃ* (muerte, muerte) en su mente y mírese a sí mismo: con toda seguridad usted también tendrá que morir. Mientras reflexiona *maraṇaṃ, maraṇaṃ*, puede suceder que a medida que su mente se aquieta, una visión de su propia muerte aparezca en su interior. Si su *sati* es buena y mantiene la compostura, cuanto más claramente vea así la muerte, más se aquietará la mente con una mayor sensación de bienestar. A medida que va observando la muerte claramente, viendo al cuerpo descomponerse, la concentración se hará aún más fuerte. Si visualiza la muerte de tal manera que pueda verla con claridad, se dará cuenta de que no hay nada que ganar con apegarse al cuerpo. Cuando vea la verdad de esta manera, verá que su pasada codicia por cosas no sirvió para nada. Y la ira que sintió en el pasado, ¿de qué sirvió? Verá que la codicia, la ira y la delusión son estresantes y no sirven para nada, pues en últimas tendremos que soltarnos de todo lo que ellas conllevan. Verá que esa sensación de paz y tranquilidad en la mente es lo que sí sirve un verdadero propósito. Cuando la mente está en paz de esta manera, no quiere nada más. Todo lo que quiere es paz y eso basta.

Ahora les voy a contar una historia pues llegó el momento de que escuchen algo menos serio para que no estén tan tensos y sombríos. Es importante que primero puedan relajarse. Una vez, Ajaan Funn, mi maestro, estaba caminando por el bosque en el distrito de Baan Phyy (provincia de Udorn Thani) y se detuvo a pasar la noche no muy lejos de un pueblo. El vio que era un lugar acogedor y se quedó allí para practicar meditación. Una mujer que vivía en el pueblo iba con frecuencia en la mañana a ofrecer limosnas y regresaba en la tarde a escuchar sus charlas de Dharma. Ajaan Funn le enseñó a meditar, algo que ella nunca antes había hecho. Sin embargo, resultó que ella le temía a los fantasmas. Nunca iba sola a ninguna parte porque sentía miedo de fantasmas a dondequiera que iba. Le daba mucho miedo sobre todo de noche. Cuando Ajaan Funn le enseñó a meditar, no quiso hacerlo porque tenía miedo de ver un cadáver o un fantasma. Al pasar unos días, Ajaan Funn le preguntó cómo iba su meditación y ella no le pudo responder pues no había meditado. Después de un tiempo, se empezó a sentir avergonzada: “Él sigue enseñándome a meditar y sin embargo sigo apegada a mi miedo a los fantasmas”. Así que decidió, “Pase lo que pase, voy a meditar.” Entonces empezó a meditar.

En un comienzo ella simplemente se enfocó en repetir la palabra *budo* mientras observaba su inhalación y exhalación. Cuando su mente empezó a relajarse, comenzó a virar un poco y una visión surgió: vio un cadáver tendido

frente a ella. Cuando lo vio, empezó a sentir miedo. Entonces el cadáver se acercó hasta quedar tendido en su regazo. Con el cadáver en su regazo, ya no podía pararse y salir corriendo y fue entonces cuando se acordó de su *budo*. Quería que *budo* viniera a ayudarla y siguió pensando *budo, budo*, más y más intensamente. Mientras así lo hacía, una parte de su mente seguía con miedo, pero la otra continuó pensando *budo, budo*, hasta que el cadáver desapareció de su regazo y se convirtió en ella misma. En ese momento ella tuvo una visión en la cual su pecho se abría de par en par y sintió su corazón diáfano, muy diáfano. En el resplandor de su corazón pudo ver todo tipo de cosas. Pudo ver lo que otras personas pensaban y lo que los animales pensaban. Conoció todo tipo de cosas y se sintió realmente maravillada. A partir de ese momento, su miedo a los fantasmas desapareció. Su corazón se aquietó y tuvo paz.

Al día siguiente ella fue a ver a Ajaan Funn, quien estaba enfermo y con fiebre. Sin embargo, él hizo el esfuerzo de levantarse para saludarla y le dio una charla de Dharma, tal como lo había hecho antes, como si no estuviera enfermo. Inmediatamente después de la charla, ella le dijo, “Than Ajaan, su corazón no está nada diáfano ni floreciente. Se ve marchito y seco. Usted debe estar muy enfermo.” Ajaan Funn se sorprendió. “¿Cómo sabe ella el estado de mi mente?” Sin embargo, había notado que sus modales eran muy diferentes a los de antes. Estaba serena y cordial. Había hecho su reverencia muy cortésmente y sus palabras habían sido gentiles y muy respetuosas. Cuando comentó sobre el estado de su corazón, Ajaan Funn se preguntó “¿Realmente conoce ella el estado de mi mente?” Así que cuando ella regresó al pueblo, Ajaan Funn hizo el esfuerzo de sentarse y meditar hasta que la fiebre desapareció y hubo más paz, resplandor y tranquilidad en su corazón. Al día siguiente cuando llegó el momento de que la mujer lo visitara, decidió hacerse el enfermo para probarla. Cuando ella llegó, Ajaan Funn no se levantó a saludarla y se quedó recostado como si estuviera enfermo. Después de hacer sus reverencias, ella se sentó a meditar por un momento y le dijo, “Qué bien, su loto — es decir, su corazón — está realmente floreciente”. En ese momento Ajaan Funn se dio cuenta de que ella estaba meditando muy bien.

Desde ese momento ella pudo salir en la noche sin ningún miedo de fantasmas o espíritus. Continuó meditando bien y su mente nunca se deterioró. A decir verdad, ella nunca fue a la escuela y no sabía mucho de Dharma, pero debido a su respeto por Ajaan Funn, cuando él le enseñó a meditar ella siguió sus instrucciones. No sé si fue por su mérito o bondad pasados, o qué sé yo, pero ella ganó paz mental, desarrolló su discernimiento y fue capaz de conocer su propio corazón y los corazones de otros. Así que

Preguntas y Respuestas

aquellos de ustedes que han venido aquí a meditar, no se subestimen pensando que no ganarán nada ni tendrán ningún *insight*.⁴ ¡No estén tan seguros! Si continúan con sus esfuerzos y practican correctamente, posiblemente suceda que van a ganar *insights*. Si las cosas convergen apropiadamente, el día llegará en que ustedes sabrán, en que ustedes verán el Dharma. Esto bien podría suceder.

Deben persistir en su esfuerzo. Después de que se acabe el retiro, cuando regresen a sus casas, sigan usando la *sati* para vigilarse a ustedes mismos. En su vida diaria, sigan entrenando su *sati*, como lo hacen mientras están acá. Siganla entrenando como un medio de mantener el estado de su mente a través de la práctica del control y la restricción de los sentidos. Esto desarrollará su *sati* y le dará vigor. Verán que de esta manera las cosas fluirán mejor cuando llegue el momento de entrenar la mente para que entre en quietud.

¿Hay alguna otra pregunta?

Pregunta: Me doy cuenta de que mi mente está comenzando a aquietarse más en la meditación y me sorprende la sensación de bienestar y serenidad que viene cuando se aquieta.

Ajaan Suwat: Hay una sensación de bienestar que surge cuando la mente está en paz y calma. El estrés y el sufrimiento surgen cuando no hay paz ni calma. Estas cosas van juntas. Puede observar en usted mismo que cuando la mente no está en paz, cuando hay mucho conflicto y turbulencia, también hay mucho estrés y sufrimiento. Cuando solo hay un poco de molestia, solo hay un poco de estrés y sufrimiento. Cuando hay mucha paz, hay mucho bienestar. Si observa con atención se dará cuenta de que dondequiera que hay paz, hay también una sensación de comodidad y bienestar.

Se puede comparar con una nación en paz, sin guerra, ni violencia, ni conflictos, ni crimen. Ese país tendrá el bienestar que viene de estar en paz. Si una familia vive en armonía y sin peleas, tendrá el bienestar que viene de estar en paz. Si el cuerpo está libre de enfermedades y lo suficiente fuerte para hacer cualquier trabajo, se considera un cuerpo en paz y tiene la sensación de bienestar que viene de estar en paz. Si la mente no está agitada por corrupciones que la perturban, está en paz de conformidad con su naturaleza. Incluso nirvana es paz, una paz duradera que nunca puede ser perturbada. Por eso nirvana es el máximo bienestar.

Preguntas y Respuestas

Pregunta: Cuando medito y veo los cambios en mi cuerpo y en mi mente, pareciera como si una parte de la mente es simplemente el observador, el cual no cambia junto con las cosas que observa. Cuando logro ver a este observador, a esta sensación de conciencia, ¿cuál es el paso siguiente, qué debo hacer?

Ajaan Suwat: Una parte de la mente es fabricación. En cuanto a esa sensación de conciencia en sí misma, esto es algo muy importante. Debemos intentar conocer las fabricaciones de conformidad con su propia naturaleza. Estas cosas son inconstantes y por lo tanto debemos conocer su inconstancia. Estas cosas cambian y crecen. Cuando aparecen, debemos saber que están apareciendo. Cuando desaparecen, debemos saber que están desapareciendo. Cuando sepamos que aparecen y desaparecen, nos daremos cuenta de que antes no entendíamos las fabricaciones y por eso las deseábamos. Pensábamos que nos harían felices. Pero las fabricaciones son inconstantes, surgen y cambian de tal manera que no tienen propósito alguno. Por mucho, mucho, tiempo hemos estado bregando a obtenerlas, pero nunca hemos obtenido suficiente felicidad de las fabricaciones como para satisfacer nuestros deseos. Pero cuando entrenamos la mente para que nuestra sensación de conciencia conozca de esta manera, ganamos una sensación de paz, de felicidad y satisfacción. Esta sensación de felicidad no requiere lucha alguna, ni depende de nadie más en lo absoluto. Cuando experimentemos esta sensación de paz y bienestar, obtendremos discernimiento e *insight*. Veremos que la sensación de paz y bienestar surgen cuando nuestro discernimiento es sabio con respecto a la naturaleza de las fabricaciones y puede así limpiar la mente para que no sienta codicia por ellas. Así, la mente se vuelve limpia y pura.

Pregunta: ¿Es esta sensación de conciencia, el 'yo'? Aquí nos enseñan que el 'yo' no existe, así que estoy confundido(a).

Ajaan Suwat: No se apresure a darle a esta sensación de conciencia la etiqueta de 'yo' o 'no-yo'. El discernimiento que nos hace conscientes de cada aspecto de las fabricaciones nos lo dirá por su propia cuenta, de conformidad con la verdad. Es lo mismo que cuando usted prepara comida. Mientras la prepara, no pregunte cómo es el sabor o en donde se encuentra. En ese momento usted no puede determinar dónde está el sabor. Pero una vez la prepara y la consume, usted conoce el sabor y sabe dónde se encuentra. De la misma manera, este asunto del 'yo' y del 'no-yo' es algo muy depurado. Cuando usted haya practicado hasta alcanzar ese nivel esto será claro para usted, de la misma manera que el sabor de la comida es claro para usted cuando la comida

Preguntas y Respuestas

toca su paladar. Usted conocerá inmediatamente, ya que la naturaleza de estas cosas es saber por sí mismas.

En la actualidad, nuestra tarea es conocer el proceso de fabricación cuando aparece en el cuerpo y en la mente. No debemos dejarnos deludir por las fabricaciones del cuerpo. Debemos conocer su verdadera naturaleza. Lo mismo se aplica a las fabricaciones mentales, asuntos de bondad y maldad que afectan a la mente: no nos debemos dejar deludir ni seducir por ellas. Cuando seamos sabios en lo que respecta a ellas y no nos dejemos embaucar, obtendremos el discernimiento que le pone el fin al sufrimiento y al estrés, porque ya no nos dejamos engañar por lo que las fabricaciones siguen diciéndonos.

Por ejemplo, cuando el ojo ve una forma hermosa, una forma que nos ha gustado en el pasado, tendemos a dejarnos seducir por ella. La deseamos. Nuestra codicia crea perturbaciones y corrompe la mente de nuevo. Cuando el oído escucha un sonido hermoso que nos ha gustado y seducido en el pasado, el proceso de fabricación hará que nos guste de nuevo. La codicia surge, el deseo surge y la mente se perturba de nuevo. Cuando un buen olor llega a nuestra nariz, nos dejamos seducir. Cuando el paladar toca un sabor que nos gusta, nos dejamos seducir de nuevo. A nosotros nos gustan estas cosas cuando nuestra *sati* y capacidad de permanecer alertas no están al tanto de lo que está sucediendo. Nos seducen. Las buscamos. Esto es lo que suscita el ansia en la mente, es decir, el origen del sufrimiento y el estrés. Y así, nosotros sufrimos.

Por esta razón, nuestro discernimiento debe también estar completamente consciente de este aspecto de las fabricaciones. Una vez entrenamos el discernimiento, cuando vemos una forma, escuchamos un sonido, olemos un aroma o degustamos un sabor, podemos recordar que estas cosas son fabricaciones. Son inconstantes. Cuando las fabricaciones son inconstantes, el placer que surge de estas no es de fiar. No podemos dejarnos llevar por los placeres que surgen de estas fabricaciones. Cuando cambien, vamos a experimentar dolor una y otra vez, hasta que las fabricaciones hayan desaparecido. Y cuando desaparezcan, vamos a luchar otra vez por conseguirlas. Vamos a entrar en conflicto con otras personas. Vamos a volver a reñir y discutir con ellas. Vamos a desarrollar animosidades y mal karma con ellas. Y todo, porque nos hemos dejado seducir por las fabricaciones. Así que debemos reflexionar sobre el hecho que las fabricaciones son inconstantes. No debemos agarrarnos de ellas, ni apegarnos a ellas, ni dejarnos seducir tanto por ellas.

Preguntas y Respuestas

Pregunta: Justo ahora mientras estaba meditando, tuve este sentimiento de que el cuerpo estaba simplemente sentado por sí mismo, respirando por sí mismo, y la mente parecía algo separado. Se separó por un momento y entonces volvió al cuerpo. Cuando la mente se separa de esta manera, ¿es éste el primer paso para contemplar el cuerpo?

Ajaan Suwat: No había ningún dolor, ¿cierto?

Pregunta: No, no había dolor alguno. Era como si el cuerpo no tuviera que depender de la mente. Siguió por sí mismo, mientras la mente era algo separado.

Ajaan Suwat: Eso es porque su *sati* era buena. Usted no se estaba aferrando al cuerpo y fue capaz de soltar de tal manera que los sentimientos no estaban estableciendo contacto con la mente. Así sucede siempre con una mente en calma. Tener una mente así en calma es algo realmente bueno. Por esta razón los monjes que están meditando en el bosque no sufren cuando se enferman y en cambio hallan mucha felicidad. Toman su enfermedad como un medio para desarrollar su *sati*, recordándose a sí mismos que la enfermedad es ‘no-yo’ y que no deben apegarse a esta. La mente es la mente, los sentimientos son ‘no-yo’. Cuando usted repite la noción de ‘no-yo’, ‘no-yo’ y luego investiga el sentimiento desmantelándolo, usted puede continuar investigando hasta que la mente entre en quietud y calma, sin sufrimiento alguno. El cuerpo se vuelve liviano. La mente se vuelve liviana, con mucha felicidad. Usted comienza a maravillarse y a ganar convicción en la práctica porque ha visto una felicidad que surgió dentro de su propio corazón. Aunque el cuerpo aún pueda estar enfermo, el sufrimiento para.

Por esta razón debemos seguir haciendo el esfuerzo de entrenar la mente, usando varias técnicas para cuidarla, para que así pueda irse aquietando y calmando. De esta manera vamos a ganar la fortaleza que nos ayudará cuando el dolor y las molestias surjan en el corazón. Tendremos nuestra guarida, ya que cuando mantenemos esta sensación de quietud, tenemos un refugio formidable contra todo peligro.

Cuando los meditadores se meten en el monte, sus maestros usualmente hacen que se queden en lugares miedosos. Si hay un lugar que es frecuentado por tigres, los maestros hacen que sus estudiantes se queden ahí. Ha habido

Preguntas y Respuestas

casos en los cuales meditadores han obtenido *sati*, han obtenido concentración, han obtenido éxtasis y bienestar, todo a partir de su miedo de ser devorados por tigres. Pero uno tiene que ser valiente. Así uno pueda tener miedo, al mismo tiempo tiene que ser valiente. Si uno simplemente está temeroso y huye en vez de meditar, no va a lograr nada. Más de un maestro de meditación, cuando oyó que los tigres se acercaban en la noche, tuvo tanto miedo que no lo pudo soportar. No había manera de escapar porque era de noche y ellos se estaban quedando en un lugar en el cual...

(Fin del audio)

Preguntas y Respuestas (2)

...En los marcos de referencia que estamos practicando se nos enseña a reflexionar sobre la comida que consumimos y los otros requisitos básicos que usamos para vivir, para ver que son simplemente cosas de las que dependemos por un breve momento. No se apeguen a ellas. Pueden elegir las cosas que compran y almacenan para su uso, pero la mente debe seguir reflexionando que estas cosas caen bajo las tres características. Son inciertas. Cuando queramos usarlas para nuestro beneficio debemos cuidarlas, pero no debemos permitirnos sufrir cuando se deterioran y cambian.

Pregunta: Algunas veces cuando estoy meditando para relajar y aquietar la mente, el deseo de obtener resultados se interpone. ¿Qué debo hacer para mantener mi intención pura de tal manera que el deseo no se convierta en un obstáculo?

Ajaan Suwat: Este deseo es una forma de ansia y realmente es un obstáculo. El ansia es algo que el Buda nos enseñó a abandonar. Si el deseo sirve algún propósito, usted debe seguir adelante y continuar deseando. Pero si no sirve ningún propósito, usted debe enfocarse en lo que sí va a dar resultados. En otras palabras, debe actuar sin deseo. Incluso cuando no hay deseo, usted todavía puede actuar. Por supuesto que usted desea lograr conciencia, así que la tarea en frente suyo es enfocar su conciencia en un solo objeto. Cuando su objeto de meditación aparezca en su conciencia, debe enfocarse en permanecer ahí con él en un solo lugar. A medida que permanezca ahí más y más tiempo, la mente irá creciendo en quietud y volviéndose más refinada, todo por cuenta propia. Esto es porque la quietud surge no del deseo, sino de tener *sati*, de simplemente mantener algo presente en la mente sin lapsos de olvido. Dígase así mismo: esta es una tarea que debo hacer con *sati*, discernimiento y conciencia correcta. No tengo que depender del deseo. Cuando usted haga la tarea correctamente, los resultados llegarán por sí mismos.

Pregunta: Cuando las dudas surgen en la mente, ¿son de alguna ayuda en la práctica?

Preguntas y Respuestas

Ajaan Suwat: Mientras el nivel de discernimiento denominado *nāṇa-dassana* (conocimiento y visión) no haya todavía surgido dentro de nosotros, todos vamos a tener dudas. Pero si simplemente nos sentamos aquí a dudar, eso no sirve de nada. Cuando las dudas surgen, debemos estudiar y practicar para generar conocimiento. Si no podemos generar conocimiento por nuestra cuenta, debemos preguntarles a aquellos que saben, a los maestros con el conocimiento correcto. Si practicamos correctamente, las cosas que nos hemos estado preguntando van a aparecer y este será el fin de nuestras dudas. Por ejemplo, las preguntas que han estado haciendo, son todas causadas por la duda. Cuando reciben una respuesta correcta, ustedes obtienen conocimiento que les ayuda a desenmarañar sus dudas. De esta manera las dudas sirven un propósito, pues obtener respuestas a sus preguntas puede resolver sus dudas hasta cierto punto.

(Después de una serie de preguntas sobre asuntos políticos)

Ajaan Suwat: Los asuntos de la vida de los monjes son muy sutiles. El Buda estableció reglas que incluso nos prohíben hablar sobre estas cosas, así que preferiría no entrar en detalles sobre estos temas. Mi principal preocupación es qué puedo hacer para que ustedes puedan depender de sí mismos y obtener paz y felicidad mental. Esto es lo que me preocupa: cómo cada uno de nosotros puede aprender a depender de sí mismo para que la mente sea sólida y no tambalee al ritmo de los acontecimientos. Así podremos cuidarnos de una manera que nos permita escapar de los peligros del sufrimiento que surge en nuestro interior.

Cada persona tiene sufrimiento y cada persona es solo una. No hay nadie que sea dos. Si cada uno de nosotros cuidara de su persona individual, sin oprimir a nadie, ni causar daño a nadie, entonces no habría problemas. El problema es que no cuidamos de nosotros mismos y esperamos que la ayuda venga de afuera. Esto significa que abandonamos nuestras responsabilidades y por esto hay injusticia, opresión, corrupción e inequidad en el mundo. Si cada persona escuchara las enseñanzas del Buda y fuera responsable de sí misma, veríamos que todos los demás son como nosotros. Si los maldecimos, ellos nos maldicen de vuelta. Si les mostramos respeto, a cambio nos mostrarán respeto. Por esto no debemos ni oprimir, ni causar perjuicio a otros. Debemos tratarlos con justicia porque si hay cosas que no nos gusta que nos hagan y sin embargo vamos y se las hacemos a otros, eso crea riesgos para nosotros mismos. Cuando los veamos debemos cuidar nuestro comportamiento y así esos peligros no

Preguntas y Respuestas

existirán. Este es el principio básico al cual apuntan las enseñanzas del Buda. Y por esto los monjes no se involucran en asuntos mundanos. Debemos estudiar este principio hasta que logremos entenderlo y así no habrá opresión.

Pregunta: Tengo dos preguntas sobre el renacimiento. La primera es: ¿qué es lo que renace?

Ajaan Suwat: Cuando usted nació, ¿supo usted qué fue lo que nació?

Persona que formuló la pregunta: No

Ajaan Suwat: Y si usted no sabe, ¿cómo es que todavía fue capaz de nacer? ¿Qué fue lo que lo condujo a nacer?

(Un momento de silencio total y absoluto)

Pregunta: Mi segunda pregunta tiene que ver con canalizar espíritus. Parece que hay mucha gente en Estados Unidos interesada en contactar espíritus, hasta tal punto que se han escrito libros sobre el tema dando consejos sobre cómo entrar en contacto con ellos. ¿Qué tiene que decir el budismo al respecto?

Ajaan Suwat: En general, el budismo nos enseña a tener *sati* para entrar en contacto con nosotros mismos. Esto se debe a que la falta de conciencia (*avijjā*) que suscita fabricaciones y sufrimiento, es la falta de conciencia en lo que respecta a nuestras propias mentes y lo que se encuentra dentro de ellas. Por eso el budismo nos enseña a aprender sobre nuestras propias mentes y no a involucrarnos con espíritus o médiums porque este tipo de cosas no sirve para nada y no pueden ayudarnos a suscitar la conciencia que pondrá fin a nuestras corrupciones.

Pregunta: Cuando dejo la meditación y voy a caminar afuera o tengo trabajo por hacer, algunas veces tengo que pensar mucho. ¿Cómo puedo tener *sati* y pensar al mismo tiempo? ¿Dónde debo enfocar mi *sati*? ¿Qué técnicas recomienda?

Preguntas y Respuestas

Ajaan Suwat: Cuando comenzamos a meditar, queremos la *sati* para que mantenga nuestro cuerpo y mente en quietud y paz, pero el cuerpo tiene que continuar cambiando de posición, sentarse, caminar y recostarse. En el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, la manera de practicar es que cuando nos sentamos, estamos alerta a cómo estamos sentados, cuando caminamos estamos alerta al hecho que caminamos y caminamos de una manera serena. No permita que la mente tenga presente cosas que estén fuera de sus límites apropiados. Manténgala dentro de los límites, es decir, dentro del cuerpo. Esté alerta a su paso y a la manera como pisa, a sus diferentes movimientos. Si puede permanecer consciente de estas cosas, está en el camino correcto.

O si no se enfoca en el cuerpo, entonces enfóquese en la mente. Esté alerta a cualquier estado de ánimo o preocupación que esté surgiendo en el presente. ¿Amor? ¿Odio? ¿Está la mente enfocada en objetos visuales? ¿Sabores? ¿El pasado? ¿El futuro? Después tome nota de qué preocupaciones no sirven para nada y dígase a sí mismo que no debe enfocarse en cosas que no tienen propósito alguno. Enfóquese solo en cosas que sirven un propósito. Cuando la mente se calme, esté alerta a este hecho. Dese a sí mismo una sensación de placer, de satisfacción y paz en el presente. Cuando hace esto, usted está practicando de conformidad con el *Mahāsatipaṭṭhāna Suta* como una manera de entrenar la mente para obtener concentración. Luego, cuando se siente a meditar, enfoque la mente en niveles más refinados de quietud ya que esta postura le permite estar menos preocupado por mantener el cuerpo en posición. Cuando usted está de pie o caminando, tiene que poner más atención en mantener la postura.

Pregunta: He tenido alguna práctica en desarrollar buena voluntad y compasión, pero no sé cómo desarrollar alegría empática. ¿Tiene algunas sugerencias?

Ajaan Suwat: La alegría empática es un sentimiento de felicidad frente a la buena fortuna de otros. Cuando otras personas son felices o adquieren riqueza, les deseamos que les vaya bien. No tenemos celos ni envidia de ellos. Es una cualidad que desarrollamos para deshacernos de la envidia, que es una corrupción. Cuando otras personas tienen buena fortuna, practicamos sintiéndonos felices por ellos. Si sufrimos de la corrupción de la envidia, no podemos soportar que a otras personas les vaya bien en la vida. Nos dan celos porque sentimos que somos mejores que ellos. Por esta razón el Buda nos enseñó a desarrollar la alegría empática.

Preguntas y Respuestas

Pregunta: ¿Hay alguna técnica para desarrollar alegría empática?

Ajaan Suwat: La técnica es dirigir este pensamiento a todas las personas en general: “Si alguien está sufriendo, que él o ella experimente felicidad. En cuanto a las personas que ya experimentan felicidad, que la conserven. Que no se vean privados de la buena fortuna que han ganado, de las riquezas que han ganado, del estatus que han ganado, del reconocimiento que han obtenido, ni de la felicidad que han obtenido. Que su felicidad aumente.” No estamos envidiosos de su felicidad y no intentamos competir con ellos de manera solapada. El Buda enseñó alegría empática con el propósito que nuestras mentes no se consuman de envidia por la buena fortuna de otros. Cuando no sentimos envidia frente a los demás y podemos entrenar nuestros corazones para alcanzar la quietud usando la alegría empática como nuestro tema u objeto de meditación, entonces hemos completado nuestro entrenamiento en alegría empática. La frase que repetimos cuando cantamos cada día “Que ningún ser viviente sea privado de la buena fortuna que ha adquirido”, eso es alegría empática.

Pregunta: Cuando mi tema de meditación es la respiración, me doy cuenta de que al final de la inhalación hay un pequeño descanso. Lo mismo sucede al final de la exhalación. A medida que el tiempo pasa, este descanso momentáneo crece más y más y es muy comfortable. ¿Es esta la manera correcta de practicar?

Ajaan Suwat: Cuando tenemos *sati* llegamos a ver cosas que nunca antes habíamos visto, a experimentar cosas que nunca antes habíamos experimentado, de una manera que nunca olvidaremos. Una mente que nunca ha experimentado paz y quietud llegará a experimentar paz y quietud. Una mente que nunca ha sido consciente llegará a tener conciencia. Esto es parte de seguir adecuadamente el camino correcto: usted comienza haciendo que la mente entre en un nivel sutil de concentración. Debe continuar lo que está haciendo, pero no se vuelva complaciente. Si su concentración no es aún sólida, puede deteriorarse. Por eso debe cuidar a la mente que está en quietud y mantenerla así. Recuerde cómo la condujo allí. Siga practicando continuamente y encontrará que hay niveles aún más refinados de la mente en quietud, niveles más depurados y placenteros que este. No se conforme deteniéndose ahí. Mire si puede hacer que la quietud y la sensación de bienestar sean aún más depuradas.

Preguntas y Respuestas

Es como subir las escaleras de su casa. Las escaleras tienen cinco peldaños, es decir, los cinco niveles de *jhāna*. La primera vez que la mente alcanza un nivel sutil de quietud es el primer peldaño. Cuando usted todavía no ha empezado a subir las escaleras, debe conformarse con llegar al primer peldaño. Pero cuando llegue al primer peldaño, no debe conformarse simplemente con el hecho de haberse levantado del suelo y detenerse ahí, porque el primer peldaño no es su casa. Debe recordarse a sí mismo que esa no es su casa, que aún no ha alcanzado su refugio y debe buscar el segundo peldaño. Cuando llegue al segundo peldaño, debe recordarse a sí mismo que aún no ha alcanzado su refugio y que tiene que dar el siguiente paso.

Del mismo modo, cuando usted ha alcanzado un nivel sutil de quietud y ha experimentado precisamente este nivel de placer y bienestar, debe examinar este bienestar para ver que aún no es constante, que todavía puede cambiar. Hay niveles de bienestar aún más elevados. Hoy ha llegado hasta aquí. El siguiente paso es continuar subiendo hasta alcanzar un bienestar genuino.

Lo que he explicado hasta ahora es suficiente por hoy. Hablar mucho los puede confundir porque apenas están comenzando este entrenamiento. Su memoria tan solo puede procesar cierta cantidad de información. Como los estudiantes que apenas comienzan, si atiborran su cerebro con mucho material avanzado, no todo se quedará ahí.

Lo mismo sucede cuando practicamos meditación. Hay un límite a lo que su *sati* y discernimiento pueden asimilar. Escuchen solo un poco y luego pónganlo en práctica, así fortalecen su *sati* y su discernimiento para afianzar su concentración. De este modo serán capaces de asimilar niveles de Dharma más depurados. Ahora quiero que paren de escuchar y vuelvan a observar su mente: ¿está dispuesta a aceptar el entrenamiento? ¿Es capaz de seguirlo? ¿O es todavía obstinada? Si la mente aún no está dispuesta a aceptar y seguir el entrenamiento, razonen con ella hasta que esté dispuesta a hacerlo. Conduzcan a la mente a alcanzar los estados de los cuales he estado hablando para que vea los resultados claramente dentro de sí misma. A este nivel, su conocimiento no es conocimiento de la mente. Es conocimiento conceptual. En cuanto a la mente, ella todavía no ha asimilado estas cosas. Si cuando meditan se dan cuenta de que su mente sigue ansiosa y distraída, sin querer hacer lo que ustedes quieren que haga, esta es una señal de que aún no ha aceptado las enseñanzas. Si esto sucede tienen que seguir razonando con ella una y otra vez. Si por otro lado, pueden recordar solo un concepto y pueden entrenar a la mente para que asimile la verdad de ese concepto, entonces el aprendizaje de

Preguntas y Respuestas

conceptos sirve un propósito. Si la mente no está dispuesta a asimilar la verdad de ese concepto, saberlo no sirve para nada.

Así que les voy a pedir que acabemos aquí la sesión de preguntas y respuestas de hoy.

Inconstancia

Pregunta: Me pregunto si usted podría explicar la inconstancia y el vacío de la mente.

Ajaan Suwat: Inconstancia es una de las tres características, una enseñanza al nivel de ‘insight’ y discernimiento.

La mayoría de las veces, el término inconstancia (*aniccā*) se utiliza en conexión con las fabricaciones, (*saṅkhāra*): *saṅkhāra aniccā* — las fabricaciones son inconstantes. En esta instancia, el término ‘fabricaciones’ conlleva un significado muy amplio a nivel de Dharma teórico. Sin embargo, en relación con la práctica para suscitar discernimiento, ‘fabricaciones’ significa el cuerpo y la mente. Mientras escuchan esta charla sobre inconstancia, enfoquen la atención en su propio cuerpo ya que es algo fácil de ver y conocer. Después explicaré los cambios y la inconstancia en el cuerpo.

¿Cuál es el propósito de estudiar la inconstancia? Esto es algo que debemos examinar. Estudiar la inconstancia tiene muchos beneficios. En particular, el Buda nos enseñó a mantener el cuerpo presente en la mente, a mantener presente el hecho que una vez el cuerpo nace tiene que seguir cambiando día a día. La felicidad y los placeres que a diario obtenemos del cuerpo son inconstantes. Si fueran constantes, no tendríamos que buscar felicidad ni placer en ningún otro lugar. Pero el hecho es que el placer que alcanzamos, apenas lo experimentamos por un momento, se acaba — sin importar qué tipo de placer es. Por esta razón el Buda dice que es inconstante: requiere que nos instiguemos a nosotros mismos a buscar y a almacenar cosas.

En cuanto a las cosas que nos instigamos a buscar, si ganamos cosas que son buenas, que nos gustan, nos volvemos posesivos. Y cuando hay cosas que queremos y nos gustan, a otras personas también les van a gustar. Muchas personas que ven lo que tenemos, también lo desearán. Esto genera competencia, trampas y engaños a medida que la gente intenta conseguir lo que quiere. De ahí surgen el odio, la animosidad y la venganza. Esto muestra la inconstancia dentro del cuerpo, los cambios constantes en la felicidad que queremos. La mente sufre los impactos negativos del placer y del dolor, los cuales son una gran agitación en su interior.

Inconstancia

Cuando nos damos cuenta de esta verdad, el Buda nos enseña a desarrollar el discernimiento necesario para comprenderla. Él también estableció otro principio: *natthi santi param sukham* — no hay felicidad más elevada que la paz. Esta paz es la paz en el Dharma, la paz que surge de practicar el Dharma. El Buda señaló que la paz es la más elevada felicidad y nos mostró el camino que conduce a esa paz. Este camino lo estamos practicando ahora, desarrollando tranquilidad e '*insight*', controlando y restringiendo nuestras palabras y obras y entrenando nuestra mente.

Debemos volver nuestra mirada hacia nosotros mismos. Cuando entendemos que el cuerpo y los placeres que experimentamos son inconstantes, el estado mental que solía sentir apego, que solía engañarse a sí mismo pensando que poseía la felicidad...

... Nosotros hacemos el intento de cambiar las cosas para que nuestro placer sea constante. No vemos las desventajas del sufrimiento que hemos vivido. Por lo tanto, delusión y malentendidos surgen en la mente que aún no ha visto esa paz que ofrece una felicidad más sutil y depurada que aquella a la que estamos acostumbrados. Por esta razón debemos depender del Dharma, depender de nuestra convicción en el Buda. Si observamos las fabricaciones que el Buda dijo eran inconstantes y estresantes, veremos que lo que dijo es realmente cierto. Los placeres que hemos experimentado realmente no bastan. Debemos estudiar, buscar conocimiento, encontrar un refugio más fiable que lo que hemos conocido hasta ahora. Por esta razón debemos depender de las enseñanzas del Buda. Cuando las escuchemos, entrenemos nuestras mentes para que estén en quietud, para que se desprendan. Debemos darnos la oportunidad de hacer a nuestras mentes vacías y de alcanzar la quietud.

Cuando decimos que la mente está vacía, lo que significa es que no está involucrada con nada. No está ni inquieta ni distraída. No tiene muchas preocupaciones. Es lo mismo que cuando hacemos un trabajo exigente: si lo hacemos sin cesar, el cuerpo se va a cansar. Cuando está cansado no seguimos involucrándolo en el trabajo. Nos sentamos o nos recostamos a descansar. Cuando ha descansado en estado de normalidad, el cansancio desaparece. Recuperamos nuestras fuerzas y al recuperarlas, reanudamos nuestro trabajo. Vemos que el trabajo gasta energía. Cuando la energía se agota, descansar la acopia. Descansar es parte del placer y el bienestar que surgen cuando el cuerpo está 'vacío', en otras palabras, no involucrado con su trabajo.

Lo mismo sucede con la mente. Buscamos felicidad todo el tiempo precisamente porque deseamos esa sensación de bienestar. Cuando la mente

Inconstancia

está involucrada y no está vacía, seguimos buscando. Debemos entrenar a la mente en aquietarse. Cuando la mente está aquí en quietud, en esta sensación de conciencia misma, está vacía y sin involucrarse. No está pensando en nada. Está vacía a través de la quietud. Pero no podemos mantenerla así, vacía y en quietud, todo el tiempo. Todavía tenemos nuestros agregados (*khandā*) que se aferran. Todavía tenemos nuestros ojos y la mente desea ver cosas. Todavía tenemos nuestros ojos, nariz, lengua y cuerpo. Todavía hay sonidos, aromas, sabores y sensaciones táctiles. Todavía tenemos sensaciones de placer y dolor. Estas cosas siempre están perturbándonos. Por esto el Buda nos enseña a que después de lograr que la mente se calme y entre en quietud, contemplemos la inconstancia del cuerpo. De esta manera llegaremos a entender que el cuerpo realmente es inconstante y estresante. Mientras sigamos apegados al cuerpo como 'yo' o 'mío', sufriremos siempre de envejecimiento, enfermedad y muerte.

Debemos abandonar estas cosas y aferrarnos al Dharma, haciendo que la mente entre en quietud. De esta manera suscitaremos quietud y bienestar. Veremos que el cuerpo es inconstante, que envejece y se desgasta; que el estrés y el sufrimiento surgen a raíz de esta inconstancia. En últimas, el cuerpo entero colapsa. Y cuando colapsa, ¿cómo es? Se descompone y se vuelve putrefacto. No pertenece a nadie. Por eso el Buda nos enseñó *yathā-bhūtaṃ sammappaññāya dattḥabbaṃ*, es decir, a ver las cosas con el discernimiento correcto, a abandonarlas, a no tener apegos a los agregados, a no verlos como 'yo'. Cuando esto suceda, la mente no sentirá codicia alguna porque ve que la codicia no sirve para nada. Cuando hemos visto esta verdad, los sentimientos de ira que hemos experimentado en el pasado se debilitan. En lugar de nuestros engaños y delusiones pasadas, surge el conocimiento.

Cuando la mente ha contemplado y desarrollado discernimiento hasta el punto en que es capaz de una vez por todas de hacerse pura, abandonando totalmente las corrupciones de la codicia, la ira y la delusión — pasión, aversión y delusión — esto es lo que se conoce como una mente verdaderamente vacía: es decir, vacía de corrupciones; vacía de codicia, ira y delusión, pues ya no está cargando nada. Si uno carga cosas, esas cosas son pesadas. Corrompen la mente. Si uno ni se agarra de ellas ni las carga, la mente está vacía, pura. No tiene nada que buscar, nunca más.

El vacío de la mente proviene de nuestro entendimiento de la inconstancia. Si ustedes aspiran a este estado de vacío, deben contemplar la inconstancia para verla claramente, para hacer su discernimiento alerta y sabio frente a la verdad. La mente, cuyas corrupciones dependen de cosas

Inconstancia

inconstantes para que surjan la codicia, la ira y la delusión o engaño, no podrá volver a generar esas corrupciones porque se ha desencantado. No las desea. Se volverá vacía y entrará en quietud. La mente está vacía porque sus corrupciones han desaparecido.

Resumiendo: las tres características de inconstancia, estrés y 'no-yo', existen solamente en una mente con corrupciones. Cuando la mente tiene el discernimiento para totalmente exterminar las corrupciones, no hay 'no-yo' ni nada inconstante, ni estresante en su interior. Es por esta razón que está vacía. En cuanto a nuestras mentes, en la actualidad no se encuentran vacías porque no han podido expulsar las corrupciones. Aunque podemos desarrollar *sati* y meditar hasta un punto en que experimentamos quietud y bienestar, esto es solo una fracción del estado de vacío que no dura mucho. Tan pronto hay un lapso en la *sati*, las cosas vuelven a perturbarnos de nuevo. Esto es porque no estamos vacíos de corrupciones.

La máxima corrupción es la ignorancia. Esta ignorancia está mezclada con cada corrupción, ya sea ostensible, moderada o sutil. Por esta razón el Buda nos enseñó a entrenar nuestras mentes para generar conciencia, que es lo opuesto a la ignorancia. El lado que sea más fuerte será el victorioso y tendrá poder sobre la mente. Si la conciencia es victoriosa, las corrupciones no tienen un lugar donde habitar. Si la ignorancia es victoriosa, no hay ni paz ni bienestar. No hay pureza de carácter. La mente no está vacía y surgen el estrés y el sufrimiento.

Es extremadamente difícil entender la ignorancia que ya se encuentra en la mente. Es como usar oscuridad para iluminar la oscuridad: uno no puede ver nada. O es como un ciego guiando a otro ciego: van a tener muchas dificultades evadiendo peligros y alcanzando la meta. Por esta razón debemos depender de personas con buena vista, en otras palabras, de la *sati* y el discernimiento. Estos son los factores cruciales que nos conducirán al final del camino.

Un ejemplo de cómo podemos usar la *sati*: supongamos que aún no estamos familiarizados con *anicca* (inconstancia). No sabemos dónde se encuentra. Cuando escuchamos que *anicca* se refiere a la inconstancia de los cinco agregados, comenzamos con las formas físicas y usamos *sati* para mantener estas cosas en mente, para ver si realmente son inconstantes. Supongamos que sentimos placer apegándonos al cuerpo como nuestro 'yo' y lo seguimos cuidando y remendando para evitar ver su estrés y su inconstancia. De esta manera nos hemos desviado de las enseñanzas del Buda. En este caso, usamos *sati* para mantener el cuerpo presente en la mente. Por ejemplo, mantenemos presente el cabello. ¿Es nuestro cabello constante? ¿Permanece

Inconstancia

siempre igual, o no? Piensen en el primer mechón de cabello que creció en su cabeza. Lo cortaron hace muchísimo tiempo. El cabello que tenemos ahora es cabello nuevo. Continúa cambiando. El primer mechón de cabello ya no nos sirve para nada. Ni siquiera sabemos dónde está. Esta es una manera de contemplar la inconstancia.

En cuanto a *anattā* ('no-yo'), el cabello que en el pasado pensamos era nuestro, ¿dónde se encuentra ahora? Si pensamos de esta manera llegaremos a entender la enseñanza del 'no-yo'. Si contemplamos las cosas que el Buda dijo eran 'no-yo', veremos que lo que Él dijo es absolutamente cierto. Veremos la verdad y es nuestra mente la que verá la verdad de conformidad con lo que el Buda dijo: Que nuestro cuerpo no tiene esencia alguna, que simplemente se sigue descascarando. En lo que se refiere a lo que el Buda dijo sobre la inmundicia del cuerpo, cuando el cuerpo muere, nadie puede hacerlo realmente limpio solo por vestirlo de manera elegante. Tan pronto muere, todo el mundo lo detesta. Cuando reflexionamos más y más profundamente sobre esto, la mente llega a aceptar que lo que el Buda enseñó es la verdad genuina. Cuando la mente acepta esto, su ignorancia gradualmente desaparecerá. El discernimiento, es decir el conocimiento de conformidad con las enseñanzas del Buda, irá tomando forma gradualmente en nuestras mentes.

Cuando la mente contemple el cabello profundamente hasta conocer la verdad, desapareciendo así su ignorancia, el conocimiento — comenzando con el conocimiento de la verdadera naturaleza de nuestro cabello — surgirá. Veremos que la falta de conciencia con la que nos aferrábamos al cabello como 'yo' o como 'mío, viéndolo como hermoso, arreglándolo con productos y haciéndolo encantador y atractivo, no es más que un acto de auto engaño o auto delusión. Si la verdadera naturaleza de estas cosas fuera realmente buena, no tendríamos necesidad de hacer todo esto, pues su naturaleza ya sería buena. Pero como no es buena, tenemos que hacer el esfuerzo de volverla buena. Esta es una de las maneras en la que nuestra perspectiva nos ha engañado. El Buda nos dijo que conociéramos la verdad de este asunto para que la mente fuera capaz de soltarse.

Cuando la mente se desprende, todas sus corrupciones se aligeran y desaparecen porque nuestras perspectivas son correctas. Las corrupciones surgen debido a perspectivas incorrectas, debido a la ignorancia y a no ser conscientes de la verdad. La ignorancia da origen a la delusión y a premisas equivocadas que se convierten en perspectivas incorrectas. Por esta razón debemos hacer un esfuerzo para dar lugar a la conciencia.

Inconstancia

Por ejemplo, supongamos que no somos conscientes de que el cabello, las uñas, los dientes, la piel, la carne, los tendones y los huesos en nuestro cuerpo están compuestos de las cuatro propiedades,⁵ es decir, tierra, agua, viento y fuego. En realidad, esta forma física nuestra no es más que estas cuatro propiedades. La propiedad ‘agua’ incluye todas las sustancias líquidas del cuerpo, como bilis, flema, linfa, mucosidades, orines, sangre, grasa y sebo. La propiedad ‘tierra’ incluye todas las partes duras y sólidas como cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, y demás. La propiedad ‘viento’ incluye la respiración; la corriente de energía de la respiración en el estómago; y las corrientes de energía que suben, bajan y fluyen por todo el cuerpo. La propiedad ‘fuego’ incluye la calidez que evita que el cuerpo se descomponga, la calidez que ayuda con la digestión y la calidez que mantiene al cuerpo vivo a la temperatura adecuada. En su totalidad, el cuerpo no es nada más que estas cuatro propiedades. Cuando no nos damos cuenta de esto, eso es lo que se denomina falta de conciencia. No estamos familiarizados con el cuerpo ni con los agregados. Cuando aprendemos esto, la conciencia puede comenzar a surgir.

Por esta razón se nos enseña a contemplar las partes del cuerpo: *kesā*, cabello; *lomā*, vello corporal; *nakhā*, uñas; *dantā*, dientes y *taco*, piel. A los monjes se les enseñan estas cosas desde el día de su ordenación para que puedan deshacerse de su estado de inconciencia o ignorancia y puedan dar lugar a la conciencia a través de la claridad de la *sati* y del discernimiento. Les pido que desarrollen mucha *sati* y discernimiento en esta área para que sus mentes alcancen el estado de vacío y la libertad que anhelan.

Aquí, discernimiento significa la conciencia que proviene de estudiar los cinco agregados. Ningún otro conocimiento puede destruir esta corrupción de la falta de conciencia o ignorancia. Por esta razón, si queremos destruir la corrupción de la falta de conciencia tenemos que estudiar muy cuidadosamente los cinco agregados — comenzando con el cuerpo — hasta ver las cuatro verdades nobles, justo aquí en los cinco agregados. En realidad, los cinco agregados son cosas cuya verdadera naturaleza está ciertamente al alcance de nuestra capacidad de estudiar y conocer. Primero está el agregado de la forma o cuerpo físico. Luego vienen los agregados mentales: sensación, percepción, fabricación mental y conciencia. Estas son cosas que podemos conocer.

Debemos estudiar y practicar para conocer estos cuatro agregados mentales de conformidad con su verdadera naturaleza. Cada uno de estos agregados cubre muchos aspectos. Por ejemplo, la forma física: *yañkiñci rūpañ*

Inconstancia

atītānāgata-paccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā — hay todo tipo de formas que nos pueden embaucar y deludir; internas y externas; ostensibles y sutiles; pasadas, presentes y futuras. Pero cuando el ‘insight’ surge con toda su fuerza, nos muestra la manera de ver sin mucha dificultad. Lo único que se necesita es que comencemos primero con los temas básicos de meditación, por ejemplo, el cabello, y que lo veamos claramente de conformidad con su naturaleza. Así, el discernimiento surgirá gradualmente.

¿Entienden esto? Se puede decir que el Dharma es sutil, pero también que está justo aquí en nuestro interior, dentro de nuestros propios cuerpos. Con respecto a todas las cosas que he discutido aquí, si quieren ver estas verdades, pero aún no las han puesto en práctica, entonces lo que deben hacer es no dejar que su *sati* deambule fuera del cuerpo. Contemplan las cosas de conformidad con su verdadera naturaleza. No dejen que los prejuicios se interpongan en el camino. Recuérdense a sí mismos que esto es el Dharma.

Pero suficientes explicaciones por ahora. Cuando uno estudia estas cosas, pero no las pone en práctica, su conocimiento no lo lleva a ningún lado. Así que ahora que saben cuál es el camino, me gustaría que toda su intención la enfocaran en practicar mucho. Voy a pedir que paremos aquí para que puedan poner en práctica su conocimiento y beneficiarse de él.

Que todos ustedes hallen bienestar.

“Este Cuerpo Mío”

CUANDO VIENDO CLARAMENTE LAS CUATRO VERDADES NOBLES, a través de su *sati* y discernimiento, las mentes de los meditadores han alcanzado genuina felicidad en el Dharma, ninguno de ellos, ni siquiera uno, volverá a buscar felicidad en el mundo o en cosas materiales. Esto es porque la felicidad en el Dharma es una felicidad duradera, sólida, refinada y genuinamente pura. Si comparan la felicidad mundana con la felicidad del Dharma verán que en la felicidad mundana no hay la más mínima felicidad verdadera. Esta sola ofrece estrés, solamente ofrece desventajas. Así que ¿por qué pensamos que esa felicidad mundana es la felicidad? Porque estamos llenos de dolor. Buscamos placeres y felicidad mundanos para aliviar el dolor, el cual desaparece por un momento, pero después regresa de nuevo.

Por ejemplo, el Buda dijo que nacer es estrés, pero el común de la gente lo considera como un evento feliz. No vemos el estrés y el dolor que conlleva. Sin embargo, una vez la mente ha alcanzado la felicidad del Dharma, puede ver que el nacimiento es verdaderamente estresante, tal como dijo el Buda. La razón por la que no podemos encontrar paz alguna, pese a que nos cuidamos y preocupamos de nosotros mismos, es porque esas cosas que han nacido vienen a perturbarnos. Nos sentamos y sentimos algo de placer y comodidad al hacerlo, pero después de un tiempo se vuelve doloroso. Decimos que recostarse es placentero, pero esto solo es cierto en un comienzo. Después de estar acostados por mucho tiempo, comienza a ser desagradable. Para obtener placer debemos seguir cambiando de posición. Buscamos esto o aquello, pero tan pronto ganamos un poco de placer de esas cosas, llegan el estrés y el dolor. Si tenemos una familia y un hogar donde convivimos de manera placentera, tan solo hay pequeños placeres que nos mantienen engañados, mientras que hay cientos y miles de cosas desagradables. La felicidad y el placer que provienen de cosas externas, de cosas materiales, nunca es suficiente. Ese placer continúa desgastándose y desgastándose y nos desgasta sin propósito alguno. Por esta razón los que han alcanzado el Dharma no vuelven a este mundo tan lleno de penurias y conflictos.

Y es por esta razón que quiero que hagan el esfuerzo de meditar, de contemplar de conformidad con el Dharma. Incluso si aún no están convencidos del Dharma, por lo menos tomen las enseñanzas del Buda como su hipótesis de trabajo. Por ejemplo, cuando el Buda imparte enseñanzas sobre

“Este Cuerpo Mío”

las tres características de inconstancia, estrés y ‘no-yo’, deben entrenar sus mentes para ver de conformidad con lo que Él dijo. Inténtenlo. Por ejemplo, el Buda dice que este cuerpo nuestro está lleno de toda clase de cosas inmundas (Anexo — Contemplación del Cuerpo). Puede que no estén de acuerdo, pero por lo menos inténtenlo para ver qué pasa cuando ustedes observan las cosas de conformidad con lo que Él dice. Él dice que no es limpio. *Atthi imasmim̐ kāye* — en este cuerpo hay: cabello y no es limpio, vello del cuerpo y es desagradable, uñas y no son limpias. No se apresuren a rechazar las enseñanzas del Buda. Observen si esas cosas son realmente sucias y desagradables o no. Cuando la mente se enfoca en esas cosas con más estabilidad y firmeza y comienza a sentirse en calma y quietud, gradualmente la verdad de estas cosas aparecerá con más y más claridad. La convicción en el Dharma y en la práctica, surgirá. Al querer ver más, nuestra energía también surgirá. A medida que la conciencia de estas cosas aumente, la mente se aquietará más y se volverá más luminosa. Este es el camino de la práctica. Cuando vuelvan a sus casas, recuerden este simple principio: practiquen meditación observando su cuerpo y observando su mente.

Usen su *sati* para observar al cuerpo en y por sí mismo, de tal forma que lo conozcan de conformidad con la verdad del cuerpo. Si no observan el cuerpo, entonces observen la mente en y por sí misma. Cuando observen los movimientos del cuerpo y de la mente, cuando observen los placeres y dolores que a menudo surgen, desarrollarán conciencia y destreza. Aprenderán a lidiar con las cosas de conformidad con las enseñanzas del Buda. Obtendrán el discernimiento que ve y conoce la verdad. Verán las cosas con más y más claridad. Cuanto más claramente vean las cosas, más fuerte y tranquila se volverá la mente. Verán al cuerpo como estresante y desagradable pero también deberán cuidar de sus mentes, manteniendo presente, con sabiduría, el hecho que el estrés y lo desagradable son un asunto del cuerpo y no de la mente.

El cuerpo siempre ha sido desagradable. Hemos vivido con el todo el tiempo, así que no hay necesidad de tener miedo de ver estas cosas, ni necesidad de rechazarlas. Debemos contemplar el cuerpo para así suscitar una sensación de sobrio desapasionamiento. Cuando se desprendan del cuerpo, despréndanse con discernimiento. No se desprendan de tal manera que la delusión (o engaño) y los malentendidos agobien a la mente. No sientan tal repulsión por el cuerpo que lleve a la mente a volverse ansiosa y agitada, y a dejar de meditar. Este tipo de repulsión está mal. Cuando observemos cosas que nos disgusten — como lo inconstante, lo estresante y lo desagradable del cuerpo — debemos recordar que hacen parte de las verdades nobles. El Buda dijo que son muy

“Este Cuerpo Mío”

beneficiosas. Contemplar lo desagradable del cuerpo es muy beneficioso pues tiene un propósito muy importante. Si vemos el cuerpo apropiadamente de esta manera, esto ayudará a la mente a aquietarse con una sensación de desencanto, y esto es lo que curará nuestras delusiones y malentendidos. Por esta razón cuando un monje se ordena, el primer paso es enseñarle los cinco temas de meditación — *kesā*, cabello; *lomā*, vello del cuerpo; *nakhā*, uñas; *dantā*, dientes; *taco*, piel — como una manera de desarrollar discernimiento y conocimiento de la verdad.

Mantengan el foco en estos temas y sigan contemplándolos sin importar si la mente está en quietud o no. Cuando tengan tiempo libre, contémplos. Incluso los pueden contemplar mientras trabajan. Contémplos hasta llegar a los detalles más minuciosos de tal manera que susciten una sensación de quietud y calma.

Es parecido a lo que sucede cuando trabajamos. Recibimos una remuneración por cada hora de trabajo y cuantas más horas trabajemos, más altos serán nuestros ingresos. Pero si uno se vuelve codicioso y continúa trabajando sin descanso, el cuerpo se desgasta, la mente se debilita y no puede trabajar más. Hay que descansar y comer para recuperar la fuerza corporal y mental. A pesar de que a uno no le pagan por el tiempo de descanso, uno está dispuesto a asumir esta pérdida en aras de su fortaleza corporal y mental para así poder trabajar después de haber descansado.

Es lo mismo cuando meditan: si simplemente continúan contemplando e investigando, en poco tiempo la mente se volverá ansiosa y agitada. Deben conducir la mente a la quietud para evitar que esté ansiosa. Si la mente se pone ansiosa no va a tener paz. Se va a enredar y comenzará a hastiarse de la meditación. Así que contémplos por un tiempo hasta que comiencen a sentir que la mente quiere parar y descansar. Entonces enfóquense nuevamente en la respiración o en cualquier otro tema de contemplación que sirva como punto de convergencia para la mente. Gradualmente abandonen su contemplación y permitan que la mente se aquiete para que se vaya fortaleciendo con las sensaciones de placer y tranquilidad que irán emergiendo. No se preocupen por cuánto tiempo deben permanecer así. Aunque parezca que la mente no está adquiriendo conocimiento alguno, no hay de qué preocuparse. Es lo mismo que cuando descansan del trabajo: a pesar de que su jefe no les paga nada por las horas de descanso, ustedes están dispuestos a descansar en aras de ganar energía, en este caso, fortaleza mental.

“Este Cuerpo Mío”

Por esta razón, los discípulos nobles practican constantemente la concentración y constantemente conducen la mente a aquietarse. Después de haber contemplado hasta el punto en que la mente se cansa, ellos dejan que la mente se aquiete. Una vez la mente ha tenido suficiente quietud, vuelven a la contemplación. Así es como debemos practicar. Si practicamos de esta manera, la mente ganará energía y fortaleza. Obtendrá discernimiento hasta llegar al fin de todo sufrimiento y estrés, viendo las cosas por lo que realmente son. La pregunta que hicieron el otro día, ¿cómo seguir practicando cuando regresen a sus casas? fue una pregunta muy buena. La respuesta es: sigan cuidando de su mente, así como lo he descrito aquí. Practiquen aplicando su propia *sati* y su propio discernimiento.

Karma

Pregunta: Usted ha hablado de los cinco temas que deben contemplarse cada día: que estamos sujetos al envejecimiento; sujetos a la enfermedad; sujetos a la muerte; sujetos a la separación de las cosas y de las personas que amamos y que somos los dueños de nuestro karma. Este último tema es el más difícil de comprender. Me preguntaba si usted podría explicar el karma, y en particular el papel de la *sati* al momento de la muerte.

Ajaan Suwat: Escuchen con atención. Voy a explicar el karma de conformidad con los principios del Despertar del Buda. Cuando el Buda explicó el karma, lo hizo de conformidad con uno de los conocimientos que adquirió la noche de su Despertar: la remembranza de vidas pasadas. En el proceso de convertirse en Buda, no es que Él haya nacido solo una vez o que haya practicado en una sola vida antes de lograr el Despertar. Él había estado desarrollando su bondad y sus perfecciones durante muchas vidas. Así fue como, a lo largo del tiempo, Él pudo construir su discernimiento de manera continua hasta el punto en que pudo Despertar al Dharma sutil. Ese Dharma sutil que es tan difícil de recordar y al cual es tan difícil Despertar para cualquiera. El Buda estuvo desarrollando su *sati* y su discernimiento a plenitud para así poder llegar a conocer la verdad. Por esta razón nuestro entendimiento del karma debe depender tanto de nuestro estudio como de nuestra práctica, entrenando nuestras mentes de la misma manera como el Buda lo hizo para así paulatinamente ganar discernimiento.

Cuando el Buda habló sobre el karma después de haber Despertado a la verdad, se refería a las acciones. Hay karma físico, es decir, las acciones del cuerpo; karma verbal, las acciones del habla; y karma mental, las acciones de la mente. Todos los seres humanos y todos los seres vivos experimentan cosas buenas y malas, placer y dolor, a raíz del karma, es decir, a raíz de sus propias acciones.

El karma es algo muy sutil. Cuando se preguntan acerca del renacimiento y de cómo van a experimentar placer y dolor en vidas futuras, deben primero estudiar el karma en su vida actual, sus acciones en la vida presente. Deben entender con claridad sus acciones en la vida presente. Una vez las entiendan, una vez conozcan la verdad de las acciones en el presente y entrenen su mente aún más, podrán llegar gradualmente al final de sus dudas. No hay nadie que haya resuelto sus dudas sobre el renacer simplemente escuchando o leyendo.

Karma

Incluso entre aquellos que han practicado por mucho tiempo, si el discernimiento no está a la altura requerida, seguirán teniendo las mismas viejas dudas. Los textos nos dicen que la duda solo se extingue con la realización del primero de los caminos nobles, denominado 'entrada en la corriente'. Los 'entrados en la corriente' han eliminado tres corrupciones: perspectivas de autoidentificación, duda y apego a hábitos y prácticas. Cuando surge el discernimiento del camino noble, el conocimiento del nacimiento y de la muerte — y del renacimiento y la re-muerte — surgen con él. En cuanto a nuestro nivel actual de discernimiento, si queremos saber sobre estas cosas necesitamos hacer el trabajo preliminar. Necesitamos estudiar la naturaleza de las acciones en el presente. Por eso hoy no voy a hablar de vidas futuras. Les voy a enseñar sobre los tres tipos de acción (física, verbal y mental) en el presente.

Estos tres tipos de acción se dividen a su vez en dos clases: buenas y malas. Las malas acciones generan sufrimiento. Las buenas acciones generan buenos resultados — felicidad, prosperidad, *sati* y discernimiento — tanto en el presente como en los días, meses y años por venir.

Las malas acciones se denominan karma inhábil o que carece de destreza. El Buda enseñó que debemos abandonar este tipo de karma. En cuanto a las acciones físicas, estas incluyen atormentar y matar seres vivos, tanto grandes como pequeños. Este tipo de acción es inhábil porque carece de buena voluntad y compasión. Todos los seres vivos aman su vida. Si los matamos es porque no tenemos compasión, ni piedad, ni consideración por sus vidas. Por esta razón ese tipo de acción es inhábil y el Buda dijo que es algo que no se debe hacer. Si matamos a otros seres humanos, seremos castigados en el presente tanto por el sistema judicial como por el Dharma.

Estas tres cosas — matar, robar e involucrarse en sexo ilícito — se denominan karma físico inhábil. Debemos contemplarlas para apreciar por qué el Buda nos dijo que no se deben hacer. Después de contemplarlas veremos que realmente no son buenas acciones pues son cosas que no quisiéramos que nadie nos hiciera a nosotros. Por ejemplo, la riqueza que hemos obtenido es algo de lo cual somos posesivos y de la cual queremos disponer como nos plazca. Si alguien nos la fuera a robar o quisiera quitárnosla a través de engaños, sería el final de esa relación, así fuera un gran amigo. No podríamos relacionarnos más con esa persona pues seguramente terminaríamos discutiendo y hasta peleando. Esa persona podría incluso tener que ir a la cárcel por hurto. Esto es karma flagrante, el tipo de karma cuyos resultados son visibles en el presente inmediato.

Lo mismo se aplica al tercer precepto. Una vez hemos decidido casarnos o vivir con otra persona, si esa persona nos engaña, piensen cuánto sufrimiento habrá para las dos partes. Las personas con principios morales no considerarán buena persona a quien ha sido infiel. Todas estas cosas son acciones físicas carentes de habilidad y destreza que el Buda nos enseñó a abandonar. En cuanto al karma verbal, hay cuatro tipos de acciones inhábiles: mentir, sembrar cizaña, hablar bruscamente y charlar ociosamente. En el ámbito del karma mental, hay tres tipos: codicia, mala voluntad y perspectivas incorrectas.

Quien incurra en cualquiera de estos diez tipos de acciones inhábiles — los tres tipos de karma físico inhábil, los cuatro tipos de karma verbal inhábil y los tres tipos de karma mental inhábil — es una persona carente de habilidad y destreza. Por eso se nos enseña que somos los dueños de nuestras acciones. Si actuamos de estas maneras equivocadas, nos convertimos en personas equivocadas. Somos nosotros mismos quienes nos corrompemos con estas acciones; nadie más se corrompe por lo que hacemos. Por esto se nos enseña a que cada día reflexionemos que somos los dueños de nuestras acciones. Si hacemos algo malo nos convertimos en malas personas y cosechamos los malos resultados, es decir, el sufrimiento que resulta de esas acciones. Por eso se nos enseña que somos los herederos de nuestras propias acciones. Si no abandonamos ese tipo de acciones y frecuentemente incurrimos en ellas, sus resultados nos seguirán dondequiera que vayamos. No habrá forma que se nos considere buenas personas. Por eso se nos enseña que nuestras acciones nos siguen. Si no abandonamos ese tipo de comportamiento, dondequiera que vayamos nadie confiará en nosotros.

La razón por la cual el Buda nos hace reflexionar sobre estas cosas — que somos los dueños de nuestras acciones, los herederos de nuestras acciones y que nuestras acciones nos siguen— es con el fin que cada día prestemos atención a nuestras acciones para verlas claramente por lo que en realidad son. Si no podemos ver con claridad la naturaleza y los resultados de nuestras acciones, debemos contemplar con más profundidad. ¿Por qué matar conduce al sufrimiento? ¿Por qué alguien que mata es una mala persona? Lo mismo se aplica a robar y a involucrarse en sexo ilícito. Si examinamos estas acciones cuidadosamente, haciendo a nuestras mentes imparciales y justas, veremos que en realidad son malas y conducen al sufrimiento. Así veremos por nosotros mismos de conformidad con lo que el Buda enseñó. No debemos observar a nadie más, simplemente a nosotros mismos. Si vemos que lo que estamos haciendo no está bien, esto también se aplica a otros que hacen lo mismo. Quienquiera que incurra en estos comportamientos es una mala persona. Si

Karma

muchas personas hacen estas cosas, esto resultará en problemas para mucha gente. Si todo el mundo incurriera en este comportamiento, el mundo entero estaría en problemas. La paz y la felicidad del mundo provienen totalmente de las buenas acciones de la gente buena.

Los diez comportamientos de los que hemos venido hablando son karma inhábil o que carece de destreza. Pero de la misma manera, existen también los diez tipos de karma hábil: físico (tres), verbal (cuatro) y mental (tres). Estas son las acciones que nos traen felicidad y prosperidad. En cuanto a los tres tipos de karma físico hábil, usamos nuestro discernimiento y compasión para considerar cada situación. Sentimos compasión por los animales que están a punto de ser asesinados. Si vemos algo que nos gusta que le pertenece a alguien más, desarrollamos compasión por esa persona para no tener deseos de robarla o estafarla. Si vemos la oportunidad de involucrarnos en sexo ilícito, reflexionamos sobre el hecho que ya estamos en una relación y que deberíamos tener un solo corazón y un solo amor. Debemos tener compasión por la persona con la que convivimos. Si le somos infiel, le causaremos sufrimiento a él o a ella. Tener un solo corazón y un solo amor es meritorio pues nos permite vivir juntos para toda la vida. Si aprendemos a abandonar los placeres que provienen de matar, robar e involucrarnos en sexo ilícito, nos beneficiamos y nos convertimos en buenas personas. La sociedad no desconfiará de nosotros y aquellos que son buenas personas nos reconocerán como gente buena y virtuosa porque nuestras virtudes son puras. De aquí viene la pureza de carácter.

Para ahorrar tiempo, resumiré los temas pendientes. Los diez tipos de acciones hábiles e inteligentes son lo opuesto de los diez tipos de acciones inhábiles. En cuanto al karma físico hábil, nos abstenemos de los tres tipos de karma inhábil. Tomamos la determinación de no incurrir en ellos y nos conducimos absolutamente de conformidad con esa determinación. Lo mismo se aplica a los cuatro tipos de karma verbal hábil. Tomamos la firme determinación de no mentir, de no sembrar cizaña, de no hablar con brusquedad y de no tomar parte en charla ociosa. También tomamos la determinación de no ser codiciosos, de no sentir mala voluntad por nadie y de corregir nuestra perspectiva. Corregir nuestra perspectiva quiere decir que nos atenemos al principio del karma, viendo que si hacemos el bien nos convertimos en buenas personas y que si hacemos el mal nos convertimos en malas personas. Cuando vemos las cosas de esta manera, nuestra perspectiva se encuentra precisamente de conformidad con la verdad.

Las acciones inhábiles y carentes de destreza provienen de la mente que es afectada por las corrupciones de la codicia, la ira y la delusión. Las personas matan y roban por codicia o por ira y se involucran en sexo ilícito porque codician placeres. A veces también se involucran en sexo ilícito por ira, como una manera de tomar venganza. Otras veces hacen estas cosas por delusión, como cuando los engañan para que se comporten como otros se comportan. Por esta razón estas tres corrupciones — codicia, ira y delusión o engaño — son tan importantes. Y por esto desarrollamos *sati*, para así ver como estas tres corrupciones son la raíz de nuestra falta de habilidad y destreza. Si estas corrupciones surgen, nos pueden conducir a comportarnos mal de muchas maneras, involucrándonos en karma inhábil. Cuando surjan, debemos usar nuestro discernimiento para mantenerlas en línea.

En cuanto a los estados mentales hábiles e inteligentes, cuando entendemos cómo la carencia de destreza proviene de estas tres corrupciones — cuando hemos oído estas enseñanzas y las hemos considerado por nuestra propia cuenta — la mente siente vergüenza frente a la idea de adoptar cualquiera de estos malos comportamientos. Se percata de por qué estas cosas no se deben hacer. También desarrolla una sensación de compunción,⁶ percatándose de que si hacemos estas cosas nos vamos a convertir en malas personas. Nuestros amigos o quienes nos conozcan nos criticarán, no desearán relacionarse más con nosotros y nos despreciarán. Cuando sentimos este tipo de temor podemos abandonar estas cosas.

Los estados mentales hábiles e inteligentes habrán surgido en nuestro interior cuando nuestro discernimiento alcance un nivel en el cual tenemos este sentido de vergüenza y compunción. Habrán surgido cuando tomemos la determinación de no hacer el mal en términos de nuestro karma físico, verbal y mental. Esos estados mentales nos conducirán a hacer todo tipo de buenas acciones. Sentiremos compasión por los demás y desharemos ayudarlos. Estos se convertirán en nuestras perfecciones y conducirán a que otros seres y personas nos quieran de vuelta. La felicidad que proviene de esta bondad se denomina mérito (*puñña*). Cuando tenemos una sensación de vergüenza y compunción, restringimos nuestras acciones físicas para no hacer nada malo. Esto significa que nuestro cuerpo es puro. Moderamos nuestra habla sin quebrantar nuestros preceptos y de esta manera nuestra habla es pura. Controlamos nuestra mente y de esta manera nuestra mente es pura. Cuando ejercemos control y restricción y no hacemos nada malo, sabemos por nosotros mismos que somos buenas personas— buenas porque lo que hacemos es bueno.

Karma

En cuanto a los resultados de hacer el bien, nuestros amigos nos aprecian, la gente confía en nosotros y no representamos ninguna amenaza para nadie en ningún lugar. La gente se siente feliz recibiéndonos en su comunidad. Cuando actuamos así nadie desconfía de nosotros en ningún lugar. Seremos personas caracterizadas por la destreza de sus acciones. Cuando hacemos el bien, ese buen karma es nuestro. Si otras personas hacen el bien ese buen karma será de ellos. Las personas que ni se controlan ni se restringen de esta manera, no participan de esta bondad. Por esta razón el Buda dijo que somos los dueños de nuestras acciones.

Si hacemos el bien experimentaremos buenos resultados y si continuamos haciendo el bien, esa bondad nos seguirá dondequiera que vamos. Por ejemplo, si en Tailandia un monje observa sus preceptos y es controlado en la forma en que habla y actúa, los tailandeses lo reconocen como una buena persona. Cuando viene a nuestro país también vemos que es una buena persona y que no representa amenaza alguna. Lo mismo se aplica a nosotros. Si nos comportamos de una manera hábil e inteligente somos buenas personas. Si visitamos Tailandia, la gente nos dará la bienvenida y así será dondequiera que vamos. Pero cuando hacemos el mal, no somos bienvenidos.

Así que podemos ver claramente de conformidad con lo que el Buda dijo, que los seres vivientes son lo que son de conformidad con sus acciones. Si hacemos el bien, somos buenas personas y experimentamos felicidad; la sociedad en general nos da la bienvenida y contribuimos a la felicidad al mundo. Cuando vemos el bien que hemos hecho, nos sentimos felices con nosotros mismos, tenemos buena autoestima y podemos garantizar nuestra propia pureza de carácter. Dondequiera que vamos nos sentimos confiados puesto que no tenemos debilidades de carácter que ocultar, ni en nuestro comportamiento ni en nuestro corazón. No tenemos nada que esconder y no sentimos miedo de ser descubiertos. Nos sentimos seguros y valientes debido a nuestra pureza de carácter. Dondequiera que vamos, sabemos que la gente buena nos dará la bienvenida. Es más, podemos ayudar a otros a que también sean mejores personas. Podrán tomarnos como ejemplo y de esta manera servimos un buen propósito. Las acciones de la gente buena son mucho más beneficiosas que las de aquellos que no lo son. Esto se debe a que sus mentes tienden al sacrificio por el bien de otros y por el bien común. De esta manera sus acciones les otorgan honorabilidad y los conducen a la prosperidad, la felicidad y al reconocimiento de la sociedad.

Karma

Ahora que han escuchado cómo el placer y el dolor que sentimos en el presente resulta del buen y del mal karma que hemos hecho, ¿entienden lo que he dicho? ¿están de acuerdo?

Pregunta: ¿Qué pasa cuando uno está a punto de morir? ¿Cuál es la influencia del karma que uno ha hecho? ¿Cuál es el papel que juega la *sati* en ese momento?

Ajaan Suwat: Todavía no estoy hablando sobre la muerte. Estoy hablando del presente para primero cerciorarnos de que lo entendemos. La *sati* al momento de la muerte realmente está relacionada con el karma presente. Es una forma de karma hábil e inteligente. Si hemos hecho el bien, nuestra *sati* tendrá la fortaleza para recordar la bondad con la que hemos actuado.

Normalmente, cuando una persona está a punto de morir pueden aparecer dos tipos de señales. La primera es una señal de karma (*kamma-nimitta*), relacionada con acciones que hemos llevado a cabo en el pasado. Si alguien ha hecho el mal puede aparecer una señal que le haga revivir esa acción. Cuando yo era niño, había un hombre en mi pueblo que había sacrificado mucho ganado. Cuando estaba agonizando empezó a gritar y sonaba como una res que estaba siendo sacrificada. Esto es lo que se llama una señal de karma inhábil y que carece de destreza. La persona revive el karma que hizo, pero esta vez es algo que le hacen a él o a ella. En el caso del hombre de mi pueblo, él vio a alguien que venía a matarlo. Cuando ese tipo de visión aparece, la mente cae en sintonía con esa visión y renace en un estado de penuria para sufrir las consecuencias de sus malas acciones.

El segundo tipo de señal es una señal de rumbo (*gati-nimitta*) en la que uno ve el lugar hacia el cual se dirige. Puede ver el infierno o el ámbito de los fantasmas hambrientos. Dondequiera que uno mire verá cosas que corresponden a las malas acciones que ha cometido. Si uno muere en ese instante, la mente irá a ese tipo de lugar.

Pero suficiente de cosas malas. Hablemos más bien de algunas cosas buenas, ¿están de acuerdo? Si ustedes han hecho cosas buenas y hábiles, cuando estén a punto de morir, especialmente si han practicado meditación y han logrado *jhāna*, la mente podrá entrar en uno de los *rūpa jhānas* y renacer en el nivel de los *rūpa brahmās*. Si han logrado alguno de los *arūpa jhānas*, podrán entrar en *jhāna* y alcanzar los niveles de los *arūpa brahmās*, de conformidad con la fortaleza de la mente.

Lo mismo sucede con los niveles menos sofisticados de habilidad, como cuando meditan, practican generosidad, observan los preceptos y se abstienen de las diez formas de karma inhábil que he mencionado. Esto se denomina *kāmāvacara-kusala*, destreza en el área de la sensorialidad. Cuando estén a punto de morir, una señal de karma surgirá y recordarán haber meditado en el pasado. En ese instante se encontrarán meditando de nuevo, experimentando *sati* y obteniendo la misma sensación de tranquilidad que habían alcanzado antes. La mente se sujetará a su concentración y experimentará el renacer en una buena dirección hacia un lugar placentero.

También puede suceder que recuerden la felicidad que sintieron al hacer el bien, por ejemplo, rindiendo homenaje al Buda, encendiendo velas e incienso o siendo generosos de una u otra forma. Pueden tener una señal de karma en la que de nuevo se encuentran haciendo estas cosas en compañía de amigos, así como estamos meditando juntos aquí: rindiendo homenaje al Buda, sentados en meditación y haciendo meditación caminando. Si mueren en ese momento, la mente experimentará el renacer en un buen lugar. De esta manera, cuando estén a punto de morir, las acciones que llevaron a cabo en el transcurso de sus vidas se les aparecerán, como si las estuvieran haciendo de nuevo. En cuando a las señales de buenos rumbos, puede que vean riquezas, lugares suntuosos o cosas que los deleitan y les dan placer, de conformidad con sus buenas acciones. Si mueren en ese momento, irán a un buen lugar.

Hay una historia en el *Comentario al Dhammapada* acerca de un discípulo laico muy virtuoso a quien le gustaba escuchar el Dharma y quien convirtió en hábito la práctica de la generosidad, la virtud y la meditación. Cuando estaba viejo, en su lecho de muerte les pidió a sus hijos que invitaran a algunos monjes para que le recitaran unos suttas. Mientras los monjes cantaban — muy probablemente el *Maṅgala Sutta*, el *Girimānanda Sutta*, o el *Satipaṭṭhāna Sutta* — de todas las direcciones llegaron *devas* en sus carruajes a llevarse al discípulo con ellos. El uno decía “Ven conmigo”, el otro decía “No, ven conmigo” y así los *devas* comenzaron a pelear por él.

El discípulo laico al ver esto dijo: “Paren!”. Tan pronto como dijo esto, los monjes — que no veían a los *devas* — pararon de cantar y regresaron al monasterio. Poco después, el hombre les preguntó a sus hijos: “¿Qué pasó con los monjes?” Los hijos le respondieron: “pues les dijiste que pararan, así que pararon de cantar y se regresaron al monasterio”. “No”, dijo el discípulo. “No les dije a ellos que pararan. Les dije a los *devas* que pararan de pelear”. Sus hijos no le creyeron que los *devas* hubieran estado allí. Lo que pensaron fue que su

Karma

padre estaba perdiendo la razón. Él sin embargo insistió que los *devas* habían venido a invitarlo a sus respectivos cielos. “Si no me creen, tomen esta guirnalda y lánzencela al aire”. La lanzaron al aire y la guirnalda quedó enredada en el carruaje de uno de los *devas* que estaba a punto de partir. Los hijos no podían ver el carruaje, así que lo único que vieron fue la guirnalda flotando en el aire. Su padre era la única persona que podía ver a los *devas*.

Esta es una de las recompensas de actuar de manera hábil e inteligente o de servir un propósito útil en la vida. Cuando ustedes estén a punto de morir, los *devas* vendrán a llevárselos a sus respectivos cielos. Ellos van a querer llevárselos pues hay felicidad en vivir con gente sabia y en relacionarse con gente que es buena.

En resumen, los tres tipos de habilidad y destreza que conducen a buenos lugares son: *dānamaya*, ser generosos o ayudar a otros a vivir placenteramente y con felicidad; *sīlamaya*, ser virtuosos, observar los cinco preceptos y las diez formas de acción hábil e inteligente; y *bhāvanāmaya*, meditar y desarrollar la mente.

Les pido que crean en la meditación, que dediquen sus mentes a practicarla. Lo que realmente importa no es si sus mentes logran aquietarse o no. Así no logren liberarse del sufrimiento en esta vida, ustedes están desarrollando buenos hábitos que serán su soporte en vidas futuras. La recompensa de meditar es que tendrán *sati*, discernimiento e inteligencia. Tendrán largas vidas y experimentarán bienestar mental. Si en una vida futura llegan a escuchar el Dharma, podrán lograr el Despertar con mayor facilidad. Estos son algunos de los beneficios de meditar. Deben tener cuidado en no aburrirse de la meditación. No se digan a sí mismos que no les sirve para nada. Como mínimo, desarrollarán habilidad y destreza en el ámbito sensorial; desarrollarán conciencia, entendimiento e inteligencia que les servirán de apoyo para su felicidad futura, tanto en esta vida como en la próxima.

Esto es suficiente por ahora. Que todos y cada uno de ustedes puedan hallar paz y prosperidad.

Un Puñado de Arena

EL BUDA SOLO ENSEÑÓ la verdad. Nunca dijo nada que no fuera cierto. Enseñó el Dharma de tal manera que quien lo contempla puede confirmar lo que Él ha dicho. Si había cosas que la gente no podía ver o conocer aún después de evaluarlas, el Buda ni las enseñaba ni las adoptaba como normas. Por esta razón sus enseñanzas son *sanditṭhiko*, visibles aquí y ahora. Si quienes las escuchan practican correctamente de conformidad con esas enseñanzas, podrán ver la verdad de cada una de sus palabras por sí mismos. De esta manera podrán desarrollar confianza en sí mismos.

Una vez el Buda llegó a un río y tras tomar un puñado de arena les preguntó a los monjes que lo seguían: “¿Qué es más? ¿este puñado de arena o la arena de todos los ríos y océanos?” Los monjes respondieron: “Señor, la arena en el puño del Bendito es una pequeña cantidad. La arena de todos los ríos y océanos es muchísimo más”. El Buda respondió: “Monjes, de la misma manera, aquellas cosas que he conocido con conocimiento directo pero que no he enseñado, son como la arena de todos los ríos y océanos. Las cosas que he enseñado son como este puñado de arena”.

El Buda no enseñaba cosas que aunque ciertas no sirvieran ningún propósito, es decir, cosas que las personas no pudiesen confirmar por sí mismas. Tampoco engañaba al mundo enseñando nada innecesario o que no fuera cierto. Él solo enseñó la verdad genuina, verdad que quienes le escuchaban podían entender y confirmar por sí mismos a través de la práctica.

Pero ya he explicado bastante. Cuando se conversa mucho, simplemente hay mucha respiración. Mi esperanza es que todos ustedes aprendan de lo que escuchan, en consonancia con su *sati*, y que luego tomen lo que han aprendido y lo pongan en práctica para que de verdad sirva un propósito. Así no sea mucho, tengo la esperanza de que sea suficiente.

Al venir aquí a practicar ustedes han sacrificado bastante, su trabajo y toda clase de cosas. Reunirnos así como lo estamos haciendo no es fácil. Nuestro intérprete, inspirado porque siente que ustedes quieren practicar, también ha sacrificado su tiempo. El organizador, Larry Rosenberg, ha dedicado mucho tiempo y energía a los preparativos que nos han permitido reunirnos para practicar. Larry lo ha hecho con el mismo deseo, que todos ustedes aprendan y practiquen la manera correcta de conducir sus vidas para que alcancen la

Un Puñado de Arena

pureza de conformidad con los principios de las enseñanzas del Buda. Estas son las mismas enseñanzas que el Buda dio a sus discípulos para que ellos fueran capaces de alcanzar esa pureza. Las enseñanzas del Buda todavía están con nosotros. Al igual que en el pasado, los que nos encontramos en este momento debemos escuchar esas enseñanzas y ponerlas en práctica para que sirvan un propósito. Así hallaremos felicidad y prosperidad en nuestras vidas.

Les pido que recuerden lo que han aprendido aquí, que lo contemplen y pongan en práctica para que todos y cada uno de ustedes se beneficien de conformidad con sus objetivos. Es suficiente por ahora, así que pido que nos detengamos aquí.

LA LUZ DEL DISCERNIMIENTO



Manifiestamente Claro en el Corazón

TODOS HEMOS VENIDO con una sensación de convicción, resueltos a estudiar y practicar el Dharma para entrenar nuestras mentes y que así el Dharma aparezca en el interior de ellas brindándoles un refugio. Aunque el Dharma está siempre presente, aún no se ha convertido en una cuestión del corazón y la mente. Mientras el Dharma sea simplemente una cuestión de ojos, oídos, nariz, boca y cuerpo, es un Dharma que no es genuino, que no es puro, que no se ha depurado y que puede ser un obstáculo para que veamos la verdad. Puede dejarnos engañar por las preocupaciones que crea el proceso de fabricación a partir de lo que los ojos ven, de lo que los oídos oyen y demás. Después de todo, casi todo el mundo tiene ojos y oídos y si el conocimiento que proviene de estas cosas fuera suficiente para suscitar los beneficios más significativos del Dharma, ya todos habrían experimentado ese gran bienestar y una felicidad que es genuina, completa y segura. Esto se debe a que todo ser viviente con ojos puede ver, todo ser viviente con oídos puede oír y aquellos con nariz, boca y cuerpo, pueden adquirir conocimiento a través de estas cosas. Pero conocer el Dharma hábil e inteligente que enseñó el Buda requiere más que ojos y oídos. Requiere *sati* —la habilidad de mantener algo presente en la mente— junto con una mente equipada con las perspectivas correctas que provienen del entrenamiento en los principios de las enseñanzas del Buda.

Las enseñanzas del Buda son un Dharma bien explicado que individuos en todo el mundo han reconocido como correcto y completo; un Dharma que conduce a la paz y a la felicidad y a acciones mentales, verbales y físicas hábiles, inteligentes e impecables, a las que nada les falta. Incluso los *devas* han reconocido que el Dharma del Buda está bien explicado. Innumerables personas que han confiado en el Dharma y que lo han practicado con dedicación, han alcanzado los caminos y logros que conducen al nirvana. Ellos han logrado la liberación del sufrimiento a través de los principios del Dharma que han estudiado y en los cuales se han entrenado a sí mismos. Al igual que ellos, nosotros somos personas con discernimiento, así que debemos tomar estas cosas e incorporarlas a nuestro corazón de una manera plena y completa, tal y como ellos lo hicieron. No debemos conformarnos simplemente con oír o aprender sobre el Dharma. Nuestro conocimiento a este nivel todavía es susceptible de cambiar y ser engañado, haciendo que nuestros corazones se vuelvan inseguros e inciertos. Podemos así cometer errores que ponen a

nuestro corazón en una posición en la cual sufre por sus decisiones equivocadas o por las cosas que ve o escucha.

Nosotros hemos cometido estos errores y sufrido por estas cosas innumerables veces. Este es un hecho que no podemos negar. Por esta razón no podemos imponernos a nuestros estados de ánimo y a nuestras preocupaciones como nos gustaría. Vemos los defectos en nuestros corazones —en nuestros pensamientos, palabras y obras— y por eso no podemos mantener la mente tranquila tan consistentemente como nos gustaría. Así que intenten usar las cualidades hábiles e inteligentes de su mente. Y ¿cuáles son esas cualidades? Ustedes ya las conocen: virtud, concentración y discernimiento. Manténganlas de forma que se vuelvan claras y manifiestas en el corazón. Deben llegar a ver claramente cuáles son los sufrimientos y los obstáculos para la paz y la felicidad, que la virtud puede expulsar de su corazón. Así verán qué clase de beneficios puede traer la virtud.

Pregúntense a sí mismos: si no observan este o aquel precepto, ¿qué forma tendrían sus actos físicos o verbales? Una vida construida a partir de estos actos: ¿hacia qué dirección los llevaría? Esto es algo que tienen que ver claramente. Si uno es un meditador budista, uno es un estudiante del Buda. Es alguien que sabe, ¡no alguien que es estúpido! El Buda nunca fue descuidado o negligente con la vida. Nunca desperdió el tiempo. Deben tomar la decisión que, exceptuando el tiempo en que duermen, cada uno de sus movimientos debe tener un propósito que de verdad sirva. Deben vivir con perspectivas correctas y con plena conciencia. No se deben dejar impresionar por las cosas que les llegan a través de ojos, oídos, nariz, boca o cuerpo. Por mucho tiempo, todos hemos estado usando estas cosas con el propósito de deludirnos, pues no se trata de que solo recientemente hayamos comenzado a usarlas con este fin. Así que, ¿vamos a seguir para siempre por el mismo camino? Esta es un área en la que debemos entrar en razón y tomar responsabilidad para enderezar nuestro comportamiento.

Debemos vigilar nuestras palabras y nuestras obras para que nos sean perfectamente evidentes. Esto se denomina guardar los preceptos de conformidad con el principio *sīlena sugatīm yanti*: es a través de la virtud que los seres van hacia buenos rumbos. El Buda no dijo esto sin tener evidencia firme, ni lo dijo simplemente como propaganda para que la gente lo creyera y practicara de una manera deludida. El Buda dijo esto con discernimiento correcto. De esta misma manera, quienes practican tienen que comprender con discernimiento correcto para así cumplir con el principio de *uju-paṭipanno*

(aquellos que practican sin ambigüedades, de conformidad con el Dharma). Si uno es el tipo de persona que simplemente cree lo que la gente dice — que algo es correcto cuando otros dicen que es correcto o incorrecto cuando otros dicen que es incorrecto — entonces uno todavía es susceptible de ser engañado. Uno necesita desarrollar la mente hasta alcanzar un nivel sólido, viendo el Dharma de una manera evidente, clara e instruida. Es ahí cuando uno se convierte en alguien que no puede ser engañado. Esto es virtud.

En cuanto a la concentración, deben ver claramente cuáles son los sufrimientos que esta remueve del corazón y cuáles los beneficios que trae. Esto es algo que deben aprender y entender y así llegarán realmente a conocer. Si la entienden, la concentración les dará sus beneficios. Hará que la mente sea genuinamente clara, diáfana y pura, puesto que la *sati* recordará escoger solamente preocupaciones que son buenas para la mente. Así, el discernimiento las contemplará y removerá cualquier falta de paz o quietud en la mente. En el área de la concentración, cuando esta ha fomentado un sentido de bienestar y recogimiento en la mente, el discernimiento removerá cualquier perturbación que solía causarle estrés a la mente y reconocerá los peligros y desventajas de esas perturbaciones. Este tipo de discernimiento surgirá cuando hayamos practicado concentración de la manera correcta, hasta el punto de generar paz y bienestar.

La convicción surgirá cuando veamos estos resultados claramente en la mente. No tendremos duda alguna. No tendremos que preguntarle a nadie cómo es la concentración, ni cuáles son sus beneficios, ni cómo es una mente en quietud. No tendremos que preguntar ya que la mente conoce y ha penetrado estas cosas. Esto es lo que sucede cuando realmente practicamos usando nuestra *sati*, nuestra persistencia y nuestro discernimiento de manera correcta para que sirvan un verdadero propósito.

La meditación es simplemente una cuestión de mirar lo que hay en el corazón y en la mente, ya que tanto el bien como el mal provienen de la mente y son fabricados por la mente. Cuando usamos perspectivas correctas para observar la mente; cuando mantenemos la *sati* correcta justo en la mente; y cuando sostenida y continuamente aplicamos el esfuerzo correcto en nuestra *sati*, la mente puede estar firmemente establecida en concentración correcta y no se irá a ningún otro lado. En este momento es cuando nos damos cuenta de cuanta rectitud está surgiendo, justo aquí. Cuando no perdemos nuestro foco, ni miramos en ningún otro lado; cuando persistimos en mantener una mirada continua — de la misma manera que cuando leemos un libro — podemos ver

la historia completa de lo que está pasando. Si nos olvidamos de esto y comenzamos a mirar hacia otro lado, perdemos pedazos enteros de la historia. No podemos conectar el principio con el final. La historia no tiene ni pies ni cabeza.

Pero cuando la mente permanece firmemente en su lugar entrará en concentración. La palabra ‘concentración’ significa la firme quietud que proviene de entrenar la mente con nuestro tema de Dharma. Por ejemplo, si nuestro tema es *budo*, debemos permanecer con la palabra *budo* y nuestro esfuerzo debe estar dedicado a mantener *budo* en mente. No deben dejar que la mente se desvíe hacia otras cosas. Deben mantener su esfuerzo enfocado justo aquí y mantener su *sati* aglomerada justo aquí. No permitan que la *sati* se olvide de permanecer aquí y que se vaya a otro lado.

Cuando persistimos en esta tarea, las cosas falsas en la mente — las corrupciones que nos engañan — no pueden surgir pues la *sati*, en su totalidad, se encuentra ahí y las corrupciones no pueden afianzarse ni nos pueden engañar. Esto se debe al poder de la *sati*, de la concentración y del discernimiento que nuestra mente ha reunido para ahuyentar a los enemigos de nuestra quietud, que son los enemigos de nuestra felicidad y bienestar. Antes solíamos verlos como nuestros amigos y benefactores. Sin embargo, una vez hemos estudiado las enseñanzas del Buda, nos damos cuenta de que no son más que corrupciones.

Las corrupciones carecen de sustancia alguna. ¿Dónde se originan? En la mente. Son sombras mentales que habitan en la mente. Cuando en un momento mental hay un pensamiento que va contra el Dharma, que no suscita verdadero conocimiento ni verdadera inteligencia, que nos trae peligro y sufrimiento, ese pensamiento es considerado una corrupción. Este tipo de pensamientos no se originan en ningún otro lugar. Por supuesto que hay aspectos de las corrupciones que se inspiran en el mundo externo a la mente, pero no debemos rastrearlas en esa dirección, ni desviar nuestra atención hacia afuera. Estamos aquí simplemente por la quietud y la concentración. Debemos enfocarnos justo aquí donde estamos. No debemos querer saber nada más — por ejemplo, de dónde vienen las corrupciones, cómo pueden surgir o dónde permanecen. Es lo mismo que cuando repentinamente resultamos con una enfermedad mortal. Si perdemos tiempo preguntándole al médico de dónde vienen los medicamentos o qué contienen, nos podemos morir primero. Debemos confiar en el médico y tomar los medicamentos como él los prescribe,

de conformidad con los principios que él ha implementado con buenos resultados.

De la misma manera, cuando estamos entrenando la mente para que esté en quietud, no debemos rastrear de dónde vienen las cosas. Debemos abstenernos de nuestro deseo de rastrearlas. Debemos abstenernos de querer conocer de maneras que nos distraen de la quietud. Cuando quieran centrar la mente en *budo*, sólomente tienen que estar conscientes de *budo*. No dejen que su conciencia se vaya hacia otro lado. Tengan la mente sujeta a *budo* como su refugio todo el tiempo. Esta es su tarea. Lo mismo se aplica a cuando están enfocados en su respiración o cualquiera que sea el foco de su meditación. Todos estos son temas de Dharma. ¿Cómo es que la respiración es un tema de Dharma? Es un dharma físico, es la respiración o el elemento aire aquí en el cuerpo. Sin la respiración, el cuerpo no duraría nada.

La respiración no es algo que tengamos que explicar porque ya somos conscientes de ella. La entendemos correctamente. No tenemos por qué contemplar las maneras en las que la respiración es importante. Simplemente la usamos para entrenar la mente. No estamos aquí para entrenar la respiración. Usamos la respiración para aquietar la mente y por eso no tenemos que analizar el cuerpo de ninguna otra manera. Debemos aplicar plenamente la *sati* cuando queremos que la mente esté en quietud, afianzada y descansando, o cuando queremos que la *sati* trabaje ágilmente para vencer la delusión. La destreza de la mente se fortalece de gran manera cuando nuestro esfuerzo, nuestra *sati* y nuestra concentración son correctos. Es así como la mente adquiere el poder y la autoridad que necesita para expulsar los demonios de la corrupción. Ellos no son más que su propia falta de habilidad e inteligencia, sus delusiones y su tendencia de ir tras preocupaciones que la engañan pensando que cosas externas le ayudarán a obtener verdadera felicidad. Pero en realidad, estas cosas ponen en peligro a la mente. ¿Por qué? Porque no son nada más que fabricaciones inconstantes. No hay nada constante en ellas. Las formas visuales son inconstantes, los sonidos son inconstantes, todos esos fenómenos son inconstantes. Son el Dharma de *Māra* que viene a engañarnos.

Pero aun cuando entendamos esto, no debemos todavía ponernos a pensar sobre estas cosas. Solo cuando hayamos desarrollado suficiente fortaleza mental para enfrentarnos a las corrupciones debemos salir a luchar contra ellas. Mientras nuestra *sati* aún no esté firmemente afianzada en la concentración, no podemos combatir las. Seguro que nos van a destrozar. Nos han destrozado muchas, muchas veces en el pasado porque nuestra base de operaciones —

nuestra concentración — no es lo suficientemente sólida. El enemigo nos sigue derrotando. ¿Quieren seguir perdiendo? ¿Cuándo van a reagrupar sus fuerzas? En otras palabras, ¿cuándo vamos a solidificar nuestra convicción, nuestra persistencia, nuestra *sati*, nuestra concentración y nuestro discernimiento? Estas son las fuerzas que van a derrotar a las cosas que a su antojo han estado engañando nuestra mente.

Pido que seamos serios en vigilar nuestra mente. Como se nos ha enseñado, *cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ*: cuando la mente está entrenada, trae felicidad. El Buda ya hizo esto, ya logró alcanzar esta felicidad. Así mismo, sus muchos nobles discípulos también lo han logrado, con lo cual dan evidencia de la veracidad de lo que el Buda enseñó.

Cuando nos entrenemos para que nuestros cimientos sean sólidos, tendremos nuestra propia evidencia y el Dharma aparecerá de forma manifiesta en nuestro corazón. Ganaremos confianza aceptando el hecho que el Dharma del Buda está bien explicado. No volveremos a tener duda alguna porque el Dharma se ha hecho manifiesto en nuestro corazón. No es que simplemente hayamos escuchado a alguien enseñándolo o que lo hayamos leído en un libro. La evidencia ha aparecido claramente en un corazón que ha aceptado la verdad que reside en él. La mente se volverá sólida de tal manera que ninguna corrupción podrá engañarla.

Les pido que practiquemos de verdad. Cuando practiquemos de verdad, la verdad realmente se nos aparecerá. Practiquemos para que estas cosas aparezcan con claridad. Si hemos hecho la virtud, la concentración y el discernimiento manifiestamente claros ¿dónde podrían entonces la ignorancia o el ansia fabricar más estados de ser o nacimiento para nosotros? Al hacerlos manifiestamente claros nos damos cuenta de que ya hemos tenido suficiente y que no queremos nada más. No habrá más ansia porque sabemos lo que realmente significa la palabra ‘suficiente’. Es así como en realidad logramos ‘suficiente’ y no esforzándonos por amasar cosas materiales. El mundo ha intentado lograr ‘suficiente’ de esta manera por mucho tiempo, pero nunca ha habido suficiente de esas cosas materiales. Así que redirijan su atención y vigilen su mente para que todo esto se vuelva manifiestamente claro.

Ahora que han escuchado esto, intenten recordarlo. De ahora en adelante, siempre podrán ponerlo en práctica. Las enseñanzas del Buda nunca se han envejecido ni desgastado. Son siempre nuevas y por eso las podemos usar en todo tiempo y lugar. Manteniéndolas siempre en mente tendremos un refugio

Manifiestamente Claro en el Corazón

confiable y seguro, un refugio promisorio. Quien alcance este refugio, obtendrá liberación de todo sufrimiento y estrés.

Corrigiendo Nuestras Perspectivas

CUANDO MEDITAMOS estamos entrenando la mente pues la consideramos de gran importancia. Pero si no desarrollamos los hábitos de carácter correctos entrenarla resulta muy difícil. El corazón en sí mismo es muy sutil y sensible, así que debemos depender de cualidades internas muy refinadas para que el entrenamiento nos llegue directamente al corazón. Debemos hacer que nuestro carácter sea metódico, dócil, maleable, respetuoso e inofensivo. Debemos estar dispuestos a seguir el ejemplo de alguien que sabe, que ya ha tomado el camino y a quien hemos examinado, dándonos cuenta de que nos supera en cuanto a su entrenamiento en *sati*, discernimiento y la pureza de sus acciones. ¿Quién es esa persona? El Buda, alguien con quien nadie más puede legítimamente ser comparado. No podemos legítimamente comparar nuestras perspectivas y opiniones con las de Él, ya que es alguien que verdaderamente se entrenó a sí mismo, sacrificándolo todo sin consideración por su supervivencia.

Después de todo este tiempo seguimos estancados deambulando en samsara debido a nuestros hábitos de carácter. Es debido a estos hábitos que seguimos sin encontrar el camino, desviándonos una y otra vez. Es debido a nuestro hábito de continuamente buscar excusas por lo que no estamos dispuestos a seguir el camino que el Buda estableció. ¿Qué tipo de camino estableció el Buda para nuestras acciones, para nuestras palabras y para nuestra mente? Él estableció estándares para que los obedeciéramos, los respetáramos y los pusiéramos en práctica. Hay sabios que han dicho que el camino del Buda es fácil de seguir correctamente porque no genera riesgos, ni requiere que hagamos nada imposible o que cause daño.

Debemos examinar las enseñanzas del Buda para ver si son dignas de obediencia o no, si son dignas de ser seguidas o no. ¿Contienen defectos que deberíamos evitar o no aceptar? ¿Podemos encontrar inconsistencias en el Buda que justifiquen darle más credibilidad a nuestras opiniones y desobedecer sus enseñanzas? ¿Acaso qué tenemos nosotros que es tan especial? Cuando uno observa cuidadosamente no encuentra nada para reprochar en el Buda. Así que, ¿qué daño nos haría escucharlo y obedecer sus enseñanzas?

Debemos estudiar para ver dónde se encuentran nuestros propios defectos. Es como si nos fuéramos de viaje. Nuestro cuerpo puede estar en buena condición, pero si el funcionamiento de nuestro vehículo es defectuoso,

nos podemos salir de la carretera. Debemos meditar para examinar el funcionamiento de nuestro vehículo, en otras palabras, las preocupaciones que creamos en la mente y que operan como perspectivas. El Buda le dio mucha importancia al tema de las perspectivas ya que nuestras perspectivas nos pueden hacer defectuosos. Cuando nuestras perspectivas son defectuosas, pueden volver nuestras virtudes defectuosas. Pueden hacer que nuestra práctica sea defectuosa, sacándonos del camino. Nuestras perspectivas se vuelven defectuosas cuando la mente está infectada por la delusión y cuando no permanecemos lo suficientemente alertas. Puede haber muchísimo conocimiento y muchísima información, pero muy poca vigilancia. Podemos creer que sabemos mucho y que somos inteligentes, pero no sabemos que nuestras perspectivas son defectuosas. Solo aquellos que saben, que ya han sobrepasado esta etapa, pueden reconocer lo que hay de defectuoso en sus perspectivas.

Para corregir nuestras perspectivas (*ditth'uju-kamma*) debemos entrenar los aspectos de nuestro carácter relacionados con ellas. Solo así nos liberaremos de nuestras perspectivas defectuosas y las reemplazaremos con perspectivas impecables. Para poder hacer esto debemos ser meticulosos en observar y en reflexionar sobre nuestras acciones pasadas, tanto las buenas como las malas. La mayoría de las veces no observamos nuestras acciones cuidadosamente. Cometemos los mismos errores una y otra vez. Nos causamos sufrimiento a nosotros mismos, pero no nos comprometemos seriamente a prevenir que esto siga sucediendo. Por esta razón seguimos dando vueltas y vueltas sin cesar en los ciclos de samsara. Seguimos cometiendo errores, pero no los reconocemos como tales. De vez en cuando hacemos las cosas bien, pero no entendemos por qué están bien. Y así, todo se vuelve confuso.

Pero si nos entrenamos para ser observadores, para continuamente purificar el corazón y así no repetir nuestros errores ni causarnos sufrimiento una segunda vez, entonces podremos tomar decisiones que realmente nos benefician. Si observamos nuestras creencias y acciones pasadas y las comparamos con las acciones de aquellos que son sabios, veremos qué cosas son inútiles y dejaremos de hacerlas. Pero si no nos desprendemos de nuestras viejas perspectivas, no podremos parar los comportamientos que debemos abandonar. No podremos renunciar a las cosas que debemos renunciar. Mientras nos agarremos a nuestras viejas perspectivas, los sufrimientos de siempre nos seguirán como una sombra. Nunca podremos encontrar el camino que conduce al fin del sufrimiento.

Corrigiendo Nuestras Perspectivas

Por esta razón el noble camino óctuple comienza con *sammā-dīṭṭhi* o perspectiva correcta. La perspectiva correcta describe acertadamente las cosas justo a nuestro alrededor — dentro y fuera de nosotros — que siempre han sido así desde tiempos inmemoriales. Cuando vean el Dharma —la verdad de las cosas como ellas ya son— estarán dispuestos a abandonar sus viejas opiniones y a seguir el camino que enseñó el Buda. Esto se debe a que el Buda enseñó estas verdades para que nosotros pudiéramos estudiar y conocer la verdad genuina. Creer en el Buda no causa daño alguno. Solo puede ayudarnos. Su Despertar fue para el beneficio y la felicidad de los seres del mundo, para la purificación de aquellos que tienen sabiduría y discernimiento para seguir el mismo camino que Él siguió. El surgimiento de un Buda conlleva sufrimiento solo para aquellos cuyo orgullo les impide seguir este camino. Ellos son los únicos que no se benefician de su Despertar.

Debemos ser sinceros y honestos con nosotros mismos acerca de nuestro orgullo y nuestras perspectivas. No las debemos esconder de nosotros mismos. Debemos sacarlas a la luz y deshacernos de ellas. No sigamos alimentándolas. No son el tipo de amistades que nos ayudan a brillar, a ser limpios y puros. No piensen que las perspectivas e ideas que les gustan les van a ayudar. Debemos detectarlas, exponerlas y erradicarlas para poder eliminar todas nuestras perspectivas defectuosas. Cuando estemos libres de perspectivas defectuosas, quedaremos con perspectivas impecables que son invaluable para nuestra manera de pensar. Cuando nuestras perspectivas sean impecables, nuestras virtudes también lo serán. Y cuando nuestras virtudes formen una base sólida, entrenar la mente será una tarea fácil y sin muchas dificultades.

En este momento el problema es que nuestras perspectivas van en contra de la verdad y están siempre listas a hacer suposiciones falsas. Vemos las cosas estresantes como placenteras, las cortas como largas y las que se deben hacer como cosas que no se deben hacer. Vemos cosas que son detestables, que deben rectificarse para que estén de conformidad con la verdad y simplemente las dejamos como están, en conflicto con la verdad. Así, ¿cómo podemos esperar obtener liberación del sufrimiento? ¿Cómo podemos esperar alcanzar pureza?

La mente es algo sutil y sensible y puede ser fácilmente engañada por pequeños malentendidos, por no decir nada de los ostensibles. Por esto el Buda estableció un régimen de entrenamiento para nuestros hábitos de carácter, con el fin de hacernos dóciles y respetuosos hacia la verdad. Lo hizo incluso con respecto a asuntos pequeños, viendo peligro en las faltas más leves. En otras palabras, el Buda identificó incluso las faltas más pequeñas que debemos evitar

y abandonar. Sin embargo, nosotros sentimos que no podemos vivir sin ellas y ni siquiera las vemos como faltas. Esto significa que no vemos los grandes peligros que surgirán de nuestras acciones incorrectas y así nos arriesgamos haciendo lo que está mal. Al mismo tiempo, no estamos dispuestos a hacer las cosas que el Buda dijo que hiciéramos. No estamos dispuestos a seguirlo y todo por nuestras perspectivas y nuestro orgullo. Por esta razón no hemos alcanzado la corriente del nirvana.

Si queremos practicar para abandonar nuestro orgullo y entrar en la corriente hacia lo trascendente, debemos rectificar nuestras perspectivas, en particular, las perspectivas de autoidentificación (*sakkāya-dit̐hi*). Estas perspectivas son la primera puerta. Si no podemos rectificarlas, no seremos capaces de encontrar la puerta a través del muro que nos separa de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’⁷. Simplemente daremos la vuelta alrededor del perímetro exterior. No importa cuántas vidas practiquemos, si no podemos rectificar estas perspectivas, simplemente seguiremos caminando alrededor del muro. Debemos entrenarnos para examinar nuestras muchas perspectivas sutiles en todos sus matices. Debemos suscitar una convicción más fuerte que la que ya tenemos. Debemos hacer nuestro respeto aún más fuerte de lo que ya es y estar dispuestos a seguir las instrucciones del Buda. Cuando el Buda dice que renunciemos a algo debemos renunciar a eso, incluso si implica poner nuestra vida en peligro, incluso si implica morir. Solo entonces saldremos victoriosos al horadar el muro de nuestras perspectivas. Si no estamos dispuestos a llegar a este nivel de sacrificio nunca lo vamos a lograr.

Recuerden esto: si no estamos dispuestos a llegar a ese nivel de sacrificio, no lo vamos a lograr. Si quieren atravesar el último muro para obtener liberación total de morir y nacer, tienen que dejar de dar vueltas alrededor del perímetro exterior. Si continúan actuando como lo están haciendo, nunca conseguirán la liberación del sufrimiento y el estrés. Así que intenten ser observadores y evalúen las preocupaciones que yacen enterradas en su corazón. ¿Cuáles son los obstáculos, cuáles las corrupciones que tienen que destruir para salir victoriosos? Si no pueden superarlas usando un método, intenten otros métodos hasta que puedan. No permitan que se conviertan en ‘usted’. No permitan que se conviertan en su ‘yo’, haciéndolos involucrar en ‘hacer algún yo’ y ‘hacer un mío’ y las perspectivas de autoidentificación.

Una vez hay perspectivas de autoidentificación, la estupidez de la mente conducirá a la incertidumbre (*vicikicchā*), por lo que no podrán llegar a ninguna conclusión genuina y clara. Se agarrarán de cosas externas — lo que se

Corrigiendo Nuestras Perspectivas

denomina “agarrarse de costumbres y prácticas” (*sīlabbata-parāmāsa*) — como los jainistas en el tiempo del Buda, quienes pensaban que lograrían la liberación a través de prácticas externas, sin necesidad de entrenar la mente para suscitar discernimiento. Ellos sentían que si seguían sus prácticas, fuerzas externas vendrían y los salvarían — que algún dios vendría y los salvaría. Pero la pureza de nuestras acciones externas es algo que solamente nosotros podemos saber. Como lo enseñó el Buda, no hay nadie más que pueda venir y salvarnos. Solo nosotros podemos salvarnos a nosotros mismos. No hay un dios más grande que la ayuda que nos damos a nosotros mismos.

No se dejen engañar. Eliminen sus perspectivas incorrectas para que puedan ser genuinos seguidores del Buda, creyendo genuinamente en sus enseñanzas, con genuino respeto.

Continúen persistiendo en meditar.

La Actitud Correcta

CUANDO MEDITAMOS nos desprendemos de nuestras ocupaciones actuales. Normalmente, la mente está constantemente preocupada con los objetos varios con los que el cuerpo entra en contacto, con lo que los ojos ven, los oídos oyen, la nariz huele y la boca saborea. Pero cuando queremos paz mental debemos ver esos objetos como toscos y desagradables. Intentamos desprendernos de cosas que son toscas, que son sensoriales. En su lugar, poco a poco nos vamos enfocando en cosas más refinadas y de valor más duradero.

Seguimos dirigiendo a la mente a que converja en quietud y seguimos desprendiéndonos de todo lo demás. Es como cuando nos vamos a dormir: si vamos a dormir bien debemos parar de pensar y debemos desprendernos o deshacernos de pensamientos que nos distraen. Mientras la mente esté agitada por estas cosas y no pueda desprenderse de ellas, no podremos dormir. La mente ni obtendrá una sensación de calma, ni recuperará sus fuerzas. Esto es aún más relevante cuando meditamos: debemos cortar todas nuestras preocupaciones y desprendernos de ellas, dejando solamente *budo*.

Mientras repiten *budo* vayan ajustando su actitud para que puedan hallar una sensación de estar a gusto. Tengan cuidado en no aburrirse ni cansarse de la meditación. ¿Cómo pueden desarrollar una sensación de estar a gusto? Esto se logra por medio de su convicción en el trabajo que están haciendo. No importa el tipo de trabajo, si éste se hace con convicción y respeto, lo podrán seguir llevando a cabo continuamente. Lo podrán seguir haciendo, incluso bajo el sol, así se sientan cansados y agotados. Si lo hacen con *chanda* (deseo por los resultados), *viriyā* (persistencia), *citta* (resolución), y *vimañsā* (análisis discriminatorio) podrán continuar haciéndolo sin cansarse. Si tienen esta actitud frente a su práctica, siempre podrán hacerlo de manera consistente.

Por esta razón nuestros maestros pudieron vivir con una sensación de satisfacción, incluso cuando se encontraban en el monte. Se esforzaban en meditar con una sensación de tranquilidad y bienestar, con la paz mental que podían mantener a través de restringir la mente con su *sati*. Si sus corazones ya estaban inclinados hacia la quietud y el recogimiento, tan pronto como la mente consolidaba sus cimientos, ellos podían mantener su meditación sin dificultad alguna. La meditación se convertía así en un proceso automático y

podían experimentar una sensación de bienestar, es decir, la quietud, la plenitud y el resplandor de la mente.

Para todo el que quiera paz mental, ajustar la mente así, de manera adecuada, es algo muy importante. Continuamente recuérdense a sí mismos que deben desarrollar su convicción y esto les dará energía y ánimos para mantener sus esfuerzos. Si su convicción, su persistencia y su *sati* son fuertes, podrán dominar cualquier estado mental de desasosiego, ansiedad, somnolencia o pereza. Los dominarán por medio de las cualidades mentales que desarrollen.

Las cualidades mentales que estamos desarrollando son como armas estratégicas. Desarrollamos *sati* y la capacidad de permanecer alertas. Escogemos nuestro tema de meditación — “Esto es de lo que me voy a sujetar” — y lo mantenemos en mente al mismo tiempo que estamos conscientes de él. Cuando nos rehusamos a desprendernos de él, cuando nos agarramos con fuerza a un solo objeto de meditación, esto se convierte en una cualidad denominada “singularidad de tema”. Cuando esta singularidad de la mente surge, se puede sobreponer al desasosiego y a la ansiedad. Esta singularidad incluye tanto la *sati* como la persistencia y puede mantener a la mente firmemente aglomerada en un solo lugar.

Cuando esta singularidad de la mente surge se convierte en concentración firme. La mente se vuelve más refinada y paulatinamente puede soltar todo lo demás. Esta singularidad es el elemento depurado que se mantiene en todos los niveles de concentración correcta. En el primer nivel, la singularidad de tema debe estar a cargo. La singularidad de tema debe estar ahí, aunque el pensamiento dirigido, la evaluación y el éxtasis también estén presentes. El pensamiento dirigido y la evaluación son los elementos menos depurados de la concentración. En el siguiente paso, ustedes se darán cuenta de que la mente se vuelve más refinada porque los suelta, dejando solamente la singularidad de tema, el éxtasis y el placer. El éxtasis es el elemento menos depurado de los tres, así que a continuación lo sueltan, dejando solamente el placer y la singularidad de tema. De estos dos, el placer es el menos depurado, así que ahora lo sueltan, dejando solo la singularidad de tema y la ecuanimidad.

Cuando la mente tiene una sensación de ecuanimidad estable, firme e inquebrantable... si quieren llamar a la mente grácil, es grácil en el sentido en que ni opone resistencia al Dharma, ni resiste la verdad de las cosas como son. No discute y está dispuesta a aceptar esa verdad. Pero si la quieren llamar dura, es dura en el sentido en que es firme e inquebrantable. Normalmente cuando

las cosas son suaves y gráciles se tambalean y se mueven cuando algo las golpea. Sin embargo, cuando la mente es grácil de esta manera, se vuelve dura. Nadie la puede engañar. Ni se tambalea ni se inmuta por nada. Esta es la naturaleza de una mente en concentración. ¿Por qué no se tambalea? Porque ha visto la verdad. Está llena. No tiene ningún tipo de hambre que la pueda hacer tambalear o que la pueda tentar. No quiere nada. Los seres humanos somos libres cuando tenemos una sensación de ‘suficiente’.

Por esta razón los meditadores necesitan un tema u objeto sólido del que puedan agarrarse. Si ustedes no saben qué tema escoger o si no han estudiado mucho Dharma, pueden simplemente recordar que básicamente este cuerpo nuestro es Dharma. Cada parte del cuerpo es Dharma. Desde los Dharmas convencionales y los Dharmas formulados, hasta los Dharmas absolutos, todos ellos pueden encontrarse en este cuerpo. Por eso debemos prestar atención al cuerpo tal y como se encuentra justo aquí en este momento. Cuando conocemos nuestro cuerpo no tenemos dudas sobre otra gente, otros cuerpos. Si queremos fortalecer la mente, debemos repetir algunos de los temas de meditación relacionados con el cuerpo para que la mente se aquiete y repose.

Si repetir *budo, bu do* es muy sutil para ustedes, si no pueden encontrar nada a lo cual agarrarse o no saben dónde enfocarse, pueden enfocarse en la respiración. Es lo suficientemente evidente para que ustedes pueden fijar su atención en ella — cuando entra, saben que está entrando, cuando sale, saben que está saliendo.

Si la respiración también es muy sutil, pueden enfocarse en las 32 partes del cuerpo (Anexo — Contemplación del Cuerpo). Si quieren enfocarse en el cabello, repitan *kesā, kesā* (cabello, cabello). Ustedes han visto el cabello y pueden recordarlo, así que fijen esa memoria en su mente y repitan *kesā, kesā*. Para el vello corporal, pueden repetir *lomā, lomā* y así sucesivamente. Repitan los nombres de cualquiera de las 32 partes del cuerpo hasta que, con la repetición, su conciencia converja y se establezca en quietud. Si quieren, también pueden enfocarse en cualquiera de los huesos. Repitan *aṭṭhi, aṭṭhi*. ¿Dónde está el hueso en el que se están enfocando? En realidad, está justo aquí. ¿Qué tipo de características tiene? Ese hueso realmente posee ciertas características, después de todo ustedes ya han visto huesos antes. Pueden recordar cómo son los huesos grandes y los pequeños. Evóquenlos en sus mentes, enfóquense en ellos y repitan sus nombres de tal manera que construyan una base sólida para la concentración y la *sati* en sus mentes.

Una vez sus cimientos son firmes y estables debido a la repetición, ustedes pueden pasar a la investigación o meditación con *insight*. Así analizan estas cosas para ver que son *aniccaṃ* o inconstantes. ¿Por qué el Buda dice que son inconstantes? Nosotros queremos que sean constantes. No queremos que cambien. El Buda nos enseña que debemos soltarnos de ellas, pero nosotros no podemos soltarlas porque nuestras perspectivas van en contra del Dharma. Es por esta razón que no podemos soltar.

Aquí la palabra 'soltar' significa que no nos agarramos de esas cosas. Quiere decir que aunque todavía vivimos con ellas, solamente vivimos con ellas y nada más; que aunque las usamos, simplemente las usamos y nada más; que aunque hacemos que el cuerpo se mueva, es solamente movimiento. Deben mantener este conocimiento en mente para que las perspectivas incorrectas no los abrumen, para que la delusión no los agobie. Mientras esas cosas existan, simplemente hacemos uso de ellas. Después de todo están aquí para ser usadas. El Buda y sus discípulos nobles hicieron uso de estas cosas sin pensar que eran nada distinto de lo que son, es decir, sin pensar que podían ser constantes, que podían suscitar verdadero placer, o que podían ser 'nosotros' o 'nuestros'. Mientras esas cosas estén aquí para ser usadas, las usamos de conformidad con nuestros deberes. Cuando se convierten en algo distinto, cambian de conformidad con sus deberes y de conformidad con las leyes del Dharma.

De esta manera, el Buda nos enseñó a familiarizarnos con lo que es normal en la vida: envejecer es normal; las enfermedades son normales, la muerte es normal; separarse de las personas y las cosas que amamos es normal. Cuando analizamos esto, nos damos cuenta de que estas cosas nos van a tener que dejar, que no permanecerán con nosotros para siempre. Cuando ni siquiera estos cinco *khandas* (agregados) que hemos cuidado por tanto tiempo son realmente nuestros, ¿cómo pueden nuestros hijos ser realmente nuestros? ¿Cómo pueden nuestros padres ser realmente nuestros? ¿Cómo pueden nuestras posesiones ser realmente nuestras? Todo esto es *anatta*: 'no-yo'.

Al igual que cuando memorizamos las lecciones en el colegio, entrenamos y ejercitamos nuestras mentes de esta manera hasta que se vuelvan competentes. Una vez las lecciones estén firmemente enraizadas en la mente, esta no irá contra la verdad del Dharma. La mente creará en la verdad del Dharma y se sentirá inclinada a seguirla. No sufrirá porque actúa de conformidad con las leyes de la verdad. Cuando no luchamos contra la verdad del Dharma no hay aflicción o angustia cuando las cosas cambian, pues hemos llegado a conocer y a aceptar la verdad.

Todo lo que tenemos que hacer es llegar a conocer la verdad. Esta no se encuentra muy lejos. Las cosas que curarán nuestros sufrimientos, las cosas más importantes que nos ayudarán a sobrepasar el nacimiento y el ‘llegar a ser’⁸, provienen de hacer firme e inquebrantable nuestro conocimiento de lo que de verdad está aquí. Este conocimiento podrá impulsar la mente y levantarla por encima de cualquier influencia que pueda llegar y afectarla. De este modo la mente se liberará de las corrupciones, de la aflicción y de la angustia. La meditación que estamos practicando aquí es simplemente con el propósito de conocer la verdad tal y como en realidad es. Mientras no la hayamos alcanzado, no la veremos. Si no la hemos visto, lo único que sabemos de ella son simples ‘noticias’: lo que hemos leído en libros, lo que hemos escuchado en audio o lo que han descrito nuestros maestros. Todo esto es simple información. La mente no ha visto la verdad. Los oídos solamente han recibido información y los ojos solamente la han tomado de los libros, pero estos órganos son simples receptores pasivos que guardan la información como etiquetas y memorias. Eso es todo.

‘Alcanzar’ es algo que tiene que hacer el corazón. El corazón es el que alcanza la verdad. Y una vez el corazón la ha alcanzado, ustedes no tienen de qué preocuparse pues la verdad será el tesoro del corazón. Debemos entrenarlo para que sea inteligente y así obtenga la verdadera felicidad y la real liberación de los peligros, del sufrimiento y del estrés. Practiquen para que su mente alcance la verdad y la pueda ver. Aún no han llegado allá. Por ahora todo está solamente en sus oídos y en sus ojos.

Deben ponerle corazón a la meditación. Enfóquense en lo que verdaderamente está aquí para que el corazón alcance la verdad — las verdades nobles. Cualquier sufrimiento o estrés que haya aquí en sus cuerpos o en sus mentes es todo parte de *dukkha sacca*, la verdad noble del estrés. Cualquier delusión, pasión o deleite que dependan de la delusión es todo *samudaya sacca*, la verdad noble del origen del estrés, sin importar qué tanto o cuál sea el objeto, interno o externo. Todas las cosas que nos gustan y que suscitan deseo hasta el punto de aferrarnos: cuando las conseguimos, nos aferramos a ellas; cuando las perdemos, las buscamos de nuevo y cuando no las tenemos, sufrimos. Todo esto es lo que hace que la mente viaje por todos los niveles de ser, grandes y pequeños.

En las enseñanzas sobre co-surgimiento dependiente, el Buda dijo que todo proviene de no saber. No discernimos el contacto, no discernimos sensaciones, no discernimos el ansia, no discernimos el aferramiento, no

discernimos el ‘llegar a ser’, no discernimos el nacimiento: todo esto se denomina *avijjā*, es decir ignorancia o falta de conciencia. Así que ustedes, ¿ya discernen estas cosas o no? Cuando día tras día a sus ojos llega información visual: ¿está su *sati* lista para lidiar con esta información? ¿Está su discernimiento preparado para enfrentar los trucos de las corrupciones o no? Si la respuesta es no, ustedes deben observar mejor y enfocar y restringir toda su atención a lo que está justo aquí, pues cuando las corrupciones surgen, surgen justo aquí. Si el discernimiento va a poder ver las corrupciones hasta dar origen a la perspectiva correcta, tendrá que ver y conocer justo aquí.

Si hacemos que nuestra atención se enfoque y converja en lo que se encuentra justo aquí, estaremos seguros de ver y conocer. Si queremos estar con *sati* y alerta, no lo podemos hacer en ningún otro lugar, solo aquí. Acuérdense bien de esto y pónganlo en práctica. Cuando digo estas palabras ustedes las escuchan, pero tan pronto se levantan de su meditación las olvidan. Por eso cuando llega el momento de meditar otra vez, no saben qué escoger cómo tema de meditación. Ustedes lo olvidan todo y lo echan a la basura, de manera que no hay nada más que ‘yo’. No hay Dharma que conocer, no hay Dharma que ver, ni hay Dharma que poner en práctica. Todo es ‘yo’ y ‘mío’: su cuerpo. Y cuando el cuerpo es ‘mío’, las sensaciones son ‘mías’, las percepciones son ‘mías’, las fabricaciones del pensamiento son ‘mías’ y la conciencia también es ‘mía’. Se vuelven entonces posesivos de eso que es ‘mío’ y no queda nada para que sea Dharma. Esta es la razón por la que su práctica no progresa.

Todo progreso debe comenzar a partir de ‘una unidad’. Una vez ese ‘uno’ está firmemente establecido, entonces puede haber ‘dos’ y ‘tres’. Pero si ese ‘uno’ falta, todo lo demás también faltará. En verdad, cuando separamos las cosas no hay ni ‘dos’ ni ‘tres’. Cuando no las aglomeramos, hay solo ‘una unidad’. Incluso grupos de diez o veinte personas son todos hechos de unidades individuales, es decir, esa persona, esa otra persona y la persona de más allá.

En nuestra práctica primero debemos establecer ‘una unidad’ — este cuerpo ‘mío’. ¿Qué hay aquí en este cuerpo? Tenemos eventos mentales y fenómenos físicos: eso son dos. Luego hay sensaciones (placer, dolor y ni placer ni dolor), estas son tres. Cuando separamos las cosas hay muchas de ellas, pero todo es esta única persona, esta única aglomeración sentada aquí y recubierta de piel... Aquí ya hay bastante. Luego pueden analizar los ojos, la conciencia y las formas. Son muchas cosas, pero todas ellas son una sola cosa: una masa de sufrimiento y estrés. Nada más. Solamente tienen que conocer esta cosa hasta

que todo sea claro. No tienen que conocer muchas cosas, solamente este cuerpo. Cuando realmente vean la verdad, la mente soltará sus cargas. Nosotros sufrimos porque seguimos acumulando cosas— Eso soy ‘yo’, eso es ‘mío’, eso son ‘ellos’, eso es ‘de ellos’ — todo a través del poder del apego, aferrándonos a cosas, no queriendo que cambien. Cuando la mente comienza a meditar, repitiendo mentalmente su tema de meditación, puede soltar cosas por un momento. Ustedes se deben agarrar de *budo* o de cualquier otro tema, sin tomar refugio en el cuerpo. Tomen refugio en *budo* hasta que la mente se calme y esto les dará una sensación de bienestar mayor que la que podrían obtener de todas esas otras cosas.

Cuando puedan soltar incluso este nivel de bienestar, alcanzarán el verdadero Buda. Es ahí donde hay pureza y verdadero bienestar. Es ahí donde no habrá más necesidad de ir navegando entre el nacimiento y la muerte, ni más necesidad de atormentarse a sí mismos sentándose y meditando así otra vez. Esto es así porque no habrá nada que pueda ser atormentado, ni nada en qué meditar nunca más. Cuando uno lo suelta todo no hay más problemas.

De manera que meditamos para suscitar el discernimiento que podrá ver las desventajas de las cosas y que podrá soltarlas todas, dejándolas ir. Es en este momento que no habrá más cargas ni más karma. Suena fácil, pero tienen que dejarlo ir todo. Si no lo han soltado todo, habrá más karma que producir, más trabajo que hacer. Por esto se nos enseña *cāgo* (renuncia), *paṭinissaggo* (abandono), *mutti* (liberación) y *anālayo* (sin lugar para que habiten las corrupciones).

Así que continúen meditando.

Desencanto

Vamos a comenzar meditando como lo hemos venido haciendo cada día. Debemos darnos cuenta de que esto es una oportunidad importante. A pesar de que nuestra práctica aún no ha alcanzado el Dharma a un nivel que nos satisfaga, por lo menos esto es un comienzo. Es un paso importante para fortalecer nuestra mente de manera que nuestra *sati*, nuestra concentración y nuestro discernimiento sean maduros y sanos. Debemos intentar aglutinar estas cualidades para que se refuercen mutuamente y remuevan las corrupciones de nuestras mentes. Cuando las corrupciones surgen no conducen ni a la paz, ni a la pureza, ni al descanso de la mente. Conducen justamente a lo opuesto, al sufrimiento, a la ansiedad y a las perturbaciones. Además, bloquean cualquier discernimiento que pueda conocer o ver el Dharma. No hay corrupción que nos anime a practicar el Dharma, a conocerlo o a verlo. Las corrupciones simplemente se interponen a nuestra práctica.

Cualquier estado mental que se interponga a nuestra práctica debe ser considerado como una corrupción. Las corrupciones no llegan flotando por sí solas, tienen que depender de la mente. Cualquier estado mental que sea somnoliento o perezoso, o que sea ansioso, enojado o irritable, es una corrupción. Todos estos son estados mentales que se encuentran bajo la influencia de las corrupciones, dominados por ellas.

Debemos ser conscientes cuando alguno de estos estados mentales surge dentro de nosotros. Cuando la mente esté somnolienta, debemos intentar mantener *budo* en mente para que se despierte y se sacuda de la somnolencia. Cuando la mente esté ansiosa o irritable, debemos usar nuestro discernimiento para reflexionar sobre estas cosas y ver que estos estados mentales no sirven para nada. Luego debemos rápidamente regresar a nuestra práctica de concentración, estableciendo la mente firmemente en nuestro tema de meditación, sin dejar que la mente se inquiete o distraiga de nuevo. Enfocamos la mente en estar consciente de su palabra de meditación, *budo*, es decir, lo que es consciente, lo que está Despierto. Mantenemos *budo* en mente como si fuera un pilar firmemente cimentado en el suelo. No dejen que la mente se desvíe de ese pilar en el cual están enfocados, pero cualquiera que sea su foco, no dejen que esté tenso. Mientras la mente esté enfocada deben mantener un buen estado de ánimo. Háganlo con una actitud de *sati* y discernimiento, no de delusión, queriendo conocer esto o ver aquello o forzando las cosas para que

estén de conformidad con sus pensamientos. Si esta es la manera como meditan, se van a sentir tensos y no van a ser capaces de meditar por mucho tiempo. Muy pronto se comenzarán a sentir irritables.

Así que si quieren meditar por un largo tiempo tienen que ser neutrales, con la ecuanimidad como su fundamento. Si quieren conocimiento, enfóquense firmemente en aquello de lo cual ustedes ya son conscientes. Mantengan su mente firmemente establecida y encuentren un método que les ayude a estar enfocados sin interrupciones. Por ejemplo, hagan el esfuerzo de mantener con firmeza la determinación de su mente y apliquen sus poderes de observación y evaluación a lo que constituye su *budo*. Deben hacer que todas estas cosas converjan en el mismo punto y que converjan también con cualquier actividad de pensamiento necesaria para que su *sati* no tenga interrupciones. Cuando su *sati* tiene interrupciones, esto permite que asuntos externos inhábiles vengan a interferir. También abre la puerta para que preocupaciones internas surjan en el corazón, haciendo que ustedes se perturben por pensamientos del pasado, como cosas que supieron, vieron, dijeron o hicieron hoy, o muchos días, meses, o incluso años atrás. Deben enfocarse exclusivamente en el presente.

Si tomaron *budo* como su tema de meditación sigan regresando a él una y otra vez. *Budo* representa conciencia. Si pueden mantener la conciencia sin interrupciones esto marcará una gran diferencia. Si han tomado la respiración como su tema, tienen que ser conscientes cada vez que inhalan y exhalan. No pueden distraerse. Deben tomar la respiración y nada más como su punto focal para la *sati*. Los mismos principios se aplican en cualquier otro caso. Deben seguir los mismos pasos y la única diferencia es el tema de meditación.

¿Por qué el Buda nos enseña a enfocarnos en la respiración? Porque no tenemos que buscarla, no tenemos que especular sobre ella y porque existe sin que tengamos que crearla con el pensamiento. Es un fenómeno presente. No existe tal cosa como una respiración pasada o una respiración futura. Simplemente hay inhalación y exhalación en el presente. Por esta razón, la respiración es apropiada para ejercitar nuestra *sati*; para que nuestra *sati* y conciencia converjan en un solo lugar y para establecer firmemente la concentración.

Pueden enfocarse en cualquier tema que hayan usado antes para meditar, un tema en el que la *sati* ha podido establecerse rápidamente sin interrupciones y que también puede rápidamente producir una sensación de quietud y paz.

Desencanto

Establezcan ese tema como su fundamento. Cuando estén comenzando a meditar, enfóquense en mantener ese tema en mente.

Si la mente ha tenido suficiente quietud y simplemente quieren que se aquiete más, la mente llegará a un estado en el que no está haciendo ningún trabajo porque no está distraída de manera alguna. Si esto sucede, tienen que empezar a contemplar. En los fundamentos de *sati* se nos enseña a contemplar los diferentes aspectos del cuerpo en y por sí mismos. No tenemos que contemplar nada más. Si quieren contemplar desde la perspectiva de la inconstancia, esta se encuentra aquí en este cuerpo. Si quieren contemplar desde la perspectiva del estrés, este también se encuentra aquí en este cuerpo. Pueden contemplar el cuerpo desde cualquier perspectiva. Si quieren contemplar desde la perspectiva de la eliminación de la pasión y el ansia, pueden observar cosas que son sucias y repugnantes y se darán cuenta de que el cuerpo está lleno de ellas. Esto es algo que requiere que usen su propia inteligencia. Cualquiera que sea la perspectiva que usen deben observar las cosas de manera tal que se vuelvan más sutiles y depuradas. Contemplan las cosas una y otra vez hasta que las vean claramente, de tal manera que susciten *nibbidā* o desencanto para que no caigan en la delusión de engancharse a cosas y de darles sentido como solían hacerlo.

Transformen su mente, convirtiendo sus perspectivas en perspectivas nuevas. Recuerden que ya no quieren más sus perspectivas erradas usuales. Apártense de sus perspectivas usuales y den lugar a perspectivas correctas. Apártense de sus maneras de pensar usuales y den lugar a determinaciones correctas para ver el cuerpo como repulsivo y carente de atractivo. Esto es *nekkhamma-sañkappa*, la determinación a renunciar y escapar de la pasión sensorial. No debemos ir pensando en otras direcciones ni deambulando hacia otros lugares. Debemos intentar escapar de la perspectiva que ve al cuerpo como algo hermoso. Lo que los ojos ven del cuerpo es solo la piel exterior, nunca han visto las cosas repugnantes que hay adentro. Aunque los ojos pueden haberlas visto de vez en cuando, como cuando alguien muere en un accidente o cuando ven un paciente abierto durante una cirugía, hay algo en la mente que no nos deja tomar esto en serio y suscitar discernimiento. Hay algo que no nos deja contemplar las cosas profundamente a un nivel más sutil que lo que los ojos ven. Vemos estas cosas y nos son indiferentes. No llegamos a un nivel lo suficientemente profundo como para generar desencanto.

Así que contemplan el cuerpo. Si la mente ha logrado desarrollar cimientos lo suficientemente fuertes no debe quedarse estancada en el nivel de

quietud. Pero si no han alcanzado este nivel no se lo pueden saltar. Primero tienen que aquietar la mente porque unos cimientos de quietud sólidos son absolutamente esenciales. Si intentan contemplar antes de que la mente se haya aquietado, generarán conocimiento que solo durará mientras están en meditación. Cuando dejen la meditación y la mente ya no esté firme, sus nuevas maneras de entender desaparecerán y las maneras usuales de entender volverán como si nunca antes hubieran meditado. De la misma manera que estaban engañados en el pasado, así volverán a estar engañados otra vez. Las perspectivas que antes tenían no cambiarán. Sin importar lo que hayan pensado, mientras sus nuevas maneras de pensar no estén basadas en unos cimientos de quietud sólidos, seguirán tan engañados como antes.

Por esa razón la quietud es tan importante. Debemos hacer que la mente obtenga fortaleza de la quietud y luego dejarla contemplar el cuerpo, en y por sí mismo, en términos de sus 32 partes. (Anexo — Contemplación del Cuerpo). Pueden escoger cualquiera de las partes, enfocándose en ella hasta que sea clara. También pueden enfocarse en grupos de cinco partes. Cuando lleguen a las partes líquidas, que son doce, se pueden enfocar en grupos de seis. Pueden contemplarlas hacia adelante y hacia atrás. Si su *sati* aún no se ha desarrollado hasta el punto en que es firme, contemplen estas cosas hacia delante y hacia atrás, tal como un preceptor le enseña a un monje recién ordenado: *kesā, lomā, nakhā, dantā, taco* (cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel) y luego de atrás hacia delante, *taco, dantā, nakhā, lomā, kesā*. Después pueden pasar al siguiente grupo de cinco *mañsaṃ, nhārū, aṭṭhī, aṭṭhimiñjaṃ, vakkam* (carne, tendones, huesos, médula ósea, bazo). A esto se le llama contemplar las partes del cuerpo en grupos de cinco.

Es así como empezamos a ejercitar la *sati*. Si mientras están practicando *sati* de esta manera aparece una visualización de cualquiera de las cinco partes, tómenla y contémenla para que se vuelva más profunda y depurada. Contemplan el cuerpo hasta que lo puedan dividir en sus partes, viendo que cada parte es justamente así, tal y como es. Háganlo de tal manera que conozcan el cuerpo por dentro y por fuera, percatándose que otros seres vivientes también son así. Si están contemplando para ver lo que es inmundo o repugnante, lo encontrarán aquí. Si están contemplando para ver lo que es ‘no-yo’, lo encontrarán aquí. Sigán dándole vueltas a estas cosas en su mente y pregúntense a sí mismos si estas cosas son constantes o no. ¿Qué tipo de placer hay en estas cosas? ¿Es un placer que vale la pena o no? Enfóquense en estos temas frecuentemente y contémenlos a menudo hasta que se vuelvan expertos. Así, la mente finalmente estará dispuesta a aceptar la verdad,

cambiando sus usuales y erradas maneras de ver las cosas para verlas de conformidad con el Dharma como lo enseñó el Buda.

Si sus perspectivas empiezan a cambiar de esta manera con frecuencia, la mente comenzará a experimentar un nuevo tipo de quietud y paz. Se alejará de la fiebre de los fuegos de la pasión, la aversión y la delusión, dirigiéndose hacia la *sati*, la concentración y el discernimiento. Su conocimiento y sus perspectivas se volverán claros. La mente no flaqueará más. Se volverá valiente pues ya no estará temerosa como lo solía estar porque ha llegado a conocer la verdad: que aparte de los agregados nada sufre, que aparte de los elementos nada muere. Se establecerá con firmeza y podrá meditar con una sensación acogedora de confianza, sin miedo al dolor o a la enfermedad, sin miedo a absolutamente nada. Así, ustedes habrán podido separar las cosas hasta sus últimas consecuencias e incluso si la muerte llegara en ese momento, estarían satisfechos porque aun si esto pasara, esas cosas ya se han separado por su propia cuenta. Ustedes las habrán contemplado y las habrán visto por lo que son, todas y cada una de ellas.

Les pido que seamos serios con nuestros principios cuando contemplemos. Seamos sinceros cuando contemplemos y no lo hagamos de manera mecánica porque todas estas cosas son verdaderamente genuinas. Si no meditamos, las corrupciones invadirán nuestros pensamientos, embaucándonos para que no veamos las cosas como genuinamente son. Si dependemos solamente de nuestros ojos, estos nos pueden engañar. Los ojos solo pueden ver el exterior de las cosas. Ven la piel y la piel se puede maquillar para engañarnos. Ven el cabello y el cabello se puede peinar para engañarnos. Ven el vello corporal, cosas como cejas y barba, y estas se pueden acicalar para engañarnos. Ven las uñas de las manos y los pies, y estas se pueden arreglar para engañarnos. Ven los dientes y estos pueden recibir tratamientos para engañarnos y para que imaginemos todo tipo de cosas sobre ellos. Los ojos no tienen discernimiento. Los ojos permiten que nos engañemos, pero no son ellos los que realizan el engaño.

La mente es la que se engaña a sí misma. Una vez se engaña, hace todo tipo de suposiciones sobre ella misma y cae en sus propias trampas. Cuando se hace sufrir a sí misma de esta manera, no hay ayuda que valga. Esta es la verdad. Entiendan claramente que es la mente la que se engaña a sí misma. Cuando la mente no tiene un refugio se puede engañar a sí misma todo el tiempo.

Debemos desarrollar cualidades de las cuales la mente pueda sujetarse y en las cuales pueda tomar refugio para que las corrupciones no puedan seguir

engañándola. Contemplan para que puedan ver con más profundidad a través de las cosas. Intenten analizar las cosas para ver lo que no es genuino, lo que está maquillado y disfrazado. De esta manera, tan pronto observen cualquier cosa verán que es falsa y fabricada. Ustedes sabrán que la cosa real no tiene ni ese color, ni ese olor, ni esa forma. Ustedes verán cómo las cosas están siempre cambiando. Esto es lo que se denomina tener las cualidades del Dharma como su refugio, como algo de lo cual sujetarse cuando ven, oyen, huelen, saborean y tocan cosas. Ustedes tendrán las cualidades que les permiten conocer y ver las cosas como en realidad son y así ellas no podrán engañarlos. Tampoco podrán engañarse a sí mismos porque se sentirían avergonzados.

El corazón se irá desencantando consigo mismo y con sus hábitos de antes. Se dará cuenta que no gana ningún beneficio con este tipo de comportamiento, así que ¿por qué desearía seguir engañándose a sí mismo? Ustedes verán que el corazón realmente se beneficia de sus nuevas perspectivas. Estas aquietan la mente y la vuelven clara y libre con una sensación de bienestar. Todas sus cargas pesadas se van. La mente ya no tiene codicia por obtener cosas, pues ya no necesita complacerse a sí misma. No usa nada para complacerse ya que todo lo que necesita son los cuatro requisitos⁹ para que la vida continúe y eso basta. No tiene que invertir en nada. Encuentra su felicidad y bienestar en la quietud que proviene de meditar. Cuando la mente se enfoca en realmente conocer estas cosas — las cosas a su alrededor que la solían seducir y que sin darse cuenta usaba para construir su ignorancia — sus delusiones, se disuelven. La ignorancia desaparece. La mente obtiene conocimiento de estas cosas de conformidad con lo que realmente son. Se vuelve sabia y no se deja seducir por estas cosas como lo solía hacer, ni las malinterpreta como antes.

Ese es el final de sus problemas.

Un Hogar para la Mente

‘CONOCER EL DHARMA’ significa conocer la verdad. ¿Dónde se encuentra el Dharma? No se encuentra nada lejos. ¿Dónde están los *rūpa-dhammas* (fenómenos físicos)? ¿Hay algún fenómeno físico dentro de nosotros? ¿Hay *nāma-dhammas* (fenómenos mentales) dentro de nosotros? En verdad, ambos están dentro de nosotros, pero no sabemos cómo leerlos ni cómo descifrarlos porque aún no los hemos estudiado. Incluso cuando hemos intentado estudiarlos no podemos descifrarlos de conformidad con los estándares que el Buda estableció. Así que intentemos descifrar nuestro cuerpo y nuestras acciones, tanto en pensamiento como en palabra y obra. Nuestras acciones no residen en ningún otro lugar. Se manifiestan en la actividad del cuerpo. Debemos usar el cuerpo de conformidad con el Dharma, absteniéndonos de las actividades que lo corrompen: matar, robar e involucrarse en sexo ilícito. Si nos abstenemos de estas cosas hemos comenzado a practicar el Dharma. También nos abstenemos de decir mentiras, de sembrar cizaña, de hablar bruscamente y de charlar ociosamente. Si somos conscientes de controlar lo que decimos, no encontraremos ningún peligro que provenga de nuestra habla. No hay peligro cuando practicamos de conformidad con las enseñanzas del Buda.

En cuanto a la mente, la purificamos meditando. Usamos la *sati* para cuidar al corazón, para cerciorarnos de que no se involucra con nada impuro o que lo corrompa. Lo mantenemos alegre, saludable y diáfano en la meditación e investigación del Dharma. Lo mantenemos observando y conociendo el Dharma hasta que se establezca en la quietud que hemos desarrollado y conservado. Lo mantenemos saludable y diáfano. Dondequiera que vayan, así es como deben practicar. Hagan que su serenidad sea continua. La mente se fortalecerá y así podrá soltarse de sus preocupaciones externas y permanecer enfocada en su interior, en paz y a gusto, diáfana y clara, permaneciendo justo aquí.

Luego, cuando quieran obtener discernimiento, pueden dedicarse a investigar, enfocando la *sati* en mantener el cuerpo en mente y luego investigándolo. Esto se denomina *dhamma-vicaya*, investigando fenómenos. Investiguen los fenómenos físicos en el cuerpo para verlos de conformidad con las cuatro verdades nobles. Observen el surgimiento de los fenómenos físicos justo aquí. Observen el envejecimiento, la enfermedad y la muerte de los

fenómenos justo aquí en su interior. Si realmente la buscan, verán que el cuerpo está lleno de muerte.

¿Cómo podemos ver la muerte mientras el cuerpo aún respira y camina por ahí? Podemos verla si nuestro discernimiento es sutil y preciso. Si el Buda veía la muerte en cada inhalación y exhalación, entonces ¿por qué no podemos verla nosotros? Una vez el Buda le preguntó al Venerable Ānanda qué tan frecuentemente le prestaba atención a la muerte en el transcurso del día y Ānanda respondió: “Cien veces”. El Buda replicó: “Todavía eres demasiado complaciente. Debes prestarle atención a la muerte con cada inhalación y cada exhalación”.

¿Qué tipo de muerte es la que uno puede observar con cada inhalación y exhalación? Cualquier cosa que se extingue, cualquier cosa que se termina y cualquier cosa que desaparece: eso es muerte. En cuanto a la muerte de todo el cuerpo, cada día está más cerca, acercándose con cada inhalación y exhalación. Esto se acaba, aquello se desgasta y tenemos que seguir creando cosas para reemplazar lo que se desgasta. Pero lo que creamos también continúa desgastándose.

Por lo tanto, debemos observar continuamente el proceso de desgaste, lo que se conoce como *vaya-dhamma*, degeneración. El Buda lo veía a cada instante. Este es el tipo de observación que nos permite ver la verdad noble que el nacimiento es estresante y que el envejecimiento es estresante. No hay bienestar en envejecer. Deben observar esto para verlo claramente. El dolor y las enfermedades son estresantes, la muerte es estresante y todo lo que surge a partir del nacimiento crea dificultades, agitación y estrés.

Cuando investiguen de conformidad con el Dharma del Buda, verán la verdad en todas sus facetas por su propia cuenta, tal como el Buda la vio. La verán, porque todo se encuentra justo aquí. Obtendrán discernimiento e inteligencia y no seguirán en la delusión de agarrarse del sufrimiento convirtiéndolo en su ‘yo’. Tampoco seguirán agarrándose de cosas inconstantes convirtiéndolas en su ‘yo’. Lo que es inconstante, déjenlo como inconstante y no lo conviertan en ‘yo’. Lo que es estresante, déjenlo como estresante y no lo conviertan en ‘yo’. No hay ‘yo’ en ninguna de esas cosas. Cuando dirijan su investigación para ver esto claramente, la mente se desprenderá y alcanzará la paz y el recogimiento interior, libre del aferramiento.

Es como cuando cargamos algo pesado en nuestros hombros: sabemos que está pesado porque sentimos su peso. Pero cuando lo ponemos en el piso deja

de ser una carga y ya no nos pesa. De la misma manera, cuando vemos que el nacimiento es estresante, que el envejecimiento es estresante, que las enfermedades son estresantes y que la muerte es estresante, debemos examinar estas cosas a medida que surjan para ver que no son 'nosotros'. De esta manera seremos capaces de soltarlas. Debemos cuidar nuestra mente para asegurarnos que no asume que estas cosas son 'nosotros' o 'nuestras' o que se encuentran dentro de nosotros. Estas cosas son solo objetos, solo elementos y así las dejamos. De esta manera, el estrés queda sin dueño y sin nadie que lo cargue. Tal y como cuando uno pone su carga en el suelo, ya no nos pesa.

El estrés no es nada más que cosas que convergen para hacer contacto. Supongamos que hemos encontrado un pedazo grande de piedra caliza. Cuando la levantamos es pesada, pero si la incineramos, la convertimos en polvo y el viento la dispersa, ¿dónde está su peso? Esa carga pesada ya no está en ninguna parte. Antes cuando la piedra aún estaba enterrada, tuvimos que usar explosivos para extraerla. Era tan pesada que necesitábamos grúas para levantarla. Ahora que está pulverizada y dispersa ya no es una carga pasada.

Lo mismo sucede con el sufrimiento y el estrés. Si los investigamos detalladamente, de modo tal que los veamos claramente por lo que realmente son, ahí no hay 'yo' alguno. Al llegar a los elementos básicos de la experiencia vemos que estos no son nuestro 'yo', ni en lo más mínimo. Si observamos el cabello vemos que es 'no-yo'. Las uñas de los pies y de las manos son 'no-yo'. Observen cada parte del cuerpo en detalle o si quieren observen sus propiedades elementales. ¿Dónde exactamente están 'ustedes' en estas cosas? Ahí no hay 'yo' en lo absoluto.

Esto también es cierto cuando observan las sensaciones. Ahí no hay 'yo' en lo absoluto. Simplemente hay contacto, el contacto de objetos contra los sentidos, eso es todo. Si logran soltarse para que la mente pueda llegar a descansar, nada la tocará convirtiéndose en una carga pesada para ella. Solo la gente en delusión se agarra de estas cosas y es por eso que se sienten agobiados. Si nos soltamos de estas cosas, no nos sentiremos para nada agobiados.

Cuando soltamos los agregados (*khandhas*) dejan de ser estresantes. Pero no sabemos cómo soltarlos debido a que los hemos originado (dado nacimiento), así como el estado mental al que están dando surgimiento: ustedes lo han creado para que pueda originarse o nacer. Una vez ustedes lo hacen surgir, no hay manera en que estén dispuestos a soltarlo, a no ser que les den una buena razón. Es lo mismo que cuando de repente alguien viene a expulsarnos de nuestra casa. ¿Quién estaría dispuesto a irse? Nos iríamos,

solamente si nos ofrecen un mejor lugar para quedarnos, un lugar más seguro y cómodo para vivir. Si tuviéramos un mejor lugar a donde ir, podríamos abandonar nuestra vieja casa sin ningún problema. De la misma manera, si vamos a soltar los agregados manifiestos, necesitamos un mejor lugar en el cual quedarnos, un hogar para la mente, es decir, un estado de concentración. Cuando el Buda y sus nobles discípulos abandonaron los agregados manifiestos, entraron en la cesación y en *jhāna*. Cuando abandonaron completamente los agregados entraron en nirvana.

Sin embargo, nosotros todavía no tenemos algo más de lo cual depender y por esta razón no podemos soltarnos. Por eso primero debemos crear nuestro refugio. Como mínimo, debemos intentar mantener *budo*, *budo* en mente. Cuando realmente alcancemos *budo*, cuando la mente esté realmente despierta, podemos entonces depender de ella.

Pero todavía no hemos logrado una mente Despierta y lo único que hemos logrado son los demonios (*māra*) de las corrupciones que nos siguen acechando. Con lo único que estamos enredados es con *māra*, que nos tiene bajo su poder. Por ejemplo, con *maccu-māra*, el demonio de la muerte, que está acompañado por envejecimiento y enfermedades que tanto tememos. Con *kilesa-māra*, delusiones y corrupciones, que también son demonios. Con *Khandha-māra*, nuestros apegos a los cinco agregados. Y con *Abhisāṅkhāra-māra*, los pensamientos que creamos, buenos y malos — creaciones meritorias, demeritorias e imperturbables — que son demonios si nos dejamos seducir por ellos. Estos son los demonios sutiles que afligieron al Buda en su camino hacia el Despertar, disfrazándose de esto y aquello. Si vamos a soltar estas cosas, primero necesitamos algo mejor de lo cual agarrarnos. Lo mínimo que necesitamos es *jhāna*, es decir, niveles de quietud mental más depurados que los que actualmente tenemos.

Por eso debemos intentar generar los niveles depurados de paz y bienestar que he mencionado aquí. Cuando nos desencantemos de las perturbaciones podremos entrar en un estado de quietud. Cuando nos desencantemos de las corrupciones podremos purificar el corazón y hacerlo resplandecer con el Dharma. Tendremos un hogar en el Dharma y la concentración. De esta manera, el corazón podrá deleitarse teniendo el éxtasis y el bienestar como sustento. No tendremos deseos de sustento ordinario. Cuando soltemos los agregados manifiestos entraremos en el nivel Brahmā de depurado éxtasis y tranquilidad.

Un Hogar Para la Mente

Ni siquiera los *devas* del plano sensorial consumen alimentos ordinarios como los nuestros. Los *Brahmās* son incluso más diáfanos y radiantes en su interior. Su *jhāna* es puro y su concentración diáfana. El sustento de su concentración es el éxtasis y el bienestar que experimentan. Incluso aquí en el nivel humano, cuando obtenemos el éxtasis de la concentración nos sentimos plenos y felices. Imaginen cuánto más placer y bienestar habrá cuando abandonemos los agregados manifiestos, dejando solo la mente y sus logros de concentración. Ya no tendremos que involucrarnos en cargar nuestro lastre. No tendremos que preocuparnos ni por los cinco ni por los ocho preceptos, ya que estaremos en un estado puro de *jhāna*, sin temor de quedarnos atascados en nada que corrompa. La mente estará diáfana.

Cuando logren entender esto deben enfocarse de nuevo en su corazón. Examínenlo cuidadosamente. Sean serios y practiquen cautelosamente y encontrarán prosperidad y bienestar.

Concentración Correcta

EN TÉRMINOS GENERALES, concentración correcta significa establecer la mente correctamente. A cierto nivel, esto se puede aplicar a todos los factores del camino. Ustedes deben empezar por establecer la mente en la perspectiva correcta, en otras palabras, deben usar su discernimiento para integrar todo el Dharma que han escuchado. Luego deben establecer la mente en determinación correcta, que también es una manera de establecerla correctamente. Después la deben establecer en habla correcta, hablando solo de cosas que son correctas. También la deben establecer en actividad correcta examinando sus actividades. Deben vigilarse, obligándose a ustedes mismos a mantener con firmeza sus actividades dentro del marco de lo que está correcto. En cuanto al modo de sustento correcto, deben dirigir su mente de tal manera que puedan proveer por su sustento solo de manera correcta. Así, se mantienen firmes en no ganar el sustento de maneras que son incorrectas, en no actuar de manera incorrecta y en no hablar de maneras que sean incorrectas o corruptas. Tampoco se esfuerzan de maneras que se desvíen del camino, ni tienen *sati* de maneras que se salgan de él. Por el contrario, se esfuerzan en tener *sati* de maneras que los mantienen en ruta. Hacen este voto como una determinación firme para ustedes mismos. Esta es una de las áreas en las cuales se establece la mente correctamente.

Pero de lo que quiero hablar hoy es de concentración correcta en el área de la meditación, en otras palabras, meditación correcta tanto en el área de la tranquilidad como en la de *insight*. Las técnicas de meditación basada en la tranquilidad se usan para aquietar la mente. Cuando ustedes hacen que la mente se aquiete, afirmándola en cualidades hábiles e inteligentes, este es uno de los aspectos de concentración correcta. Si la mente no está firmemente establecida en cualidades hábiles e inteligentes no se puede aquietar. Si surgen cualidades inhábiles en la mente, esta no se puede aquietar y entrar en concentración.

Por lo anterior, cuando el Buda describe la mente entrando en concentración, se refiere a “*vivicceva kāmehi*” — totalmente aislada de preocupaciones sensoriales. La mente no está involucrada, ni se inclina hacia objetos visuales que suscitarán encaprichamiento y deseo. No se inclina hacia sonidos que le gustan o hacia aromas, sabores o sensaciones táctiles por las cuales se encapricharía a raíz del poder del deseo. Al mismo tiempo, tampoco se

Concentración Correcta

inclina hacia el deseo por esas cosas. Antes de que la mente se pueda establecer en concentración tiene que abandonar estos cinco tipos de preocupaciones. Esto se denomina *vivicceva kāmehi* — totalmente aislada de preocupaciones sensoriales. Ahora bien, *vivicca akusalehi dhammehi* significa totalmente aislada de las cualidades inhábiles denominadas los cinco impedimentos.

Por ejemplo, el primer impedimento es el deseo sensorial. Cuando se sientan en meditación y una corrupción surge en la mente; cuando piensan en algo y sienten deseo por una forma interior o exterior; o cuando se encaprichan con cosas que han visto y conocido en el pasado, eso se llama deseo sensorial.

Si piensan en algo por lo cual se sienten insatisfechos hasta el punto de sentir mala voluntad por ciertas personas u objetos, ese es el impedimento de la mala voluntad. Pueden ser cosas del pasado que los irritan y surgen súbitamente en el presente, entrando a empujones para obstruir la quietud de su mente. Cuando la mente se irrita de esta manera hay un estado mental inhábil actuando como obstáculo para la concentración.

Cuando la mente no está resuelta a hacer su trabajo y se desprende de su objeto de meditación, es debido a la pereza y a la falta de cuidado. Este es el impedimento de la pereza y el letargo. La mente se adormece para así no poder dedicarse a la meditación. Se sientan pensando *budo, budó*, pero en vez de enfocar la mente para establecerla firmemente y así ganar conocimiento y comprensión de su *budo*, lo echan a un lado para ir a jugar con algo más. A medida que la conciencia se va volviendo más depurada, se van sintiendo somnolientos y se duermen o permiten que la delusión domine su mente. Este es el estado mental inhábil llamado pereza y letargo.

También están el desasosiego y la ansiedad, que es cuando la *sati* no está manteniendo las cosas bajo control y la mente va tras sus preocupaciones, las cuales salen disparadas hacia lo que les gusta y lo que no les gusta. Cuando la *sati* no está a cargo, el estado normal de la mente es que no se puede estar quieta. Inevitablemente va a seguir pensando en 108 diferentes tipos de cosas.¹⁰ Por eso, cuando estén practicando concentración, tienen que ejercer control y restricción y estar atentos y cuidadosos de que la mente no se disperse. Deben estar alerta al presente y al mismo tiempo tenerlo en mente. Cuando intenten mantener *budo* en mente, deben simultáneamente permanecer alertas para vigilarlo. Igualmente, si van a tener presente las partes del cuerpo — como el cabello, el vello corporal, las uñas, los dientes y la piel — deben enfocarse en una sola parte a la vez, asegurándose de que tienen *sati* y de que están alerta a

Concentración Correcta

esta, para cerciorarse de que no tienen otras cosas en mente. Así es como pueden cortar de tajo el desasosiego y la ansiedad.

Mientras continúen teniendo en mente la misma cosa por un tiempo largo, el cuerpo gradualmente se calmará y se relajará. Las preocupaciones de la mente también se calmarán y así la mente podrá aquietarse. Se aquietan porque la mantienen bajo control. Debilitan su rebeldía, como cuando a un fuego se le priva del combustible. A medida que ustedes sustraen el combustible, el fuego se va debilitando cada vez más. ¿Y cuál es el combustible para la rebeldía de la mente? El combustible es la falta de memoria y de atención. La falta de atención es el combustible tanto para el desasosiego y la ansiedad, como para la pereza y el letargo. Cuando mantienen la *sati* y su capacidad de permanecer alertas a cargo, pueden eliminar la falta de memoria y de atención. Estas formas de delusión pierden su poder a medida que van siendo controladas. Se disuelven gradualmente, dejando solamente la conciencia de *budo* o cualquiera que sea el objeto de meditación. Mientras continúen cuidando de su objeto de meditación con firmeza y manteniendo su atención, la ansiedad y la somnolencia desaparecerán y la mente se establecerá firmemente en concentración correcta.

Así es como se entra en concentración correcta. Tienen que depender tanto de la *sati* como de su capacidad de mantenerse alertas. La concentración correcta no puede simplemente surgir por sí sola. Necesita factores de apoyo. Los primeros siete factores del camino son los puntos de apoyo o requisitos para la concentración correcta, es decir, las cosas de las cuales necesita depender. La concentración correcta necesita perspectiva correcta, determinación correcta, habla correcta, acción correcta, esfuerzo correcto, *sati* correcta y ganarse el sustento de forma correcta. A medida que sigan desarrollando los factores iniciales del camino, paulatinamente la concentración se volverá más y más depurada. Cuando la mente está entrenada e imbuida de estas cualidades, es capaz de soltar las preocupaciones sensoriales y de soltar las cualidades mentales inhábiles. *Vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi*. Cuando está aislada de preocupaciones sensoriales y de cualidades inhábiles, la mente puede entrar en concentración. Experimenta quietud, éxtasis, placer y singularidad de tema. Tanto el cuerpo como la mente se sienten ligeros.

En la primera fase, la mente no está totalmente depurada porque en los factores de concentración todavía encontramos pensamiento dirigido y evaluación. Pero si la *sati* está en buena forma y puede mantener su objeto en

Concentración Correcta

mente sin alejarse de él, y si su esfuerzo es correcto y su capacidad de mantenerse alertas continúa supervisándolo todo, entonces las partes menos refinadas de la concentración desaparecerán y la mente paulatinamente se volverá más depurada. Las partes menos refinadas, es decir, pensamiento dirigido y evaluación, desaparecerán pues no pueden continuar en esta fase más depurada. Solamente quedarán el éxtasis, el placer y la singularidad de tema. A medida que ustedes continúan meditando sin interrupciones, las cosas se irán depurando. El éxtasis, que es menos refinado que el placer, desaparecerá y quedará solo el placer. El placer es menos refinado que la ecuanimidad. Mientras la mente se va depurando, a medida que ustedes siguen contemplando, el placer desaparece dejando solamente la ecuanimidad. Mientras todavía haya placer, la ecuanimidad no podrá surgir. Mientras la mente todavía este alimentándose del placer, va a estar ocupada con algo menos refinado. Pero si continúan con un esfuerzo persistente hasta que logren ver que este placer también cae bajo las tres características — inconstancia, estrés y ‘no-yo’ — y que es parte del agregado de las sensaciones, la mente abandonará este elemento menos refinado y se establecerá en la ecuanimidad. Y aunque la ecuanimidad hace también parte del agregado de las sensaciones, es una sensación lo suficientemente depurada como para purificar la mente hasta el punto en que pueda suscitar conocimiento de niveles refinados de Dharma.

Cuando la mente alcanza este nivel se encuentra firme y sólida porque es totalmente neutra. No se inmuta cuando los ojos ven una forma, los oídos escuchan un sonido, la nariz huele un aroma, el paladar degusta un sabor, el cuerpo siente una sensación táctil o una idea viene a la mente. Cuando la mente se encuentra en los factores de *jhāna*, mantiene un nivel alto de pureza y ninguna de estas cosas puede hacerla fluctuar. Esto es concentración correcta.

Todos debemos desarrollar la meditación basada en tranquilidad, la cual puede dar alivio temporal del sufrimiento y el estrés. Sin embargo, en este estado uno simplemente tiene a la *sati* en comando y el discernimiento todavía es muy débil para desarraigar los niveles más sutiles de corrupciones y obsesiones (*anusaya*). Para que nuestra concentración sea completa, no podemos conformarnos con la sensación de placer que trae la meditación basada en tranquilidad. Cuando la mente ha estado en quietud por un tiempo apropiado, debemos ponerla a contemplar los cinco agregados, pues ellos son la base de la meditación en el área de *insight*. Uno no puede desarrollar la meditación basada en *insight* por fuera de los cinco agregados — los agregados de forma, sensación, percepción, fabricaciones del pensamiento y conciencia —

ya que estos agregados se encuentran justo aquí dentro de nosotros. Todo el tiempo están justo a nuestro lado y con nosotros.

Ahora, ¿cómo desarrollar el agregado de la forma como fundamento para la meditación en el área de *insight*? Tienen que verlo claramente de conformidad con la verdad que la forma es inconstante. Así es como empiezan. Cuando desarrollen la meditación en el área de *insight* tienen que contemplar hasta un nivel detallado. ¿Qué es la forma? La forma cubre cosas como el cabello, el vello corporal, las uñas, los dientes, la piel y los cuatro elementos que podemos tocar y ver. En cuanto a las formas subsidiarias, no las podemos ver con los ojos, pero podemos sentir las y todas ellas dependen de los cuatro elementos. Por ejemplo, el sonido es una clase de forma subsidiaria. Los olores, sabores y sensaciones táctiles también son formas subsidiarias que dependen de los cuatro elementos. Los poderes sensoriales de los ojos, oídos, nariz, paladar y cuerpo son formas subsidiarias. Todos ellos son eventos físicos, no eventos mentales. También existen la masculinidad y la feminidad, que moldean el cuerpo de hombre o mujer y crean diferencias en voces, ademanes y otras características. También está el corazón y luego *viññati-rūpa* (lo que permite el movimiento del cuerpo y el habla).

De esta manera, el Buda enseñó que debemos contemplar las formas en todos sus aspectos para ganar *insight* que nos permita remover todas las suposiciones que las formas son ‘nosotros’ o ‘nuestras’, suposiciones de las cuales nos aferramos. ¿Y esto cómo ocurre? Cuando contemplamos, vemos que *yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ*: toda forma — pasada, futura o presente; interior o exterior; ostensible o sutil; vulgar o sublime; lejana o cercana — es inconstante, estresante y ‘no-yo’. Todas caen bajo las tres características y cuando lo recordamos, esto se llama *pariyatti-dhamma*, el Dharma de estudiar. Cuando realmente desarmamos las cosas y las contemplamos una por una hasta el punto en que verdaderamente vemos y obtenemos conocimiento, eso es lo que se conoce como la práctica de meditación basada en *insight*, en la cual el discernimiento surge de conformidad con la manera en que las cosas en realidad son.

Esta es una explicación concisa de la meditación en el área de *insight*, enfocada solamente en la forma como agregado. En cuanto a sensaciones — placer, dolor y sensaciones ni de placer ni de dolor internas— cuando de verdad hemos visto las formas, veremos que lo mismo se aplica a las sensaciones. Son inconstantes. Como son inconstantes, nos conducen al sufrimiento y al estrés debido a esa inconstancia. Así ponemos más sufrimiento

Concentración Correcta

sobre el sufrimiento. En realidad, no hay razón por la cual la mente deba sufrir por estas cosas, pero aun así conseguimos sufrir por ellas. Aunque esas cosas sean 'no-yo', hay sufrimiento porque no lo sabemos. Hay inconstancia, pero no lo sabemos. Solo si desarrollamos meditación en el área de *insight* para ver claramente y conocer verdaderamente, seremos capaces de destruir las tendencias latentes (*anusaya*) de la ignorancia, del 'llegar a ser' y de la sensorialidad en nuestro interior.

Pero si somos capaces de desarrollar la meditación en el área de *insight*, hasta el punto en el que vemos las formas claramente en términos de las tres características de inconstancia, estrés y 'no-yo', entonces el desencanto surgirá. Cuando las tendencias latentes de la ignorancia y del 'llegar a ser' son destruidas, la tendencia latente de la sensorialidad no tendrá lugar alguno en el que sostenerse. No habrá nada que pueda fabricar ya que no hay delusión. Cuando la ignorancia se disuelve, las fabricaciones se disuelven y cuando esto sucede, todo el sufrimiento que depende de las fabricaciones se tiene que disolver.

Por esta razón, debemos practicar la meditación de conformidad con los factores del Noble Camino Óctuple establecido por el Buda. Para condensarlo aún más, hay tres modos de formación: virtud, concentración y discernimiento. La virtud, ejercitar control y restricción sobre nuestras palabras y obras, es parte del camino. La concentración cubre la meditación en el área del *insight* y de la tranquilidad. Así que la virtud, la concentración y el discernimiento cubren todo el camino. O si lo prefieren, se puede condensar aún más. Existen fenómenos físicos y mentales, es decir, el cuerpo y la mente.

Cuando entendamos correctamente las características del cuerpo, veremos las maneras en que el cuerpo y la mente están interrelacionados y entonces seremos capaces de separarlos. Veremos lo que es 'no-yo' y lo que no es 'no-yo'. Las cosas 'en y por y sí mismas' no son 'no yo' ya que cada una de ellas tiene un 'en y por sí misma'. No es el caso que no haya nada en esas cosas. ¿Si no hubiera nada, cómo habría contacto?

Piénsenlo. Por ejemplo, la propiedad de calor/fuego, ¿podría destruirse? Aunque es 'no-yo', tiene un 'en-y-por-sí-mismo'. Esta verdad también se aplica a las otras propiedades o elementos. En otras palabras, esas cosas todavía existen en y por sí mismas, pero simplemente no hay más aferramiento.

Concentración Correcta

Les pido que entiendan esto y que lo pongan en práctica correctamente para que hallen felicidad y prosperidad. Pero suficientes explicaciones por ahora. Continúen meditando hasta que se acabe la hora.

Para Comprender el Sufrimiento

EXAMINEN su cuerpo y su mente. Ustedes han estado practicando continuamente la meditación y aunque su mente todavía no se aquieta, aunque todavía no ha alcanzado el nivel de concentración sólido que les gustaría, la meditación continúa siendo una actividad hábil e inteligente que les sirve para desarrollar convicción y persistencia. Como mínimo, la meditación producirá resultados a nivel sensorial convirtiéndolos en personas inteligentes, mientras al mismo tiempo desarrollan las perfecciones de su carácter. Intenten no desmotivarse. No piensen que la meditación no ha dado resultados. Al fin y al cabo, ¿qué es lo que quieren de la meditación? Uno medita para aquietar la mente y desprenderse es lo que la aquieta. Esto es lo que la meditación es: desprenderse. Si ustedes meditan para ‘ganar’ algo, eso es ansia, que es la causa del sufrimiento. La meditación no es un asunto del ansia. El Dharma ya está aquí y lo único que debemos hacer es estudiarlo para así conocer la verdad. La verdad no es nada nuevo. Es algo que ha estado aquí desde tiempos inmemoriales.

Todos los Budas del pasado han Despertado a este mismo Dharma, a esta misma verdad. Aunque el cosmos ha cambiado de un eón al otro, el Dharma no ha cambiado con el cosmos. Sin importar en qué eón nació un Buda en particular, ese Buda Despertó a la misma verdad de siempre. Él enseñó la misma verdad de siempre. Ese mismo Dharma, esa misma verdad, ha estado siempre. Lo que pasa es que no lo reconocemos. No lo hemos estudiado en profundidad, hasta sus propiedades más elementales. Lo único que les pido es que se esfuercen en estudiarlo. La verdad es siempre la verdad. Siempre está presente.

La verdad que el Buda enseñó empieza con el principio que el estrés/sufrimiento es una verdad. ¿Hay en ustedes algo de estrés y sufrimiento? Examínense cuidadosamente. En su interior, ¿hay algo de estrés y sufrimiento, o no hay nada de esto? Mientras haya sufrimiento en su interior, esa verdad de las verdades nobles que el Buda enseñó aún se encuentra ahí. Cuando ustedes aplican *sati* para constantemente monitorear el sufrimiento que aparece en su interior, están estudiando la verdad de conformidad con lo que realmente es.

Pero además de señalar la verdad del sufrimiento, el Buda también enseñó el camino para ponerle fin. Esto también es una verdad. El Buda asegura que

Para Comprender el Sufrimiento

cuando desarrollemos el camino plenamente ganaremos la liberación del estrés y el sufrimiento. No es el caso que el sufrimiento sea la única verdad y que no tengamos más opción que permanecer oprimidos por él. El Buda le encontró una salida al sufrimiento. Al igual que un médico sabio, el Buda no solo entiende las enfermedades, sino que también conoce una cura asombrosa.

Por esta razón, la verdad del camino es tan importante. Muchísimas personas que lo han puesto en práctica han experimentado los resultados. La verdad del camino es algo que ponemos en práctica para ganar la liberación del sufrimiento, tal como lo acabamos de cantar:

Ye dukkhaṃ nappajānāti,
Aquellos que no discernen el sufrimiento,
Atho dukkhassa sambhavaṃ
La causa del sufrimiento...
Tañca maggaṃ na jānāti
los que no entienden el camino
Dukkūpasamagāmināṃ
el camino para detener al sufrimiento...
Te ve jāti-jarūpagā
regresarán al nacimiento y al envejecimiento otra vez

Si no comprendemos el sufrimiento y el camino para ponerle fin, tendremos que volver a experimentar nacimiento, envejecimiento y muerte, que son las causas no solo del sufrimiento sino también del ansia que conduce a más sufrimiento.

Debemos sentirnos felices de que tenemos todas las verdades nobles que necesitamos. Tenemos sufrimiento y, no muy lejos, el camino para ponerle fin. Cuando revisamos los textos nos damos cuenta de que el Buda y sus nobles discípulos no practicaron nada remoto y extraño. Ellos purificaron las acciones de sus cuerpos y de sus mentes. Lo hicieron por medio del conocimiento de sus cuerpos y de sus mentes de conformidad con lo que realmente son. Cuando no conocemos nuestros cuerpos y nuestras mentes como realmente son, eso es causa de sufrimiento. Cuando practicamos conocer nuestros cuerpos y nuestras mentes como en realidad son, ese es el camino hacia la liberación del sufrimiento. Fuera de esto, no hay camino alguno.

Para Comprender el Sufrimiento

Nosotros ya tenemos un cuerpo, ya tenemos una mente — esta propiedad que conoce. Así que tomamos esta propiedad que conoce y la usamos para estudiar el cuerpo de conformidad con sus tres características: *aniccatā*, inconstancia; *dukkhatā*, estrés; y *anattatā*, ‘no-yo’. La inconstancia y el estrés se encuentran del lado del sufrimiento y de su causa. Tenemos que estudiar las cosas que son inconstantes para ver ‘quiénes’ son ellas, quién es responsable por ellas y quién es el que realmente es dueño de ellas. El tema de la inconstancia es realmente importante. *Rūpaṃ dukkhaṃ*: La forma es estresante. ¿Quién es el que recibe el estrés? El estrés es algo que tiene que depender de causas y condiciones para surgir. No resulta de la nada. Es como el sonido, tenemos que depender del contacto para poder oírlo. Si no hay contacto no sabremos dónde hay sonido. De la misma manera, el estrés depende del contacto. Si no hay contacto no podemos saber dónde hay estrés. Si por sí mismo el fuego del estrés y el sufrimiento pudiera quemarnos por completo, el Buda nunca habría podido liberarse de ellos. No habría manera alguna para nosotros practicar ya que, pasara lo que pasara, el sufrimiento por sí mismo nos seguiría consumiendo completamente. Pero la verdad es que cuando practicamos podemos obtener alivio del sufrimiento porque el sufrimiento no es inherente a la mente, no es inherente a esta propiedad que conoce. Para poder surgir, el sufrimiento tiene que depender del contacto a través de los sentidos. Por esta razón los sabios estudian la verdad, como cuando cantamos:

Ayaṃ kho me kāyo,
Este cuerpo mío
Uddhaṃ pādatalā
De la planta de los pies hacia arriba
Adho kesamatthakā
De la corona de la cabeza hacia abajo
Taca-pariyanto
Rodeado por piel

Dentro de este cuerpo tenemos todos los cinco agregados: formas, sensaciones, percepciones, fabricaciones del pensamiento y conciencia. La forma es el más tosco de los agregados pues la podemos tocar con nuestras manos y verla con nuestros ojos. En cuanto a sensaciones, percepciones, fabricaciones del pensamiento y conciencia, todos estos son fenómenos mentales. Aunque no podamos tocarlos con nuestro cuerpo, podemos conocerlos y experimentarlos. Por ejemplo, constantemente tenemos sensaciones de placer, de dolor y de ni placer ni dolor. En cuanto a

Para Comprender el Sufrimiento

percepciones, recordamos cosas y les damos etiquetas. A su vez, las fabricaciones crean pensamientos y la conciencia se percata de cosas. Todos nosotros nos percatamos de cosas, les damos una etiqueta, fabricamos pensamientos sobre ellas y experimentamos placer y dolor a raíz de ellas.

El asunto primordial es la forma del cuerpo. El Buda nos enseñó a estudiarlo para que conociéramos las verdades nobles, tanto en lo que se refiere a la forma, como a los fenómenos mentales. Cuando Él enseñó que el nacimiento es sufrimiento, que envejecer es sufrimiento y que la muerte es sufrimiento, se estaba refiriendo al nacimiento, a la enfermedad y a la muerte, justo aquí, en la forma donde los cinco agregados convergen — precisamente esta forma que ya tenemos. Y aun así, a muchos de nosotros no nos gusta reflexionar sobre la verdad de estas cosas. Pensamos que el sufrimiento es placentero. Confundimos el placer con el sufrimiento y como no nos damos cuenta de la verdad de estas cosas, no buscamos una salida. El Buda, sin embargo, conoció esta verdad y por eso practicó contemplarla. Él examinó si en verdad el nacimiento es placentero y lo hizo observando si la mente podía permanecer en quietud con el nacimiento: “¿Hay dolor? ¿Hay algo que perturbe a la mente? Y fuera del nacimiento, del surgimiento de cosas, ¿hay algo que cause dolor y perturbe a la mente?” Es a causa del nacimiento del cuerpo que debemos continuar buscando tanto la comida para alimentarlo como los requisitos para que siga funcionando. La codicia, la rabia y la delusión surgen a causa del nacimiento. Y una vez hay nacimiento, también hay envejecimiento, deterioro y desgaste, desgaste todo el tiempo. Cualquier cosa que conseguimos se agota, se agota cada día, se desgasta cada día.

El Buda Despertó a la verdad que el nacimiento no es nada placentero. Si acaso, el único placer es cuando estamos hambrientos y logramos comer lo suficiente para apaciguar el hambre por un rato. Pero muy pronto nos sentimos hambrientos otra vez. Cuando nos acaloramos bajo el sol, nos protegemos en la sombra para refrescarnos un poco y al poco rato nos sentimos acalorados otra vez. Cuando estamos cansados descansamos, pero si nos recostamos por mucho tiempo nos comenzamos a sentir tiesos y si caminamos por mucho tiempo nos fatigamos. Siendo así las cosas, la mente no puede encontrar ni paz ni descanso, se perturba y suscita corrupciones, todo a causa del nacimiento. Y aquí no acaba todo. Una vez el nacimiento sucede, es seguido por el envejecimiento y el deterioro. No importa cuánto cuiden del cuerpo, no va a permanecer con ustedes. Al final, el cuerpo se cae a pedazos y una vez muere, no hay nadie que pueda mantener control sobre él. Si esperamos a este momento para entrar en

Para Comprender el Sufrimiento

razón y solo cuando el cuerpo ya esté muerto nos percatamos de que tiene que morir, ya es muy tarde para poder hacer algo al respecto.

Pero si tenemos convicción en estas verdades en el momento presente, antes de que llegue la muerte, no seremos complacientes frente a nuestra juventud y nuestra vida. Podremos decir que no somos complacientes frente a nuestra salud, solo si somos conscientes de que a todo momento la muerte es inevitable; conscientes de que, aunque seamos tan fuertes como un roble, una enfermedad puede llegar en cualquier momento y oprimirnos de tal manera que no podamos siquiera sentarnos, necesitando ayuda para todo. Solo así podremos actuar de maneras que de verdad nos beneficien, brindándonos el refugio que necesitaremos cuando ya no podamos refugiarnos ni en la juventud, ni en la salud, ni en la vida misma.

Dondequiera que uno observa el cuerpo, ve que se está desgastando. Dondequiera que uno observa, ve enfermedades. Dondequiera que uno observa, ve cosas que son desagradables. Absolutamente nada en el cuerpo es verdaderamente fuerte o duradero. Cuando uno ve esto claramente, no volverá a engañarse aferrándose al cuerpo. Ustedes pueden analizar las partes del cuerpo y verán que todas son inconstantes, estresantes y 'no-yo'. Cuando desarrollen un '*insight*' claro con respecto al 'no-yo', serán capaces de deshacerse del estrés y de la inconstancia. Esto es porque la inconstancia y el estrés son asuntos del 'no-yo'. No son asuntos nuestros. Así que ¿qué es lo que esperamos obtener al seguir luchando por aferrarnos a estos asuntos que nos corrompen?

Por esta razón, cuando las personas nobles ven estas verdades, las denominan los peligros en los ciclos del samsara. Ustedes deben entender bien lo que significa el término 'ciclo'. Existe el ciclo de las corrupciones, el ciclo de las acciones y el ciclo de los resultados de las acciones. El ciclo de las corrupciones es la ignorancia que hace que la mente sea estúpida y corrupta. Estas corrupciones son la causa del estrés, del sufrimiento y de los peligros.

En cuanto al ciclo de las acciones, cualquier acción que ejecutamos bajo la influencia de las corrupciones nos mantiene dando vueltas en el ciclo, a veces actuando de maneras hábiles e inteligentes y otras veces actuando sin habilidad o inteligencia. Es más, incluso las acciones hábiles e inteligentes pueden conducir a la delusión o engaño. Cuando a raíz de nuestras acciones hábiles vemos objetos agradables, oímos sonidos placenteros o experimentamos estatus y riqueza, podemos empezar a actuar sin destreza, volviéndonos descuidados y complacientes pues caemos en el engaño de apostarle nuestro sentido de

Para Comprender el Sufrimiento

nosotros mismos a esas cosas. Y después, cuando estas cosas cambian oponiéndose a nuestros deseos, nos sentimos frustrados y empezamos a actuar con malicia. Cuando estas cosas nos abandonan, actuamos sin habilidad ni destreza. Esto es lo que causa el ciclo de las acciones, tanto en el ámbito físico como mental.

Cuando actuamos de maneras que carecen de habilidad o destreza, esto causa un ciclo de resultados doloroso. Cuando experimentamos este dolor y sufrimiento, la mente se corrompe. Nuestra visión se nubla porque el sufrimiento nos agobia, lo cual suscita rabia y codicia por las cosas que deseamos, dando lugar así al ciclo de las corrupciones una vez más. Por esta razón, si podemos comprender el sufrimiento como parte de este ciclo, podremos bloquear el ciclo de las corrupciones que suscitará nuevos ciclos de acciones y resultados.

Debemos estudiar la verdad del sufrimiento para poder romper estos ciclos a través del discernimiento expresado como perspectiva correcta, la cual es uno de los factores del camino noble. Cuando comprendemos el sufrimiento como este de verdad es, no tenemos que preocuparnos por la causa del sufrimiento, ya que ¿cómo puede una causa surgir si ya vemos las desventajas de sus resultados? Una vez el verdadero conocimiento ha surgido, ¿cómo puede la ignorancia surgir?

Es lo mismo que cuando estamos en la oscuridad. Si salimos corriendo a destrozarla, esta no puede ser destrozada. Si salimos corriendo a expulsarla, esta no puede ser expulsada. La oscuridad no puede ser disuelta por nosotros. Tiene que ser disuelta por la luz. Cuando encendemos un fuego, la oscuridad desaparece por sí misma. Lo mismo sucede con la ignorancia: no la podemos disolver pensando. Tiene que ser disuelta a través del discernimiento que ve con claridad. Una vez suscitamos discernimiento, la causa del sufrimiento desaparece por sí sola, sin que nos tengamos que involucrar con ella.

Así que esfuércense en suscitar, en toda su magnitud, el discernimiento que ve con claridad. Sin lugar a duda obtendrán la liberación del sufrimiento. Comprométanse de verdad. Es suficiente por ahora. Sigán meditando.

La Estrategia de una Mente Apacible

PAZ, SIGNIFICA SOLTARSE de objetos mentales de manera tal que nada venga a perturbar la mente y solamente quede una naturaleza vacía de fabricación. Incluso el nirvana que queremos alcanzar no es más que una paz que no es fabricada por condiciones. La paz que desarrollamos a través de las diferentes técnicas por las cuales la mente converge en concentración o en quietud, es la paz de la mente a medida que converge en sí misma. La mente para de fabricar, para de agarrarse de los agregados.

Debemos ver este tipo de paz, en la cual soltamos los agregados, como una estrategia. Cuando la mente no está en paz es porque no se ha soltado. Agarra cosas como si fueran su 'yo' o como pertenecientes a su 'yo' y como resultado sufre y siente estrés. La mente se fundamenta en las formas, las sensaciones, las percepciones y la conciencia. Se agarra de estas cosas, pero como son inconstantes, cuando cambian la conducen a la desilusión. Cuando esto sucede la mente se desespera y acumula más estrés y sufrimiento. Por esta razón, esa paz que intentamos suscitar debemos verla como nuestra estrategia, como un nivel elevado de felicidad. De otro lado, la ausencia de paz debemos verla como sufrimiento. La mente carece de paz porque las corrupciones la perturban debido a que no es una mente hábil e inteligente. No lo es a causa de la delusión.

Nuestra estrategia es enfocarnos en la paz y enfocarnos en el estrés de las perturbaciones. La paz la consideramos como la meta hacia la cual estamos practicando. El estrés lo usamos como un objeto de contemplación, como un medio para destruir nuestra delusión, nuestra embriaguez, nuestra falta de vigilancia y nuestra avidez por cosas. La estrategia a través de la cual podemos darle paz a la mente requiere que veamos el estrés y las desventajas inherentes a los agregados. Mientras sigamos deseando los agregados y mientras sigamos engañados por objetos visuales, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles e ideas —que se hallan en los agregados— la paz que deseamos no puede durar. No puede durar porque esas cosas son inconstantes. La inconstancia es lo que conduce al estrés y al sufrimiento que vemos a nuestro alrededor. Nos basamos en formas que son inconstantes, o podríamos decir que nos agarramos de formas que son inconstantes. Vivimos en formas que son inconstantes. Nos basamos en sensaciones y nos agarramos de ellas.

¿Y por qué nos agarramos de ellas? Porque ya lo hemos hecho en el pasado y esto nos conduce a que en el presente constituyamos las formas en algo que existe a través de nuestras fabricaciones. De esta manera, lo que fue causa en el pasado se convierte en efecto presente. Para soltar las sensaciones en el presente, debemos examinar las cosas hasta que veamos la inconstancia y el estrés que hay en las formas, las sensaciones, las percepciones, las fabricaciones y la conciencia. Así, la mente no estará en delusión. Este es nuestro camino. Esta es la perspectiva correcta que propicia discernimiento. De esta manera, el estrés es el instrumento para desarrollar visión y conocimiento. Si no hubiera ni estrés ni sufrimiento, ¿qué podríamos tomar como nuestro punto de enfoque? La verdad es que el estrés y el sufrimiento ya están aquí. Entonces ¿por qué no los vemos por lo que realmente son? Porque no hemos escuchado el Dharma, o si lo hemos escuchado, lo hemos hecho desinteresadamente, sin sinceridad al escuchar y sin sinceridad ni en nuestra conciencia ni en nuestras acciones.

Tenemos que estar resueltos y ser serios y sinceros en nuestros corazones. Después de todo el sufrimiento es una verdad seria. Si solamente jugamos a contemplar, simplemente dejando que las cosas sucedan por sí mismas, eso no es meditar. Esto ni nos da prueba de nada ni nos ayuda a desarrollar la mente. Si ustedes se van a enfocar en algo, enfóquense de tal manera que lo puedan comprender para que así vean la verdad de aquello en lo que se enfocan. De esta manera, podrán desencantarse del estrés y del sufrimiento y abandonar el origen del estrés y el sufrimiento. Esto no lo pueden hacer de una manera simplemente mecánica.

Cuando fui a quedarme con Ajaan Mun, lo primero que me dijo fue que debía ser serio y sincero: “Usted se ha ordenado con sinceridad. No se ordenó en broma. Se ordenó con convicción y siguiendo los procedimientos correctos con la *Sangha* y con su maestro, quien lo admitió en la comunidad de monjes. Todo fue hecho de conformidad con las instrucciones del Buda. Así que usted ya tiene la garantía de que, a un nivel convencional, es un monje genuino. Pero su estatus de monje no es del todo completo. Debe ser sincero en su práctica, debe completar las tres partes del Entrenamiento Triple (virtud elevada, mente elevada y discernimiento elevado) hasta que gane verdadero conocimiento de lo que el Buda enseñó. Debe practicar hasta el final, para que por medio del discernimiento apropiado pueda ganar el verdadero conocimiento de las verdades nobles”.

Por ejemplo, el estrés es una verdad noble. Está justo aquí frente a ustedes. ¿Por qué no se han desencantado de él? Porque ni lo ven, ni ven la causa de la

cual proviene. O si ven la causa, no ven la conexión de la causa con el estrés. ¿Y por qué no la ven? Porque la delusión se interpone en su camino. Ven algo bonito, oyen sonidos placenteros, huelen aromas agradables, degustan buenos sabores y se dejan seducir por ellos. Se entusiasman y se agarran de estas cosas pensando que han adquirido algo. Y si son cosas que aún no tienen, sienten deseos de adquirirlas y una vez las adquieren, se dejan seducir por ellas, quedando apegados y enredados. Este el origen del sufrimiento. Cuando las cosas son inconstantes, dejan de ser serenas. Se convierten en agitación y confusión, porque a todo momento son inconstantes.

¿Alguna vez han adquirido algo que sea constante y duradero? ¿Alguna vez alguien ha adquirido algo que sea constante y duradero? Cuando uno adquiere dinero, o una casa, o un carro, o un bote o lo que sea, incluso un hijo o un nieto, ¿son estas cosas constantes? ¿son estables? ¿Hacen que la mente sea constante y estable?

Tienen que contemplar el sufrimiento y el estrés, hasta los más mínimos detalles, y ver a través de ellos completamente. No contemplen simplemente porque sí, mecánicamente. Enfóquense en lo que ven y en los sonidos en general, en cualquier cosa interna o externa en la cual la mente se establezca y tome residencia. Todo esto es simplemente como nuestro cuerpo, todo tiene la forma como fundamento. El cabello de la cabeza, los vellos corporales, las uñas, los dientes, la piel — cada una de las partes — los huesos... Si sacaran los huesos ¿cómo quedaría el resto del cuerpo? Incluso si no los sacan, los huesos van a desaparecer por sí mismos. Cada una de las partes del cuerpo va a desaparecer. No van a estar así, juntas para siempre. Cualquier cosa que adquieran, buena o mala, placentera o desagradable, tienen que investigarla. Pregúntense a sí mismos: todo esto de lo cual me agarro, las cosas que gozo y adoro, todas estas cosas que he venido cuidando todo este tiempo ¿qué he obtenido de ellas? Todo lo que ustedes tienen para mostrar es que no pueden meditar, que no pueden aquietar la mente, ni pueden purificarla ni darle resplandor. Y todo, por ser tan posesivos con estas cosas.

Lo que les estoy diciendo aquí es una verdad que es cierta para todo el mundo. Cada una de estas palabras se aplica a cada uno de nosotros. Esta es la verdad. Esto es lo que el Buda dijo cuando resumió el principio básico del sufrimiento y el estrés.

Debemos usar el sufrimiento y el estrés como nuestra herramienta para destruir el origen del sufrimiento, para no ser engañados por el ansia. Si no usamos el sufrimiento y el estrés no hay manera alguna de destruirlo. Si no lo

hacemos, vamos a continuar dejándonos engañar por el ansia y deleitándonos en ella. Pero si vemos cómo las cosas son inconstantes y estresantes, no vamos a dejarnos seducir por el ansia nunca más. Veremos cómo hemos estado naciendo y muriendo, muriendo y naciendo, sin cesar. Todo porque vemos esto y aquello como delicioso; lo otro como olor a rosas y lo de más allá como terso y suave. Todo esto es el origen del estrés. Estamos en delusión acerca de estas cosas y nos encaprichamos con ellas. Pero no nos encaprichamos con el sufrimiento. Mientras sigamos encaprichados con estas cosas, habrá inconstancia, inestabilidad y separación, lo que nos conducirá al desespero y a la desolación. Así estaremos siempre buscando algo más. ¿De dónde viene todo esto? Si realmente queremos conocer, debemos buscar tanto la causa como el efecto para ver cómo están conectados. Entonces tendremos discernimiento, visión y conocimiento, viéndolo todo a largo plazo.

El Buda enseñó el Dharma para ampliar nuestra *sati* y nuestro discernimiento, de tal manera que puedan abarcar más de lo que está frente a nuestra nariz. Por ejemplo, Él nos tiene contemplando que estamos sujetos a envejecer, sujetos a las enfermedades y sujetos a la muerte. Aunque aún no estemos viejos, nos tiene contemplando la vejez para prepararnos frente al hecho que esto tendrá que suceder. Todavía no estamos ni enfermos ni muertos, pero tenemos que contemplar estas cosas cada día. Esto es lo que significa ser cauteloso, estar bien preparado.

Cuando veamos esta verdad, no vamos a querer suscitar nada que carezca de destreza en la mente. No tendremos codicia, rabia o delusión, pues ¿qué ganaríamos de ser codiciosos? Solamente estrés y nada más. ¿Qué ganaríamos de sentir rabia? Solamente estrés y nada más. ¿Qué ganaríamos de estar deludidos? Solamente estrés y nada más. Cuando veamos esto podremos vivir sin codicia, rabia o delusión, cuidando del cuerpo solo lo suficiente para que continúe funcionando y para desarrollar el discernimiento que nos permitirá ver la verdad. Esto pondrá fin a la carga que constituye la constante atracción por el ciclo de la muerte y el renacimiento. Una vez nos quitemos esta carga de encima, no tendremos que preocuparnos por estas cosas nunca más.

Hemos oído que nirvana es felicidad y por eso queremos alcanzarlo. Hemos oído que la meditación trae felicidad y por eso queremos meditar, pero lo hacemos sin estrategias hábiles e inteligentes. Necesitamos estrategias hábiles al escuchar, hábiles al enfocar la conciencia y hábiles en nuestra práctica. Todo requiere que la mente tenga estrategias, inteligencia, *sati* y discernimiento.

Ya sabemos que la inteligencia de la mente es algo realmente poderoso. No es nada que menospreciar. Pero muy pocas veces usamos ese poder en nuestro interior. Lo usamos afuera en cosas materiales. Las cosas que de verdad nos proponemos las podemos lograr. Podemos construir todo tipo de cosas, pero dedicamos nuestro poder a trabajar solo en cosas externas, a resolver problemas externos. Por esta razón continuamos engañados acerca de nosotros mismos. No nos observamos realmente a nosotros mismos. El Buda fue el primero que volteó su mirada y se observó a sí mismo. Él no se dedicó a construir poder exterior, ni proclamó ser una persona especial. Simplemente volteó su mirada y observó su mente preguntándose a sí mismo: “¿Si la mente es realmente especial, por qué tiene que depender de otras cosas? ¿por qué tiene que seguir construyendo y acumulando otras cosas? Todas estas cosas son inconstantes, así que cuando cambian, ¿qué queda? Solo un desperdicio de energía”.

Lo único que tienen que hacer es voltear su mirada y enderezar la mente para que no se dejen engañar por su propio proceso de fabricación. Ustedes no tienen que ponerse a fabricar nada, ni a construir nada. Cuando puedan ver completamente a través del proceso de fabricación, le podrán poner punto final. Eso es lo que se llama lo ‘no-fabricado’, nirvana. Nirvana es lo ‘no-fabricado’. Ninguna condición puede de manera alguna fabricarlo o modificarlo. Nirvana proviene de voltear la mirada para conocer el corazón, sin fabricar ni agarrarse de nada exterior.

Esta es la verdad. Si no alcanzamos este estado de verdad, simplemente vamos a seguir andando en círculos. Ustedes tienen que conocer qué es lo que se disuelve y cesa en nirvana. Tienen que conocer qué es lo que los mantiene deludidos y lo que continúa interponiéndose en su camino. Deben estar resueltos a meditar.

La paz mental es una estrategia que usamos para examinar la verdad en nuestro interior. Nos damos cuenta de que cuando la mente se suelta de los agregados, es feliz. Si todavía no lo creen, inténtenlo. Cuando se sienten a meditar, intenten soltarse. Díganse a sí mismos que no van a andar cargando estos agregados, que no se van a dejar sacar de quicio por ellos. Cualquier dolor que aparezca, no le presten atención. Préstenle atención a *budo* o cualquiera que sea su tema de meditación y háganlo hasta que no haya nada más que la propiedad que conoce. Luego continúen observando, observando, observando.... soltando todo lo demás que aparezca, hasta que la mente se aquiete y se encuentre en paz. Una sensación de bienestar y placer aparecerá y será su evidencia. Así, habrán logrado soltarse de los agregados de formas,

La Estrategia de una Mente Apacible

sensaciones, percepciones y fabricaciones. Mientras no se involucren con ellos, la mente estará apacible y tranquila. Pero tan pronto se involucren con los agregados, la mente se perturbará. Esta es su estrategia para ver el estrés, para conocerlo. Cuando la mente no está en paz, eso es estrés. Tan pronto vean esto, se van a desencantar. Cualquier cosa que venga a perturbar la mente es estrés y hay estrés en el proceso de fabricación que es condicionado por la ignorancia.

Debemos enfocarnos en estudiar la mente y en desarrollarla. Cuando hayan apaciguado la mente, deberán usar esa paz como estrategia para contemplar el estrés y así disolverlo. Vean la conexión que existe entre el estrés y la falta de paz en la mente y como se relacionan con las formas, los agregados y el origen del estrés. Vean cómo el origen del estrés está relacionado con los ojos viendo formas, con los oídos escuchando sonidos, con la nariz oliendo aromas y con el paladar degustando sabores. Cuando el ansia surge es aquí donde surge, justo aquí en estas cosas, pero esto solo se puede observar a través de la meditación. Si no meditan no van a saberlo. La única manera de saberlo es por medio de la estrategia de encontrar un lugar apacible y de volver a la mente apacible. Es así como obtendrán la liberación del sufrimiento y del estrés.

Ahora que ya entienden esto, enfóquense en apaciguar la mente como una estrategia para eliminar el estrés y las perturbaciones. Sean inteligentes y cuidadosos en como usan su discernimiento. Continúen meditando hasta que se acabe la hora.

Anexo — Contemplación del Cuerpo

Pāli & Inglés

(LEADER)

*Handa mayaṃ kāyagatā-sati-bhāvanā-
pāṭhaṃ bhaṇāmaḥ.*

*Let us now recite the passage on mindfulness
immersed in the body.*

(ALL)

Ayaṃ kho me kāyo, This body of mine,

Uddhaṃ pādatalā, from the soles of the feet on up,

Adho kesa-matthakā, from the crown of the head on
down,

Taca-pariyanto, surrounded by skin,

Pūro nānappakārassa asucino, filled with all sorts of
unclean things.

Atthi imasmīṃ kāye: In this body there is:

Kesā Hair of the head,

Lomā Hair of the body,

Nakhā Nails,

Dantā Teeth,

Taco Skin,

Maṃsaṃ Flesh,

Nhārū Tendons,

Aṭṭhī Bones,

Aṭṭhimiñjaṃ Bone marrow,

Vakkaṃ Spleen,

Hadayaṃ Heart,

Yakanaṃ Liver,

Kilomakaṃ Membranes,

Pihakaṃ Kidneys,

Español

(LÍDER)

Recitemos ahora el pasaje sobre la
sati inmersa en el cuerpo.

(TODOS)

Este cuerpo mío,

de la planta de los pies hacia arriba,

de la corona de la cabeza hacia abajo,

rodeado de piel,

lleno de toda clase de cosas
inmundas.

En este cuerpo hay:

Cabello,

Vello corporal,

Uñas,

Dientes,

Piel

Carne,

Tendones,

Huesos,

Médula ósea,

Bazo,

Corazón,

Hígado,

Membranas,

Riñones,

Anexo

<i>Papphāsaṃ</i> Lungs,	Pulmones,
<i>Antaṃ</i> Large intestines,	Intestino grueso,
<i>Antaguṇaṃ</i> Small intestines,	Intestino delgado,
<i>Udariyaṃ</i> Gorge,	Garganta,
<i>Karīsaṃ</i> Feces,	Heces,
<i>Matthake matthaluṅgaṃ</i> Brain,	Cerebro,
<i>Pittaṃ</i> Gall,	Bilis,
<i>Semhaṃ</i> Phlegm,	Flema,
<i>Pubbo</i> Lymph,	Linf,
<i>Lohitaṃ</i> Blood,	Sangre,
<i>Sedo</i> Sweat,	Sudor,
<i>Medo</i> Fat,	Grasa,
<i>Assu</i> Tears,	Lágrimas,
<i>Vasā</i> Oil,	Sebo,
<i>Kheḷo</i> Saliva,	Saliva,
<i>Siṃghāṇikā</i> Mucus,	Mucosidades,
<i>Lasikā</i> Oil in the joints,	Fluidos en las coyunturas,
<i>Muttaṃ</i> Urine	Orines
<i>Evam-ayaṃ me kāyo</i> : Such is this body of mine:	Así es este cuerpo mío:
<i>Uddhaṃ pādatalā</i> , from the soles of the feet on up,	de la planta de los pies hacia arriba,
<i>Adho kesa-matthakā</i> , from the crown of the head on down,	de la corona de la cabeza hacia abajo,
<i>Taca-pariyanto</i> , surrounded by skin,	rodeado de piel,
<i>Pūro nānappakārassa asucino</i> . filled with all sorts of unclean things.	lleno de toda clase de cosas inmundas.

El audio de este canto en pāli y en inglés está disponible en [Dhammatalks.org](https://www.dhammatalks.org)
<https://www.dhammatalks.org/books/ChantingGuide/Section0006.html>. Por esta razón
hemos incluido esta versión acompañada de la traducción al español.

Glosario

Ajaan: Maestro, mentor. Es un término tailandés derivado del pāli *ācariya*.

Anusaya: Describe tendencias latentes u obsesiones y son. En total son siete: pasión sensorial, resistencia, perspectivas, incertidumbre, autoidentificación, pasión por ‘llegar a ser’ e ignorancia.

Anussati: Son diez remembranzas que se usan como tema de meditación, las cuales enfatizan el papel que juegan la memoria y el pensamiento en entrenar la mente. Las siete primeras son: remembranza del Buda, remembranza del Dharma, remembranza de la Sangha, remembranza de la virtud, remembranza de la generosidad, remembranza de las cualidades que hacen de uno un *deva* y remembranza de la paz del nirvana. Las otras tres son específicamente ejercicios de *sati*, *sati* de la muerte, *sati* de la respiración y *sati* inmersa en el cuerpo.

Arahant: Una persona cuyo corazón está libre de pasión, aversión y delusión y quien por lo tanto no está destinado a renacer nunca más. Un epíteto para el Buda y sus discípulos nobles del más alto nivel.

Brahmā: Deva de los cielos no-sensoriales de formas (*rūpa*) o informes (*arūpa*).

Budo: Despierto. Un epíteto del Buda.

Deva (devata): Literalmente, un ser de luz. Un ser en los niveles sutiles de la sensorialidad, la forma o lo informe que vive en ámbitos terrestres o celestiales.

Dharma: (1) Doctrina, enseñanza del Buda; (2) evento o acción; (3) un fenómeno en y por sí mismo; (4) cualidad mental; (5) nirvana, aunque cabe anotar que varios pasajes del Canon *Pāli* describen nirvana como el abandono de todos los Dharmas.

Jhāna (dhyāna): Absorción meditativa en un solo objeto mental o sensación. Si el objeto es físico, como la respiración, la absorción mental se denomina *rūpa jhāna*. Si se está absorto en un objeto no físico, como el espacio o la conciencia, la absorción se denomina *arūpa jhāna*.

Karma: (1) Acción intencional y (2) los resultados de las acciones intencionales.

Khanda (agregado): Fenómenos físicos y mentales tal y como se experimentan de forma directa; la materia prima para construir un sentido de ser: *rūpa*— forma física; *vedanā*— sensaciones de placer, dolor o neutras (ni placer, ni dolor); *saññā*— percepciones y etiquetas mentales; *sañkhāra*— fabricaciones, intenciones, construcciones del pensamiento; y *viññāṇa*— conciencia sensorial, el acto de tomar nota de los datos sensoriales e ideas a medida que van ocurriendo.

Māra: Demonio; Muerte, la tentación personificada. Cualquier cosa interna o externa que obstaculiza la práctica.

Nirvana: Literalmente significa desatar a la mente de la pasión, la aversión y la delusión; desatarla por completo del ciclo de la muerte y del renacimiento. Como este término también denota la extinción de un fuego, tiene connotaciones de calmar y refrescar y también de paz.

Pāli: Lengua en la cual se escribió el más antiguo canon de las enseñanzas del Buda.

Puñña: Mérito o bondad. Incluye acciones que se pueden clasificar como generosidad, virtud y buena voluntad.

Saṃsāra: El proceso de deambular a través de estados de ‘llegar y ser’ y nacimiento, tanto a pequeña escala —en los mundos mentales— como a mayor escala de una vida a otra.

Sañkhāra: Fabricación. Cualquier fuerza o factor que fabrica cosas; el proceso de fabricación y cualquier cosa fabricada que resulte del proceso. Cualquier cosa condicionada, compuesta o formada por la naturaleza, tanto a nivel mental como físico. En algunos contextos esta palabra se usa como término genérico para denotar los cinco agregados (*khandhas*). Empleada como cuarto agregado, se refiere específicamente a la fabricación intencional de impulsos, pensamientos y demás, dentro de la mente.

Saṅgha: (1) A nivel convencional (*sammati*), denota las comunidades de monjes y monjas budistas; (2) a nivel ideal/noble (*ariya*), denota los seguidores del Buda, laicos o en la orden, que han alcanzado por lo menos la entrada a la corriente, la primera etapa del Despertar.

Sati (Mindfulness): La habilidad de mantener algo presente en la mente; poderes de referencia y retención (ver notas de la traducción).

Sutta: Discursos del Canon *Pāli*.

Glosario

Than: Reverendo, venerable.



Notas de la Traducción

Hemos considerado importante aclarar en las siguientes notas el significado de algunos términos claves en español, acudiendo a otros textos, traducciones o charlas de dharma de Ṭhānissaro Bhikkhu, disponibles en www.dhammatalks.org. Para evitar cualquier confusión también hemos indicado los casos en los cuales nuestra escogencia de términos difiere sustancialmente de los usados en previas traducciones al español de los textos de Ṭhānissaro Bhikkhu.

¹ **Sati** (Ver Glosario de términos): Ṭhānissaro Bhikkhu ha sido contundente en que la definición popular del término en inglés *mindfulness* como ‘atención plena’ al momento presente, sin intención de juzgar y con plena apertura y aceptación, es errónea. Por esta razón, para evitar cualquier confusión y siguiendo traducciones anteriores, hemos decidido emplear la palabra original en *pāli*, *sati*, para referirnos a *mindfulness* (por ejemplo, el establecimiento de la *sati*).

² **Hábil e inteligente**: las cualidades mentales son hábiles e inteligentes cuando están libres de pasión, aversión o delusión. Las intenciones hábiles conducen al placer, mientras que las intenciones inhábiles o que carecen de inteligencia o destreza, conducen al dolor. En el libro ‘*Las Enseñanzas del Buda*’, Ṭhānissaro Bhikkhu nos aclara que todas las intenciones hábiles e inteligentes son buenas, pero algunas intenciones que son buenas pueden no ser hábiles y conducir al sufrimiento. Una buena intención debe estar libre de delusión o engaño para ser realmente hábil e inteligente.

Es importante recordar que Ṭhānissaro Bhikkhu traduce la palabra *pāli kusala* al inglés como *skillful* (con habilidad y destreza), pero enfatizando que la práctica consiste en dominar de manera inteligente las habilidades y destrezas que pueden conducir al final del sufrimiento. Por esta razón hemos decidido traducir *skillful* como ‘hábil e inteligente’. (https://www.dhammatalks.org/es_txt_index.html#/Archive/esp%C3%B1ol/Ense%C3%B1anzasDelBuddha_170327.epub)

³ **Corazón/Mente**: Ṭhānissaro Bhikkhu nos explica que, aunque en los lenguajes occidentales tenemos dos palabras distintas para corazón y mente, en *pāli* la palabra que describe a la mente (*citta*) también significa corazón. En tailandés, la lengua de Ajaan Suwat Suvaco, existen dos palabras, *cit* (mente) y *cai* (corazón), pero se usan indistintamente. Para el Buda, no hay una distinción clara entre el corazón y la mente. Miramos la mente/corazón como algo que piensa y entiende, pero al mismo tiempo como algo que desea. (https://www.dhammatalks.org/es_txt_index.html#/Archive/esp%C3%B1ol/BudismoVidaDiaria240726.epub; <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2018/181228-the-thinking-heart.html>)

⁴ *Insight* se define como (1) cualidad mental que ve de forma acertada el acto de fabricación y evalúa su verdadero valor y (2) la visión aguda y penetrante que resulta de ver acertadamente las fabricaciones y evaluar su verdadero valor. En cuanto a este último significado, Thanissaro Bhikkhu nos aclara en varias de sus charlas que ‘*insight*’ es un juicio de valor que consiste en enseñarnos lo que vale la pena que hagamos en aras de una meta verdaderamente elevada, como es el poner fin al sufrimiento.

Hemos decidido usar la palabra ‘*insight*’ porque creemos que, perspicacia, la palabra en español más cercana, en su uso cotidiano no captura plenamente estos significados. A su vez hemos decidido no usar la palabra *pāli vipassana*, para evitar cualquier confusión. En los círculos budistas modernos *vipassana* se asocia con una técnica de meditación usualmente independiente de *samatha* (tranquilidad). Pero en su ensayo ‘*The Mirror of Insight*’ (El espejo del Insight) Thanissaro Bhikkhu nos aclara que ‘*insight*’ (*vipassana*) no es una técnica, sino una cualidad mental que trabaja a la par con la tranquilidad (*samatha*).

⁵ **Propiedades o elementos tierra, agua, aire y fuego:** Ajaan Suwat se refiere a un concepto budista muy subestimado en occidente. Existe la tendencia a asociar estos elementos con conceptos medievales relacionados con el mundo natural. A la luz de la ciencia contemporánea estos conceptos son obsoletos y errados. Sin embargo, como lo anota Ṭhānissaro Bhikkhu, estos conceptos se asocian con la propiocepción y son muy útiles cuando meditamos. Propiocepción se refiere a nuestra sensación del cuerpo desde el interior. Es nuestra habilidad de percibir, por ejemplo, los movimientos y la posición del cuerpo independientemente de la visión. Es ahí donde los elementos son realmente valiosos pues nos dan un marco de referencia para categorizar nuestra experiencia del cuerpo. El aire (la respiración) es una sensación de energía; el fuego es una sensación de calidez; el agua es una sensación de frescura y la tierra es una sensación de solidez. Cuando meditamos y habitamos nuestro cuerpo, es muy útil tener conciencia de cuáles son los diferentes aspectos de lo que experimentamos, que es precisamente lo que estas propiedades describen. (<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2013/130731-wind-fire-water-earth-space.html>)

⁶ **Compunción** (compunction en inglés) denota la actitud de ser conscientes de las consecuencias adversas de nuestras acciones inhábiles y de no querer infligir daño llevándolas a cabo. En una charla reciente Thanissaro Bhikkhu explica que el término *pāli* original, *ottappa*, es un término complejo y difícil de traducir. *Ottappa* describe tanto el tener conciencia de los peligros que resultan de las acciones inhábiles como el sentimiento de no querer causar daño y el empeño por no incurrir en ese tipo de comportamientos. (<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2020/200518-compunction.html>)

⁷ **‘No-sujeto-a-la-muerte’:** En inglés Ṭhānissaro Bhikkhu usa la palabra ‘*deathless*’ como uno de los términos que el Buda usa para describir el desatamiento o nirvana y que sugiere la ausencia de toda alteración o cambio. Otros términos similares son lo ‘que no envejece’ y lo ‘que no decae’ (*‘unaging’* y *‘undecaying’* en inglés). Otros han traducido ‘*deathless*’ como lo inmortal. Sin embargo, hemos decidido usar lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’ por dos razones: (a)

en inglés existe la palabra '*immortal*' que Ṭhānissaro Bhikkhu usa en otros contextos, pero no para referirse a esa dimensión no fabricada y (b) nos parece importante evitar toda connotación de algo eterno o que dura tiempo indefinido, pues lo 'no-sujeto-a-la-muerte' se refiere a una dimensión fuera del espacio y del tiempo.

⁸ **“Llegar a ser”:** Corresponde al término en inglés *becoming* que Thanissaro Bhikkhu emplea para traducir el término *pāli*, *bhava*, el cual se refiere al incesante proceso de asumir una identidad dentro de un mundo particular de experiencia. Algunos traductores lo han traducido como 'devenir', pero nosotros hemos decidido emplear una expresión más directa, 'llegar a ser', ya que el término 'devenir' se refiere a un concepto ontológico usado en la filosofía occidental, que puede parecer desconectado de la realidad cotidiana.

⁹ **Requisitos:** Los cuatro requisitos son: alimento, techo, vestimenta y medicamentos. Son necesarios para subsistir y por lo tanto para la práctica. Reflexionamos sobre los requisitos para asegurarnos de que los usamos en la medida necesaria para poder practicar y no con el fin de obtener placeres sensoriales.

¹⁰ **Sobre al ansia:** A este respecto, es interesante anotar que como lo comenta Thanissaro Bhikkhu, en un pasaje el Buda estima que hay 108 formas de ansia. (<https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2020/201219-mindfulness-of-death-the-deathless.html>)

