

El Camino al Nibbāna

*Cómo progresa la Atención Plena en
la Bondad Amorosa a través de las
Jhānas Conscientes Tranquilas
hasta el Despertar*

David C. Johnson

Copyright © 2021 David C. Johnson

Todos los Derechos Reservados.

ISBN: 9798721584114

Imprint: Independently published

Traducción al español y corrección - 2021:

Jose Luis Poveda Alfaro y Grisel Salazar-Lewis

Otros Libros de David Johnson

A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation

(Complementario a este grupo))

BTS Publishing, Annapolis 2015

*Co- escrito con Bhante Vimalaramsi

**“LA VIDA SANTA, amigo Visākha, se basa en
Nibbāna, culmina en Nibbāna, finaliza en Nibbāna.”**

Majjhima Nikāya 44, Cūḷāvedalla Sutta

CONTENIDO

Introducción	1
Capítulo 1: ¿Qué es el Budismo?	9
Una ciencia supramundana	11
Despertar mente y cuerpo.....	14
Origen dependiente — dejando atrás el control.....	20
Capítulo 2: ¿Mindfulness redefinido?	29
¿Qué es la atención plena?.....	29
Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena	33
El sentir no es lo mismo que los sentimientos	35
Capítulo 3: ¿Qué es una Jhāna?	37
Más de un tipo de Jhāna	37
Jhāna de Absorción-Concentración	43
La Jhāna Consciente Tranquila	45
Comparando Jhāna Consciente con Jhāna de Concentración.....	58
Capítulo 4: Tipos de práctica de concentración	63
La gran variedad de métodos de práctica de concentración.....	63
Comprensión Árida o ‘a secas’ (Dry Insight).....	64
Comprensión de concentración (vs. Comprensión árida/Dry Insight).....	69
Cuidado con la concentración de absorción	72
Los Suttas dan soporte a TWIM.....	75
Budismo secular.....	76
Capítulo 5: La práctica inicial	81
Resumen de las instrucciones de meditación.....	82
Las 6 Erres.....	91
El Amigo espiritual	98
Meditación del perdón.....	104

Meditación Caminando	105
Aplica Mettā en todo	108
Progreso y Jhāna	109
Brahmavihāras y Nibbāna.....	109
Beneficios de la Bondad Amorosa.....	112
Mettā en la vida diaria	112
Capítulo 6: Primera Jhāna – Alegría.....	115
Los Suttas explican las jhānas.....	117
—Instrucción de meditación:	122
La Meditación Caminando y las Jhānas	122
Capítulo 7: Segunda Jhāna – Noble Silencio.....	125
Capítulo 8: Tercera Jhāna – Felicidad	127
Mettā te lleva a la cuarta Jhāna	129
Capítulo 9: Cuarta Jhāna – La hermosa	131
Avanzando — Derribando las Barreras.....	133
Irradiando en las Seis Direcciones.....	135
Capítulo 10: La Base del Espacio Infinito – Compasión.....	139
Capítulo 11: La Base de la Consciencia Infinita — Alegría	143
Capítulo 12: La Base de la Nada — Ecuanimidad.....	151
Distracciones que surgen — cómo hacer ajustes	160
Capítulo 13: La base de Ni- Percepción Ni-No-Percepción.....	163
Ya no hay sentimientos	164
La naturaleza de la conciencia	177
Capítulo 14: La Puerta a Nibbāna.....	185
La zona neutral	187
Desencanto	189
Desapasionamiento.....	193
Liberación (según el Sutta MN 148)	196

Entrar en la Corriente	198
Capítulo 15: Primera etapa del Despertar - Sotāpanna	201
Alcanzando Nibbāna - Conocimiento del Camino (Magga).....	201
Logro paso a paso del Nibbāna	206
Frución de Sotāpanna (Phala)	214
Capítulo 16: Segunda Etapa -Sakadāgāmi	219
Tres caminos a Nibbāna	221
Capítulo 17: Tercera Etapa - Anāgāmi	223
Capítulo 18: Cuarta Etapa - Arahant	227
Capítulo 19 - El Poder de Jhāna	233
Alcanzar Jhāna sólo una vez	234
Jhānānāgāmi o Jhānānāgāmītā.....	240
Capítulo 20 - Después del Retiro	245
Biografía	249
Recursos	251

Agradecimientos

Quiero reconocer al Venerable Bhante Vimalaramsi Mahāthera, de quien aprendí esta práctica. Bhante Vimalaramsi es el "fundador" del *Tranquil Wisdom Insight Meditation* (TWIM), que en español traducimos como *Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila*. Sin su guía hábil, este proyecto no sería posible. Las descripciones de muchas de las jhānas provienen de charlas nocturnas ofrecidas por el Venerable Vimalaramsi sobre el Anupada Sutta (MN 111). Fue su arduo trabajo a través de años de intensa práctica de meditación, y sus discusiones con muchos de los monjes más venerables del mundo, lo que lo llevó en una dirección completamente diferente. Volvió a las primeras enseñanzas budistas, los suttas en el Cónon Pāli, para practicar lo que el mismo Buda había enseñado a sus propios discípulos. A partir de esto, descubrió TWIM y nos ha dado este regalo de verdadero Dhamma.

Deseo dar las gracias al Venerable por revisar este trabajo y corregir los malentendidos que puedan haber surgido.

También reconozco a Bhikkhu Bodhi por su trabajo *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya* (Wisdom Publications: Somerville, MA, 1995) de Bhikkhu Bodhi y Bhikkhu Nānamoli —este libro, con algunas excepciones, es la base de la práctica de meditación TWIM.

Gracias también a Brenda Ie-Mcrae, quien escribió un resumen de una página, basado en entrevistas a estudiantes, de lo que experimentaron las meditadoras y meditadores a medida que avanzaban en el proceso de meditación. Al ver la necesidad

de documentar los distintos niveles de práctica, amplié su resumen hasta llegar al libro que ahora estás leyendo.

Además, gracias a Teri Pohl, Paul Johnson, Mark y Antra Berger, Doug Kraft y J. Delmar, quienes ayudaron con la edición y por sus muchas útiles sugerencias. Gracias a S. Jordan quien hizo la hermosa portada con su singular diseño.

Introducción

El propósito de este libro es ayudar al buscador serio y al meditador avanzado a comprender las experiencias y las señales en el camino del Buda, que tiene como objetivo la destrucción del deseo y la eliminación de la ignorancia. Quiero documentar estas experiencias para la comunidad de meditación para que puedan ser estudiadas y preservadas como una guía para futuros meditadores.

Este libro también fue escrito para que los meditadores y meditadoras sin acceso a maestro/as en su zona puedan tener todas las instrucciones y puedan continuar por este camino por su cuenta. Todas las instrucciones sobre cómo meditar en todos los niveles están aquí. No hay técnicas secretas retenidas y consideradas ocultas, sólo las palabras de los suttas y comentarios del Venerable Bhante Vimalaramsi.

En este libro, también en la guía de instrucciones para principiantes *Una guía para principiantes para la Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila* (“A Beginners Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation”) de Bhante Vimalaramsi y yo mismo, está todo integrado y proporciona instrucciones para el meditador principiante. Si estás familiarizado con las instrucciones del inicio, puedes pasar a la sección de capítulos avanzados sobre Jhāna.

Si cuando estás comenzando, te atascas y simplemente no puedes sentir esta bondad amorosa hacia ti mismo, échale un vistazo al folleto que Bhante Vimalaramsi provee al final de este libro, titulado *Una guía para la Meditación del Perdón*. ¡Prueba esta meditación y date cuenta por ti mismo si no se aflojan posibles bloqueos emocionales de traumas pasados, de tus jefes u otros recuerdos relacionados con el terroríficos! El perdón

puede ser un prerrequisito perfecto para experimentar la Bondad Amorosa de una manera cálida y fluida.

En algunos lugares del libro, pondré "**—Instrucción de meditación:**" para hacer notar a los estudiantes que están usando este libro como guía de instrucción, instrucciones progresivas sobre cómo proceder con la práctica.

TWIM es un nombre elegante para, básicamente, la práctica de Brahmavihāra, comenzando con mettā o Bondad Amorosa como objeto (la respiración puede usarse pero tiende a llevar un progreso más lento). Estas instrucciones se toman directamente de los métodos de meditación descritos en los suttas, las primeras enseñanzas budistas. TWIM es la práctica que nos llevará a Nibbāna como se describe en los textos. Veremos que cuando se siguen las instrucciones, hay resultados inmediatos, tal como los presentó el Buda.

El Camino al Nibbāna elabora tanto el objetivo como la práctica de la meditación tal como la explicó el Buda. Su propósito es seguir el progreso de la práctica tal como se explica en los suttas mismos. Para eso, el mapa más claro es el Majjhima Nikāya (MN) Número 111, el *Anupada Sutta*, traducido como "Uno por Uno tal y como Ocurrieron". Este sutta muestra cómo el progreso ocurre paso a paso hasta llegar a Nibbāna. Este es el "mapa" que usaremos a medida que avancemos en los niveles de comprensión de este libro.

Los suttas del Canon Pāli se remontan 2,550 años atrás hasta el mismo Buda. Los eruditos los consideran las palabras del Buda tal y como las pronunció originalmente.

Matizando un poco más lo anterior, se cree que el Buda habló Magadhi. Esa era su lengua materna. Pāli es una forma de ese idioma, y más tarde, todos los suttas fueron documentados en Pāli, primero recitándolos y luego poniéndolos por escrito los miembros de la Orden Budista en Sri Lanka.

Fueron escritos en hojas de palma alrededor del año 80 a.C.¹ A medida que fueron escritos, los monjes que habían memorizado los suttas, revisaron los textos escritos en busca de palabras añadidas o incorrectas.

Los suttas se inscribieron en tabletas de piedra en Mandalay, Birmania, y todavía están siendo memorizados y recitados por monjes budistas en monasterios birmanos. Esto ha continuado desde el primer concilio de quinientos Monjes Mayores o *Arahants*, convocado tres meses después de la muerte del Buda. Visité este interesante lugar en Birmania en 2003 y vi las piedras de mármol blanco con estas mismas inscripciones.

Grupos de monjes memorizan juntos los textos del sutta. Un monje recita, y el resto del grupo lo revisa y corrige a medida que avanza. Este método ha sido tan infalible como cualquier otro para poder retener textos originales durante largos períodos de tiempo. Escribir los suttas puede estar sujeto a la mala interpretación del traductor sobre qué palabras usar a fin de describir la práctica con precisión.

Pero, incluso con este método, puede que haya habido errores que se han colado, a pesar de lo perfecto que era este sistema. ¡Realmente no podemos saber a ciencia cierta, ya que no estábamos allí y *fue* hace más de veinticinco siglos!

Así pues, usamos estos suttas como la guía directa más cercana a lo que realmente enseñó el Buda.

Hay muchas escuelas budistas y muchas creencias y prácticas diferentes; todo lo que podemos hacer es encontrar qué práctica de meditación coincide con las palabras del Buda. La práctica de TWIM es "nueva" en el sentido de que ha sido *redescubierta* en los suttas. No se practica muy ampliamente (todavía), lo que parece

1 K. Sri. Dhammananda, The Dhammapada, Introducción pág. XXII, WFB 2010

bastante sorprendente. De hecho, el Venerable Bhante Vimalaramsi y sus maestros autorizados, son los únicos que enseñan directamente a partir de los suttas de esta manera. Otros hacen referencia a los suttas pero no los siguen con precisión. TWIM es la aplicación real y adecuada del Esfuerzo Correcto. Esta es la razón de su éxito resultante. Discutiré sobre esto más adelante.

Se han realizado cambios en otras prácticas para supuestamente "mejorar" las instrucciones de meditación del Buda. Pero espera un momento, ¡él era el Buda! ¿No es un poco presuntuoso pensar que se pueden mejorar las instrucciones de un Buda? Después de todo, él era de hecho el Tathāgata supremamente despierto, quien había perfeccionado su sabiduría durante innumerables vidas.

Intentemos dejar de lado todas las otras técnicas por ahora y enfoquémonos en cómo practicar, tal y como se describe en las primeras enseñanzas, lo más cerca posible de las palabras reales del Buda. La mayoría de los eruditos están de acuerdo en que el Canon Pāli y sus suttas son las enseñanzas reales del Buda. Entonces, vayamos a ellos, y solo a ellos, para encontrar la forma de practicar.

El Anupada Sutta, MN 111, explica el progreso de la meditación a través de las jhānas y los *Cuatro Fundamentos de la Atención Plena* al mismo tiempo. Aquí se mostrará que estas jhānas, cuando se practican *como se enseña en los suttas* nos llevarán al Despertar. Las jhānas descritas en el Anupada Sutta no deben confundirse con los estados de concentración que comúnmente se enseñan en otros lugares. Las nuestras son las "Jhānas de Consciencia Tranquila" (*Tranquil Aware Jhānas*) que se enseñan en los suttas, en las que se mantiene la consciencia de la mente y *el cuerpo*. Su fundamento es *el recogimiento o recolección*, no la concentración, algo que trataremos más adelante.

Son estas "jhānas conscientes" que han sido redescubiertas la clave para una nueva comprensión de las enseñanzas del Buda.

La técnica TWIM a la que se hace referencia en este libro utiliza como guía de sutta principal *Los discursos de longitud media del Buda: una traducción del Majjhima Nikāya*, por Bhikkhu Bodhi y Bhikkhu Nānamoli. Bhante Vimalaramsi siente que esta es la traducción más aproximada disponible, aunque a veces prefiere expresiones distintas. Por ejemplo, usa la palabra "tendencia habitual" en lugar de "convertirse o devenir". Hablaremos más sobre esto más tarde.

Combinaremos aquí la explicación del significado de los suttas con las experiencias reales de los muchos meditadores y meditadoras que han practicado y han tenido éxito. Además, intentaremos explicar algunas de las razones por las cuales ocurren ciertas experiencias y fenómenos sutiles —aunque solo el Buda lo sabe con certeza. Por favor, les ruego me perdonen por cualquier error u omisión.

Algunos fenómenos, como los vínculos más sutiles del *Origen Dependiente* que se encuentran en lo profundo de los procesos mentales, han sido excluidos. Estos fenómenos son para que el alumno y la alumna los descubran por ellos mismos y el no describirlos aquí no cambiará el ritmo del progreso del alumno/a. Explicar ciertos fenómenos antes de que el alumno esté listo para verlos puede crear falsas expectativas e ideas equivocadas.

Muchos estudiantes, más adelante, agradecen que Bhante no les haya explicado dónde están en su práctica de las jhānas. Solo quieren progresar y no pensar y analizar mientras practican. Podrían desarrollar cierto sentido de orgullo con pensamientos como "Estoy en esta jhāna o esa jhāna". Pueden tener cierta familiaridad con la práctica de la meditación y pueden surgir algunas presunciones y quedarse atascados pensando en lo avanzados que están, cuando solo son principiantes en este tipo

de práctica. Es mejor no saber dónde estás en la práctica y solo seguir las instrucciones, especialmente si estás en un retiro intensivo.

Si estás buscando una comprensión aún más profunda de cómo funciona la práctica; más descripciones de las percepciones y niveles de comprensión que surgen, y las referencias del sutta que respaldan esta meditación, puedes leer uno de los siguientes libros: *Meditación es Vida; La Vida es Meditación* que proporciona información en profundidad y detalle. El libro *Aliento de Amor y Dhamma en Movimiento Volumen vol. 1*, también ofrece una guía apta a medida que uno profundiza en la práctica. Todos estos libros han sido escritos por el Venerable Bhante Vimalaramsi.

Mi propósito es poner por escrito los pasos a seguir hasta el despertar —el progreso a través de los niveles de comprensión hasta llegar al Despertar. Tengo la esperanza de que este conocimiento pueda transmitirse, estudiarse en el futuro y no perderse. Este libro se basa en los métodos y resultados basados en los suttas que siguió el Venerable Bhante Vimalaramsi, utilizando textos de sus diversas charlas y aprovechando mis propias experiencias personales relacionadas con esta práctica.

Las prácticas de hoy incluyen influencias Brahmánicas, métodos de la Nueva Era e incluso una nueva versión del budismo en el que el propio Buda comienza a desaparecer de las páginas. Esto se llama Budismo Secular o simplemente Mindfulness (atención plena), sin mencionar al Buda. El *núcleo* de las enseñanzas del Buda se ha mezclado con la psicología occidental, e incluso la palabra Mindfulness ya no se usa de la manera que el Buda pretendía.

Un objetivo importante de este libro es mostrar cómo la enseñanza del budismo, como se enseña en la actualidad, se ha desviado de las ideas presentadas en los suttas. Se ha desviado de lo que enseñó el Buda histórico.

Introducción

Vamos a explorar, entre otras cosas:

- Lo que el Buda nos enseñó en sus propias palabras, basado en los suttas
- De despertar tanto la Mente como el Cuerpo
- El Origen Dependiente
- La definición de Mindfulness
- ¿Qué es la Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila (TWIM)?
- ¿Qué son las 6 erres?
- Dos tipos de Jhānas: Jhānas de Absorción y Jhānas Conscientes
- El progreso a través de las Jhānas hasta el Nibbāna
- Las Cuatro Etapas de la Santidad

Capítulo 1: ¿Qué es el Budismo?

Hace unos 2.600 años, cuando el joven príncipe Siddhartha Gautama salió de su palacio a la aldea, se dio cuenta de que el sufrimiento era experimentado universalmente por todos los seres. Descubrió que había enfermedad, vejez y muerte, y le sorprendió tanto que dejó atrás a su esposa y a su hijo recién nacido, su reino y todos sus bienes mundanos para ir en busca de una forma de poner fin a este sufrimiento. Después de años de búsqueda, finalmente descubrió el camino hacia el fin del sufrimiento —Nibbāna— un camino no solo para lograr la liberación del sufrimiento, sino que también "tenía efectos inmediatos", es decir, que no se tardaba mucho en tener estos beneficios si se practicaba correctamente. Luego pasó los siguientes cuarenta y cinco años enseñando este camino a los demás. Durante ese tiempo muchas personas despertaron.

El Mahāvachchagotta Sutta, número 73 en el Majjhima Nikāya (MN), confirma y nos da más detalles sobre cuántas miles de personas despertaron. En el sutta, cuando se le pregunta al Buda si hubo algún ser que había tenido éxito, describió claramente el número y los logros de quienes él había instruido.

¿Qué es el sufrimiento? El Buda declaró su causa a través de sus Cuatro Nobles Verdades:

- Hay sufrimiento e insatisfacción en el mundo y en nuestras vidas.
- La causa y el origen de ese sufrimiento es el *anhelo*.²

² Nota del traductor: traducimos como "anhelo" el término Pāli *taṇhā*. Otras traducciones posibles para dicho término pueden ser "deseo", "ansia"

- El *cese del anhelo* es el cese del sufrimiento.
- El Noble Óctuple Sendero nos lleva al final de ese sufrimiento.

Definido de forma sucinta, esto es el Budismo: el sufrimiento, la *causa* del sufrimiento, el *fin* del sufrimiento y el *camino* que lleva al fin del sufrimiento. Este es el corazón del Budismo. No se trata de ritos y rituales, oraciones e incienso. No es una *religión*, sino una investigación científica para superar el dolor en todos los niveles de la mente y el cuerpo.

En los tiempos modernos, parece que pocas personas realmente alcanzan el Despertar. Algunos maestros explican que las personas en la época del Buda estaban más desarrolladas espiritualmente y algunos dicen que fue por el mismo Buda. Otros atribuyen la falta de éxito a los llamados tiempos más oscuros en los que ahora vivimos. Pero el Buda dejó en claro que si sigues las instrucciones, el Despertar se puede lograr en una sola vida, incluso en tan solo unos pocos días. Esto es tan cierto hoy como lo fue en la época del Buda. Este libro podría ser la prueba.

Las personas provienen de diferentes culturas, pero nuestras mentes y cuerpos funcionan de la misma manera. Esto significa que si seguimos el verdadero camino del Buda, nosotros también podemos experimentar el Despertar en un corto período de tiempo. Las experiencias de nuestros estudiantes que han seguido las instrucciones de los primeros *suttas* con precisión, sin añadir ni quitar nada, son prueba de ello. Han experimentado los estados de los que hablaré, ¡y tú también puedes!

o incluso “inquietud”. En nuestro texto, en general, optaremos por la primera opción.

Una ciencia supramundana

Se atribuye al Dr. Albert Einstein decir que si alguna vez estuviera interesado en involucrarse en la religión, se convertiría en budista. El budismo, dijo, es la religión más cercana a la ciencia. Habló sobre una religión "cósmica" de la cual sentía que el budismo estaba más cerca.

Ciertamente, la mayoría de la gente piensa que el budismo es una religión. ¿Pero qué es una religión? La religión se define en el diccionario Merriam-Webster de la siguiente manera:

- Creencia en un dios o un grupo de dioses;
- Un sistema organizado de creencias, ceremonias y reglas utilizadas para adorar a un dios o grupo de dioses.

Entonces, ¿el budismo es una religión? Muchas sectas del budismo parecen tratarlo como tal, y ciertamente, la mayoría de la gente lo considera una religión. Pero el Buda obvió completamente el concepto de Dios, y lo que el Buda enseñó está más allá de cualquier sistema de creencias religiosas.

Entonces, ¿el budismo es ciencia? Quizá, pero incluso puede que esté más allá de la ciencia —al menos para el nivel existente del conocimiento científico actual.

Debido a que la preocupación del Buda era la causa y el cese del sufrimiento, gran parte de lo que enseñó se centró en el desarrollo de la mente a través de prácticas meditativas profundas.

En la actualidad existe una tendencia creciente en la comunidad científica a explicar todo lo relativo la mente en términos de neurociencias y estudiando el cerebro. De hecho, gran parte de la neurociencia ve la mente como un producto del funcionamiento del cerebro. Pero esta es una comprensión limitada de la mente.

Entonces, por un lado tienes practicantes de meditación que desean encontrar la felicidad con las enseñanzas y la meditación de

los líderes religiosos, y por el otro, tienes científicos occidentales que desean encontrar la felicidad a través del estudio del cerebro físico. Parece ser que su objetivo —tal vez “esperanza” sea una palabra que lo define mejor— es que, cuando comprendemos el cerebro, podemos de alguna manera desarrollar una terapia o píldora para alcanzar la felicidad.

Estudiar el sistema neuronal nos dará una idea de cómo funcionan las neuronas y cómo se pueden ver en una resonancia magnética y en otros equipos de medición médica. También puede mostrarnos qué partes del cerebro se utilizan durante ciertas funciones mentales. Pero, nunca explicará las comprensiones que experimenta la mente. Para nuestros propósitos, este estudio no proporciona comprensiones sobre la verdadera naturaleza del sufrimiento y de cómo al darnos cuenta de estas comprensiones, podemos lograr el Nibbāna.

No hay forma, al menos por lo que sabemos hasta el día de hoy, de replicar el proceso del Despertar mediante una metodología puramente física (sean drogas, máquinas, etc.) Para lograr el Despertar, debemos entender a un nivel muy profundo, cómo el trabajo conjunto del cuerpo y la mente es un proceso impersonal sin yo ni alma.

El cerebro no es la mente, y la mente no es el cerebro: el cerebro es solo una parte del cuerpo, como un brazo o un dedo. La mente es algo que depende del cuerpo físico. Sin embargo, la mente es algo que no podemos medir directamente y que solo podemos entender *indirectamente*. ¿Por qué? Porque dependemos de la experiencia reportada por un individuo para poder obtener esta información. Cuando estudiamos a otra persona para descubrir su conocimiento real de algo, solo podemos tener la información que ella nos cuenta. No podemos medir, por ejemplo, su comprensión de la realidad.

Entonces, dado que el diccionario Merriam Webster define la ciencia como "conocimiento sistematizado derivado de la

observación, el estudio y la experimentación llevados a cabo para determinar la naturaleza o los principios de lo que se está estudiando", decir que el budismo se inclina más hacia la ciencia que hacia las creencias, está cerca, pero aún no es del todo correcto.

El Buda nos dejó un conjunto claro de métodos e instrucciones que nos han llegado de los suttas que nos permiten penetrar nuestra mente y observar las cosas de manera directa.

Cada vez que el Buda enseñaba el camino hacia el cese del sufrimiento, siempre les decía a sus seguidores que no tenían que creer lo que decía, sino que debían "venir y ver" por sí mismos, como sugirió en el Kalama Sutta. No tomes sus enseñanzas solo con fe; pruébalo primero y luego deséchalo si no tiene un beneficio medible. El Buda no reclamaba ninguna creencia o fe.

Estas instrucciones aún siguen vigentes: intenta practicar tal y como enseñó el Buda. Decide por ti mismo/a si los resultados que estás obteniendo son los mismos que los descritos y si son beneficiosos para ti. Cuando ves que funcionan y producen resultados reproducibles, esto te dará confianza y alentará a continuar en el camino.

Si solo estudiamos el cerebro, no podemos pretender estar estudiando la mente, ya que la mente sólo puede ser verdaderamente conocida por el individuo que está siendo estudiado. El investigador debe preguntar al sujeto qué sucedió. No puede saber cómo el entendimiento y la sabiduría han afectado internamente la mente del sujeto. Esto es algo que va *más allá* de la simple ciencia.

Cuando decimos que las enseñanzas del Buda van más allá de la ciencia (es decir, que son supra-mundanas), estamos hablando tanto de los métodos reales que el Buda enseñó como de los resultados (comprensiones) logrados con la práctica. Si bien tanto los métodos como los resultados son repetibles y medibles,

también es cierto que son experiencias subjetivas. Son transformadores y profundos, pero no son fácilmente medibles por investigadores externos.

El Buda no sólo estaba tratando de entender "la naturaleza y los principios de lo que se está estudiando", sino que buscaba una forma de acabar con el sufrimiento personal, no tan solo de llegar a "entenderlo" intelectualmente.

El budismo está más allá de cualquier estudio científico porque *solo observando la mente directamente* con la propia conciencia podemos *entender* la mente. Una vez que se logra el entendimiento, esa mente que está siendo observada se *transforma*.

En India, se le llama ciencia "subjetiva". Yo la llamo ciencia supra-mundana. Es por eso que necesitábamos un Buda para mostrarnos el camino. La respuesta no era un simple "esto o aquello". Era una receta sutil, un entrenamiento complejo, al que le dio el nombre de "El Camino del Medio" —el camino medio entre los extremos.

Despertar mente y cuerpo

Tradicionalmente, los Maestros de la India creían que la iluminación se podía lograr *controlando* el deseo, ya que se creía que el deseo era la causa de todo tipo de sufrimiento.

Practicando inicialmente dentro de esta tradición, el Buda dominó las prácticas yóguicas basadas en la mente: la concentración de absorción en un punto. Después de eso, pasó largos años dominando las prácticas austeras y ascéticas de los sadhus yóguicos basadas en el cuerpo. Ambos esfuerzos tenían la intención de controlar el deseo y de ese modo propiciar el Despertar.

Por un lado, los maestros de meditación brahmánicos creían que podían controlar el deseo controlando la mente. Al forzar la

atención a permanecer en un objeto durante períodos de tiempo cada vez más largos, se pensó que el *anhelo* o el deseo podían controlarse. Pero no sucedía que el anhelo era *superado*, sino que surgía ese todopoderoso *controlador* de ese deseo que, al ir mejorando su autodisciplina y autocontrol, podía ejercer dominio sobre el deseo, manteniéndolo suprimido, evitando que brotase; reprimiéndolo en vez de eliminándolo.

Pero entonces tendríamos que hacer la pregunta, ¿quién es nuestro "verdadero yo" aquí? ¿El que controla —la mente que desea controlar al deseo— o el que tiene el deseo, o ninguno de los dos? Incluso para que haya un yo, debe haber algo que se considere que no es el yo (o al menos no nuestro yo real).

En el Brahmajāla Sutta, Número 1 de Dīgha Nikāya, ¡el Buda describe que hay 62 puntos de vista del yo! Hay el *yo que se observa a sí mismo*, el '*no-yo*' que observa al *yo*, el *yo* que observa al *no-yo* y sucesivamente. Solo hay un "tú", pero ¿cuál de estos es?

Si un alcohólico dice que dejará de beber ejerciendo su fuerza de voluntad, ¿quién es el verdadero yo? ¿Qué deseo es el verdadero tú? ¡Parece que una lucha por el control estallarará pronto!

Por otro lado, si controlar los deseos con autocontrol mental y disciplina no funcionaba, los ascetas pensaban que podían controlar el deseo controlando el cuerpo. Los yoguis se paraban sobre una pierna durante períodos prolongados o comían una dieta muy restringida, creyendo que al controlar el cuerpo de esta manera llegarían a la iluminación. La mente experimentaría un gran avance cuando dominara el control del cuerpo; una vez más, la autodisciplina permitiría a alguien hacerse cargo y controlar el deseo.

Este "alguien" fue concebido como el "Yo Superior" o el "Yo" que finalmente tendría el *control total* de tal manera que uno *ya no estaría sujeto al deseo y su sufrimiento*. Esta era la percepción

acerca del objetivo de la práctica de meditación. ¡No se trataba de eliminar el deseo sino de controlarlo!

Después de practicar ambos enfoques extensivamente, el futuro Buda o *Bodhisatta* no había logrado el Despertar. Cuando entró en estados profundos de concentración de absorción, descubrió que estos estados suprimían sus bases sensoriales de manera que ya no sentía, escuchaba o experimentaba nada que viniera del cuerpo. Los estados mentales que logró fueron maravillosos y sublimes. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que esa mente estrictamente dominante sí podía suprimir el deseo, pero solo mientras practicaba. Esto fue temporal. No erradicó la mente anhelante por completo. Tan pronto como dejó de practicar, el deseo regresó con toda su fuerza.

Del mismo modo, después de seis años de prácticas ascéticas, cuando estaba a punto de morir de hambre cerca de Bodh Gaya, entendió que el control excesivo del cuerpo a través de privaciones sólo conduciría a la muerte por inanición, no a la eliminación del deseo. El cese del sufrimiento nunca se lograría con estas prácticas.

Cuando dejó de practicar la meditación de concentración y las técnicas ascéticas hasta su límite absoluto, se dio cuenta de que el control no era la respuesta. Que era una práctica inútil, que no conducía al Despertar, usar "el anhelo" para controlar al anhelo. En ese momento, se sentó debajo del árbol Bodhi y determinó que se sentaría allí hasta que encontrara la respuesta.

En un día de luna llena en mayo, se convirtió en el *Tathagata*, el Buda, el Despierto (en la tercera vigilia de la noche, entre las 3 y las 7 de la mañana). Encontró el Camino Medio. Llegó a comprender la necesidad de emplear un método de meditación que utilizara un enfoque totalmente diferente, un método que incluía tanto la mente como el cuerpo, eliminando al *controlador*.

El Buda había desarrollado previamente la visión y la comprensión de cómo funcionaba su mente mediante una

cuidadosa observación. Comenzó a ver que los procesos mentales son una cadena dependiente de eventos que surgen y desaparecen. Ahora los conocemos como los *vínculos del Origen Dependiente*. El Buda usó el término *paṭicca samuppāda*, que es la expresión Pāli para "Origen dependiente".

En la mañana de su Despertar, se dio cuenta de que ver claramente los fenómenos más profundos de la mente, es sin duda el camino a Nibbāna. Al ver cómo funcionaba su propia mente y observar de cerca los procesos mentales, ¡llegó a comprender que todos causamos nuestro propio sufrimiento!

Vio cómo funciona el deseo, cómo conduce al sufrimiento y cómo se puede lograr el cese del sufrimiento. El Buda se dio cuenta de que los deseos surgen porque los alimentamos y los perseguimos continuamente. Los vemos como nuestros y nos identificamos personalmente con ellos.

En otras palabras, si estás sentado en silencio y tu mente piensa en lo agradable que sería estar en otro lugar, ¿puedes detener ese pensamiento? ¿Puedes decir, "está bien mente, esta tarde me gustaría sentarme en silencio y disfrutar de un poco de paz"? No, vienen los deseos por esto y aquello, sin anunciar, sin ser solicitados. En ese sentido, no son "nuestros" deseos.

Debido a que nos identificamos personalmente con estos deseos que experimentamos, al pensar en ellos como "míos" y luego apegándonos a ellos, estos deseos inevitablemente conducen al sufrimiento. No tenemos control sobre cómo o cuándo surgen, o cómo o cuándo desaparecen. El deseo y el sufrimiento ocurren porque nos identificamos y personalizamos estos deseos y luego nos aferramos a ellos.

El Origen Dependiente es la comprensión de que todas las cosas, tanto en el cuerpo como en la mente, están condicionadas. Están condicionadas o causadas por lo que vino antes, e inevitablemente conducen a lo que sucede después. Al ver claramente esta cadena de

eventos, vemos que todo es impersonal. Entonces, ¿dónde estamos "nosotros" en este proceso? ¿Dónde estoy "yo"?

Una parte importante de la comprensión del origen dependiente es que esto que llamamos "yo" o "ego" en realidad no es un yo o ego en absoluto, sino un proceso impersonal que ocurre completamente más allá de nuestro control. De hecho, no hay posibilidad de controlar porque no hay un "yo" continuo o permanente capaz de ser el controlador. El Buda vio que solo hay procesos que surgen y desaparecen sin un yo permanente involucrado.

¿Quién controla algo? ¿Quién toma las decisiones? Incluso la "decisión" en sí misma es otro proceso mental condicionado que surge en base a acciones previas. Las decisiones no son tomadas por un yo permanente que tiene control de lo que está sucediendo; son " *tu yo impersonal* " en ese momento. Lo único que podemos añadir es reconocer la realidad de esta situación y no tomarla como algo personal, no "apegarse" al resultado de una situación dada. Esta es la práctica del "Esfuerzo Correcto" (lo llamamos las *6 erres* y discutiremos esto más adelante). Esta fue una verdad única y profunda que el Buda descubrió y presentó a los pensadores de su tiempo.

Una vez que el Buda fue consciente plena y profundamente de lo que había descubierto, se dio cuenta de que el deseo y el sufrimiento cesaron. Y hoy los investigadores han descubierto que, de hecho, hay cambios mensurables tanto en la mente como en los cuerpos de los meditadores a medida que se practican varios tipos de técnicas de meditación. Hay resultados positivos medibles.

El Buda se dio cuenta de que no podía avanzar hacia el despertar controlando de forma separada la mente o el cuerpo. No puedes desconectar los estímulos del cuerpo suprimiendo las bases sensoriales con algún tipo de concentración profunda. Por otro lado, no puedes torturar al cuerpo y esperar que esto

conduzca a algún tipo de control mental (tratando de controlar el dolor).

El Buda entendió que la mente y el cuerpo trabajaban juntos, pero primero trató de controlar cada uno por *separado*, en la medida en que pudo reunir su energía y determinación.

No funcionó. El resultado fue que dejó de intentar controlar la mente y el cuerpo y fue en busca de otra forma de resolver este dilema.

Cientos de años después llegaron comentarios y opiniones sobre las enseñanzas del Buda, como el *Visuddhi Magga*, que comenzó a dividir las prácticas, fundamentalmente dividiendo la práctica de *comprensión* y de *concentración* (*vipassanā* y *samatha*) en diferentes técnicas, mientras que los *suttas* originales indicaban que estuviesen "unidas".

El *Visuddhi Magga* fue escrito en el 430 de la Era Cristiana, más de 900 años después de que el Buda viviese. Es un gran volumen escrito por Buddhaghosa que intenta presentar (principalmente) las principales prácticas meditativas que el Buda enseñó. Se considera especialmente un documento muy importante para la escuela budista Theravada. Como no son las palabras del Buda, se le considera un comentario sobre sus prácticas. En el *Visuddhi Magga*, hay muchos métodos ligados al desarrollo de la concentración. Algunos usan *Kasinās* o discos de colores. Muchos usan la respiración para crear un *nimitta* o signo en el que concentrarse. Más adelante describiremos los orígenes del libro y cómo encaja con la práctica de la meditación.

Luego vino la "Práctica de Comprensión Árida" (*Dry Insight*), que evitó la concentración profunda por completo. Estos maestros incluso les dijeron a sus practicantes que se mantuvieran alejados de las prácticas de absorción concentrada porque podrían "apegarse" a ellas. Este método de Comprensión Árida desarrolló sólo la concentración suficiente para comenzar a investigar el

proceso mental, sin el beneficio de un tipo de concentración más fuerte. Los maestros de tal enfoque dijeron que era más rápido y más directo. La pregunta aquí es, ¿el Buda enseñó esto?

Esta es la comprensión crucial de lo que el Buda enseñó: en los suttas se dice que la concentración (*samatha*) está unida al conocimiento directo/comprensión (*vipassanā*). Samatha y vipassanā, por lo tanto, deben practicarse juntas.

Esto es lo que realmente se enseña en los suttas, y esto es lo que Bhante Vimalaramsi redescubrió, oculto a plena vista y que él ha dado el nombre de *Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila* o *Práctica de Jhāna Consciente*.

Antes de comenzar con la práctica de la meditación, veamos cómo funciona la mente al examinar lo que el Buda consideró el concepto más importante que hay que aprender.

Origen dependiente — dejando atrás el control

Después de años de práctica en la tradición brahmánica, en la noche de su Despertar, el Buda se dio cuenta de por qué no había encontrado alivio. La premisa fundamental de sus prácticas era incorrecta. Esa idea suponía que uno podía controlar el deseo y, por lo tanto, controlar el sufrimiento. En la noche de su despertar, el Buda se dio cuenta directamente de lo que ya había deducido sobre sus propios procesos mentales. Él entendió que todo contiene deseo y que éste surge por las acciones del pasado. Debido a que esas acciones ya han sucedido, nadie tiene control sobre lo que surgirá o cómo se reaccionará ante ello. En otras palabras, no puedes controlar qué deseo surge, sólo puedes observar el surgimiento impersonal del mismo.

¿Qué es el Origen Dependiente y cómo funciona? Cuando uno se sienta y tranquiliza la mente, todo se queda quieto. Lo siguiente que podría suceder es que surja un sonido, como el piar de un pájaro. La *forma* del sonido (el chirrido) golpea la base del oído

(el órgano, el oído físico) y surge la conciencia del oído. Estas tres cosas: el sonido, la base del oído y la conciencia del oído, son el vínculo del *contacto* en los doce vínculos del Origen Dependiente. El *contacto* (*phassa*) son los tres elementos que se unen para que suceda la "audición".

Del mismo modo, al encender una cerilla, tienes la cabeza de la cerilla, los productos químicos inflamables y el pedernal de la caja de cerillas. Cuando raspas la cerilla en el pedernal, esto se llama contacto. Surgen calor y luz, dando como resultado una llama. Si falta alguna de estas tres cosas, la "audición" no sucede.

Una vez que escuchas el sonido, surge un sentir (*vedanā*) asociado con ese sonido; entonces surge la percepción de que es agradable, desagradable o bien ni agradable ni desagradable (neutral). El sentir y la percepción son seguidos por el anhelo (*taṇhā*) que surge con la fórmula: "Me gusta" o "No me gusta" o "No me importa". Aquí es donde comienzas a identificarte con lo que está sucediendo y a tomarlo como algo personal.

El anhelo siempre se puede reconocer como tensión y rigidez en la cabeza. Esta tensión o contracción es como reconoces el deseo. Debes ver y dejar ir este anhelo en la cabeza; este deseo es lo que te llevará enseguida a pensar (aferramiento) y luego conducirá al nacimiento de la acción y dará como resultado "tristeza, lamentación, dolor y desesperación".

Después del anhelo, el apego (*upādāna*), o el pensamiento surge; la historia de por qué te gusta o no te gusta. Esto se basa en tu experiencia pasada: en lo que sucedió cuando ese sonido surgió en algún momento del pasado. El recuerdo viene de un momento en el que estabas observando a las aves y escuchaste un tipo único de pájaro. Los pensamientos surgen y comienza una historia sobre el sonido.

Luego surge un impulso o una necesidad de actuar asociada a lo que podrías hacer cuando escuchas ese sonido. Esta es la

tendencia emocional habitual o el comportamiento (*bhava*). Por ejemplo, si eres un observador de aves, cuando escuchas a un pájaro, tu tendencia habitual es buscar tu cámara, o tus binoculares.

Una tendencia emocional habitual es algo que siempre tiendes a hacer en una situación determinada. Tu reacción habitual puede ser en respuesta a un sentimiento que tienes. Alguien entra en la habitación y se queja de algo. Siempre reaccionas de la misma manera, no gustándote y reaccionando emocionalmente respecto a la persona que se queja.

Tu esposo o esposa llama para decirte que llegará tarde a casa después del trabajo. Puede que recibas este tipo de llamadas frecuentemente y reacciones de la misma manera todas las veces; con una reacción negativa. Puede ser un juicio como por ejemplo: "no se puede confiar en ti", o podría ser una reacción de ataque porque crees que no te está diciendo la verdad. Es una tendencia emocional habitual; tiende a aparecer cuando ocurre esta situación.

Cuando esta reacción habitual surge, ahí es donde surge la fuerte tendencia a tratar de controlar tus sentimientos con tus pensamientos. Notas que la mente está perturbada y reaccionas con frustración, tratando de controlar los pensamientos alterados. Aquí es cuando comienzas a tomarte algo personalmente. Te vuelves *emocional*.

La mente contiene muchos factores o estados de conciencia. Hay una mente codiciosa, y hay una mente alegre. En el Anupada Sutta, el Buda dice que incluso el factor mental de la *decisión* está condicionado por acciones previas del pasado. Este proceso de decisión es algo que podríamos dar el nombre de voluntad o intención, pero tenemos que tener cuidado de usar esas palabras ya que podría darse a entender, erróneamente, que existe un *yo* "tomando una decisión". El proceso de decisión es solo un

pequeño factor, sin embargo, es el factor más importante al "llegar a tomar una decisión".

Como se indicó anteriormente, los fenómenos surgen y pasan —como el canto de un pájaro— y dependen de ese sonido para su existencia. Cuando tu mente está muy tranquila puedes ver surgir el factor de la decisión, así como el "empuje" que lo acompaña para "tomar la decisión". Es muy interesante cuando puedes observar tu mente operando a este nivel y ver cómo, realmente, "tú", es decir, "yo", no estoy a cargo de la decisión.

Por ejemplo, surge un deseo de tomar una taza de té. Luego continúas pensando en qué té podría saber bien. Si estás muy atento, puedes ver el momento exacto en que "decides" qué té tomar.

Hay un momento en el que surge "tu" decisión. Si retrocedes cuidadosamente, simplemente permitiendo que todo surja, observándolo con mucho cuidado (este es tu factor de investigación mental), verás que *el factor (mental) de la decisión* surge por sí solo. Y luego también pasa. Aparece este llamado a la acción que surge a través del anhelo asociado a él. Este anhelo es el impulso que sientes para entrar en acción.

¿Existe realmente libre albedrío? ¿Hay alguna alma o entidad en lo mas profundo tomando decisiones? *Más o menos...* sin embargo en el nivel más profundo, solo existe la mente que decide, que surge y desaparece. Entonces tienes la decisión, pero es una decisión condicionada.

La frase "formaciones volitivas" utilizada en los textos de los suttas es inadecuada, no es exactamente correcta. La volición indica que *alguien está* decidiendo, pero no hay nadie que decida. Solo hay causas y condiciones. No hay un "tú" que tome la decisión, solo el momento de la toma de decisión. El único poder real que tenemos es el de permitir y observar, liberándonos y relajándonos en esa decisión, viéndola desaparecer.

Continuando, después del enlace de la *tendencia habitual* en el Origen Dependiente viene el enlace del verdadero *nacimiento de la acción (jāti)*, cuando te levantas para ir a buscar tu cámara. El impulso a la acción se traduce en llevar a cabo la acción. Esto puede ser en la forma de una acción corporal (movimiento), una acción verbal (hablar) o una acción mental (pensamiento).

Desafortunadamente, para cuando vuelves con tu cámara, el pájaro ya no está. Debido al resultado de tu acción para obtener la cámara, puede surgir insatisfacción porque ahora el pájaro se ha ido. Piensas que tus acciones siempre te llevarán a lo que desees, pero nunca puedes estar realmente seguro de los resultados de una acción. “Los mejores planes de ratones y hombres...”³

Entonces, lo que sigue al enlace del *Nacimiento de la Acción* es el último enlace: *Tristeza; Lamentación, Pena y Desesperación*. Sí, hay algunos momentos felices aquí y allá, ¡pero son fugaces! Aún si alcanzaste a tomar la foto del pájaro, desearías que éste se hubiese quedado más tiempo, o que hubieses grabado su cantar, etc.

De los doce vínculos del origen dependiente, acabamos de abordar la última parte del proceso, la parte más constatable y observable. Estos son los últimos siete enlaces: Contacto; Sensación; Anhelo; Aferramiento; Tendencia Habitual; Nacimiento de la Acción; y Tristeza, Lamentación, Pena y Desesperación. Estos son los que puedes ver sin tener que profundizar demasiado en la meditación.

3 N. del T. Este refrán inglés entrecomillado quiere significar que, a pesar de que lo planeemos todo muy bien, las cosas podrían torcerse. Proviene este refrán de un poema que Robert Burns hizo en 1786 al ratón cuya madriguera destruyó el autor mientras estaba arando el campo.

Contacto → Sentir → Anhelos → Aferramiento → Tendencia Habitual → Nacimiento de la Acción → Tristeza, lamentación, pena y desesperación.

Los primeros cinco vínculos de los doce vínculos completos del Origen Dependiente aparecen antes de los mencionados anteriormente y pueden entenderse como “potenciales”. Solo pueden observarse como movimientos sutiles en la mente con la excepción de la ignorancia, que es tu entendimiento. Más adelante, cuando tu meditación sea más profunda, verás el surgimiento de los primeros cinco: *Ignorancia* → *Formaciones* → *Conciencia* → *Mentalidad-Materialidad* → y la *Base de los Seis Sentidos*.

El Buda dijo que todo comienza con la ignorancia de cómo funcionan las cosas; es decir, ignorancia de la verdad del origen dependiente y de las Cuatro Nobles Verdades, lo cual deja en claro que el anhelo dirige todo el proceso del sufrimiento. Es este "ignorar" las Cuatro Nobles Verdades lo que nos lleva a actuar de manera dañina, creando un sufrimiento interminable.

En la página siguiente hay un gráfico que muestra el círculo del origen dependiente. Cada enlace depende del enlace anterior como nutriente, como alimento. En cada enlace también hay una pequeña cantidad adicional de anhelo que hace que todo el proceso continúe progresando en una cadena de eventos interminable.

El Samyutta Nikāya tiene una gran cantidad de información sobre qué es el origen dependiente. Aquí están los conceptos básicos.

SN 12.1. “Monjes, les enseñaré el origen dependiente. Escuchen esto y presten mucha atención, voy a hablar”. “Sí, venerable señor”, respondieron esos monjes. El Bendito dijo esto:

“¿Y qué, monjes, es el origen dependiente? Con la ignorancia como condición, se originan las formaciones; con formaciones como condición, la conciencia; con conciencia como condición,

nombre y forma; con nombre y forma como condición, las seis bases de los sentidos; con las seis bases sensoriales como condición, contacto; con contacto como condición, el sentir; con el sentir como condición, anhelo; con anhelo como condición, aferramiento; con aferramiento como condición, existencia; con la existencia como condición, nacimiento; con el nacimiento como condición, el envejecimiento y la muerte, la tristeza, el lamento, el dolor, el disgusto y la desesperación se vuelven realidad. Tal es el origen de toda esta masa de sufrimiento. Esto, monjes, se llama el origen dependiente.

“Pero con el desvanecimiento sin fin y el cese de la ignorancia viene el cese de las formaciones; con el cese de las formaciones, el cese de la conciencia; con el cese de la conciencia, el cese del nombre y la forma; con el cese del nombre y la forma, el cese de las seis bases sensoriales; con la cesación de las seis bases sensoriales, la cesación del contacto; con la cesación del contacto, la cesación del sentir; con el cese del sentir, el cese del anhelo; con el cese del anhelo, el cese del aferramiento; con el cese del aferramiento, el cese de la existencia; con el cese de la existencia, el cese del nacimiento; con el cese del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, la tristeza, el lamento, el dolor, el disgusto y la desesperación cesan. Tal es el cese de toda esta masa de sufrimiento ”.

El objetivo más alto de TWIM es ver cómo cada vínculo depende o está condicionado por el enlace anterior. Cuando uno entiende este proceso de una manera profunda, el estado incondicionado, Nibbāna, surge por primera vez. Este primer momento es el “Conocimiento del Camino”. Uno se da cuenta de que no hay un yo o ego personal, solo un proceso impersonal que depende de las condiciones.

De esta comprensión viene un gran alivio, porque, como dice el famoso refrán Zen, “¡Si no hay yo/ego, no hay problema!” No hay nadie ahí, así que nadie a quien controlar.

Es como si viéramos una figura oscura caminando hacia nosotros. El miedo puede surgir porque nuestra mente arroja este concepto de un villano de nuestro pasado, pero cuando nos acercamos vemos que es nuestro amigo y esa imagen temerosa es reemplazada por otra imagen feliz. De la misma manera, pensamos que había un yo allí, y ahora vemos que era una ilusión.

Podemos seguir los enlaces del origen dependiente en nuestro propio comportamiento de la misma manera que vemos una ciudad y la rastreamos en sus últimos cien años. Los primeros edificios dieron paso a otros edificios, luego se deterioraron y fueron reemplazados por diferentes edificios, y así sucesivamente. Este surgimiento y desaparición de las condiciones es como el surgimiento y desaparición de una gran ciudad, floreciente, en deterioro, y en constante cambio. Finalmente, desaparece debido a innumerables causas que dependen unas de otras. No hay un controlador que tome decisiones y tome medidas allí en esa ciudad. Solo se producen cambios, condicionados por lo que sucedió en el pasado.

Del mismo modo, no posees un ser personal o un alma que controle tu progreso en la vida. Solo hay cambios que ocurren debido a causas y condiciones que surgen y desaparecen. Esto es lo que erróneamente llamamos nuestro yo — mi “mí”, mi “mí mismo”, mi “yo”. Es un proceso impersonal, una cadena interminable de causas y condiciones que fluyen como un río; un río que erróneamente lo identificamos con nosotros mismos.

El origen dependiente es, de hecho, el principio más importante del budismo junto con las Cuatro Nobles Verdades. Comprender que la fuente del sufrimiento es el anhelo, así como el funcionamiento mismo del origen dependiente, lleva a la eliminación de ese anhelo. Comprender que el Noble Óctuple Sendero es el camino hacia este objetivo es el corazón de la meditación budista.

Óctuple Sendero

Perspectiva armoniosa	Visión Correcta (comprensión)
Pensamientos armoniosos	Pensamiento Correcto
Comunicación armoniosa	Discurso Correcto
Movimiento armonioso	Acción Correcta
Estilo de vida armonioso	Modo de subsistencia Correcto
Práctica armoniosa	Esfuerzo Correcto
Observación armoniosa	Atención plena Correcta
Recogimiento armonioso	Concentración Correcta

Capítulo 2: ¿Mindfulness redefinido?

¿Qué es la atención plena?

¿Simplemente qué significa la atención plena? Hubo un artículo en una revista budista donde se planteó esta pregunta a cuatro maestros de meditación. Al final de la discusión, aún no se había alcanzado una respuesta satisfactoria. ¡Decidieron retomarlo en la revista del próximo mes!

La atención plena parece estar de moda en estos días y ha pasado de sus orígenes budistas estrictos a una aceptación más general utilizada en muchos ámbitos, usada desde los psicólogos hasta en la educación de niños/as e incluso también tiene usos militares. Incluso tiene su propia revista: "Mindful". La atención plena se usa para estar consciente de nuestros pensamientos y del estado general de nuestro ser, y se usa para calmarse y relajarse. Todos estos son buenos usos, pero ¿es lo que el Buda enseñó? ¿Es el protocolo actual de atención plena el proceso que él pretendía?

Tengo una teoría y no la encontrarás en ningún otro lado, así que por favor ten paciencia conmigo. La palabra Pāli para mindfulness es *sati*. Cuando se tradujeron los textos en Pāli, los traductores se encontraron con esta palabra, *sati*, y tuvieron que elegir una palabra apropiada en inglés para traducirla. El problema es que algunas de las cosas que Buda enseñó eran ideas completamente nuevas y nunca habían estado expuestas a la cultura europea. Nunca hubo palabras en inglés que representaran estos conceptos orientales. El budismo nunca había llegado a Occidente. Por lo tanto no se había desarrollado un vocabulario correspondiente en inglés.

¿Entonces qué se podía hacer? Elegir la palabra más cercana. *Sati* tenía que ver con la observación y saber lo que estaba sucediendo, por lo que se seleccionó la expresión *estar consciente*

o prestar atención (*mindful*). Tenía sentido, pero ¿realmente lo tenía?

El problema es que la atención plena ya era un concepto sólido en el idioma inglés. "¡Presta atención cuando abras y no te golpees la cabeza!" Ese tipo de definición se aplicó a *sati* y, por lo tanto, ser consciente o estar atento significaba recordar mirar hacia donde uno se dirigía y observar cuidadosamente el proceso hasta llegar allí.

Lo que sucedió aquí es que la palabra en inglés ejerció una poderosa influencia indebida sobre el término Pāli. ¡Ahora era casi como si el término Pāli hubiese sido creado para representar la palabra en inglés y no al revés! El término Pāli, en cierto sentido, se convirtió en el término inglés.

Como los traductores no eran meditadores, sólo podían adivinar lo que realmente significaba *sati*. Eso estaría bien si así fuese como es definido y utilizado el término *sati* en los *suttas* — ¡pero puede que no sea así!

Ahora obtendrás una nueva definición de la palabra Atención Plena (*mindfulness*) que es bastante diferente en su aplicación. Cuando se pone a prueba con los textos de los *suttas*, verás que funciona mejor.

La definición de Mindfulness es recordar observar cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a otra.

Mirando más de cerca esta definición, la primera parte es solo *recordar*, lo que suena fácil pero no lo es. Una vez que prestes atención, encontrarás que tu mente se distrae constantemente de la observación de sí misma a causa de pensamientos sobre los que no tienes control. Eres consciente de la mente, surge un pensamiento, y eres atraído hacia ese pensamiento hasta que recuerdas que se supone que debes prestar atención al movimiento de la atención de la mente. Llevas tu observación de vuelta a la mente y, tal vez, unos

segundos o minutos más tarde, otro pensamiento desvía tu atención.

Es importante recordar lo que se supone que debes estar haciendo: observar el proceso de atención de la mente y sus movimientos como parte de un proceso impersonal, lo que nos lleva a la segunda parte.

Durante el retiro, vas a meditar caminando. Cuando comienzas tu práctica y caminas lentamente por la senda, tu mente vaga. Lo primero que debes hacer *es acordarte de estar plenamente atento ¡Y después hacerlo!*

Entonces, la segunda parte de la atención plena significa tomar conciencia de cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a otra. El Buda pretendía que el meditador fuera consciente de lo que surge en el presente, fuese lo que fuese, y que viese específicamente cómo surge. No le importaba cuáles eran los sentimientos o las sensaciones o si los estábamos mirando de cerca o no, solo para saber que habían surgido. No tenía la intención de que el meditador escogiera partes específicas de los cuatro fundamentos de la atención plena, o los cinco agregados de la mente y el cuerpo, para simplemente observarlos. Esa habría sido una práctica de concentración — enfocarse en esas partes individuales.

Más bien, quería que mirases la actividad de la atención de la mente y observaras: (1) cómo surge y desaparece sin ningún control por tu parte, y (2) cómo tomas este movimiento mental personalmente como tu "yo". La mente se adhiere a una forma de sentir y luego lo identifica como "mi" sentir a pesar de que no solicitó que surgiera o desapareciera. Nunca tuviste ningún tipo de control sobre eso. Simplemente surgió cuando las condiciones eran propicias.

Esta identificación con el sentir da lugar a una falsa creencia en un yo personal —el concepto de "yo". Cuando ves cómo surge

el concepto del "yo", puedes liberarlo no sosteniendo la atención en él, relajar la tensión u opresión causada por esa perturbación, sonreír y regresar al objeto de meditación; queda claro que nunca hubo un yo en absoluto. Solo hay un flujo interminable de actividad.

Como no tienes control sobre lo que surge, comienzas a ver cómo este proceso de identificación —el anhelo— es la raíz del sufrimiento. El anhelo se manifiesta como ese deseo de controlar lo que sucede. Y cuando ni siquiera eso se puede lograr, surge el sufrimiento, y no nos gusta. Esto lleva a la frustración y a un deseo aún mayor de controlar.

Entonces, de nuevo, ¿cuál es la definición de atención plena? La atención plena es recordar observar cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a otra, a medida que las cosas surgen sin preguntar, sin ser solicitadas, y luego desaparecen por completo cuando han seguido su curso.

La atención plena no es concentrarse en exceso sobre un objeto —una forma de sentir o la respiración o cualquier otra cosa; solo **sabe** o **conoce** lo que está sucediendo.

En este proceso de observar el movimiento de la atención de la mente es donde ves surgir los obstáculos y cómo estos arrastran tu atención.

Hay cinco obstáculos:

1. *La codicia o los deseos sensuales.*
2. *Odio o aversión*
3. *Sopor (pereza /sueño) y apatía (aburrimiento)*
4. *Inquietud, preocupación o ansiedad.*
5. *Duda (de ti mismo, del maestro, de la práctica o del Buda)*

Es cuando permaneces con tu objeto de meditación que encontrarás al anhelo levantando su cabeza fea. Tu objetivo es comprender completamente cómo surge el deseo, y al comprender el proceso, dejas de lado este deseo y permaneces con el objeto de la meditación. Y no lo haces apretando los dientes y rechazándolo.

Lo que quieres es hacer que los obstáculos sean tus amigos. Ellos son tus maestros. Te muestran dónde estás apegado. Cuando los entiendas completamente, no necesitarás más instrucciones. ¡Te graduarás en el Despertar! Verás los cuatro fundamentos de la atención plena con un poder de observación puro y claro. Los verás libres de anhelo y libres de ti mismo asumiéndolos de forma personal ¡Será un alivio renunciar al control de esas cosas que son incontrolables!

Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena

A medida que investigamos más a fondo la meditación TWIM, es importante comprender los cuatro fundamentos de la atención plena y cómo se aplican correctamente en la práctica de la meditación.

MN 10, el Satipatthāna Sutta, nos dice que observemos los cuatro fundamentos de la atención plena. El sutta dice observar los cuatro fundamentos y dejar de anhelar y aferrarse —dejar de asumir los fundamentos personalmente.

Los cuatro Fundamentos son Cuerpo, Sentir, Mente y Objetos Mentales. También se les conoce como los Cinco Agregados: Cuerpo, Sentir, Percepción, Formaciones y Conciencia.

Cuando se usan los Cuatro Fundamentos en lugar de los Cinco Agregados, Percepción y Sentir se unen. Los Cuatro Fundamentos y los Cinco Agregados son diferentes maneras de decir lo mismo, pero depende de si estás hablando de meditación o del proceso impersonal de la existencia de la mente y el cuerpo.

Queremos ver qué hay antes de crear confusión al identificarnos con lo que estamos observando y tomarlo como nuestro "yo". Queremos ver el cuerpo sólo como un cuerpo, notar el sentir solo como sentir, la consciencia sólo como consciencia, y así sucesivamente. Necesitamos observar la impersonalidad o *anatta* por nosotros mismos.

El Vissudhi Magga explica que la metodología del Satipatthāna sutta es dividir estos cuatro fundamentos y practicarlos por separado. Si deseas observar el cuerpo, solo observa la respiración (una parte del cuerpo). Si deseas observar el sentir entonces solo observa el sentir, y así sucesivamente.

La práctica Vipassanā de Meditación de Comprensión divide los cuatro fundamentos tal y como se describió anteriormente. Observas y te enfocas en solo uno de ellos por separado. En su mayor parte, observas cómo entra y sale la respiración, pero algunos maestros tratarán de explicarte que debes observar las formas del sentir o los objetos mentales por separado y de forma reiterada durante la práctica. A medida que te enfocas en el sentir, por ejemplo, solo ves el sentir y no el resto de los agregados que lo acompañan. No estás realmente consciente plenamente, ya que lo que esto significa realmente es ver cómo tu atención se mueve de una cosa a otra. No es solo mirar los objetos en sí mismos de manera concentrada, sino la relación entre el objeto de meditación y los otros objetos que se mueven a su alrededor.

Esa explicación no es la que hay en los suttas. No debes separar los cuatro fundamentos. No puedes. Observas todos los fundamentos porque todos ocurren juntos. Todos los fundamentos existen en cada momento, de lo contrario tú mismo no existirías. Tu cuerpo no puede surgir sin que lo sientas, lo percibas y lo conozcas. No puedes tener una mente sin objetos mentales, cuerpo o sentir.

Los fundamentos surgen y se observan ligados los unos con los otros. No son cosas separadas. Tenemos una mente y un

cuerpo dependientes el uno del otro, claramente observables incluso en las primeras etapas de la meditación. No puedes observar el cuerpo sin que la consciencia o la percepción conozcan lo que hay allí, o sin la presencia del sentir, que permite reconocer qué tipo de sentir está presente en el cuerpo [agradable, desagradable o neutro]. Es como desmontar un automóvil hasta sus partes y a la vez observarlo funcionando — no se puede observar en funcionamiento sin todas sus partes ensambladas y funcionando juntas.

El sentir no es lo mismo que los sentimientos

Detengámonos aquí por un minuto y hablemos sobre el Fundamento del sentir. Para ser claros, estamos hablando del *sentir*, no de los sentimientos. En los suttas, el agregado del sentir (*vedanā*) no tiene la "s"; es solo una sensación con un "tono" de sentir asociado. Sólo pura sensación, eso es todo. La parte más importante de este sentir es que es, o placentero, o doloroso o ni placentero ni doloroso.

Los "sentimientos", por otro lado, generalmente se entienden como estados emocionales, lo que significa que hay deseos mezclados. Si miras a alguien a quien encuentras atractivo y surge una forma de sentir que es agradable, es probable que surja la lujuria. Un sentir agradable con lujuria ("me gusta") es lo que llamamos "emociones" (*tendencia habitual —bhava*). Esa emoción podría clasificarse como un sentir o deseo agradable que se toma personalmente. Este sentir acompañado de la personalización se conoce comúnmente como sentimientos con una "s" al final.

Por ejemplo, "Amor", cuando aparece con connotaciones románticas, no es Bondad Amorosa. Este tipo de amor de una relación de pareja está mucho más relacionado con un estado de afecto o infatuación, e incluye al anhelo.

La Bondad Amorosa es un estado puro, no personal —un deseo auténtico de que alguien sea feliz. La Bondad Amorosa

puede convertirse en compasión cuando se dirige hacia alguien que sufre. No se convierte en odio o tristeza. Nunca se toma personalmente. Estos no son "sentimientos", solo son sentir.

El Buda consideraba que *sentir* era cualquier cosa que se sintiera; en otras palabras, consideraba que sentir era cualquier experiencia mental o física que se sintiera. Él clasificó el sentir como agradable, desagradable o ni agradable ni desagradable (neutral). *No* usó la palabra sensación aquí. No le importaba si era una sensación de calor o una sensación de dureza o el sabor de un mango o un sabor a plátano. Solo quería que consideraras si era agradable, desagradable o neutral; No es necesario sumergirse más profundo.

¿Por qué es importante esta distinción? Porque el sentir lleva al deseo. Los estados de deseo "Me gusta" o "No me gusta" dependen del sentir y surgirán en la mente no entrenada si no se la libera rápidamente. La mente "Me gusta" puede llevar a pensar en por qué te gusta algo, cuándo lo tuviste por última vez y cuándo volverás a tenerlo. Con este proceso, tu mente comienza a alejarse de tu objeto de meditación.

Esta es la mente perjudicial en la que estás viendo surgir los cinco agregados. Se vuelve turbia con el anhelo que conduce al pensamiento y las historias. ¿Cómo dejamos de lado este proceso del anhelo y qué es una mente clara libre de anhelo?

En el próximo capítulo, veremos qué es este estado liberado y cómo surge. Consideraremos las etapas de progreso en la meditación que el Buda llamó *jhānas*. Examinaremos lo que son usando exclusivamente lo que aparece los *suttas* —y cómo, con el paso del tiempo, el significado original de esta palabra se volvió confuso.

Capítulo 3: ¿Qué es una Jhāna?

Más de un tipo de Jhāna

Si alguna vez te has encontrado con la palabra jhāna, entonces, es probable que sea un estado que deseas experimentar. Las jhānas se describen como niveles de concentración. Pueden contener felicidad y satisfacción profunda, algo que, por supuesto, todo el mundo quiere. Es importante entenderlas porque los suttas explican que las atraviesas en tu camino al Nibbāna. Son el camino a Nibbāna.

¡En realidad, hay dos tipos de Jhāna!

Hoy en día hay muchísimos métodos que se enseñan en la práctica de la meditación. ¿Cuál es el correcto? ¿Cómo podemos descubrir lo que el Buda realmente enseñó? En el Digha Nikāya, este mismo dilema fue abordado por el Buda.

Digha Nikāya Sutta 21. "Sakka le preguntó al Señor:" "Señor, ¿todos los maestros y brahmanes enseñan el mismo Dhamma, practican la misma disciplina, desean lo mismo y persiguen el mismo objetivo? "

"No, gobernante de los dioses, ellos no. ¿Y por qué no? Este mundo está formado por muchos y diversos elementos, y las personas se adhieren a uno u otro de estos elementos, y se apegan tenazmente a ellos, diciendo: "Esto solo es verdad, todo lo demás es falso". Por lo tanto, todos los maestros y brahmanes no enseñan el mismo Dhamma, no practican la misma disciplina, no desean lo mismo o persiguen el mismo objetivo ".

En este libro, trataremos de permanecer fieles al material del sutta mientras explicamos las diferencias que hay en la gran variedad de técnicas disponibles en el universo budista.

Sí —hay dos tipos de jhānas y dos tipos principales de práctica de meditación para alcanzar esos dos tipos de jhāna.

Existe la práctica de absorción de concentración en un punto y la práctica de Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila (TWIM).

Más tarde, el primer tipo, la práctica de concentración en un punto, se dividirá en 1) práctica Directa de Concentración-Absorción 2) práctica de Comprensión con Concentración-Absorción y 3) práctica de Comprensión Árida.

La palabra Pāli *jhāna* no se usó en referencia a la meditación anterior al Buda. El Buda lo usó para describir sus propias experiencias durante la práctica de la meditación. Si bien la palabra pali *jhāna* a menudo se traduce como un estado de "concentración", esto no es correcto desde el punto de vista de TWIM. Los expertos de Pāli como el Muy Venerable Punnaji de Malaysia dicen que jhāna solo significa "nivel". Si revisas un diccionario Pāli, también verás que se define como "meditación" o "estado de meditación".

El Muy Venerable Punnaji también ofrece una definición alternativa de la palabra *samādhi*, relacionada con la anterior, que a menudo se considera y se usa para definir un estado de concentración de absorción. La palabra pali *sama* significa "igual o tranquilo/estable"; *dhi* significa "estado" en este uso. Entonces, el muy Venerable Punnaji traduce *samādhi* como "un estado de equilibrio tranquilo/estable". La palabra *samādhi* implica un estado reunido y unificado, pero no una absorción profunda que suprime los obstáculos. Es un estado más abierto y consciente.

El Venerable Bhante Vimalaramsi define la palabra *jhāna* como "un nivel de comprensión". Cada jhāna sucesiva es un nivel cada vez más profundo de comprensión del funcionamiento del origen dependiente y de los procesos mentales. Bhante

Vimalaramsi usa "recogimiento" o "recolección" para traducir la palabra concentración con mayor precisión.

Además, Bhante ha descubierto que en Pāli la palabra *dhi* también puede traducirse como "sabiduría" en términos de los niveles de comprensión. Por lo tanto, reunimos *sama* y *dhi* dando como resultado "Sabiduría tranquila".

En la descripción del Buda de las jhānas, a medida que profundizas en la práctica, el logro de cada jhāna refleja un nivel más profundo de comprensión de lo que significa dejar de anhelar. Pasas a través de las jhānas a medida que progresas desde el anhelo burdo a un equilibrio mental cada vez más fino hasta que finalmente, después del estado de *ni-percepción-ni-no-percepción*, la jhāna más elevada, alcanzas el cese del anhelo. Esta es la puerta de entrada al logro de Nibbāna. En ese momento, ocurre el cese del deseo (*nirodha samāpatti*). Este es el estado en el que no surge en absoluto ningún sentir, percepción o conciencia. La mente simplemente se detiene, y surge Nibbāna.

Nuevamente, el significado de *jhāna* nunca suponía 'absorción'. *Jhāna* significa un estado de recogimiento o un nivel de comprensión en el desarrollo mental. Sin embargo, a medida que el énfasis se alejó de las enseñanzas reales del Buda tal y como se describen en los suttas, y se centró en comentarios como el Visuddhi Magga, la palabra *jhāna* se usó más comúnmente para describir el estado de concentración en un punto.

En el Anguttara Nikāya, el libro de los cinco, número 27 tenemos esta cita:

AN 5. 27. "... Un conocimiento surge que es personalmente tuyo: 'Esta concentración es pacífica y sublime, obtenida por la tranquilización completa, y que llega a lograr la unificación; no es retenida y controlada suprimiendo con fuerza los oscurecimientos ... "

Claramente, esta cita indica un estado abierto y consciente y no un estado de absorción que suprime.

Así que hay dos tipos de jhāna o dos formas diferentes de entender el término. Un estilo está compuesto por *jhānas de absorción de un solo punto*, que se pueden lograr mediante varios métodos de concentración, que incluyen observar la respiración, enfocarse en un disco de color (*kasinā*) o absorberse en la llama de una vela. Estas jhānas son los estados logrados por los maestros yóguicos y fueron aprendidas por quien después se convertiría en el Buda cuando comenzó a recorrer el camino.

Las jhānas de concentración de absorción han sido adoptadas por muchos de los monjes budistas de hoy y cuentan con el apoyo de comentarios como el Visuddhi Magga.

Ven. Bhante Vimalaramsi explica:

“El Visuddhi Magga fue escrito por el Venerable Buddhaghosa Acariya en el siglo V, mil años después de la muerte del Buda. Su maestro le pidió a Buddhaghosa que fuera a Sri Lanka y tradujera los comentarios escritos en cingalés al idioma Pāli para obtener una traducción legible.

“El Venerable Buddhaghosa también tuvo la tarea de reunir cuatro escuelas diferentes del budismo para que todas las escuelas dejaran de discutir. Era un muy buen estudiante del idioma Pāli, un verdadero erudito, pero no estudió los suttas. Él mismo no practicaba meditación. Antes de convertirse en monje budista, era un erudito sánscrito que había memorizado todos los Vedas, los antiguos textos brahmanes.

“Desafortunadamente, debido a que el autor no era un practicante de meditación, se basó en gran medida en lo que había en otros comentarios para obtener información sobre cómo hacer la meditación. Dividió erróneamente y separó la enseñanza del Buda en dos tipos separados de práctica: Concentración o Samatha, y

Comprensión o Vipassanā. Los suttas, por otro lado, siempre dicen que Samatha-Vipassanā están unidas.

“Sin embargo, hoy el Visuddhi Magga, más que los suttas, es considerado como la enciclopedia de meditación para el budismo y se ha convertido en las instrucciones básicas para todo el sistema del budismo Theravada. Es la "Biblia" y el libro de texto sobre cómo practicar”.

Uno de los maestros del Venerable Bhante Vimalaramsi le dijo que para ser un monje Theravada debe aceptarse todo lo que aparece en el Visuddhi Magga. Bhante reflexionó por un momento y dijo: “Creo que no soy un monje Theravāda; Soy un monje budista”. A pesar de que utilizó algunos de los consejos del Vissudhi Magga, no pudo aceptarlo debido a las muchas contradicciones y discrepancias con los suttas.

En MN 36, "Mahāsaccaka Sutta", el Buda dice que intentó la práctica de concentración y absorción y la rechazó por no ser la camino al Despertar. Es por eso que nosotros, que estamos siguiendo los suttas, no podemos decir que somos verdaderamente Theravāda. ¡Nos llamamos "Suttavāda" (seguimos solo los textos del sutta) o simplemente budistas!

El segundo tipo de jhāna es la *Jhāna consciente*, que es la jhāna descrita en los suttas. Bhante Vimalaramsi la *redescubrió* cuando estudió los textos escritos. Al practicar a partir de los textos de los suttas, Bhante encontró una disminución gradual del deseo mientras progresaba a través de las jhānas conscientes tranquilas, como se describe en el sutta MN 111, el Anupada Sutta.

Es útil comprender que los factores jhāna —es decir, los estados saludables que surgen cuando uno está en jhāna— en una jhāna tranquila y consciente o en una jhāna de concentración de absorción, son de naturaleza muy similar. La diferencia es que en una jhāna tranquila y consciente, los obstáculos se liberan suavemente, y en el estado de concentración, los obstáculos se

suprimen y se apartan a un lado. Los estados resultantes que surgen son similares, pero desde luego, no son los mismos.

La característica principal de la primera jhāna es la alegría; la segunda jhāna, alegría y confianza más profundas; la tercera jhāna, felicidad y satisfacción; y la cuarta jhāna, equilibrio muy profundo y ecuanimidad.

Lo que es confuso es que tanto las jhānas de concentración-absorción *como* las jhānas conscientes tranquilas tienen estas mismas cualidades. Sin embargo, se manifiestan de manera diferente en cada uno de los dos tipos de jhāna. En el tipo de absorción, son más pronunciadas y muy intensas. En el *jhāna consciente*, están más equilibradas, con más ecuanimidad y no son tan extremas.

La cuarta jhāna se divide en cuatro bases: la Base del Espacio Infinito, que conlleva la sensación de expansión; la Base de la Conciencia Infinita, en la cual la conciencia se ve en su surgimiento y disolución infinita; la Base de la Nada, en la que existe la sensación de que no hay nada; y la Base de Ni-Percepción-Ni-No-Percepción en la cual la mente apenas se nota. Más tarde investigaremos todo esto más a fondo.

El hecho de que surjan estados similares pero diferentes tanto en la absorción como en las jhānas conscientes, habla de la confusión acerca de los dos tipos de jhānas. ¿Cómo puede haber dos tipos diferentes de jhāna que tienen características similares pero que se obtienen con diferentes técnicas? No es de extrañar que después de más de 2,500 años las cosas se hayan vuelto turbias

Antes de mirar los textos de los suttas sobre las jhānas, veamos más en detalle cómo se enseñan generalmente los dos tipos. Comenzaremos con jhānas de absorción en un punto.

Jhāna de Absorción-Concentración

La absorción de Jhāna se logra a través de la poderosa concentración de la mente en un solo objeto, ignorando e impidiendo cualquier distracción que aleje la atención de la mente. La jhāna de concentración en un punto es el llamado estado yóguico donde uno alcanza un nivel de absorción en el que pierde la noción del mundo exterior. No oyes ni sientes nada, y solo eres consciente de la mente. Los estados de absorción de concentración son profundos y puede llevar años de práctica y disciplina lograrlos.

Al meditador se le recuerda constantemente que lleve su mente de vuelta a su objeto de meditación si ésta divaga. Puede que tires de ella y, a veces, terminar empujando con tanta fuerza que llegues a “pegarle un fuerte tirón” para que vuelva al objeto. No hay realmente una actitud de soltar y permitir; sea con suavidad o con fuerza, se acaba forzando a la mente a permanecer con el objeto.

Con las jhānas de absorción, el Visuddhi Magga explica que el estado preliminar de concentración se llama *upacāra* o concentración de acceso; todavía estás consciente y aún no estás completamente absorbido (¡Ten en cuenta que este término o idea no aparece en los suttas!).

En esta concentración de acceso, ningún obstáculo se te agarrará a la mente. También si intentas traer algo a la mente, como un pensamiento de ira o lujuria, no se quedará, y tu mente estará clara. Tu mente no divaga, sino que simplemente rechaza cualquier distracción y la aleja de su objeto de meditación. Al practicar esta forma de exclusión, la mente aprende a volver “a casa” automáticamente (es decir, a su objeto de meditación principal).

A medida que progresas, entrarás en la absorción total o en la concentración *appaṇā*, en la que la conciencia del mundo exterior desaparecerá por completo. Habrás obtenido el primer nivel de

concentración jhāna. Luego trabajas para recorrer el resto de las ocho jhānas, usando el poder de la concentración profunda para suprimir cualquier obstáculo que surja.

Este proceso *funciona* —realmente experimentas estados de concentración que tienen características similares a las jhānas conscientes (TWIM). Pero *no* son lo mismo y tienen diferencias sutiles que la mayoría simplemente descarta como no importantes; pero lo son. Un tipo de concentración sigue dejando anhelo en la mente, pero no sucede lo mismo con el otro.

Desarrollar este tipo de práctica de jhāna te puede llevar más de una década siguiendo la tradición tailandesa. Los srilankeses dicen que son mejores y pueden llevarte a la primera jhāna en menos de diez años de práctica. Otros dicen que lleva mucho menos, pero que requiere un esfuerzo increíble.

Bhante cuenta una historia sobre un monje al que se le pidió que entrara en una jhāna de absorción, lo cual hizo. Los monjes que estaban con él cogieron su brazo y lo levantaron por encima de su cabeza. Se quedó allí colgando en el aire. Luego le preguntaron al monje si sabía que habían hecho esto, y él dijo que no. El monje meditante desconocía completamente su cuerpo en ese momento y solo era consciente de su objeto de meditación.

Cuando uno está absorto, no puede escuchar sonidos, no siente nada en el cuerpo ni tampoco en los cinco sentidos físicos —por lo que el deseo a nivel físico se suprime porque no está el cuerpo ahí. Además, debido a que uno está muy concentrado en su objeto de meditación, el deseo también se suprime a nivel mental. En la cuarta jhāna de absorción y superiores, se dice que el meditador incluso deja de respirar por la boca y la nariz, y "respira" por los oídos (este *no* es el caso en la Jhāna Tranquila Consciente, en la que uno es consciente del mundo exterior y sigue respirando normalmente).

La Jhāna Consciente Tranquila

En MN 26, "La Búsqueda Noble", y MN 36, "El Gran Discurso a Saccaka", el Buda describe su camino hacia el Despertar. Como se mencionó en la sección anterior, inicialmente creía que la cuestión de alcanzar la iluminación tenía que ver con *el control* — controlar la mente con el objetivo de poder controlar el deseo y así terminar con el sufrimiento.

Los suttas continúan describiendo, con cierto detalle, cómo Buda intentó por primera vez la meditación como forma principal de acabar con el sufrimiento. Buscó y estudió con los maestros yóguicos indios más hábiles de la época, aprendiendo todo lo que tenían que enseñar. Inicialmente se entrenó con las jhānas de absorción tal y como hacía la mayoría de yoguis en ese momento.

Cuando Gautama alcanzó la séptima jhāna de absorción, el estado de la *Nada*, su maestro Ālāra Kālāma lo honró, diciendo que había aprendido todo lo que tenía que enseñar. Lo invitó a quedarse y enseñar a su lado. Gautama declinó, porque sabía que quedaba algo más por hacer. Vio que podía ir más profundo. Había algo más allá de incluso este nivel tan sublime de meditación. El sufrimiento todavía existía. El anhelo aún no se había extinguido.

Entonces, le preguntó a Ālāra Kālāma si podría haber un estado aún más alto. Ālāra Kālāma le dijo a Gautama que conocía a alguien que enseñaba el estado más alto que es posible alcanzar.

Le dijo que estudiara con Uddaka Rāmaputta, quien le enseñó a alcanzar la octava jhāna de absorción, la de *ni-percepción ni-no-percepción*. Él dominó este estado en poco tiempo y luego sucedió lo mismo. Este maestro también lo invitó a quedarse y enseñar. Nuevamente, Gautama se negó, sintiendo que aún había algo más por aprender, que esto no era el camino a Nibbāna, dado que todavía experimentaba un deseo sutil después de salir de estos estados elevados.

Una vez más se marchó, después de que le hubieran dicho que no tenían nada más que enseñarle. Había dominado el más alto estado yóguico de los que se enseñaban en ese momento. No pudo encontrar a nadie más que le pudiese enseñar otra técnica superior para poder controlar su mente.

El venerable Bhikkhu K. Ñāṇananda declara en su pequeño libro *Nibbāna - The Mind Stilled*, vol. 2 en el sermón 6, pág. 127:

“Estas capas más sutiles de creaciones mentales (pensamientos / formaciones) también tienen ignorancia (anhelo) oculta dentro de ellas. Por eso... incluso Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta pensaron que podían salir de esta rueda de la existencia (saṃsāra) tranquilizando las actividades corporales, las actividades verbales y las actividades mentales. Pero no entendieron que todos estos son saṅkhārās o creaciones mentales; por lo tanto, se enfrentaron a un cierto dilema. Continuaron calmando las actividades corporales a niveles más y más sutiles. Calmaron las inhalaciones y las exhalaciones, lograron suprimir el pensamiento y la reflexión mediante ejercicios de concentración, pero sin la comprensión adecuada. Fue solo un alivio temporal”.

Gautama aún no había despertado a la verdadera naturaleza de la mente, por lo que, decepcionado, rechazó todas las prácticas de concentración de absorción mental y se dispuso a realizar las austeras prácticas ascéticas de los sadhus yóguicos. Al controlar el dolor en el cuerpo físico a través de prácticas tortuosas que producen dolor, esperaba lograr el control de su mente. Con suerte, esto lo llevaría a la paz y a una mente equilibrada.

Después de seis años de austeridades, haciendo prácticas indescriptiblemente difíciles e incluso desagradables, como beber su propia orina y cosas peores (ver suttas MN 36 y MN 12), cuando estaba al borde de la muerte, el Bodhisatta (el futuro Buda) renunció también a ese camino. Llegó a dominar el control

de su cuerpo y perfeccionó cualquier austeridad que se le pidiera, pero esto no lo llevó al final del deseo.

Después de pasar todo este tiempo dominando las jhānas de concentración yóguica y las austeridades yóguicas, el futuro Buda se sentó a orillas del Ganges, cerca de la actual Bodh Gaya. Estaba casi muerto de hambre, hasta llegar a comer solo un grano de arroz por día. Sabía que moriría si continuaba así.

Vino una joven llamada Sujata y le ofreció arroz con leche dulce para comer. Por primera vez en mucho tiempo, se permitió consumir una porción razonable de comida. Inmediatamente, sintió que su energía regresaba. La vitalidad comenzó a recorrer su cuerpo y mente.

Mientras estaba sentado en la orilla del río, a la sombra del árbol Bodhi, reflexionó sobre sus esfuerzos pasados, dándose cuenta de que todos habían sido en vano. No estaba más cerca del final del sufrimiento que cuando comenzó. Había intentado y dominado todas las prácticas de concentración y austeridades y no se había acercado más al Despertar.

Entonces Gautama, el futuro Buda, comenzó a reflexionar sobre la difícil situación de los seres humanos. En el Saṃyutta Nikāya, el Libro de la Causación (Niddānavagga [Origen])⁴, dice:

"Bhikkhus, antes de mi Despertar, cuando aún era un Bodhisatta que aún no estaba completamente despierto, se me ocurrió: 'Por desgracia, este mundo ha caído en problemas, ya que nace, envejece y muere, hace el tránsito y renace, sin embargo, no comprende cómo escapar del sufrimiento [encabezado por] el envejecimiento y la muerte.'

"Entonces se me ocurrió: '¿Cuándo lo que existe envejece, y la muerte surge? ¿Qué condiciona el envejecimiento y la muerte?'

4 Majjhima Nikāya 26, "La Búsqueda Noble": sección 16.

... se produjo en mí un gran avance mediante la sabiduría: 'cuando hay nacimiento, el envejecimiento y la muerte se hacen realidad: el envejecimiento y la muerte tienen al nacimiento [de la acción] como condición'

Luego continúa explicando cómo el Bodhisatta descubrió cada uno de los vínculos del Origen Dependiente y dando la razón que los explica. Vio cómo cesó cada vínculo y cómo si ese vínculo cesaba, entonces el vínculo siguiente también cesaba. Tras el cese del último eslabón de la ignorancia, surgió lo Incondicionado, Nibbāna.

Entonces al Bodhisatta le surgió un recuerdo de cuando era un niño. Lo habían dejado solo en un sofá debajo de un árbol de manzano de rosas mientras su padre, el rey, estaba en el festival de rejas de arado.

Recordó que cuando se quedó completamente tranquilo y relajado, naturalmente había caído en un estado muy pacífico y enérgico, donde su mente soltó todos los obstáculos y deseos. Entró en un estado completamente sano y alegre.

Totalmente observando y consciente surgió un estado tranquilo especial. Había dejado de esforzarse en ese momento y solo observó lo que estaba sucediendo; él simplemente permitió que todo fuese tal y como es, y se relajó aún más en ese estado. Este era el estado al que Buda se referiría más tarde con la palabra Pāli *Jhāna*.

Cuando el futuro Buda se sentó debajo del árbol Bodhi y reflexionó sobre este recuerdo de la infancia, se dio cuenta de que este era un tipo de estado diferente. Mientras contemplaba esta condición mental, entró en este estado nuevamente de forma natural.

Al relajar completamente el cuerpo y la mente sin intentar hacer algo o controlar, solo estando allí en el presente, contento y alegre como había estado cuando era niño, logró el mismo estado

tranquilo, abierto y de mente liviana. Lo que el futuro Buda había encontrado era lo que Bhante Vimalaramsi llama las *Jhānas Conscientes Tranquilas*. Esto era diferente de los estados de concentración que había practicado con sus maestros anteriormente y puede describirse con mayor precisión como un estado de *recogimiento* [*collectedness*].

El recogimiento se define en inglés como "el estado de calma y compostura:" 'Él es la imagen misma del recogimiento y la confianza "(diccionario Webster).

Luego profundizó aún más. Y en la tercera vigilia de la noche (de 3 a.m. a 7 a.m.), se convirtió en el Buda.

"Buda" es un título para alguien completamente despierto. Este no es su nombre, sino su título. Después de todo, Buda Gautama no fue el primer Buda, ni será el último.

Una vez tuve la experiencia de entrar en una jhāna de concentración, por accidente, irónicamente (no estaba siguiendo las instrucciones - ¡algo típico!), en un retiro TWIM con Bhante Vimalaramsi. Cuando salí, había un estado de conciencia muy alto y poderoso con mucha felicidad. Fue interesante porque sentía este estado como muy "santo" o sagrado y distante de todo, muy parecido a lo que imaginaba que podría sentir un monje "santo". Se disipó en aproximadamente una hora y simplemente se desvaneció.

Al día siguiente se había ido por completo, y parecía que no se había ganado nada al tener la experiencia. Me sentí vacío, de hecho, por no haber sacado nada de una experiencia tan poderosa. Era extraño que algo tan potente no tuviera efecto en mi personalidad. Quería creer lo contrario, pero realmente no había tenido lugar ningún cambio positivo. Esto fue una profunda comprensión para mí. Regresé y revisé las instrucciones nuevamente y descubrí que no había sido lo suficientemente consciente. Me había dejado absorber por el objeto.

En otro retiro de TWIM, deliberadamente hice la meditación de respiración usando la concentración para enfocarme en la respiración en el vientre, de la manera que había hecho Vipassanā. Encontré una experiencia muy diferente cuando forcé a la mente a mantener la respiración. La mente se volvió muy concentrada. Vi lo que parecía un borde de luces, como el marco de una ventana, como si estuviera mirando a través de la portilla de un barco. No había absolutamente nada dentro de este anillo; solo vacío y silencio.

Sin embargo, cuando salí de ese estado, no sentí la misma claridad que con el método TWIM. La concentración profunda dejó una especie de estado de letargo y fue bastante incómodo. La mente no se sentía brillante y equilibrada. Había perdido su flexibilidad y capacidad de pensar con claridad. Curiosamente, me sentí un poco como si estuviera estresado, nervioso. Fui a la charla de Dhamma, y fue un poco difícil seguir la charla. Gradualmente, sin embargo, la mente regresó a un estado más equilibrado.

Con la meditación TWIM, comienzas estableciendo un estado fácil, abierto y ligero. Esto se logra utilizando el sentimiento de mettā o Bondad Amorosa como objeto de meditación, y sonriendo. Irradiar mettā hacia afuera mantiene nuestra atención liviana y abierta, mientras que sonreír es un movimiento saludable que nos impide tomar la meditación demasiado en serio, creando tensión y rigidez (o, como lo llaman los suttas, anhelo o ansia). Preferimos el objeto de la Bondad Amorosa, ya que conduce a un progreso más rápido, pero la respiración también se puede usar si empleamos el paso *Relajar* adecuadamente. A continuación usaremos el Satipaṭṭhāna Sutta para comprender el proceso de meditación en términos de la respiración y el paso Relajar que es tan necesario.

El paso más esencial para experimentar las "TWIM" o Jhānas Conscientes es la práctica correcta del Esfuerzo Correcto; en particular, el paso *Tranquilidad* como se define en los suttas, o lo que nosotros llamamos el paso Relajar. En Pāli, es *passam*

bhayaṃ. El paso de la relajación es la clave para eliminar los obstáculos (y el deseo) a través del verdadero Esfuerzo Correcto, que permite que surja este tipo diferente de jhāna, una jhāna consciente.

Tanto en el Sutta Satipaṭṭhāna como en el Sutta Ānāpānasati se dice: "Cuando el estudiante inhala, sabe que inhala ... cuando exhala, sabe que exhala". No te enfocas solo en la respiración sino que simplemente sabes que estás respirando. Simplemente *entiendes* que estás respirando.

La palabra Pāli para esto es *sati*, que es observar y conocer. Sabes qué es una respiración larga y sabes qué es una respiración corta. Esto solo significa observar lo que sea que esté allí de una manera ligera sin tratar de controlarlo. No tratas de hacer que una respiración corta sea larga o que una respiración larga sea corta, no respiras profundamente ni cambias la respiración de ninguna manera y no te enfocas fuertemente en la respiración, solo entiendes lo que está sucediendo.

Si alguien te dijese: "¿Sabes dónde estás?" mirarías a tu alrededor y dirías: "Sí, estoy en mi jardín". No te enfocas ni te concentras en el jardín, no miras dentro de los arbustos o miras debajo de las rocas; solo sabes que estás en el jardín.

El Buda hace que este proceso sea aún más claro con el siguiente paso donde dice que "inhalando ... y exhalando experimenta todo el cuerpo". No dice que observes el aliento. Él dice que mientras respiras, estás experimentando todo el cuerpo. Es consciente de lo que está sucediendo, tanto por dentro como por fuera. Esto suaviza la atención para abarcar un mayor campo de conciencia.

Pero luego viene el paso más importante en la instrucción del Satipaṭṭhāna Sutta, que otros métodos y prácticas omiten o pasan por alto. "El estudiante *tranquiliza* la formación corporal en la inhalación ... y *tranquiliza* la formación corporal en la exhalación"

[las cursivas han sido añadidas por nosotros] ¡Este es el paso crítico que te llevará a la eliminación del deseo y al logro de Nibbāna!

¿Por qué este paso de relajación se ignora o simplemente se trata como un paso general de "relajación del cuerpo"? Otros métodos no valoran la importancia de esto. No se ve como un paso activo en la práctica, solo se entiende como una relajación general, pero no una relajación activa de la tensión en la cabeza, una tensión que en realidad está contenida *en* el pensamiento mismo. De hecho, es un paso críticamente importante que va en contra de la concentración profunda, porque enfocar fuertemente crea tensión, no tranquilidad.

¿Qué es lo que estás relajando? Estás relajando la tensión y la contracción, que son signos de anhelo, un anhelo que da lugar al pensamiento y a todo tipo de tendencias emocionales habituales, lo que hace que la mente se pierda con divagaciones y pensamientos. ¿Qué es todo esto? Son Formaciones Mentales.

El Buda aborda todo este "ruido" de las distracciones y nos pide que relajemos y tranquilicemos todo esto también. Aquí está la cita del Ānāpānasati Sutta MN 118. Este paso *va después de* las instrucciones de tranquilizar la formación corporal.

MN 118. "Él se entrena así: 'Inspiraré experimentando la formación mental'; él se entrena así: 'Exhalaré experimentando la formación mental.' Él se entrena así: 'Inspiraré tranquilizando la formación mental'; él se entrena así: 'Exhalaré tranquilizando la formación mental'".

Entonces, aquí vemos que el Buda nos está pidiendo que relajemos específicamente el cuerpo y la mente como un proceso global, y específicamente que relajemos los pensamientos, que son las formaciones mentales que surgen.

¿Por qué surge el pensamiento? Todo atrae tu atención: pensamientos, sentimientos, sensaciones, etc. Los sentimientos

agradables te hacen señas para que vengas a "probarlos" y los sentimientos desagradables te "pinchan" para que no te gusten porque son dolorosos. Así nace el sufrimiento. La mente corre libre detrás de esto o lo otro sin restricción. ¡Poco a poco llegas a darte cuenta de cómo esto realmente es el sufrimiento!

Notar distracciones u obstáculos que surgen e ignorarlos o alejarlos, o seguir el consejo de "apretar los dientes y poner la lengua contra el paladar ... para quitarlos y destruirlos"⁵, no es la forma de dejar ir las distracciones. ¿Por qué? Porque no has dejado de lado la causa de esa distracción, que es el deseo, la atracción de la mente hacia el pensamiento.

Agregar un paso para poder relajar activamente la tensión y la opresión en la cabeza que hace que tu mente se desvíe, es lo que el Buda se dio cuenta que continuamente reduce la energía de esas distracciones. La distracción se desvanecerá naturalmente por sí sola porque has relajado la tensión y la opresión que la alimentan. Cuanto más atención prestamos a algo, mayor es nuestra atención y más pensamientos se generan. Liberar tu atención reduce los pensamientos y la tensión. Queremos liberar activamente nuestra atención de las distracciones. No queremos rechazarlas, ya que eso solo las hace más fuertes.

El Buda llamó a esto Esfuerzo Correcto (*Sammā Vāyāma*). En TWIM se llama "las 6 erres". Esta es la forma en que se eliminan los obstáculos, y el deseo se elimina poco a poco. Discutiremos este proceso más adelante a medida que avancemos en las instrucciones.

En Majjhima Nikāya (MN) No. 36, el Mahāsaccaka Sutta establece claramente que después de que el Buda intentó controlar su mente a través del "apretar los dientes" y así sucesivamente,

5 Majjhima Nikāya 20 Sec 2. Este sutta es uno que parece tener un texto similar al de MN 36. Sin embargo, en el MN 36 se muestra cómo el Buda rechazó este consejo.

descubrió que sus esfuerzos, en lugar de controlar su mente, lo agotaban y provocaban inquietud:

"[Yo] aplasté a la mente con la mente y el sudor corrió de mis axilas. Pero, aunque se despertó una energía incansable en mí y se estableció una atención plena incesante, mi cuerpo estaba sobreexcitado y sin calma porque estaba agotado por el esfuerzo doloroso".⁶⁷

Este esfuerzo no funcionó. Intentar controlar los obstáculos de esta manera extrema es simplemente usar la aversión para alejar lo que no quieres. En esto no hay un verdadero soltar, sino solo un rechazar. Hemos creado otro obstáculo. ¿Cuántas veces has escuchado a algunos meditadores decir: "Maldición, no puedo hacer que mi mente haga lo que quiero que haga, ¡realmente me está volviendo loco!" ¡No puedes usar un obstáculo para eliminar otro obstáculo! En otras palabras, el control no funcionará. El camino correcto debe ser otra cosa...

Hay un artículo en Internet en el que un maestro de meditación jhāna escribió acerca de su auto-retiro practicando meditación de concentración. ¡Dijo que hizo un retiro de nueve meses y que los primeros cuatro meses los pasó "peleando" con su mente para mantenerse en la respiración! ¿Qué? ¿Luchando? ¿Cómo puede producir eso tranquilidad? ¿No hay una forma más rápida de progresar? ¡Sí la hay! "Eh... espera, ¿acabas de decir cuatro meses para concentrarte?"

La práctica de concentración trata de controlar la mente y apartar pensamientos y sensaciones que distraen. Trata de enfocarse en el objeto y apartarse de la mente que se distrae. El

6 Saṃyutta Nikāya, traducido por Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA): Wisdom Publication, 2000), p. 537.

7 Majjhima Nikāya 36, "El Gran Discurso a Saccaka".

Buda en los textos nos dice que no suprimamos lo que él llama las impurezas. En el Anguttara Nikāya, en el Samādhi Sutta, en varios lugares esto aparece con bastante claridad:

AN 5.27... (4) Un conocimiento surge que es personalmente tuyo: 'Esta concentración es pacífica y sublime, obtenida mediante una completa tranquilidad y que llega a la unificación; no se presiona ni se controla suprimiendo las impurezas con fuerza'.

Observa la palabra anterior: la concentración en Pāli es en realidad *samādhi*, que el Venerable Punnaji ya ha traducido como Estado de Sabiduría Tranquilo o un estado de recogimiento. El párrafo anterior es del Samādhi Sutta, y se le llama y se le traduce como "Concentración", y eso no es correcto. ¿Estás comenzando a ver que la metodología de concentración que el Buda ya había rechazado sigue intentando regresar a las enseñanzas?

Como lo que estás tratando de lograr es eliminar el deseo, debes verlo y comprenderlo, no alejarlo. La absorción simplemente deja apartado en un estante de tal manera que cuando sales de la absorción jhāna, los obstáculos vuelven aún más fuertes; como un perro rabioso —abres la puerta, y entonces te ataca con toda su fuerza. En lugar de apartarte de la distracción, simplemente relájate y acepta que está allí.

El Buda descubrió que relajar la tensión y la rigidez de las cosas que están tirando de tu mente gradualmente reducirá la energía de esas distracciones. Finalmente, después de relajar lo suficiente la tensión y la rigidez, la distracción se desvanecerá por sí sola.

¿Por qué? Es porque no la estás alimentando. No estás reaccionando a eso. Esto es lo que significa "tranquilizar": relajar cualquier tensión o rigidez que rápidamente están provocando que te pongas a pensar.

Cuando reaccionas a tu mente errante con aversión ("¡No me gusta esto!"), la reacción en sí es el deseo que estás tratando de

eliminar. Necesitas *tranquilizar* esta reacción. Relájate. Suavízate en ella. Déjala ser. Deja de "golpearte a ti mismo/a".

Como ocurre en los suttas, *tranquilizar* es un verbo de acción. Implica eliminar, suavizando y relajándose deliberadamente, cualquier rigidez y tensión en la mente o el cuerpo. No es solo una relajación general del estado de ánimo o del cuerpo.

Ves a una hermosa mujer caminando por la calle. Tu mente tiene un sentimiento agradable y surge un ansia: "Me gusta". Puedes sentir tu mente haciéndose rígida en torno a la forma de la mujer. Luego vienen los pensamientos sobre ella, "Guau, no la he visto antes, me pregunto de dónde vino ..." Entonces, si cuando estamos sentados y usando la meditación de concentración, comenzamos a pensar en esta experiencia de la encantadora dama, debemos de tirar o incluso sacudir nuestra mente para que regrese a nuestro objeto de meditación. Tratamos de mantenerla allí, tratando de apartar esta distracción.

Pero debido a que no permitimos a esa mente distraída que surgió que esté ahí por sí misma, y no relajamos activamente la tensión y la rigidez a su alrededor (deseo sensual), surgieron aún más pensamientos. Seguimos pensando más pensamientos porque el anhelo incrustado en esos pensamientos sigue generando aún más pensamiento.

Luego comenzamos a enfadarnos porque nuestros pensamientos están fuera de control y nos frustramos y pensamos cómo sería tener constantemente pensamientos pasionales — constantemente pensando y sin poder estar quietos. Luego lo pensamos aún más y nos perdemos por completo. ¡Un sueño podría convertirse en una pesadilla!

La respuesta a este problema reside en el momento en que surgió la imagen, y surgió la agradable sensación de que desearías comenzar a relajarte de inmediato en esa percepción. Lo que haces es liberar tu atención de ese tema, relajar la tensión al

respecto. Entonces el resto de los pensamientos no surgen. Tampoco te frustras porque realmente has soltado y no has reprimido nada.

La palabra "tranquilizar" en el uso moderno a menudo se refiere al alivio del estrés. Uno podría usar una droga tranquilizante para eliminar el estrés. De la misma manera, estamos tranquilizando el obstáculo y eliminando su tensión y rigidez.

Volviendo a la historia del Despertar del Buda, volvió a sentarse a meditar, pero esta vez se relajó y soltó el "apretado puño mental" sobre el que había envuelto esos pensamientos que sacaban su mente del presente. Se relajó y tranquilizó la tensión que surgía en su mente, en su cabeza.

En la primera vigilia de la noche, el Buda siguió este método. Llegó a la cuarta jhāna (Consciente y Tranquila). Cuando uno agrega el paso de relajación, ¡el progreso en la práctica de jhāna es realmente rápido! El Buda llamó al progreso "inmediatamente efectivo" o *akāliko* in Pāli.

A partir de ahí surgió el triple conocimiento: recordó sus vidas pasadas, experimentó otros reinos y se dio cuenta de cómo funcionaba el karma. Finalmente, al ver con sabiduría (comprender el Origen Dependiente), alcanzó Nibbāna esa misma mañana.

El proceso del Despertar del Buda fue lo que se llama los "Tres Conocimientos" (*Tevijjā*). Pero el proceso de atravesar las jhānas es el mismo. Hablaremos sobre esto más tarde.

Sin embargo, lo que más enseñó, como en el Anupada Sutta que estudiaremos a continuación, es el camino que atraviesa las cuatro jhānas materiales y los cuatro estados inmateriales hasta llegar a Nibbāna. Nuevamente, estas son las jhānas Conscientes Tranquilas, no las jhānas de absorción del yoga u otros métodos.

En el Majjhima Nikāya, el Buda enseña jhānas en 50 suttas de 152⁸. Claramente, el Buda recomienda el camino de jhāna para el despertar; ¡solo que tiene que ser el *tipo correcto* de jhāna!

Además del hecho de que las jhānas conscientes tranquilas (TWIM) te llevarán hasta Nibbāna, una ventaja significativa de las jhānas conscientes es que se desarrollan en una fracción de tiempo menor de lo que lleva alcanzar las jhānas de absorción.

Considera que el Buda enseñó a muchos granjeros sin educación, así como a los príncipes. Tenía que tener un sistema simple de meditación que fuera "inmediatamente efectivo" (*akāliko*). Estos agricultores no tenían tiempo ni interés en una práctica que les llevase mucho tiempo comprender y dominar.

Relajar la tensión y la rigidez poco a poco elimina los obstáculos. Con la práctica de concentración en un punto, todo lo que estás haciendo es suprimir los obstáculos por un corto período de tiempo. Estos mismos siguen regresando después de que disminuya tu poder de concentración, por lo que debes apartar estos obstáculos cada vez que te sientes a meditar.

Con las jhānas de absorción, a los meditadores no les gusta que los molesten en su meditación —por ejemplo, surge un sonido fuerte y surge la aversión. En su mayor parte, la reacción a un obstáculo es la aversión o la inquietud. Intentas vencer ese obstáculo. En TWIM, estás "tratando la enfermedad" allí mismo, eliminando la tensión y la rigidez del obstáculo para que pierda su poder.

Comparando Jhāna Consciente con Jhāna de Concentración

Mientras estamos sentados meditando en las jhānas *conscientes*, aún podemos escuchar sonidos, y si la/el maestra/o nos llama, lo escuchamos de inmediato y podemos responder de

8 <http://library.dhammasukha.org/jhanas-or-no.html>

inmediato. Alguien podría tocarnos en el hombro y decir algo. Lo sentiremos y podremos elegir responder o no. Al mismo tiempo, cuando una motocicleta ruidosa está fuera de la sala de meditación, el equilibrio mental está presente: lo escuchamos pero no le prestamos atención. La mente usa el paso de Relajar para observar, aceptar y soltar el obstáculo que aleja nuestra atención.

Cuando ingresas en las jhānas más elevadas, experimentas una especie de alejamiento del cuerpo porque, en las jhānas inmateriales (*arūpa*), donde solo hay mente, se está trabajando en un nivel más sutil —los sentidos han quedado en el trasfondo. Solo cuando hay *contacto* te das cuenta del mundo exterior. La palabra *contacto* aquí significa que sucede algo que llama tu atención —algo inesperado como la llamada del maestro o el timbre del teléfono.

Algunos maestros pueden aconsejarte que te mantengas alejado de las jhānas (de concentración) porque podrías apegarte o incluso volverte adicto a ellas. En realidad, esto *puede* ser cierto para la absorción, es decir, las jhānas de concentración en un punto, ya que pueden volverse realmente intensas. Puede que te atrapen porque algunas son muy felices y podrías quedarte detenido allí.

He leído comentarios en espacios de discusión online donde las personas experimentan jhānas de absorción y piensan que están iluminadas. Hablan de lo maravilloso que es; sin embargo, solo han alcanzado el primer jhāna — ¡todavía queda mucho más por aprender!

Pero, ¿por qué el Buda te daría una práctica que tuviera dificultades potenciales como esta? ¿Y no sería natural que un estudiante no quisiese seguir adelante y ver qué viene después?

Si nos basamos en los textos de los suttas, el Buda no nos dio las jhānas de absorción. Ya las había rechazado en la primera

parte de su viaje (sutta MN 36). No tienes nada que preocuparte en relación a apegarte a las jhānas conscientes. Es como decir que estás apegado al tercer nivel y que nunca quieres avanzar al cuarto porque ya no quieres aprender nada nuevo.

Con las jhānas conscientes, siempre estamos buscando progresar, para ver qué sigue. En los suttas muchas veces se dice que el meditador puede experimentar fácilmente este o aquel estado de jhāna consciente, pero que él sabe que ésta no es la experiencia *final* —es decir, que queda más por hacer. Entonces, el meditador continúa. El progreso no se detiene.

En MN 105, Sunakkhatta Sutta, dice que el meditador, al alcanzar el reino de la nada, ahora espera el reino de ni-percepción ni-no-percepción. No quiere tener nada que ver con el estado anterior y, de hecho, incluso lo considera repulsivo:

14. "Es posible, Sunakkhatta, que alguna persona aquí pueda estar interesada en la base de ni-percepción ni-no-percepción. Cuando una persona tiene interés en la base de ni percepción ni-no-percepción, sólo le interesa hablar sobre eso, y su pensamiento y reflexión están en línea con eso, y se asocia con ese tipo de personas, y encuentra satisfacción en eso. Pero cuando se habla de la base de la nada, no lo escuchará, o no le prestará atención o no esforzará su mente por comprenderlo. No se asocia con ese tipo de persona, y no encuentra satisfacción en eso.

15. "Supongamos que una persona ha comido una deliciosa comida y la ha vomitado. ¿Qué piensas, Sunakkhatta? ¿Podría ese hombre tener algún deseo de comer esa comida otra vez?"

"No, venerable señor. ¿Por qué es eso? Porque esa comida es considerada repulsiva."

Es poco probable que las experiencias que tengas cuando practiques una jhāna consciente se repitan de la misma manera. Son etapas de progreso. Por ejemplo, cuando uno tiene una

comprensión, puede conllevar un poco de alegría. Pero no esperes eso de nuevo. Ahora has adquirido esa comprensión, y no hay más que aprender de ésta. Esa comprensión “ya ha pasado a la historia”.

El progreso es increíblemente rápido cuando se usa el paso de Relajar. En el Satipaṭṭhāna Sutta, el Buda dice que el Despertar puede ocurrir en una sola vida, en siete años, seis años, cinco años... *o incluso tan solo en siete días*. Cuando sigues las instrucciones con precisión, el progreso puede ser muy rápido.

En un retiro TWIM típico de diez a catorce días, la mayoría de los estudiantes llegarán a la cuarta jhāna, y muchos de ellos llegarán a las bases o jhānas superiores de *arūpa* (sin forma). Algunos incluso podrían tener éxito (*la primera experiencia del Despertar*). No ocurre en todos los retiros, pero algunas personas simplemente están listas para ello. ¡Entienden y siguen las instrucciones perfectamente y tienen un retiro exitoso en todos los sentidos de la palabra!

Cuando liberamos la tensión y la rigidez de un obstáculo, este desaparece gradualmente. Cuando eso suceda, tendrás alegría. Por primera vez, te has liberado del deseo, hasta que aparezca otro obstáculo.

Esta experiencia es la base de la *Primera* jhāna Consciente y Tranquila: un estado mental profundo lleno de energía, equilibrado y sublime desde el cual se pueden ver claramente los procesos mentales impersonales. ¡Desde aquí comienzas a ver profundamente los doce vínculos del Origen Dependiente, y a su debido tiempo, al soltar todas las condiciones, llegarás a un estado Incondicionado!

En resumen, TWIM (Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila) no es una práctica de meditación de *concentración* —es una práctica de meditación de *recogimiento*.

Capítulo 4: Tipos de práctica de concentración

La gran variedad de métodos de práctica de concentración

Quiero resumir los principales tipos de técnicas de meditación de concentración o absorción que existen en las prácticas budistas de hoy, especialmente en la tradición Theravada. Esto no incluye todas ellas, sino los tipos genéricos predominantes. Incluyen los siguientes:

- **Concentración de absorción total** utilizando objetos de meditación como la respiración, visualizaciones, llamas de velas o discos de colores para llegar a absorberse completamente en el objeto.
- **“Comprensión árida” o “Comprensión ‘a secas’” (*Dry Insight*)**, donde el meditador no se absorbe en el objeto, sino que utiliza la observación para desarrollar la comprensión —con medios áridos, sin el uso de una concentración de absorción profunda en un solo punto.
- **Meditación de comprensión con concentración** una mezcla de las dos anteriores, utilizando la concentración de absorción total para desarrollar las ocho jhānas de absorción y luego emerger y observar la mente y desarrollar la comprensión profunda (*insight / vipassanā*).

Ya hemos discutido la meditación de Absorción Completa creada por la concentración, así que veamos el segundo punto tipo.

Comprensión Árida o 'a secas' (Dry Insight)

Hoy, en la tradición Theravada, hay algunos tipos diferentes de prácticas. Existe una que se llama "Directamente Vipassanā" o "Vipassanā directa" (también llamada "Comprensión árida o 'a secas'", o "Meditación de Comprensión") que fue desarrollada por el Venerable Mahāsi Sayadaw de Birmania. Un sistema similar es la práctica de escaneo y consciencia corporal desarrollada por U Ba Khin de Birmania, ahora enseñada en todo el mundo por S.N. Goenka de la India. Tratan de evitar la concentración-absorción jhānica. Como se discutió anteriormente, a los estudiantes se les dice que deben evitarse las jhānas, ya que pueden apegarse a ellas como una distracción para su trabajo "real", enfocado en el ejercicio de conciencia de comprensión árida.

Se te dice que hay un atajo para evitar lo que se percibe como un desarrollo largo y arduo con las jhānas; este atajo consiste en el desarrollo de una técnica para escanear el cuerpo conscientemente. Al observar las sensaciones corporales y ver su verdadera naturaleza, se te dice que alcanzarás el Despertar.

En la tradición Mahāsi de "Comprensión árida", se te dice que sigas la respiración y anotes mentalmente cada experiencia que surge —lo llaman "anotar"— o que tomes notas mentales verbales tales como "escuchar, oír" o "caliente, caliente" siempre que tu atención se aleje de tu respiración o de la práctica de meditación caminando.

Dicen que esto te llevará a Nibbāna muy rápidamente, mucho más rápido que el uso de las jhānas (de absorción) que pueden tardar muchos meses o años en lograrse. Mahāsi Sayadaw dice que puedes alcanzar Nibbāna en tan solo un retiro de treinta días con el método de "comprensión árida". Es por eso que muchas personas se sienten atraídas por este sistema debido a estos beneficios que promete. Parece ser rápido y bien diseñado, con instrucciones claras y etapas de progreso.

Recuerdo haber leído esta declaración en un libro del Almirante Shattuck sobre el curso de Vipassanā en Birmania hace cuarenta años y me emocioné mucho. Al leerlo, ya me imaginaba a mí mismo como una persona santa e iluminada que iba en el autobús en el viaje de regreso de mi primer retiro de treinta días. Entonces podría tomarme las cosas con calma...

De hecho, comencé a hacer retiros en un sótano de Denver que se había dividido en secciones con cortinas. Enseñaba un hombre estadounidense entrenado en Sri Lanka que era extremadamente serio y exigió que nos quedáramos despiertos hasta la medianoche y luego nos levantáramos a las 4 de la mañana. Y ese fue mi primer retiro —treinta días— al final me sentí más como si me hubiesen encarcelado. Tenía diecinueve años, hace ahora cuarenta y tres años ...

Intenté ese camino durante muchos años, experimentando la mayoría de los "Conocimientos de Comprensión" o *ñāṇas*, que se dice que indican el progreso en ese método. Más tarde, viví y trabajé en un centro de Vipassanā en San José, California, pero las experiencias que tuve con este método no produjeron el cambio de personalidad que los suttas indican que uno debería esperar de la meditación. Esas experiencias de comprensión fueron muy intensas y sucedieron tal como escribió Mahāsi Sayadaw, pero seguía teniendo el mismo ego viejo y neurótico después del retiro. Quizás era un poco más amable, o simplemente me engañaba pensando que era más santo por haber visto estos conocimientos.

Bhante Vimalaramsi, de 28 años, que todavía no era monje y tenía un "nombre de laico" en ese momento, apareció en el centro. Siendo un carpintero experto y construyendo casas en San Francisco, se ofreció como voluntario para construir nuestra sala de meditación. Hizo un trabajo muy hermoso con alfombras blancas y vidrieras.

Lo volví a ver años después, en 2006, después de un lapso de veinticinco años. Se había convertido en monje y se había ido a Birmania, y había pasado muchos años en el famoso Centro de Meditación Mahāsi en Yangon. Se entrenó con el Venerable U Panditā Sayadaw y luego con el Venerable U Janaka practicando Vipassanā al estilo Mahāsi.

Llegué a saber, gracias a Bhante, que incluso en Birmania (Myanmar), el progreso para los meditadores era muy difícil de lograr. Observó a muchos estudiantes mientras practicaba allí. Hizo muchos retiros de tres meses y, finalmente, un retiro de dos años. Había hecho todos esos retiros y experiencias antes de que su maestro le dijera que había logrado el resultado final. ¡Eso es un poco más de treinta días! Más tarde, cuestionó este "logro" porque su experiencia no coincidía con los suttas. Incluso después de haber completado todos esos retiros, no sintió que experimentara un cambio fundamental de personalidad.

Cuando me puse en contacto con él, me contó de sus experiencias en Birmania en correos electrónicos detallados. Mi confianza en sus descripciones detalladas de lo que había logrado en la práctica de Comprensión Vipassanā llegó a tal punto que me di cuenta de que tal vez la propia Vipassanā era el problema. No estaba produciendo el cambio que uno esperaba. Lo había llevado al límite y había experimentado los dieciséis conocimientos y ahora había decidido pasar a otra cosa.

Cuando miré su sitio web, me pareció muy extraño. Hablaba de sonreír y relajarse —no había ninguna charla motivadora con actitudes del tipo “¡Hay que esforzarse todavía más!”. Él suele decir: “si no puedes sonreír, ¡ríete!”... ¡Esto no es "serio"! Y esta es una práctica seria, ¿verdad? ... ¿O quizá este es precisamente el problema?

La práctica de "Comprensión Árida" o el método Vipassanā de Mahāsi me parece ser otra forma de concentración, una práctica

de meditación enfocada en un punto. Lo que se logra se consigue rechazando los obstáculos y agarrando con fuerza el objeto de meditación en lugar de simplemente "conocer" el objeto tal y como dicen los suttas. Se sostiene el objeto de forma poderosa y enfocada, sin el paso de Relajar.

Dicen: "Entra en tu dolor y métete justo en medio de él. Mira su naturaleza de surgir y desaparecer ". Sigue mirándolo y anotándolo hasta que desaparezca —pero eso implica controlar tu consciencia, lo cual crea tensión. Goenka enseña algo similar con un ejercicio de barrido corporal, pero con el mismo tipo de atención plena que se centra en las sensaciones que surgen. El método del barrido reconoce las distracciones y las deja estar y sigue adelante, pero olvida todo el paso relajante de eliminar la tensión y la rigidez de la distracción. Esta técnica sigue siendo un tipo de práctica de concentración, centrándose en las sensaciones más que en la respiración.

Con la meditación TWIM, observas una sensación dolorosa, y sabiendo que está allí, liberas tu atención de ella. Relajas cualquier tensión y rigidez que esté llevando tu consciencia al dolor. No permanezcas con el dolor; es decir, no piensas en él, no lo analizas ni generas aversión hacia él. Eso no funciona. Eso no alivia la rigidez y la tensión.

Al concentrarte en esa sensación dolorosa —con un estado mental ya tenso— y al tratar de observarlo más de cerca, no obtendrás más información para liberarte del sufrimiento — solo habrá más sufrimiento. Bhante describe haber hecho el proceso de Mahāsi y finalmente ir más allá del dolor, pero era solo una supresión temporal del dolor. Dijo que lo había sometido durante su meditación y, finalmente, lo había forzado para que desapareciese.

De hecho, este tipo de meditación proporciona un progreso en los *vipassanā ñāṇas*, que son los estadios de "comprensión árida" que se explican en el Visuddhimagga. Son muy reales y por este

motivo proporcionan mucha credibilidad a esta práctica. Hay nueve, doce o dieciséis conocimientos (depende del texto que leas) que surgen cuando se siguen las instrucciones tal y como recomiendan hacer los libros de Mahāsi y el Visuddhimagga.

Cuando investigamos, no obstante, nos damos cuenta que estos estadios de comprensión no están en los suttas. Cuando practicamos el paso de relajación, estos estadios no aparecen. Bhante explica que él sí experimentó estas comprensiones y conocimientos hasta el punto del “conocimiento de revisión del camino” (que es el más elevado de los conocimientos de la comprensión profunda, y que surge justo después del logro del Nibbāna), sin embargo quedó triste por el hecho de que él no había experimentado el cambio de personalidad y el estado despierto que esperaba.

Creo que la gente está impresionada por este sistema de "Comprensión árida" porque da los resultados que promete,⁹ y estos resultados son muy interesantes. Pero también es cierto que es un viaje ácido, que también puede llevar a uno a ver la impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad si tiene unos fundamentos y un contexto intelectual budista —sin embargo, no verá el “Origen Dependiente.”

El Buda describe la visión de los vínculos del Origen Dependiente como la puerta a Nibbāna. Él dice que quien ve los vínculos definitivamente verá los tres signos de impermanencia, sufrimiento y no-yo, pero el que *solo* ve los tres signos no verá automáticamente el Origen Dependiente.

Ver y comprender profundamente el origen dependiente es lo que provoca el cambio de personalidad. Es por eso que cuando

9 Practical Insight Meditation and Progress of Insight, Ven. Mahāsi Sayadaw, (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society (1971). En castellano se puede encontrar del mismo autor y de temática parecida: Mindfulness y vipassanā. (Barcelona:Kairós, 2020)

sales del estado meditativo de *absorción* en contraposición al estado consciente de *jhāna*, tu personalidad, con todas sus neurosis, todavía está intacta, sigue siendo la misma. Solo ves las cosas a nivel de la superficie porque todavía hay ansias allí, lo único que has hecho es dejarlo de lado temporalmente. No has visto en el nivel más profundo cómo se revelan los procesos mentales más sutiles.

Muchos meditadores de Vipassanā encuentran que su práctica cae después de cierto punto, y muchos pensarán que es su propia culpa que no estén avanzando. Piensan que solo necesitan hacer más retiros; necesitan empujar aún más fuerte. Finalmente, muchos se dan por vencidos y piensan que el problema fue ellos y no la práctica. Piensan: "Quizás la próxima vida sea tenga más fuerza. ¡Tendré más méritos!"

Yo mismo tuve estas experiencias, y no tuve ningún cambio real, y dejé de practicar. Seguí los estudios budistas, pero perdí el interés en la práctica y siempre me pregunté si me había perdido algo que todos los demás habían descubierto.

Comprensión de concentración (vs. Comprensión árida/Dry Insight)

Es cierto que las *jhānas* de absorción son muy intensas, y podrías apegarte a ellas. Apartan completamente los obstáculos por un corto período, y sales del estado *jhánico* experimentando una gran dicha y felicidad. Pero no dura. Además, no aprendes nada con eso. Es como una droga que tomas, y después simplemente desaparece el efecto y se acabó todo. Puede ser una especie de adicción, escapar a un reino de felicidad y alejarse de la vida por un corto período de tiempo.

En otro giro de la práctica de absorción de concentración, aprendes la práctica de absorción *jhāna*. Pero luego se te indica que cuando salgas de ese estado concentrado, tras salir de la absorción, debes observar los estados que están surgiendo y

desapareciendo en ese mismo momento, valiéndote de lo que se cree que es esta "atención plena poderosa". Haces brillar esta poderosa luz sobre tus estados mentales emergentes.

Se te dice que notes los fundamentos de la atención plena; que observes los tres signos inherentes en ellos de impermanencia, sufrimiento e impersonalidad. Los maestros de este método afirman que cuando ves estos signos con la poderosa conciencia de la experiencia de absorción jhāna, obtienes poderosas comprensiones y finalmente experimentas Nibbāna. Utilizan los suttas para respaldar este método de práctica, pero están malinterpretando los suttas.

Los suttas explican los factores que componen las jhānas. Hablan sobre su naturaleza impermanente e impersonal y cómo, al observar estos factores mentales, obtendrás comprensión —pero no suprimiendo el deseo y los obstáculos con la concentración de absorción. Es al permitir que surjan los obstáculos y liberarlos suavemente o controlarlos, que naturalmente se desvanecen.

Estas prácticas de concentración se basan en el Visuddhi Magga. Una vez más, ahí se dice que una vez que alcanzas jhāna, sales de esa jhāna y comienzas a observar con el poder de la concentración obtenida. Usas la atención plena para observar los procesos mentales. De esta manera, al ver cómo funciona, entiendes su naturaleza de impermanencia, sufrimiento e impersonalidad (*anicca, dukkha, anattā*). El Visuddhi Magga enfatiza que esta comprensión es tan profunda que alcanzas Nibbāna.

Algunos afirman que esto es lo que quieren decir los suttas cuando hablan del meditador que observa los factores y características de las jhānas. Usan los suttas para respaldar esta técnica cuando en realidad no va de eso.

En el Anupada Sutta, se dice que el meditador observa muchos factores a medida que atraviesa las jhānas. Pero ya está en las jhānas viendo estos factores y no necesita *salir* para observar

esto. De hecho, tan pronto como la jhāna desaparece, también lo hacen los factores jhāna. No existen fuera de la jhāna. No puedes observarlos más tarde.

El poderoso y feliz estado de jhāna de concentración del que acaba de salir la mente ha suprimido, en primera instancia, todo el anhelo que estaba causando el sufrimiento. ¿Cuál era el anhelo que estaba siendo suprimido? Eran los obstáculos. ¿Cuál es el objetivo de la meditación? Eliminar los obstáculos y purificar la mente. En su práctica, si dejamos a un lado los obstáculos con una fuerte concentración, ¿cómo podemos esperar comprender su causa raíz?

El meditador de Concentración con Comprensión (usando las jhānas de absorción) verá los agregados surgiendo y desapareciendo. De hecho, puede ver cierta impermanencia, sufrimiento e impersonalidad, pero no verá profundamente los vínculos del Origen Dependiente.

La mayoría de las personas que leen los suttas solo conocen la práctica de Concentración-Absorción. No son conscientes de una jhāna tranquila y consciente. Cuando Sāriputta dice en el sutta Anupada que uno está consciente de los factores de la primera jhāna a medida que ocurren, es porque está en la primera jhāna describiéndolos tal y como están sucediendo en ese momento.

Hasta ahora, no he leído a ninguna persona que proclame que ha logrado el Despertar practicando este método de entrar en las jhānas de absorción y luego salir y revisar los factores mentales. Muchos han descrito esta práctica, pero ninguno de los que he leído declara que hay meditadores que han tenido éxito con ella.

Al final, puede que obtengas algo de comprensión al observar la mente, pero simplemente no se puede profundizar lo suficiente como para poder ver los vínculos del origen dependiente, y ciertamente no podrás obtener comprensión analizando o pensando en lo que estás observando.

La comprensión profunda está más allá del pensamiento. No puede dejar algo de anhelo que sea capaz de oscurecer tu visión, y esto es algo que todavía sucede con la meditación de concentración. Ser capaz de ver directamente en el interior de la mente cuando en esta no hay deseo, tal y como sucede durante la *jhāna consciente*, conducirá a Nibbāna.

Cuidado con la concentración de absorción

Unas últimas palabras sobre la meditación de concentración: la concentración en un punto puede ser peligrosa. Esa puede ser una palabra demasiado fuerte, pero sí, es verdad. Ruth Denison, una famosa profesora de meditación en California, hizo un retiro zen como primer paso al investigar la meditación como camino hacia la iluminación. Al hacer la meditación de la respiración de una manera concentrada, experimentó un colapso mental y terminó en un hospital.¹⁰ Después de esto, rechazó este método y desarrolló ella misma un estilo de atención más equilibrado que estuviese integrado con la danza y el movimiento .

Ha habido muchos problemas causados por la concentración —puedes buscar en la web el “peligro de la meditación de concentración” y encontrarás cierta cantidad de artículos.

Es un hecho poco-conocido que después de su propia experiencia negativa, Ruth trabajó en su centro en Joshua Tree, California (Centro de Dhamma Dena Vipassanā), con personas que habían perdido el contacto con la realidad debido a la práctica de Absorción o de Comprensión Árida. La conexión de sus mente con sus cuerpo, a varios niveles, había sido interrumpida. Ella trabajó con ellos para meter sus manos en la tierra o hacer que construyeran monumentos de piedra para que pudiesen recuperar la conexión con sus cuerpos. Estas eran personas que provenían de

10 Dancing in the Dharma: The Life and Teachings of Ruth Denison, Sandy Boucher, 2006

tradiciones que usaban la meditación de Concentración como práctica. Estuve en varios retiros de TWIM (Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila) en su centro, y mientras estaba allí escuché a Ruth hablar sobre este tema.

En un retiro me presentaron a una persona que había sido enviada allí. Ella se veía bastante infeliz. Estaba retraída, tenía poca energía y no tenía siquiera la capacidad de sentarse. Había una especie de desesperanza en su voz cuando dijo 'hola'. Ruth era muy hábil en conseguir volver a equilibrar a estas personas, y ciertamente espero que tuviese éxito con esta chica.

En Vipassanā, particularmente, hoy en día muchas personas hablan sobre la etapa de "La noche oscura del alma" de la meditación. Este es un término bastante nuevo para mí, pero se trata simplemente de las etapas superiores de la meditación donde surge el Conocimiento del Miedo, entre otros estados.

Estos son niveles estándar de conocimiento, y yo mismo los atravesé, y se me dijo que simplemente los capeara. Nunca se les llamó de este modo, pero sé lo que son. Es el miedo a morir porque ves que no hay un 'yo' ahí. Sin embargo no estás equilibrado, y la mente ansiosa surge y se presenta en forma de un gran miedo, debido al hecho de que estás tomando todo esto de forma personal.

Nada de estas cosas desagradables suceden en la meditación TWIM, y si suceden, practicas las '6 erres', o lo liberas y te relajas considerándolo como otro obstáculo más. TWIM implica soltar la mente anhelante y así ganar más y más equilibrio y estados felices.

Las crisis mentales no ocurren con frecuencia, pero puede ocurrir cuando el meditador presiona demasiado, esforzándose por aplastar sus obstáculos con poder mental en lugar de relajarse en ellos y dejarlos. Los maestros de meditación que usan jhānas de Concentración señalan los suttas para verificar que lo que están

haciendo es correcto, pero nuevamente olvidan que el Buda rechazó esos métodos de concentración.

En una práctica popular de jhānas de concentración, el autor de un libro sobre jhānas de concentración y de cómo desarrollarlas afirma que "tres de cada mil estudiantes experimentarán la alegría o *pīti* que se enciende y luego no se puede apagar... Esto es cuando el *pīti* se atasca y parece que nunca desaparece. Esto puede durar semanas, meses, incluso hasta un año. Afortunadamente, esto es bastante raro ya que no hay soluciones realmente efectivas más que esperar a que se acabe. Lo que parece que es de ayuda es estar conectado a la tierra —ejercicio, trabajo manual y comer alimentos pesados, como carne ... "11 Él describe que cuando *pīti* se queda activo y no cesa, es como una sensación de alta energía, como un zumbido, algo desagradable que continúa, ya sea que estés sentado en meditación o no. A veces lo único que crea es insomnio.

Otro problema, que también se informa en el libro, es que a veces los estudiantes quieren omitir la primera jhāna intencionalmente porque "... el intenso *pīti* trae recuerdos dolorosos"12. También hay cuestiones relacionadas que se recomienda superar en los estados asociados a la segunda y la tercera jhāna o algo debe ser hecho a fin de evitar cierto problema.

Los suttas no son compatibles con los jhānas de concentración-absorción ni con el método de visión seca. No apoyan el surgimiento de estados dolorosos en una práctica que elimina gradualmente el anhelo paso a paso. Sus defensores dicen que es más rápido. Entonces, ¿estamos diciendo que el Buda nos dio el camino lento? El conocimiento supremo del Buda debe haber visto la manera mejor y la más rápida. Creo que podemos presuponer esto.

11 Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas, Leigh Brasington, p.46; (Shambala 2015)

12 Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas, Leigh Brasington, p.54; (Shambala 2015)

Los Suttas dan soporte a TWIM

Cuando se utiliza el paso de relajación, no surgen estados negativos. Los suttas dicen que continúas con tu meditación, a través de las jhānas, y después de la base de ni-percepción ni-no-percepción, sigues meditando sobre lo que algunos llaman un noveno jhāna. Este es el cese completo del movimiento de la mente.

Gradualmente, el movimiento mental se vuelve más y más lento a partir de la primera jhāna hasta llegar a la base de ni-percepción ni no-percepción. Hay ocho pasos o niveles, y hay un punto donde la mente finalmente se detiene.

Si piensas bien en el significado de esto, no es tanto que subas cada vez más y más alto en la meditación; más bien sucede que vas cada vez "más bajo y más lento" hasta que todo se detiene.

No se produce ninguna interrupción en el proceso meditativo; se va recorriendo naturalmente el proceso, e irán surgiendo comprensiones hasta que la mente se detenga y entre en la cesación.

La base y el objeto de meditación para la Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila es Mettā y los cuatro Brahmavihāras, siguiendo directamente los suttas. Hay algunos métodos adicionales utilizados en TWIM como el de "Romper las Barreras" y enviar mettā a un amigo espiritual, que son muy útiles en las etapas iniciales de la meditación. Cuando tu meditación TWIM se ha desarrollado a un cierto nivel, después se pasa a seguir los suttas con precisión, y se utiliza el *Irradiar en las seis direcciones* tal y como se enseña en el método Brahmavihāra.

Una cosa que no se usa en esta práctica mettā y TWIM, que es utilizada por la mayoría de los/as demás maestros/as, es repetir las mismas cuatro declaraciones una y otra vez. Esta es una forma tradicional de desarrollar la meditación Mettā. Con el método TWIM, traes el sentimiento sincero del deseo de Bondad Amorosa

y pones ese sentimiento en tu corazón. Rodeas a tu amigo espiritual (tu objeto de meditación) con ese sentimiento y le inundas de este sentimiento.

La forma en que la mayoría de la gente enseña mettā es un ejercicio intelectual en vez de una meditación en los sentimientos, pues se trata de repetir las mismas declaraciones una y otra vez, lo que lo convierte en un mantra o una práctica de concentración de un solo punto. En lugar de repetir el deseo de ser feliz una y otra vez, en TWIM, utilizas este deseo para recordarte a ti mismo de tener el sentimiento de bondad amorosa. Más tarde, a medida que tu práctica sea más profunda, soltarás las frases por completo. El resultado de hacer esto no es una experiencia intelectual seca, sino más bien, un ejercicio de sentimientos que eleva la mente y te ayuda a ser feliz.

Repetir continuamente las mismas declaraciones no deja espacio para que se desarrolle el sentimiento —debes desarrollar un sentimiento sincero y desear que tu amigo espiritual sea feliz para que Mettā o la bondad amorosa puedan afianzarse. En lugar de repetir los deseos una y otra vez, Bhante aconseja mostrar una sonrisa para recordar el sentimiento — una sonrisa en tu corazón, en tu mente y también en tus labios.

Budismo secular

Una nueva variante del budismo ha ido estableciéndose; es el llamado *budismo secular*. Enseña sólo las partes del budismo que podemos ver por nosotros mismos y en las que no necesitamos creer. Por ejemplo, las vidas pasadas no se consideran parte de la enseñanza del Buda en el budismo secular. No tendemos a ver estas vidas y a recordarlas por nosotros mismos, aquí y ahora (sin embargo, de hecho, hay algunos estudiantes que recuerdan vidas pasadas, y toda una industria de Hipnoterapeutas de regresión de vidas pasadas ha surgido para abordar vidas pasadas y problemas psicológicos de esas vidas que se han infiltrado en el presente).

Parece que la práctica budista secular más pura intenta sacar al *Buda* del budismo. Ofrece una visión distorsionada de *Mindfulness* como solo una herramienta con la cual enfocar terapéuticamente la reducción del estrés y la curación del individuo. ¿Qué fue del *Nibbāna*? ¿Qué pasó con la profunda comprensión profunda de la impermanencia y la impersonalidad? ¿Dónde está el Anhelado?

El budismo secular elimina los conceptos budistas porque son vistos como extraños y como palabrería religiosa e innecesarios para resolver los problemas de uno/a. Incluso hay una revista sobre *Mindfulness*, con ese mismo título, que no contiene una sola referencia al Buda. Todos los términos del Pāli han quedado fuera.

Me di un paseo por la librería el otro día, y ahora la sección sobre budismo solo ocupa un estante. Los libros de atención plena han pasado a la sección de Autoayuda, dejando al Dalai Lama solo, junto a Thich Nhat Hahn que le hace compañía en la sección de Religiones del Orientales.

No se habla de una comprensión superior o la iluminación. La atención plena es solo otra herramienta que se ha agregado al conjunto de herramientas psicoterapéuticas. Esto supone el debilitamiento del budismo.

El MBSR o el Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena es un programa en el que la atención plena se emplea con fines terapéuticos. Las ideas budistas de impersonalidad e impermanencia realmente no juegan un papel importante. El Origen Dependiente seguramente falta. Básicamente se trata de observar la respiración y hacer meditación caminando lentamente para calmar la mente. El objetivo que se persigue es reducir el estrés y la ansiedad. Se considera que no es posible alcanzar la iluminación y eliminar permanentemente el Anhelado.

Ahora incluso hay aplicaciones para que tu teléfono te facilite una meditación corta de cinco a diez minutos, sobre la respiración o

de conciencia corporal, que puedes hacer todos los días para desestresarse. La práctica intensa de la meditación de atención plena se ha diluido desde el comienzo de la introducción de los estilos de meditación budista de la práctica de Vipassanā y Goenka a principios de los años 70. Hoy hay *más* personas meditando, sin embargo, ahora, menos personas están profundizando en su práctica.

Otra combinación de budismo es un estilo de meditación llamado Advaita y se basa en prácticas Vedanta milenarias. Es una práctica "no dual" de raíz hindú o la práctica de una "filosofía de la unidad". Algunos ejemplos famosos son Eckhart Tolle y Adyashanti. La práctica se enfoca en observar lo que surge en el momento presente y no tratar de controlar o analizar. Algunos llaman a esto "atención sin elección". Simplemente se permite lo que está allí y se deja que la mente se calme y profundice hasta llegar a un nivel de "Unidad". La práctica tibetana de Dzogchen es similar, ya que observa este campo abierto de conciencia sin controlar la experiencia.

Esta práctica puede ser bastante útil hasta cierto punto y está bastante cerca de lo que el Buda enseñó respecto a lo que significa estar verdaderamente consciente. Ciertamente, hace que tu práctica se convierta en un proceso de observación, en lugar de "esforzarse demasiado duro" por lograr un cierto estado o experiencia. Simplemente permite todo lo que hay, incluso hasta el punto de investigar "¿quién está meditando?" y "¿qué está tratando de lograr?" Este es el primer paso para soltar al "controlador". Adyashanti explica que en lugar de controlar la meditación, "¡debes *soltar* al meditador!"

A medida que uno profundiza y la actividad de la mente se ralentiza, sus defensores explican que poco a poco llegarás a ver la "esencia" o "espíritu" subyacente a todo, algo que Tolle llama "lo Sagrado". Adyashanti lo llama llegar a un estado de "unidad"

inmutable y dichoso. Esta es una variación de la creencia en un alma o Ser Superior. Inmutable significa un estado permanente.

Al final de la práctica Brahnavihāra TWIM que se describe aquí, el sentimiento de ecuanimidad desaparece. Ahora se le dice al meditador que tome esta *mente tranquila* como el objeto de su meditación. Observa cualquier movimiento y libera y relaja esos movimientos en el momento en que surjan. Vuelve a la mente tranquila.

Esto suena como lo que logra la práctica Vedanta o la conciencia sin elección, y estas prácticas de meditación pueden ser útiles. Sin embargo, no pueden ir más allá de una mente tranquila y de llegar a ver qué hay por debajo de esta. Dado que el paso Relajar, la base de TWIM, no se emplea aquí, no entenderás cómo relajar la tensión mental para profundizar aún más. Con esa herramienta del paso Relajar, pasas de un nivel en el que uno podría llegar a pensar que existe un tipo permanente de Espíritu, hasta llegar a un nivel aún más profundo; y en última instancia, llegas hasta el más profundo de todos —el comienzo mismo de todo lo mental.

Cuando tu mente apenas se mueve, y eres capaz de observar con una atención plena poderosa, no podrás encontrar algo así como un ser —solo momentos de conciencia que surgen y desaparecen, en una corriente interminable. De esta comprensión surge el desencanto y luego el desapasionamiento que conducen al Despertar que nos saca de este sueño del “yo”.

Capítulo 5: La práctica inicial

Ahora veamos cómo la práctica de meditación TWIM (Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila) puede llevarnos a través de las cuatro jhānas tranquilas conscientes — incluidas las cuatro bases sin forma contenidas en la cuarta jhāna — culminando en el logro del Nibbāna. Si sigues lo que dicen los suttas sin ninguna interpretación adicional esto es lo que sucederá. Así es el progreso de Tranquil Aware Insight Meditation o TWIM (Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila).

Las jhānas descritas de aquí en adelante son las jhānas *tranquilas y conscientes*. En este tipo de jhāna, eres consciente tanto de la mente como del cuerpo. El Buda dijo que nunca podemos entendernos a nosotros/as mismos/as a menos que miremos la totalidad de quiénes somos y veamos la naturaleza impersonal de todo lo que surge. No podemos controlar nada rechazando o tratando de detener lo que surge. Solo a través de la aceptación de lo que está en el presente, sin evitarlo ni controlarlo, sino viéndolo claramente sin ruido mental o anhelo podemos lograr la liberación.

Un apunte aquí sobre moralidad. El sistema del Buda se basa en una visión moral del mundo. Si realizas acciones nocivas, a estas seguirán resultados dolorosos y estados mentales que generan “obstáculos”. Haz cosas saludables y lo que se deducirá de ello es algo saludable. La meditación es completamente saludable. Si deseas tener éxito en tu meditación, como mínimo, debes seguir los cinco preceptos que te llevará al progreso más óptimo.

¿Qué son estos cinco preceptos? No matar, no robar, no mentir o maldecir, no involucrarse en conducta sexual inapropiada como el adulterio y no tomar intoxicantes o alcohol. No es difícil, y se

cuenta que seguir estas simples pautas te proporciona una existencia próspera y feliz en esta vida y en la próxima.

Seguir estos cinco preceptos, prescritos por el Buda como su punto de referencia moral, ayudará a que tu meditación sea muy profunda. Al no cometer más actos dañinos, quedarás libre de culpa y remordimiento, y tu mente estará en paz y tranquilidad. Durante los retiros, hay tres preceptos adicionales que te ayudarán a sintonizarte, incluyendo no comer después del mediodía, no participar en entretenimiento y no usar perfumes o maquillaje.

Resumen de las instrucciones de meditación

El meditador principiante pasará unos días o semanas cultivando la bondad amorosa hacia sí mismo y hacia un "Amigo espiritual" usando frases que ayudan a que aparezca el sentimiento de la bondad amorosa: "Que sea feliz", "Que pueda estar en paz". "Así como yo soy feliz, deseo que seas feliz". Este proceso te llevará hasta la cuarta jhāna. A medida que avances, continuarás irradiando mettā en las seis direcciones y progresarás desde la cuarta jhāna hasta la base de la nada y más allá.

Postura inicial

Antes de meditar, es útil encontrar un lugar relativamente tranquilo y sentarse cómodamente y en posición vertical.

No se requiere sentarse con las piernas cruzadas y ponerse en loto completo realmente no es necesario. Una postura sentada que le sea familiar a tu cuerpo causará menos distracciones y será más útil que una en la que el cuerpo se sienta incómodo o tenga dolor. En Occidente, a muchos meditadores les resulta difícil sentarse en el suelo. En ese caso, usa una silla y no te causes un dolor o una incomodidad innecesaria. En el suelo no se produce ningún tipo de "magia especial".

Evita recostarte pesadamente sobre el respaldo de la silla. Siéntate con tus vértebras apiladas una encima de la otra. La postura debe ser cómoda. Los objetivos son reducir cualquier causa física real de tensión y dolor y mejorar el estado de alerta. ¡Ya nos encontraremos con suficientes obstáculos *mentales* que nos mantendrán ocupados!

Instrucciones iniciales de bondad amorosa

Cuando practiques la meditación de *Atención plena a la Bondad Amorosa*, comienza por irradiarte a ti misma/o sentimientos amorosos y amables. Recuerda un momento en que hayas sido feliz. Cuando surge ese sentimiento feliz, es un sentimiento cálido y brillante.

Algunos se quejan - lo escuchamos mucho- de que no pueden recordar ningún buen recuerdo. Entonces les preguntamos: "¿Te imaginas sostener a un bebé y mirarlo a los ojos? ¿Sientes un sentimiento de amor? Cuando ese bebé sonrío, *¿le sonrías tú también?*"

Otra idea es imaginar que sostienes un lindo perrito. Cuando miras al cachorro, naturalmente quieres sonreír y jugar con él. La sensación que estás creando es una sensación cálida, brillante y sincera que irradia de tus ojos, tu mente y tu corazón.

Una vez que hayas establecido este sentimiento, usa este sentimiento para desearte felicidad a ti mismo. "Así como era feliz entonces, que sea feliz ahora". Continúa con frases como "Que esté en paz", "Que sea feliz", "Que pueda estar tranquilo/a".

¿Sabes lo que se siente al estar tranquilo y en paz? Luego *pon ese sentimiento y a ti mismo* en el centro de tu corazón y envuélvete a ti mismo con ese sentimiento de felicidad.

Cuando ese sentimiento se desvanezca, menciona otra frase para recordar el sentimiento. "Que esté tranquilo", "Que esté contento", "Que esté lleno de alegría". Ahora date un gran "abrazo

de corazón". De verdad y sinceramente, ¡deséate ser feliz! Ámate a ti mismo y dilo en serio. Este sentimiento es tu objeto de meditación.

Cada vez que el sentimiento se desvanece, repite el deseo verbalmente algunas veces en tu mente. Solo repítelo suficientes veces como para que aparezca el sentimiento, ¡no lo conviertas en un mantra! Decir una frase una y otra vez no traerá el sentimiento que deseamos, la frase solo nos recuerda traer el sentimiento nuevamente. Cuando éste surge, soltamos la frase.

Hay otros maestros que se enfocan en decir las frases una y otra vez, y eso no funciona. Eso solo lo convertirá en una práctica de concentración basada en esa frase.

Algunas personas visualizan fácilmente; otros no. No es importante que *veas* claramente tu objeto de meditación. Solo has de *saber* que está ahí. Mantén la sensación de ti mismo en el centro de tu pecho, envuelto en este sentimiento de felicidad y de estar contento.

¡Y sí, de verdad queremos que *te sientas bien!* Siéntete en paz o calmado, o amoroso, o gentil, o amable, o generoso, o alegre, o claro, o tranquilo o con aceptación. Siéntete bien estando sentado/a y sintiendo todo esto. Está bien sentirse bien, permítete estar presente sintiendo esta satisfacción.

Ahora no hay ningún sitio adonde ir. Estás en unas pequeñas vacaciones de la vida ahora. No hay nada que hacer más que ser feliz e irradiarte ese sentimiento. ¿Puedes hacer eso? No *trates* de ser feliz. ¡*Sé* feliz! Siéntete contento. Siéntete en paz, aquí y ahora. ¡Tienes nuestro permiso para *ser* feliz al menos durante los próximos treinta minutos!

Esta es una meditación sobre los sentimientos, pero no te enfoques en exceso en el centro de tu pecho tratando de provocar una sensación de bondad amorosa. No fuerces un sentimiento donde no lo hay. No pongas el carro delante del caballo. Sonríe y

siente esa sonrisa en todo tu cuerpo. A medida que digas las frases, evoca este sentimiento y así resonará en el área de tu corazón por sí solo. *Con sinceridad*, deséate felicidad. Créelo de veras y sé consciente de que *sí* deseas felicidad para ti misma/o. Simplemente permanece con este sentimiento, reconoce que está ahí y sonrío con él.

Es posible que surjan algunos bloqueos como decirse a sí mismo: "¡No, no merezco ser así de feliz!" Esta aversión a tu propia felicidad es una distracción. Hablaremos sobre las distracciones serán en breve. Explicaremos el método para lidiar con ellas para que puedas permitirte y entrenarte en sentir verdadera Bondad Amorosa durante un período de tiempo más largo.



Más tarde, cuando comiences a sentir este sentimiento hacia los demás, has de saber que pueden surgir bloqueos similares y que estos también son distracciones. No hay razón para que otros

no sean felices también. El objetivo es primero aceptar y permitirse ser feliz y estar en paz uno mismo. Entonces, cuando sientas esta felicidad en tu propia mente, estarás feliz de compartir ese sentimiento con otros seres.

Cuando te sientes, no te muevas. No muevas los dedos de los pies; no des sacudidas ni estés irritado; no te frotes o rasques; no te balancees de un lado a otro. No cambies tu postura en absoluto. Siéntate tan quieto como el monje de abajo. Cuando te sientas quieto, la mente se calma. Si hay algún movimiento, la mente se distraerá, igual que cuando se prepara la gelatina, esta debe enfriarse y no hay que menearla, para que así se pueda solidificar.

Sonreír

Esta es una meditación sonriente. La razón por la que debes sonreír es porque se ha descubierto que cuando las comisuras de la boca se elevan, también lo hace tu estado mental. Cuando las comisuras de tu boca bajan, también lo hace tu estado mental.

Pon una pequeña sonrisa en tus labios, pero no te detengas allí. Pon una sonrisa en tus ojos aunque tus ojos estén cerrados. Notarás que puede haber mucha tensión en los ojos. Pon una sonrisa en tu mente. Y, especialmente, pon una sonrisa en tu corazón.

Puede ser una sonrisa mecánica al principio — con el tiempo, se convertirá en una sincera sensación de felicidad. Debería ser una sonrisa que transmite Bondad Amorosa. ¡Es importante creértelo! ¡Sonríe con tus labios, sonríe desde tu mente y sonríe desde tu corazón!

Si tu mente se aleja veinticinco veces en una sesión, y veinticinco veces lo reconoces, lo liberas, te relajas, vuelves a sonreír y vuelves a tu meditación, entonces has tenido una buena meditación. Definitivamente puede que no sea una meditación

tranquila y calmada, pero es una meditación *activa*, ¡y eso puede ser una *buen*a meditación!

Cada vez que tu mente se aleja y regresa, y te relajas y sonríes, estás desarrollando tu capacidad de ver una distracción y dejarla ir. Estás mejorando tu atención plena, tu poder de observación. A medida que practiques, mejorarás y tus poderes de observación se fortalecerán.

Distracciones

Mientras practicas la meditación *Mettā* de esta manera, tu mente divagará. ¿Qué queremos decir con divagar? Estás con tu objeto de meditación, con esa sensación cálida y brillante en el centro de tu pecho. Estás experimentando este sentimiento y de pronto te distraes con algún pensamiento o sensación. Puede ser una sensación de picazón, un deseo de toser, una sensación de ardor o una sensación dolorosa en la pierna. Puede ser un recuerdo de una conversación con un amigo o de un viaje a un lago. O podría ser un pensamiento sobre algo que necesitas comprar en la tienda.

De repente estás con esa distracción en lugar de con tu objeto de meditación. En otras palabras, tu atención está en otro lugar. No estás seguro de cómo llegaste allí o qué se supone que debes estar haciendo. Entonces *recuerdas* que estás meditando y que se supone que debes estar con tu objeto de meditación. *Recordar* — esa es la primera parte de la definición de atención plena.

Si abandonas tu pensamiento sobre la distracción y te relajas un poco, puedes observar que hay un puño mental apretado envolviendo esa sensación o pensamiento. También puedes observar que no te gusta. Quieres que se vaya. Pero, cuanto más quieres que desaparezca, más grande e intensa se vuelve la distracción.

Entonces tu mente está distraída en esta picazón, este dolor, este pensamiento. ¿Cómo llegó allí? No es que simplemente haya saltado y aparecido allí. Hay un proceso que sucede y comienzas a ver cómo tu mente se mueve de una cosa a otra. No *pienses* en eso, sino *observa* cuidadosamente cómo sucede el proceso. No estamos hablando aquí de analizar por qué sucede algo, simplemente *observa* lo que está sucediendo. *Observa* la forma en que la *mente se mueve y reacciona* en el presente — esa es la segunda parte de la atención plena.

La verdad es que cuando hay una sensación, ¡ahí está! Está bien que esté ahí. Vas a tener pensamientos y sensaciones que te distraigan, y eso está bien. Los pensamientos no son tus enemigos, son oportunidades.

Cada pensamiento, cada sentimiento, cada sensación que surge y distrae tu mente también causa tensión.

La Primera Noble Verdad es que hay sufrimiento. La Segunda Noble Verdad es que el sufrimiento es causado por el deseo. La Tercera Noble Verdad es que existe el cese del sufrimiento. La Cuarta Noble Verdad es que existe el camino hacia el cese del sufrimiento. Este camino es el Camino Óctuple.

Esta tensión es el modo mediante el cual puedes reconocer el comienzo mismo del Deseo y, como ya sabrás: ¡la Segunda Noble Verdad dice que el deseo es la causa del sufrimiento! La vida no es sufrimiento; el deseo es lo que lo produce.

Las distracciones te dicen lo que anhelas — las cosas a las que estás apegado. Ver y comprender lo que te gusta y lo que no te gusta es el primer paso para dejar esos apegos.

Tu cerebro tiene dos lóbulos contenidos en tres membranas llamadas *meninges*. Es como una bolsa envuelta alrededor de tu cerebro y columna vertebral. Cada vez que hay una distracción, hay un movimiento perceptible en el cerebro, una tensión u opresión, y el cerebro *parece* (algunos estarán en desacuerdo con

esto, pero *de hecho se puede sentir* algo en primera persona) que comienza a expandirse contra esta membrana. El pensamiento hace que surja esta tensión o rigidez, que en realidad podemos observar por nosotros mismos.

Cada vez que notes esta tensión y rigidez, trata de relajarte y suavemente aflojarte con intención a esta experiencia. Al relajarte, estás liberando el Anheló. Hablaremos más sobre esto cuando lleguemos a las 6 erres.

Cuando se libera el Anheló, hay una ligera sensación de expansión en tu cabeza. Justo después de que te relajes, notarás que tu mente está muy tranquila y en calma. Tu mente está alerta y no hay pensamientos. En este momento, tienes una mente pura. Trae esa mente pura de regreso a tu objeto de meditación — el sentimiento de Bondad Amorosa y el sonreír — ese sentimiento cálido, radiante y feliz. Ahora pide otro deseo para tu felicidad, pon ese sentimiento en tu corazón e irradia ese sentimiento feliz para ti mismo.

No importa cuántas veces se distraiga tu atención. Los pensamientos y las sensaciones no desaparecen la primera vez que los notas, y así está bien. A medida que estas distracciones vuelvan una y otra vez, te familiarizarás cada vez más con cómo surgen. Con práctica, su intensidad y frecuencia disminuirán.

Obstáculos

El Buda habló sobre cinco obstáculos para la meditación. Los obstáculos son distracciones que te alejarán de tu objeto de meditación: ¡cinco alborotadores que seguramente vendrán a visitarte!

Cada distracción se basa en al menos uno de los cinco obstáculos. A menudo vienen dos o tres a la vez y se alían.

Los cinco obstáculos son:

1. Deseo sensual: "Me gusta eso", también conocido como *Mente Lujuriosa* o *Codiciosa*. Te aferrarás a cosas que son *agradables* y querrás más. Esto provocará el apego a estados mentales agradables que han surgido en el pasado y el deseo de que surjan estados agradables en el futuro.
2. Ira, aversión, miedo: "No me gusta eso". Querrás alejar estados mentales que no te gustan. O bien, puede que experimentes miedo o enojo por sentimientos *desagradables* o dolorosos que ya han surgido. Intentarás alejar y *controlar* cualquier cosa que te cause dolor. Incluso tratarás de forzar a tu mente a experimentar las cosas de una manera determinada que creas que es correcta, cuando realmente deberías simplemente observar lo que está presente. ¡Todo esto es excesivamente controlador!
3. Pereza y letargo: tedio y somnolencia. Esto causará falta de esfuerzo y determinación ya que has perdido interés en tu objeto de meditación. Experimentarás una niebla mental. Cuando lo miras de cerca, realmente ves que hay rigidez y tensión. Incluso en la somnolencia está presente el Deseo.
4. Inquietud: Con la inquietud (el nerviosismo, el desasosiego) quieres moverte y cambiar constantemente, hacer algo diferente de lo que estás haciendo, estar en otro lugar que no sea aquí. La inquietud puede manifestarse como sentimientos muy fuertes y desagradables en el cuerpo y la mente.
5. Duda: no estás seguro de estar siguiendo las instrucciones correctamente, o incluso si esta es la práctica correcta. Te hace sentir inseguro de ti mismo e incluso puede manifestarse como una falta de confianza en la enseñanza del Buda o en tu maestro o en ambos.

Cuando surgen los obstáculos, tu trabajo no es ni que te gusten ni tampoco pelear con ellos. Tu trabajo es aceptarlos, *invitarlos a entrar y ... ¡"Ofréceles una taza de té"!*

No los alimentes con tu atención. Forzar y no querer que estén allí solo les da la atención que anhelan y los hace más fuertes.

Eso es lo que sucede con la meditación de concentración en un solo punto. Alejas los obstáculos practicando una concentración intensa. Sin embargo, tan pronto como dejas de meditar, regresan, a veces incluso más fuertes.

Si solo dejas que los obstáculos estén allí, volviendo tu atención a algo que sea saludable, la energía inherente a ellos se desvanecerá gradualmente. Desaparecerán como un fuego que se queda sin combustible. Así es como superas los obstáculos para siempre. El fuego simplemente se apaga. En Pāli, Nibbāna se traduce como "Ni" o no, y "bāna" o *fuego*. No fuego. No antojo. Sin obstáculos.

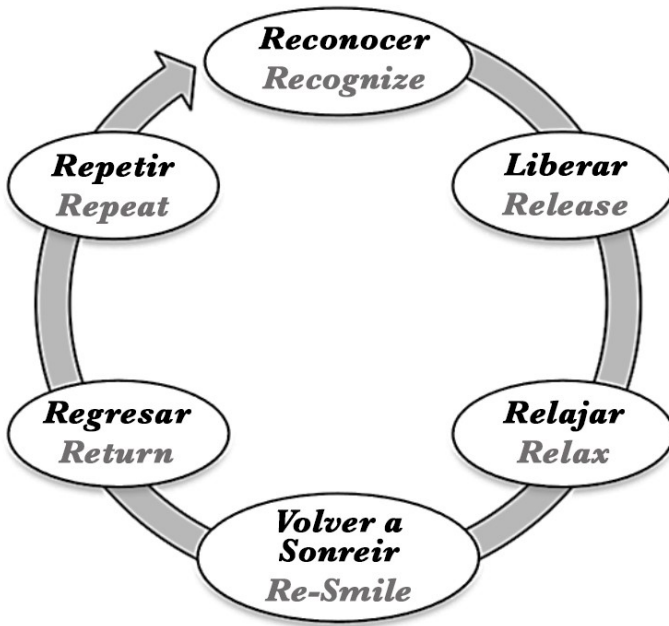
Las 6 Erres

Ahora te daremos instrucciones específicas sobre cómo trabajar con los obstáculos en la forma en que el Buda enseñó.

Imagina por un momento al Bodhisattva descansando bajo el árbol Manzano de Rosa cuando era un niño. No estaba serio ni tenso; se estaba divirtiendo, viendo el festival de su padre. En ese momento él "llegó a un estado agradable" (*jhāna*), tal como se indica en los suttas. Con una mente ligera, pudo llegar a un estado muy tranquilo y consciente.

Más tarde, en la víspera de su iluminación, después de haber probado todos los métodos de meditación y ejercicios corporales que se conocían en la India en ese momento, recordó ese estado. Y se dio cuenta de que este estado simple, este estado tranquilo, consciente y feliz, era la clave para lograr el Despertar. ¿Pero cómo transmitir esto?

Cuando estaba enseñando, el Buda trabajó en gran medida con granjeros y comerciantes sin educación. Tenía que tener una práctica simple y efectiva que fuera fácil y funcionara rápidamente. Tenía que tener un método mediante el cual todos pudieran experimentar el camino y los beneficios por sí mismos de manera fácil e inmediata. Así fue como pudo afectar a tantas personas durante su vida.



¿Quieres ver con claridad? ¡Es fácil! ¡Aligérate, diviértete explorando — relájate y sonríe! Relajarse y sonreír te lleva a una práctica más feliz e interesante.

Eso suena como un gran consejo, pero ¿cómo lo haces? Cuando te hayas perdido en la distracción y pierdas tu sonrisa, solo sigue estos pasos:

1. *Reconocer (Recognize)* que la atención de la mente se ha ido a la deriva y que estás perdido en tus pensamientos. Has olvidado lo que estabas haciendo. Ya no estás en tu objeto de meditación.
2. *Liberar (Release)* tu apego al pensamiento o la sensación dejando estar la distracción — no prestándole más atención. Solo deja de alimentarlo. Simplemente toma distancia al respecto.
3. *Relajar (Relax)* cualquier tensión u opresión restante causada por esa distracción.
4. *Volver a sonreír (Re-Smile)* Pon esa sonrisa en tus labios y en tu corazón. Siente ese sentimiento feliz de Bondad Amorosa nuevamente.
5. *Regresar o reorientar (Return)* Reorientar suavemente la atención de la mente y tráela de regreso al objeto de meditación, es decir, a *Mettā* (Bondad Amorosa). Continúa con una mente ligera y recogida y permanece con tu objeto de meditación.
6. *Repetir (Repeat)* todo este ciclo de práctica. Repite esta práctica cada vez que tu atención se distraiga de su objeto de meditación.

Llamamos a todo esto las "6 erres". Se deduce directamente del texto de los suttas que forma parte del Esfuerzo Correcto. Las primeras cuatro "erres" son los cuatro Esfuerzos Correctos, y las últimas dos "erres" te recuerdan que debes Regresar y Repetir si es necesario.

Ten en cuenta que nunca *rechazas* nada. Nunca intentas controlar nada – ¡intentar controlar es usar el Anheló para eliminar al Anheló!

Pero por favor, no hagas las 6 erres si sientes un ruido ligero de fondo o una sensación corporal menor. En tanto que sigas con

tu sentimiento de Bondad Amorosa, quédate con ese sentimiento y deja que profundice. Ignora esas pequeñas distracciones de fondo. Como principiante, haz las 6 erres solo si tu atención se ha "ido" completamente del objeto.

En la explicación del Camino Óctuple en los suttas, uno de los componentes es el Esfuerzo Correcto. El Esfuerzo Correcto y las 6 erres son exactamente la misma cosa:

¿Qué es el Esfuerzo Correcto?

1. Notas que ha surgido un estado nocivo.
2. Dejas de prestar atención a esa sensación nociva, permitiendo que esté ahí por sí misma, sin forzarla a que se vaya ni tampoco aferrándote a ella.
3. Evocas un sentimiento saludable.
4. Te mantienes en ese sentimiento saludable.

Las 6 erres simplemente agregan el *Regresar* (Return) y el *Repetir* (Repeat) para completar el ciclo. Repitiendo el ciclo de las 6 erres una y otra vez practicamos el Esfuerzo Correcto. Vemos y experimentamos por nosotros mismos lo que es el sufrimiento y cómo aliviarlo.

Te das cuenta de lo que hace que te pongas tenso y rígido, y luego como llega a cesar mediante la liberación, la relajación y evocando un objeto saludable. Descubres cómo ejercer el camino directo hacia la cesación del sufrimiento. Esto sucede cada vez que *Reconoces* (Recognize) y *Liberas* (Release) un sentimiento que surge, te *Relajas* (Relax) y *Vuelves a Sonreír* (Re-Smile). Nota el Alivio.

Cuando observas los beneficios expuestos en el sutta que habla sobre el Dhamma, hay una frase que dice que el Dhamma es "*inmediatamente efectivo*". ¡Cuando practicas las 6 erres, cumples con esta afirmación! Cuando relajas la tensión o la rigidez causada por una distracción, inmediatamente experimentas la Tercera Noble Verdad, *el cese* del sufrimiento.

En otras palabras, estás purificando la mente relajándote y dejando de lado el sufrimiento. Puedes ver esto por ti misma/a.

Después suscitas un sentimiento beneficioso *sonriendo* y llevando la atención mental de vuelta a *Mettā*, que es un sentimiento saludable.

No es necesario que practiques durante largos períodos — meses o años— para poder sentir alivio. Puedes verlo justo después del paso *Relajar (Relax)* de las 6 erres. Puedes notar ese instante de mente pura, libre de Anhelos.

Al repetir las 6 erres una y otra vez, al quitar los obstáculos de la atención, que son su combustible, al final reemplazarás todos los hábitos mentales no saludables por otros saludables. De esta manera, solo suscitarás estados sanos y finalmente lograrás el cese del sufrimiento.

Para tener éxito en la meditación debes desarrollar tu habilidad para la atención plena y el poder de observación. Además, es importante mantener el sentido de la diversión y exploración. Esto ayuda a mejorar tu atención plena. El entrenamiento de las 6 erres desarrolla estas habilidades que son tan necesarias.

A veces la gente dice que esta práctica es más simple de lo que pensaban. ¡Algunos se han quejado al maestro porque quieren que esta meditación sea más complicada!

Ahora veamos cada uno de los pasos con más profundidad.

Reconocer (*Recognize*)

La atención plena recuerda observar y reconocer los movimientos de la atención de la mente de una cosa a otra — es decir, del objeto de meditación a la distracción. Esta observación da cuenta de cualquier movimiento de la atención de la mente que se aleje del objeto de meditación. Uno puede notar una leve

tensión o rigidez cuando la atención de la mente comienza a moverse hacia el fenómeno emergente.

Pueden ocurrir sentimientos agradables o dolorosos en cualquiera de las seis puertas de los sentidos. Cualquier forma visual, sonido, olor, sabor, tacto o pensamiento puede causar una distracción. Con una cuidadosa observación sin juicios, notarás una ligera sensación de tensión que surge tanto en la mente como en el cerebro en sí mismo.

Reconocer el movimiento mental al comienzo es vital para una meditación exitosa. Luego continúas hacia...

Liberar (*Release*)

Cuando surja un pensamiento sobre algo, libéralo. Permítele que esté ahí sin prestarle más atención. El contenido de la distracción no es importante en absoluto, ¡pero la mecánica de cómo surgió sí es importante! No lo analices ni intentes averiguar por qué está allí; permite que esté ahí y no le prestes atención.

Sin la atención de tu mente, la distracción pierde energía y desaparece. Cuando no mantienes tu atención en ella, cesa la distracción y la charla mental al respecto. Entonces la atención plena le recuerda al meditador que debe...

Relajar (*Relax*)

Después de liberar el pensamiento y permitirlo que sea sin tratar de observarlo o involucrarse en él, queda una tensión o rigidez sutil y apenas perceptible en la mente y el cuerpo.

Para eliminar esta tensión restante, el Buda introdujo el paso de *relajación*. Los suttas ¹³ llaman al paso de relajación

13 Este paso de relajación se encuentra en todos los suttas donde el Buda da instrucciones de meditación. La palabra Pāli para “tranquilizar” es *pasambhaya*. Véase, por ejemplo, *Majjhima Nikāya*, suttas 10: 5 o 118.

"*tranquilizar* la formación corporal". Esto sucede especialmente en la cabeza, que es parte de tu cuerpo.

Significa "relajar" tu atención en el pensamiento y en torno a éste. Es más que simplemente dejarlo ir. Este 'relajar' activamente suaviza y afloja, permitiendo que la distracción esté allí, lo cual debilita su poder. Poco a poco desaparece por completo por sí sola.

¡Por favor no omita este paso! Es la parte *más importante* de esta meditación. Es el *paso que falta* del que hablamos en la introducción. ¡Es la clave del progreso!

Sin realizar este paso de *relajación* cada vez que te distraigas de tu objeto de meditación, no experimentarás en primer plano el cese de la rigidez causada por el Anheló. No sentirás el alivio mientras la tensión se está relajando.

Recuerda que el Anheló siempre se manifiesta primero como una tensión o rigidez tanto en tu mente como en tu cuerpo. El paso *Relajar* te da una especie de "Nibbāna Mundano". Tienes una oportunidad momentánea de ver y experimentar la verdadera naturaleza, el alivio de la tensión y el sufrimiento, cuando realizas los pasos de *Liberar* y *Relajar*. La atención plena continúa recordándote de...

Volver a sonreír (*Re-Smile*)

Si has escuchado las charlas del Dhamma en nuestro sitio web, es posible que recuerdes haber escuchado acerca de cómo el sonreír es un aspecto importante de la meditación. Aprender a sonreír y levantar levemente las comisuras de la boca ayuda a la mente a estar observante, alerta, ágil y brillante. Ponerse serio, tensarse o fruncir el ceño hace que la mente se vuelva pesada y tu atención se vuelva apagada y lenta. Las comprensiones se vuelven más difíciles de ver, lo que frena tu comprensión del Dhamma.

Regresar (*Return*)

Redirige tu mente de vuelta a tu objeto de meditación. Redirige suavemente la mente y no la "fuerces a que vuelva" antes de que esté lista. Haz de este un movimiento armonioso, un movimiento oportuno y no forzado.

Repetir (*Repeat*)

Repite todo este ciclo de práctica tantas veces como sea necesario. Permanece con tu objeto hasta que te despistes, y luego recorre nuevamente las 6 erres.

El Amigo espiritual

Durante los primeros diez minutos de tu sesión, irradia Bondad Amorosa hacia ti. Envuélvete en esa sensación feliz y tranquila usando las instrucciones anteriores. Durante el resto de la sesión, irradia pensamientos amorosos y amables hacia un amigo espiritual. ¿Qué es un Amigo Espiritual?

Ahora seleccionaremos nuestro próximo objeto de meditación, el Amigo Espiritual. Es muy importante que sean personas vivas, del mismo sexo y que no sean miembros de tu familia.

Cuando el Amigo Espiritual es de un sexo diferente puede provocar sentimientos de lujuria y esto complica tu experiencia. Esta es la forma tradicional de enseñar Mettā, la Bondad Amorosa. Si esta instrucción no te va bien, sólo asegúrate de que la persona que selecciones no te genere sentimientos de lujuria cuando irradies Bondad Amorosa —recuerda que pasarás mucho tiempo con esta persona.

Tu Amigo Espiritual debe ser alguien a quien respetes profundamente y que desees su bien sinceramente. Es alguien que te hace sonreír cuando piensas en él o ella. Puede ser un maestro o consejero favorito que sepa de tus metas más altas.

Puede ser un amigo que siempre te respalda y apoya en todo lo que haces.

Por favor, no uses a un miembro de tu familia como Amigo Espiritual, porque los miembros de la familia están demasiado cerca de ti. Los miembros de la familia se incorporarán a tu práctica más adelante, pero por ahora pueden plantear problemas ocultos que interfieren con la práctica. Inicialmente, queremos mantener esto fácil y sin complicaciones. No irradies a una persona que está muerta —el sentimiento no surgirá correctamente, ya que no se puede establecer una conexión personal.

Puedes formular el deseo de tu amigo/a espiritual de esta manera: "¡Mientras siento esta felicidad en mí mismo/a, que seas feliz y estés en paz!" Envuélvelos en el sentimiento de Bondad Amorosa, colócalos en el centro de tu corazón y sonríeles mientras estas haciendo esto. Realmente sé *sincero* en esto. Créelo realmente. Cuanto más lo creas, más fuerte se volverá el sentimiento.

Continúa deseándoles lo mejor y de verlos en tu visión interna, pero no pongas demasiado énfasis en la imagen mental real de ellos. Algunas personas son muy buenas para visualizar y otras no. Simplemente has de saber quiénes son y que les desees lo mejor.

Las frases son una forma de activar el sentimiento —evocan la sensación. Cuando pidas ese deseo, dirige tu atención al sentimiento mismo. Recuerda que tu objeto de meditación es el sentimiento. Quédate con ese *sentimiento* y deja que crezca. No lo fuerces; simplemente estímulo un poco.

Tarde o temprano el sentimiento se desvanecerá. Cuando esto suceda, repite las frases nuevamente. No es útil repetir frases rápidamente, eso hace que se sientan muy mecánica. Di las frases sinceramente y descansa unos momentos con la sensación que

evocan. Repite una frase nuevamente solo si no ha surgido el sentimiento.

Algunas personas preguntan: "¿Estamos 'enviando' este sentimiento hacia afuera, hacia el Amigo, la Amiga?" No, no enviamos nada. Solo estamos viendo a nuestro/a amigo/a en el centro de nuestro corazón y deseamos que sea feliz. No estamos enviando, telegrafando o "mandando por correo express" estos sentimientos. Cuando una vela irradia calor y luz, ¿está irradiando deliberadamente hacia afuera? No, irradia hacia afuera porque esa es la naturaleza del calor y la luz. Del mismo modo, rodeamos y sumergimos a nuestro Amigo/a en este sentimiento, deseándole lo mismo y viéndolo sonriente y feliz.

Este proceso es una combinación de tres cosas que surgen: el sentimiento radiante en tu corazón, la frase mental y la imagen de ti mismo o de tu amigo espiritual. Alrededor del 75 por ciento de tu atención debería estar en la irradiación del sentimiento, el 20 por ciento en sentir el deseo y solo un poco, digamos el 5 por ciento, en visualizar a tu amigo espiritual.

Algunas personas piensan que deberían hacer que la visualización sea la parte más importante de su práctica. Luego se quejan de sentir rigidez en la cabeza. Esto se debe a que están forzando demasiado la idea de ver a su Amigo Espiritual. El maestro les dirá que dejen de esforzarse tanto en visualizar a su amigo/a porque la parte más importante de Mettā es la sensación de irradiar el sentimiento; tener un deseo sincero de felicidad para con su Amigo Espiritual y luego sentir esa felicidad.

Si te duele la cabeza o sientes presión, *estás forzando demasiado*. Sonríe de nuevo y relájate un poco.

Cuando imagines a tu amigo espiritual, trata de verlo sonriente y feliz. Recuerda mantener una pequeña sonrisa en tus labios durante toda la sesión de meditación. Si ves que no sonríes, eso será un recordatorio para sonreír otra vez. Formula otro

deseo y envía un sentimiento amable a tu amigo. Tu cara no está acostumbrada a sonreír, ¡así que ten paciencia! Incluso puede que te duelan un poco las mejillas, pero te acostumbrarás y ese malestar pasará.

Por favor no te critiques por olvidarte de sonreír. Los pensamientos críticos sobre cualquier cosa no son saludables y conducen a más sufrimiento. Si ves que te estás sintiendo apesadumbrado contigo mismo por haberte olvidado de sonreír, ¡entonces riéte de ti mismo por tener una mente tan loca!

Comprende que todos tenemos una mente loca y que está bien tener esta locura. Ríete contigo mismo al respecto. Se supone que esta meditación es divertida, ¿recuerdas? Sonríe y riéte cuando quedes atrapado de nuevo, luego comienza otra vez con tu objeto de meditación.

La vida es un juego para jugar, así que haz que todo sea ligero y diviértete todo el tiempo. Se necesita práctica, pero es por eso que estás haciendo esta práctica. Juega con las cosas y no te las tomes demasiado en serio.

Esta es una meditación seria, ¡pero no queremos que estés *serio*! Tu mente no debe estar demasiado seria; más bien, debe estar ligera y exaltada. Sonríe, y si eso no funciona, entonces reírte un poco debería ayudarte a volver a ese estado mental más feliz y atento.

Usarás el mismo amigo espiritual todo el tiempo hasta que el maestro diga que puedes cambiar. Esto puede ser unos días o semanas. Si practicas por tu cuenta, contáctanos a través del sitio web y permítenos ayudarte (forma parte de nuestro grupo de discusión de Yahoo). Mientras más puedas permanecer en el presente -feliz y contento, sintiendo felicidad con tu Amigo Espiritual- más pronto podrás pasar al siguiente paso de la meditación. Siempre puedes contactarnos a través de nuestro sitio web para obtener orientación.

Una vez que te hayas establecido en un Buen Amigo espiritual, quédate con esa persona. Si cambias de una persona a otra, la práctica no podrá madurar ni profundizarse. A veces los meditadores quieren enviar Mettā a otras personas, o a todos los seres. Esta es solo una forma sutil de que tu mente te distraiga. Al comienzo hay que quedarse con el mismo amigo para que puedas construir tu *recolección o recogimiento*.

Reemplazamos la palabra "concentración" por la palabra *recolección* para ayudar a aclarar que no estamos obligando a nuestras mentes a permanecer en un solo objeto de meditación de una manera forzada y fija. Más bien, queremos que nuestra mente descanse ligeramente sobre el objeto. Si tu mente divaga, utiliza las 6 erres.

Cuando no hay distracciones, no hay necesidad de hacer ningún esfuerzo para mantener la mente en su objeto de meditación. Simplemente se queda allí por sí sola. Este es realmente un proceso increíble de ver.

Nuevamente, puede haber ocasiones en que surgen algunos pensamientos y sensaciones al azar mientras estás con tu objeto de meditación, pero no son lo suficientemente fuertes como para que aparten completamente tu atención de éste. Cuando esto sucede, ignóralos y quédate con tu objeto de meditación. Estos pensamientos y distracciones desaparecerán solos; no hay necesidad de aplicar las 6 erres.

Así que revisemos:

- Siéntate por un mínimo de treinta minutos (el por qué se explicará más adelante).
- *Comienza* irradiando pensamientos y deseos amables y felices hacia ti mismo durante unos diez minutos.
- *Pasa ahora* a tu Amigo Espiritual elegido para el resto de tu sesión, al menos *veinte minutos*, e irradia pensamientos

amables y felices durante el resto de la sesión. Quédate con el mismo amigo y no cambies a otra cosa o persona, incluso si crees que "merecen" tu atención. Tales deseos son solo distracciones. ¡La mente puede ser muy astuta!

- *Utiliza las 6 erres* para superar las distracciones.

Cuando el sentimiento de *Mettā* comienza a hacerse más fuerte, date cuenta y sumérgete en él. Sonríe y deja que se desarrolle por sí solo. Si te das cuenta que verbalizas sutilmente las frases y la verbalización comienza a causar cierta tensión, suelta la verbalización y simplemente siente tu deseo. Esto permitirá que el sentimiento se haga aún más fuerte. Quédate con el sentimiento y simplemente permanece en el presente, sin presionarlo o "inclinarte" hacia él.

Te llevará tiempo dominar esta práctica. En cierto sentido, esto es una especie de "no hacer": no estás controlando o forzando el sentimiento, simplemente lo estás dirigiendo suavemente. Si hay tensión en tu cuerpo por tratar de irradiarlo, entonces estás haciendo demasiado esfuerzo. Simplemente debe existir el deseo de felicidad, de la misma manera que le deseas a alguien buena suerte en un viaje. Te pones de pie y le saludas cuando se está yendo — ¡no te pones de pie e intentas lanzar el sentimiento para que llegue hasta él o ella! De manera similar, con la meditación *Mettā*, simplemente sonríe y desea este sentimiento de *Bondad Amorosa*.

Después de hacer las 6 erres y pillarle el truco, surgirá un obstáculo. Finalmente, vuelves a aplicar las 6 erres y quitas la poca tensión que quedaba ¡y desaparece por completo! El anhelo se elimina por primera vez. Se ha ido una pequeña cantidad de anhelo, para no volver a surgir nunca más.

Como resultado de la desaparición del obstáculo surge la *Alegría* y, por primera vez, estás experimentando la primera *Jhāna Consciente Tranquila*. Habrá más por recorrer a medida que

avances en este camino. A medida que avanza tu práctica, te darás cuenta que la alegría está ahí. Puede ser en la forma de ponerse la piel de gallina, como un estremecimiento o simplemente sintiendo la emoción que surge. Un sentimiento agradable y tranquilo lo seguirá.

A medida que profundizas, tu confianza se fortalece y comprendes que lo que estás haciendo es correcto. Además, notarás que hay un estado de silencio mental mucho más profundo de lo que nunca antes había experimentado. Es como si alguien hubiese apagado el refrigerador que ni te habías dado cuenta antes de que estaba encendido.

Puede que te des cuenta de que no sientes partes de tu cuerpo a menos que pongas tu atención en ellas. Este es un desarrollo normal a medida que tu cuerpo comienza a perder tensión y rigidez, y ello indica progreso.

Finalmente, a medida que profundizas, la sensación de Bondad Amorosa puede surgir en su cabeza. Nunca trates de controlar el sentimiento, si quiere moverse allí déjalo moverse.

Ahora te has convertido en un meditador avanzado.

Cuando esto suceda, estarás listo para el siguiente paso de la práctica de meditación. Contáctanos a través de nuestro sitio web. No hablaremos de eso aquí, ya que esa es una práctica avanzada y requiere más instrucciones. Ahora estás en el camino a través de las *Jhānas Conscientes Tranquilas* hasta llegar a la experiencia del Despertar.

Meditación del perdón

Puede haber algunos de ustedes que tengan dificultades para suscitar y mantener el sentimiento de Bondad Amorosa -incluso después de seguir todas las instrucciones y orientación que aquí damos-. Puedes estar formulando una frase: "Que sea feliz, que esté contento" y esto hace que surja odio o aversión hacia uno

mismo. "No me lo merezco, no soy una buena persona", puede surgir en tu mente. Incluso pruebas con las 6 erres y ves que realmente no funciona. No hay Bondad Amorosa allí, tu corazón simplemente no puede sentir y está seco y tal vez duro.

Quizá la práctica de la Meditación del Perdón te ayude con esto. Nos hemos dado cuenta que un porcentaje no tan pequeño de estudiantes se beneficia enormemente de cambiar al Perdón, en el cual se irradia perdón hacia uno mismo y se perdona todo lo que surge y, a medida que ciertas personas van apareciendo en tu mente, los perdonas hasta que ellos te perdonan a ti.

Puedes encontrar más información sobre esta práctica en el sitio web de Dhamma Sukha y en un libro titulado *Meditación del Perdón* de Bhante Vimalaramsi.

Perdonar es dejar ir el pasado y suavizar nuestras mentes. Todos pueden beneficiarse de practicar el perdón.

*** ¡De hecho, el libro *Guía para la Meditación del Perdón* ahora está incluido al final de este libro!

Meditación Caminando

Una parte importante de la práctica de Mettā es la Meditación Caminando. Por favor no la ignores. Es necesario caminar para mantener tu energía, especialmente después de sesiones que cada vez son más largas.

Puedes usar la Meditación Caminando para desarrollar energía o poner tono en tu mente antes de sentarte si tienes sueño o poca energía.

A veces, cuando tu mente está distraída, caminar hará que sea más fácil calmar una mente inquieta para que puedas volver a sentarte. La Meditación Caminando, por otro lado, puede agregar energía a tu sesión al hacer que tu sangre fluya.

La Meditación Caminando es una meditación poderosa por sí sola pero junto con la Meditación Mettā te ayuda a incorporar Mettā en tu vida y en tus actividades cotidianas. Recuerda que esta es una práctica a realizar todo el tiempo.

Encuentra un lugar para caminar que tenga al menos treinta pasos y sea recto y nivelado. Camina a un ritmo normal como si estuvieras dando un paseo por el parque un domingo por la tarde; no lentamente como una tortuga sino a una velocidad que no es ni demasiado rápida ni demasiado lenta. Tus ojos deben estar dirigidos hacia abajo, frente a ti, de seis a diez pies adelante.

No pongas la atención en tus pies. En cambio, quédate con tu Amigo Espiritual. Por favor, no mires a tu alrededor, ya que eso te distraerá de tu meditación. Esta no es una caminata por la naturaleza, sino parte de la práctica en la que irradian pensamientos amables y felices a tu Amigo Espiritual. En la medida de lo posible, mantén esa práctica todo el tiempo que estés caminando. Es como cuando estás sentado, con la única diferencia de que estás caminando en lugar de estar sentado.

Puedes hacerlo dentro o fuera, si el clima lo permite. Es mejor hacerlo al aire libre, pero trata de evitar el calor de la luz solar directa. También puedes caminar dentro, en un camino circular en una habitación o por un pasillo.

Algunos meditadores progresan mucho mientras caminan — puede ser bastante profundo. No tomes esta instrucción a la ligera, ya que es una parte importante de la práctica. También nos ayuda a aprender cómo practicar Mettā en nuestra vida cotidiana, donde estamos más activos en el mundo.

Camina durante aproximadamente de quince a treinta minutos y nunca más de una hora, ya que caminar tanto cansará tu cuerpo. Sin embargo, camina a buen ritmo para que, al final, sientas que tu corazón late con fuerza y puede que incluso te falte un poco el aliento. Entonces puedes sentarte a meditar y estar

completamente alerta. Caminar puede traer calma, claridad o *energía*, dependiendo de lo que necesites en ese momento.

Continúa

Treinta minutos de meditación al día es lo mínimo para comenzar. Según nuestra experiencia, lleva de quince a veinte minutos que la mente se calme. Entonces te está dando otros diez minutos productivos donde realmente puedes mirar y observar. Cuarenta y cinco minutos es mejor.

Solo el hecho de estar sentado y no moverte le permite a la mente calmarse. Cuanto más tiempo te sientes más se calmará por sí sola tu mente, sin que tengas que hacer nada más. Por lo tanto, sentarse más tiempo y no moverse es vital para avanzar hacia estados más profundos.

Durante un retiro, al principio te sentarás al menos treinta minutos, caminarás quince minutos, y luego te sentarás nuevamente, alternando así todo el día. Tus sesiones se harán cada vez más largas durante el retiro y finalmente pueden durar hasta dos o tres horas.

En tu vida diaria, sentarse dos veces al día es muy útil. Una vez que sientas cómodo, trata de estar completamente tranquilo durante todo el periodo que estás sentado. Si la mente insiste en moverse, aplica las 6 erres al deseo de moverse. Las 6 erres son muy útiles para disolver la tensión y encontrar un mayor bienestar.

Si surge dolor, observa *cómo* surge. Puedes saber si el dolor es de verdad dándote cuenta de lo que sucede cuando te levantas de la sesión. Si el dolor desaparece muy rápidamente, es un "dolor de meditación", que es, de hecho, un dolor mental y no es causado por nada dañino. Es solo una distracción. Si regresa cuando te sientas, trata de permanecer quieto y aplicar las 6 erres. Si cuando te levantas, el dolor persiste y permanece contigo, es mejor que

no te sientes así en el futuro, porque entonces realmente sí es un dolor físico que se está manifestando.

Si tratamos de deshacernos de los sentimientos dolorosos o desagradables con fuerza, ya sean mentales o físicos, simplemente agregamos más codicia y aversión a la mente. Esto alimenta el círculo vicioso de *Samsāra*. Sin embargo, si nos acercamos a un sentimiento desagradable abiertamente y sin tomarlo como algo personal, vemos estas cualidades nocivas con una atención *saludable*. Esta consciencia pura y clara diluye gradualmente ese sentimiento perturbador. Además, puede que notes que el sentimiento persiste, pero tu actitud hacia este ha cambiado.

Si tienes sueño sentado meditando dentro de un espacio cerrado, intenta sentarte afuera pero no directamente al sol. El aire libre tiende a despertarte. Incluso puedes intentar hacer la práctica de caminar hacia atrás después de caminar treinta pasos hacia adelante. En lugar de darte la vuelta, simplemente camina hacia atrás hasta el punto de partida.

La meditación y sus beneficios aumentan si puedes continuar cultivando la consciencia durante todo el día. Sonríe y envía *Mettā* siempre que te acuerdes. Cuando notes que surgen sentimientos difíciles, aplícales las 6 erres. Haz esto con un sentido de diversión y humor sobre lo loca que puede llegar a ser la mente. Si te pones serio y tratas de controlar la mente, eso sigue siendo Anhelos. Puede que te agotes y te frustres. Entonces, haz esto con ligereza, pero con la mayor continuidad posible.

Aplica Mettā en todo

Puedes poner Bondad Amorosa en todo lo que haces. En general, harás tu meditación sentada en casa, pero también puedes sonreír e irradiar bienestar y felicidad a todos los seres cuando estés fuera de casa. Si vas a salir a caminar o ir de

compras, no es necesario que sigas teniendo presente a tu Amigo Espiritual. Permanece con el sentimiento general de *Mettā*.

Sonríe más. Sé consciente y aplica las 6 erres a cualquier tristeza emocional que surja. Cuando surjan estados de ánimo poco saludables, trata de verlos como oportunidades. Permítelos y haz emerger los estados de ánimo sanos. Este es el significado del Esfuerzo Correcto en el Noble Óctuple Sendero del Buda.

Progreso y Jhāna

A medida que progrese con la meditación, verás todo tipo de nuevos fenómenos. Surgirá alegría y otras experiencias agradables. ¡Algunas de ellos bien valdrán el esfuerzo y tiempo que invertiste en la práctica!

La primera vez que de verdad y por completo dejes de lado un obstáculo de verdad y por completo, tendrás tu primera experiencia del estado jhánico y estarás en el camino hacia una profundidad aún mayor. Comenzarás a hacerte amigo de cosas divertidas como la alegría, satisfacción, ecuanimidad y demás. ¡Los buenos tiempos están en camino!

Brahmavihāras y Nibbāna

El Buda habló de cuatro cualidades divinas de la mente que son particularmente saludables. Se les llama *Brahmavihāras* y consisten en: Bondad Amorosa (*Mettā*), Compasión (*karunā*), Alegría Empática (*muditā*) —en realidad preferimos llamarla solo Alegría— y Ecuanimidad (*upekkhā*). Esta es la práctica que estás comenzando ahora. Gradualmente pasarás por todos estos estados de forma muy natural a medida que *Mettā* se vuelva más tranquila y se convierta en compasión y así sucesivamente en ecuanimidad pasando a través de la alegría. No necesitas cambiar la práctica a medida que avanzas, los estados se desarrollarán y surgirán por sí mismos.

Una vez que te conviertes en un meditador avanzado, solo tienes que sostener la meditación. Los Brahmavihāras se desarrollan naturalmente, uno por uno, sin que tengas que hacer surgir cada uno de estos estados como su propio objeto de meditación diferenciado. Cuando surge el siguiente estado, entonces tomas ese estado, ya sea el sentimiento de compasión o sea el de alegría, como objeto de meditación y entonces continúas irradiando ese estado.

Esta es otra diferencia importante de cómo otras prácticas hacen que desarrolles Mettā. El Buda enseñó que cuando la meditación se practica correctamente, los cuatro estados divinos surgen uno tras otro¹⁴. Aprenderás a irradiar cualquiera de estos cuatro estados hacia las seis direcciones y luego en todas las direcciones al mismo tiempo.

Cuando esto sucede, las *jhānas* surgirán naturalmente por sí solas también. La palabra *jhāna* es una palabra cargada. Se ha traducido de muchas maneras diferentes, pero nos referimos a las *jhānas* como niveles de comprensión. No queremos confundirlos con sus parientes, las “*jhānas* de absorción en un punto”. Están relacionadas, pero en las *jhānas* de comprensión el meditador mantiene la conciencia de su cuerpo, mientras que en los otros no. El Buda enseñó que la clave para comprender el Anheló y las distracciones es darse cuenta de que la mente y el cuerpo son un proceso que no se puede separar. La tensión y la rigidez son procesos corporales, mientras que el pensamiento y las imágenes son procesos mentales. No solo queremos prestar atención a la mente, sino también ser conscientes de lo que está sucediendo en el cuerpo y no ignorar o reprimir esta conciencia mediante la concentración enfocada en un punto.

14 Majjhima Nikāya, sutta 43:31, muestra la progresión de la irradiación en todas las direcciones, comenzando con la Bondad Amorosa.

A los estados *jhānicos* que experimentamos con esta meditación los llamamos las *Jhānas Conscientes Tranquilas*. Hay ocho en total (cuatro *jhānas* "materiales" o *rūpa*, y cuatro *jhānas* "inmateriales" o *arūpa*). Más allá de la *jhāna* inmaterial más elevada se encuentra la experiencia misma del Nibbāna. Tu mente se volverá tan tranquila que simplemente se detendrá por completo. Cuando la mente regrese de esa experiencia de cesación, será increíblemente brillante y clara, sin perturbaciones —como una pizarra sin nada escrito en ella.

En ese punto, cuando surja el próximo proceso mental, verás con asombrosa claridad cada vínculo y parte de este proceso que llamamos vida a medida que surge y desaparece. Este proceso es lo que el Buda llamó Origen Dependiente. Hay doce vínculos en cada momento de experiencia, y verás cómo surgen y desaparecen todos ellos. Verás cómo surgen dependiendo los unos de los otros.

Cuando veas profundamente este proceso, comprenderás a un nivel personal profundo, que todos los "agregados" que te componen "a ti" o al "yo", son en realidad impersonales y sin ningún tipo duradero de 'yo' o de alma. Esta experiencia es tan profunda que hará surgir el Nibbāna, y comprenderás la verdadera naturaleza de toda la existencia. Habrás logrado el Despertar en esta misma vida. ¡Experimentarás mucho alivio!

Experimentar el Despertar (Nibbāna) sucede a muchas personas que siguen estas sencillas instrucciones. No lleva años o décadas. El Buda dijo que esta práctica es "inmediatamente efectiva". En el Satipatthāna Sutta del Majjhima Nikāya, dice que esta experiencia puede tener lugar en tan solo siete años, o incluso siete días. Realmente puede suceder así de rápido. Lo hemos visto suceder en un único retiro de ocho días. Comienza ahora y también podrás experimentar las etapas iniciales del Despertar. ¡Solo sigue las instrucciones con exactitud!

Beneficios de la Bondad Amorosa

La práctica de la meditación de Bondad Amorosa tiene muchos beneficios. En los suttas se dice que cuando se practica la meditación *Mettā* se duerme fácil y profundamente. No se tiene pesadillas. Cuando te despiertas, te despiertas fácil y rápidamente. ¡Le caes bien a la gente! Los animales te quieren. Tu rostro se vuelve radiante y hermoso. Tienes buena salud. Estos son solo algunos de los beneficios.

Cuando practicas la Bondad Amorosa tu mente también se vuelve clara y tranquila, y tu progreso en la meditación es muy rápido.

Mettā en la vida diaria

Continúa sentado y practicando. Escucha charlas, lee nuestros libros y estudia más los conceptos relacionados con esta práctica. Hay muchos recursos en nuestra página web.

Al comenzar cualquier práctica nueva, generalmente es mejor sumergirse en esa práctica, dejando de lado otras prácticas que hayas hecho en el pasado hasta que comprendas la nueva práctica profunda y completamente. De lo contrario, puedes llegar a confundirte con las diversas opiniones y prácticas que existen.

Recuerda que no basamos nuestra enseñanza en puntos de vista u opiniones, sino más bien en el estudio de los suttas mismos y la experiencia directa de la práctica de meditación. Te invitamos a seguir este camino también.

La mejor manera de experimentar una inmersión profunda en la Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila es venir a un retiro o, si no puedes hacer una escapada, haz un retiro en línea con nosotros. Visita nuestro sitio web para más información.

Una vez que tienes dominio en permanecer con el Amigo Espiritual, hay más instrucciones para romper las barreras e

irradiar el sentimiento de *Mettā* en todas las direcciones. El maestro te dará esas instrucciones a la vez que consejos oportunos cuando estés listo. Aquí es donde la práctica de los *Brahmavihāras* realmente comienza a despegar.

Surgirán más fenómenos, y un maestro te guiará según tu progreso. Hay más pasos en esta práctica, pero son avanzados y darían para otro libro.

Por ahora, domina la capacidad de permanecer perfectamente con tu Amigo Espiritual y luego contáctanos, o simplemente ven a hacer un retiro con nosotros.

Nuevamente, cuando estés afuera en tu día a día, recuerda sonreír e irradiar *Mettā* hacia todos los seres. Usa el Esfuerzo Correcto para reacondicionar tu mente. Saca a relucir la calidad saludable de la Bondad Amorosa en lugar de permitir que sigan presentes estados mentales de apatía.

¿Atrapado/a en una larga cola para pagar? Te sugerimos irradiar *Mettā*. Es un trabajo difícil ser cajero en una tienda, así que sonríe al cajero y se amigable.

¿Atascado en el tráfico sin poder moverte? En lugar de molestarte, irradia *Mettā* a los otros conductores. Aplica las 6 erres a tu mente alterada y reemplázala por una mente sana y elevada. Coloca un CD en el reproductor del automóvil y escucha una charla sobre el *Dhamma* para aprender más sobre el Óctuple Sendero del Buda, en lugar de perder tu tiempo llevando una vida apática.

Comparte lo que has aprendido con otras personas y deja que se beneficien de tu práctica. Comparte generosamente esta práctica una vez que la entiendas. ¡No hagas proselitismo! Solo habla de lo que te pasó con tus propias palabras. ¿Cómo te ayuda a ser más feliz? ¡Se el *Buda* en lugar de un *budista*!

¿No puedes encontrar un grupo donde meditar en la zona donde vives? Comienza el tuyo propio. ¡Tan pronto como encuentres a otra persona interesada, ya tendrás un grupo! Medita durante al menos treinta minutos, escucha una charla, tómate un té y discutan lo que habéis aprendido. Justo en ese momento, ¡acabas de crear tu propio grupo de meditación!

Poco a poco, como gotas de agua que llenan una taza, llegarás al Despertar Supremo. Es posible hacer esto ahora mismo. El Buda nos mostró el camino. ¡Solo sigue las instrucciones *exactamente*!

Ahora, entremos en los estados de Jhāna y veamos, finalmente, cómo surge el Nibbāna.

Capítulo 6: Primera Jhāna – Alegría

Cuando tu atención permanece con el sentimiento de Bondad Amorosa y tu Amigo Espiritual durante aproximadamente tres a cinco minutos, entonces surgirá la alegría; ¡felicidades por haber llegado a la primera jhāna tranquila y consciente!

¿Cómo surge una jhāna? Primero, surge una distracción, alimentada por uno o varios de los obstáculos. Sea lo que sea —la codicia, el odio o la inquietud— cuando lo sueltas, te relajas y vuelves a tu objeto de meditación, el obstáculo comienza a debilitarse. Cuando surge un obstáculo, no es un enemigo con quien tienes que luchar. Más bien, es un amigo al que puedes invitar y le puedes permitir que te muestre dónde se encuentran tus apegos.

Cada vez que utilizas las 6 erres el obstáculo se debilita. ¿Por qué? Porque has liberado el ansia que está incrustada en la distracción que surge. Finalmente, haces un último proceso de aplicar las 6 erres y el obstáculo desaparece por *completo*. Simplemente no tiene más energía. De esta liberación y el alivio resultante surge la primera jhāna, y la mente entra en un estado puro. Cuando el obstáculo se queda sin energía, tienes una verdadera sensación de alivio. Sientes que surge la alegría, que es un sentimiento emocionante y feliz. Te sentirás ligero tanto a nivel corporal como mental. ¡Muy agradable!

Los obstáculos están constantemente haciendo que nuestra consciencia esté tensa y nuestro estado de ánimo esté bajo. Llevan a que tengamos un gesto de malestar y al estrés. Ahora estás viendo surgir el comienzo de la verdadera felicidad. Es como si hubieras estado en un estado áspero y doloroso toda tu vida y alguien simplemente te hubiese desenchufado de ese estado.

Sientes la alegría (*pīṭi*) en la cabeza, en el pecho y en todo el cuerpo. Puede sentirse como una sensación de plenitud o de calidez o ligereza. Puede ser como burbujas reventando. Puede ser sutil o, para algunos, puede sentirse como una alegría más extrema. Puede haber algunas actividades mentales y visuales, o incluso puede que, a pesar de tener los ojos cerrados, haya como fuegos artificiales. Esto se resolverá después de un período de tiempo, unas pocas horas o un día. El estado mental será energizado y alegre, y definitivamente será un sentimiento agradable. No habrá obstáculos en este momento. Se siente un gran alivio Justo después de que la alegría se desvanezca, la mente se volverá muy tranquila y cómoda. Esto se llama felicidad o *sukha*. La mente simplemente permanece en su objeto de meditación casi sin ningún esfuerzo. Nunca antes has experimentado una felicidad y claridad como estas.

Insertaré algunos comentarios de antiguos alumnos que hicieron un retiro físico o en línea desarrollando esta práctica.

*"Pude generar bondad amorosa e irradiar el sentimiento a mi Amigo Espiritual. En unos segundos, sentí una ola abrumadora de alegría. Era como si mi amigo espiritual irradiara mettā hacia mí. Lloré de alegría. ... De nuevo, volví a mi objeto de meditación (Amigo Espiritual), pero nuevamente sentí una ola de alegría y esta vez me sentí tremendamente agradecido/a".
E.M. California*

¿Qué es la alegría? La naturaleza de la alegría en esta etapa inicial es *el entusiasmo y un sentimiento de felicidad*. Un hombre en un desierto que se está muriendo de sed, ve a lo lejos un oasis y una laguna de agua fría. Se pone muy emocionado y feliz. Este es el sentimiento de la alegría. En el momento en que lo ves, surge la alegría. Esto es lo que sucede en la primera jhāna.

La alegría en el primer jhāna es seguida de un sentimiento de tranquilidad y relajación. Todavía estás en la primera jhāna, pero

está cambiando, lo sentirás. *Estarás* sonriente y radiante. La jhāna durará un tiempo hasta que aparezca otro obstáculo.

A veces la alegría no es fuerte, y los meditadores no están seguros de haber logrado algo, por lo que ni la mencionan. En un retiro, en el transcurso de las entrevistas diarias, el maestro preguntará qué te está sucediendo. Te preguntarán: "¿Hay algo de alegría?" El maestro tendrá más pistas cuando le digas que puedes permanecer con tu objeto de meditación durante un período de tiempo más largo.

Sigamos con este símil un poco más y demos una breve explicación de los próximos tres jhānas para que puedas ver cómo se desarrolla la práctica.

A medida que continúes meditando, tu alegría de la primera jhāna se profundizará. Surgirá un sentimiento de fuerte confianza. Esta es una alegría más tranquila y profunda donde la mente y el cuerpo se vuelven muy ligeros, casi como si flotaran. Tanto la mente como el cuerpo se vuelven muy tranquilos, cómodos y pacíficos. Esta es la segunda jhāna.

Cuando el hombre finalmente llega a la laguna de agua fría y se mete dentro, la temperatura del agua es la correcta. Tanto tu mente como tu cuerpo dan un suave suspiro de alivio — aquí es donde experimentas felicidad y satisfacción. Este es el sentimiento de felicidad (*sukha*) y el creciente equilibrio mental que se produce en el tercer jhāna.

Esta felicidad se desvanecerá simplemente dejando una estabilidad mental que es un sentimiento de ecuanimidad (*upekkhā*), que es el cuarto jhāna.

Los Suttas explican las jhānas

El Anupada Sutta, "Uno por uno tal como ocurrieron" Número 111, de Majjhima Nikāya (MN), explica todo el proceso y todas las características de las jhānas hasta el logro del Nibbāna. Usaré este

sutta para explicar en el resto del libro las jhānas "una por una", y el subsiguiente progreso hasta el Despertar.

El sutta MN 111 comienza: " [...]Y los estados en la primera jhāna: el pensamiento y el pensamiento que examina, la alegría, la felicidad y la unificación de la mente [...]"¹⁵

Has dejado ir un obstáculo y surge la alegría. Hay cinco tipos diferentes de alegría. El primer tipo de alegría es como si se te pusiese la piel de gallina; está presente por unos instantes y luego desaparece. El siguiente tipo de alegría es como un relámpago; es muy intenso por un período muy corto y luego se desvanece. El tercer tipo de alegría es como si estuvieras de pie en el océano y unas olas de alegría y/o gozo te fuesen bañando completamente; ola tras ola. Estos tres tipos de alegría pueden sucederle a cualquiera por cualquier motivo cuando las condiciones son las correctas.

Los dos últimos tipos de alegría solo surgen mediante desarrollo mental. El cuarto tipo de alegría se llama "alegría o gozo que eleva". Te sientes muy ligero/a mental y corporalmente. Te sientes muy feliz y emocionado/a. Esta es la alegría de la primera y segunda jhāna.

El quinto y último tipo de alegría se llama "alegría que todo lo impregna". Es como si saliese de todas partes; burbujea por todas partes e impregna toda tu mente. (Este tipo de alegría también se llama "el factor del Despertar de la Alegría y/o Gozo"). Esta es la alegría que sientes cuando alcanzas Nibbāna.

Entonces surge el cuarto tipo de alegría, y justo después de eso, cuando se desvanece, te sientes muy tranquilo y cómodo en tu mente y en tu cuerpo. Este sentimiento es lo que el Buda llama *sukha*, que es la palabra Pāli para "la felicidad". Tu mente no

15 Majjhima Nikāya 111, Sect 4.0, traducido por Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA): Wisdom Publication, 2000)

deambula mucho en la meditación, no se pierdes. Todavía existe *la mente pensante y que examina*; aún puedes verbalizar internamente pensamientos sobre tu experiencia. Todavía estás pensando, pero ahora solo hay estados saludables —aunque este estado todavía es un poco "ruidoso" en comparación con los estados que vienen después. No te dejas llevar por pensamientos perjudiciales. No hay Anhelo ahora. Los pensamientos que ocurren están relacionados con pensar y examinar lo que estás sintiendo justo ahora, en el presente.

Te sientes muy tranquilo y en recogimiento. En Pāli, la palabra para este estado es *ekaggatā*. Y si buscas la palabra en el diccionario Pāli, *ekagga* significa tranquilidad, paz y quietud mental. No significa unidireccionalidad o absorción, sino más bien recogido y unificado.

El sutta explica que hay *cinco factores* en la primera jhāna: la mente que piensa y examina, la alegría/gozo, la felicidad y la unificación de la mente. El sutta continúa explicando qué más está ahí presente:

MN: el contacto, el sentimiento, la percepción, la volición y la mente ...

Los cinco agregados —cuerpo, sentimiento, percepción, formaciones (voliciones) y consciencia— también están presentes en esta jhāna. Esto significa que todos los fundamentos de la atención plena están ahí y serán observados. Estos componen lo que tú eres y podrás ver todos los agregados allí sin el velo del deseo. Lo verás con "poco polvo en tus ojos".

Entonces el sutta dice:

"[El] entusiasmo, la decisión, energía, atención plena, ecuanimidad y atención —estos estados fueron definidos por él uno por uno a medida que iban ocurriendo; le fueron conocidos esos estados mientras surgían, le fueron conocidos mientras estaban presentes y le fueron conocidos cuando desaparecieron."

¿De qué estamos hablando aquí? Estamos hablando de la impermanencia. Comienzas a ver la impermanencia mientras estás en el jhāna; ves que estas cosas surgen y desaparecen una a una a medida que ocurren. Los factores enumerados en el sutta no necesariamente siguen el orden que aparece aquí; surgen cuandoquiera que quieran surgir. Estas son las primeras comprensiones o entendimientos (*vipassanā* en pali) que aparecen para ti.

MN: "Entendió así: 'Entonces, de hecho, estos estados, no habiendo existido llegan a existir; habiendo existido, se desvanecen'".

Un obstáculo que a veces surge aquí es que algunos meditadores intentarán aplicar las 6 erres a la alegría y la felicidad que surge, pensando que podrían apegarse a estas. Piensan que deberían tratar de suprimirlas y no permitir que estén allí.

No es necesario que hagas esto, sino que debes dejar que este sentimiento de felicidad esté allí con plena aceptación, no obstante, sigue regresando a tu amigo espiritual y continúa la meditación. Esta alegría es fruto de la práctica y es saludable. Simplemente permítela. Está bien que sientas alegría. ¡Está bien ser feliz! Es como si fuese un enfoque nuevo el dejar que la felicidad esté allí y no rechazarla. E incluso desarrollarla y mantener el estado feliz que está activo, que es la última parte del Esfuerzo Correcto.

Si tienes pensamientos excesivos y comienzas a pensar en lo que acaba de suceder (la alegría que ha surgido), puedes aplicar las 6 erres a esos pensamientos y dejarlos ir, ya que has comenzado a tomar la alegría de forma personal y te estás apegando a ella. Eso es anhelo, y eso nos mantiene en la Rueda de Samsāra, la Rueda del Sufrimiento. De nuevo, nunca debes alejar la alegría; solo sigue aplicando las 6 erres, permítela estar

presente pero no te involucres en ella. Es un estado saludable, y los estados saludables son lo que estamos buscando.

El Buda dijo que es parte del Esfuerzo Correcto darse cuenta de un estado no saludable y hacer surgir un estado saludable. No dijo que reemplazaras un estado sano por un estado "aún más sano". Lo que es sano es sano. Sólo permítelo ser. Es suficiente.

Poco a poco, este sentimiento feliz cesará. O posiblemente aparezca una y otra vez en unos pocos días — estará allí el tiempo que quiera estar.

Una vez hubo una persona a quien las lágrimas caían por sus mejillas, y todos pensaron que estaba triste. Sentía alegría. Finalmente, se le recomendó que tomara una toalla y dejara que las lágrimas cayeran sobre ella. No hace falta hacer que paren las lágrimas. Ese proceso se detendrá por sí mismo.

Después de un tiempo, perderás este sentimiento feliz y los obstáculos volverán. Ciertamente comenzarás a pensar: "¡Oh, si pudiera volver a tener esa experiencia!" Esto es anhelo y se le debería aplicar las 6 erres.

A menudo, en esta etapa, si no sigues las instrucciones del maestro al aplicar las 6R, puede que te la pases intentando averiguar cómo recuperar ese estado. ¡Y no lo conseguirás!

Como consecuencia, podrías "estrellarte y quemarte", y al día siguiente sentirte frustrado por no poder volver a tener esa experiencia. Algunos meditadores son "más inteligentes" que otros: simplemente vuelven a la meditación como la habían practicado antes y continúan siguiendo las instrucciones. A otros les puede llevar un día extra, y eso está bien. Todos tenemos que aprender. Querer algo solo crea frustración en la mente. Necesitamos aplicar las 6 erres a eso también.

—Instrucción de meditación:

En un retiro, la maestra o el maestro ahora te dará más instrucciones. Para aquellos que estáis siguiendo este libro por vuestra cuenta, prestad atención a las siguientes instrucciones.

Después de sentir que surge este sentimiento de alegría, puedes abandonar la verbalización de los buenos deseos a tu amigo espiritual: "Que seas feliz", "Que estés en paz", etc. Simplemente siente el deseo por su felicidad sin verbalizar mentalmente. No hay más necesidad para emitir frases, ya que pueden causar tensión y rigidez en tu cabeza —y ciertamente no deseamos crear más tensión.

Esta es una señal de progreso en tu meditación. Tus pensamientos se han calmado y estás comenzando a experimentar la presencia silenciosa de la segunda jhāna. Hablaremos más sobre esta jhāna en el próximo capítulo.

El maestro no te dirá en qué jhāna estás hasta que hayas llegado a la cuarta jhāna. En esa etapa, tendrás un control firme de la técnica y de cómo aplicar las 6 erres a las distracciones. Comprenderás que estos son simplemente niveles de comprensión y tranquilidad por los que estás pasando. A medida que avanza tu meditación, comienzas a desarrollar cierta ecuanimidad y no te importará tanto en qué estado te encuentras. En ese momento, el maestro te dirá que te has convertido en un meditador "avanzado" y te felicitará por tu progreso, pero todavía hay más por hacer.

La Meditación Caminando y las Jhānas

Caminar es una parte importante de esta meditación, ya que ayuda a mantener la energía, vencer la pereza y el sopor, y mantener la salud en general cuando estás sentado durante largos períodos de tiempo. Sin embargo, uno de los propósitos más importantes de la Meditación Caminando es permitirte practicar la integración de la meditación TWIM (Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila) en tu vida diaria. El

propósito de la meditación es traer cambios a todos los ámbitos de tu vida todo el tiempo, no solo mientras estás sentado. La meditación caminando te ayudará a lograr esto.

Mientras estabas meditando sentado, permanecías con tu Amigo Espiritual y aplicabas las 6 erres cuando surjían distracciones. Ahora, la única diferencia es que estás caminando, simplemente paseando con normalidad y manteniendo tu mente irradiando pensamientos amables hacia tu amigo espiritual, así/tal como lo hacías cuando estabas sentado (consulta *A Guide to TWIM* para una explicación en profundidad sobre cómo hacer Meditación Caminando.)

Uno de los errores que muchas personas cometen cuando hablan de jhānas es pensar que una jhāna solo surge mientras estás haciendo tu *meditación* en postura sedente. Sin embargo, puedes tomar cualquiera de estas jhānas y permanecer en ella mientras te levantas y haces tu meditación caminando. También puedes estar en este estado jhāna cuando lavas los platos; incluso podrías estar tomando un baño o de pie en la fila de la caja de la tienda. Permanecer con tu objeto de meditación mientras caminas y durante el resto de actividades te ayudará a progresar más.

A diferencia de estar en jhāna de absorción, cualquiera de las jhānas conscientes tranquilas puede surgir durante tus actividades diarias. Esta es una de las razones por las que mantienes tu meditación todo el tiempo. No importa lo que estés haciendo —todo es parte de la práctica.

Todo lo que haces se convierte en práctica. Si te entrenas de esta manera, progresarás. Sé consciente de lo que tu mente está haciendo todo el tiempo. Recuerda permanecer con la práctica de meditación tanto como sea posible. Esa es la primera parte de la atención plena: recordar practicar. ¿Recordar qué? Observar la atención de la mente moviéndose de una cosa a otra.

Capítulo 7: Segunda Jhāna – Noble Silencio

MN-111 sección 5. “Nuevamente, monjes, con la calma de [la mente que piensa y examina], Sāriputta entró y permaneció en la segunda jhāna, que tiene a la confianza en uno mismo y la [quietud] mental que está exenta de la mente que piensa y examina, que tiene alegría y felicidad nacidas del recogimiento”.

La alegría que surge en la segunda jhāna es más fuerte que la primera y más profunda; te sientes mucho más liviano en tu mente, mucho más liviano en tu cuerpo. A veces te sientes como si estuvieras flotando sobre tu silla. Hay estudiantes que dicen que se sintieron tan ligeros que tuvieron que abrir los ojos porque pensaron que iban a golpearse con el techo. Este es el tipo de alegría elevada que sucede al alcanzar un estado meditativo.

La felicidad que experimentas es una tranquilidad cómoda. Hay una sensación de calma en tu mente y en tu cuerpo.

La mente se calma, como cuando se apaga un refrigerador. Ni siquiera había notado que estaba encendido, hasta que el compresor se apaga. Es un nivel de silencio que nunca creíste posible.

La confianza aparece. Sientes que realmente estás empezando a entender la meditación. Sientes que no tienes más

dudas sobre cómo hacer esta práctica. Estás comenzando a entender las 6 erres.

Cuando estás en la primera jhāna, aún puedes tener pensamientos, y aún puedes tener una mente que piensa y examina, lo que significa una mente sana y observadora que está pensando en la experiencia que está aconteciendo.

Cuando entras en el segundo jhāna, aquí es donde comienza el verdadero *noble silencio*. Este es el verdadero Noble Silencio. No es que tenga que ver con el silencio verbal que se obtiene al

escribir notas durante el retiro para evitar estar hablando todo el rato, y que mientras tanto tu mente se vaya acelerando. Es un silencio noble porque tu verborrea interna esencialmente se ha detenido.

Mientras te encuentras en este estado, si intentas formular un deseo como "Que sea feliz", esto causará más tensión, y seguir repitiendo más frases hará que tu cabeza se tense. Entonces se te aconseja que dejes de formular deseos verbales, tal y como se explica a continuación.

—Instrucción de meditación:

Una vez más, para los meditadores que usan este libro como guía, ahora deja de verbalizar internamente los deseos. Simplemente *desea* Bondad Amorosa a tu amigo espiritual. Suscita el sentimiento sin las frases. Cuando estás en la 2da. jhāna, y repites las frases, te darás cuenta de que causa tensión en tu cabeza y mente y no puedes hacerlo cómodamente. Esa es la señal que tendrás para dejar de lado la verbalización interna.

Capítulo 8: Tercera Jhāna – Felicidad

MN: 111 sección 7. "Una vez más, monjes, con el desvanecimiento de la alegría, Sāriputta permaneció en ecuanimidad, atento y plenamente consciente, todavía sintiendo placer [felicidad] en el cuerpo, todavía sintiendo felicidad en el cuerpo, él entró y permaneció en la tercera jhāna, sobre la cual los nobles afirman: "Tiene una morada agradable quien tiene ecuanimidad y es consciente"

Cuando entras en la tercera jhāna, comienzas a perder la consciencia del cuerpo. Esta es una manera de tener signos de tu progreso. Estarás sentado y de repente piensas: "No siento mis manos" o "No siento mi pierna" o "Mi hombro desapareció" (no los sientes a menos que conscientemente pongas tu atención allí, y entonces sí los sientes). Te sientes muy tranquilo y, a veces, puede ser una sensación pesada pero agradable. Esta es una señal de que realmente estás *comenzando a comprender* realmente el uso de las 6 erres.

Este no es un estado de absorción en el que si alguien te golpease, no lo sentirías. Este es un estado en el que tu atención no está en el cuerpo a menos que haya contacto — puede ser una fuerza externa que exige tu atención como cuando el maestro te llama o alguien que te toca el hombro.

Cada vez que la atención se proyecta hacia algún lugar, eso es porque está presente el Anheló. Cuando surge un sentimiento, quieres sentirlo y echarle un vistazo. Hay un pequeño deseo en cada parte del flujo mental. Si surge un a sensación placentera, surge el anhelo, y caemos en el gusto o el rechazo de ese sentir. Luego surgen los pensamientos y las historias sobre ese sentir; de qué se trata ese sentimiento, la percepción que viene aparejada al sentimiento y la historia sobre dicho sentimiento. Nuevamente, aplicamos las 6 erres y continuamos.

Cuando entras en el tercer jhāna, liberas mucha tensión mental. Cuando sueltas esa tensión mental, comienzas a soltar también la tensión física. Bhante dijo una vez que una meditadora se le acercó una vez y le dijo que sentía que su cabeza estaba sentada en el suelo. No quedaba nadie allí, más que una cabeza balanceándose.

“En cierto momento no podía sentir mis extremidades. No porque estaban dormidas o algo parecido. Estas simplemente desaparecieron. Estaba mucho menos distraído y podía concentrarme más. Investigué aún más las 6 erres y podía usarlas realmente cuando era necesario ”. C.G. Missouri

Puede que suene un ruido fuerte como una motocicleta afuera, y sabrás que esto ha sucedido. Tienes una mente equilibrada al respecto. Hay mucha más ecuanimidad en la tercera jhāna. Los sonidos no hacen tambalear tu mente. No hacen que tu mente se agite. Tu mente simplemente dice: "Está bien, hubo un sonido. No importa, relájate, vuelve a tu objeto de meditación". Se está produciendo un fuerte equilibrio. Te sientes más cómodo/a de lo que nunca antes te habías sentido, muy a gusto en tu cuerpo. La tensión corporal casi ha desaparecido.

Si bien que en la primera y segunda jhāna tuviste alegría, ahora comienza a desvanecerse. Usted se preguntará: "¿Dónde se ha ido la alegría? A mí me gusta. ¡La quiero de vuelta!"

Has ido más allá de ese nivel de entusiasmo que es más burdo y has llegado a un estado más profundo, de más satisfacción. La palabra usada aquí es *felicidad* (sukha) junto a la de satisfacción. Esto ya no es alegría. A veces, el estudiante necesita tener la confirmación: "Está bien no tener alegría. Está habiendo progreso. Tu mente está yendo aún más profundo".

La mente se vuelve muy tranquila y muy unificada, no de una forma unidireccional en la que los sentidos están inactivos, sino que permanece en un objeto. Simplemente se asienta allí y no hay necesidad de control. Se siente *feliz* allí. Todo está bien.

Estás comenzando a ver con una mente más tranquila. Puedes notar cuándo comienzan a surgir los movimientos mentales. Puedes dejarlos ir y relajarte. Comenzarás a ver que la mente comienza a agitarse un poco, y luego se agita cada vez más rápido, y luego se distrae por completo. Comenzarás a observar cómo funciona ese proceso. Cuando notas por primera vez esta agitación, si te relajas en ese momento, tu mente permanece en tu objeto de meditación. A medida que profundizas, se aplican a tu mente errante las 6 erres cada vez de forma más rápida.

Mettā te lleva a la cuarta Jhāna

En el Samyutta Nikāya, hay una sección sobre meditación de Bondad Amorosa que se refiere a los factores del despertar. Este sutta es una verdadera revelación porque está hablando de practicar la bondad amorosa en la cuarta jhāna. La razón por la que esto es una revelación es que se suele creer que la bondad amorosa solo puede llevarte a la *tercera jhāna*. Pero ahí está el sutta¹⁶ en el que se habla de experimentar el sentimiento de mettā en la cuarta jhāna.

Los suttas no están de acuerdo con el Visuddhi Magga en esto. Al leer el sutta "Acompañado de Bondad Amorosa" Número 46, sección 54 (4) del Samyutta Nikāya, dice que, por el contrario, mettā, o la bondad amorosa, lleva hasta el *cuarto jhāna*; la *compasión* lleva a la base del espacio infinito, la primera arūpa jhāna; la *alegría* lleva a la base de la consciencia infinita, la segunda arūpa jhāna; y la *ecuanimidad* lleva a la base de la nada, la tercera arūpa jhāna.

La práctica que se enseña aquí no es solo la bondad amorosa. Es la práctica completa de los *Brahmavihāras*. Hay cuatro "reinos o moradas divinas de Brahma" que componen los brahmavihāras que son: la Bondad Amorosa (Mettā), la Compasión (Karunā), la Alegría Empatía (Muditā) y la Ecuanimidad (Upekkhā). La

16 Samyutta Nikāya, SN 54-46, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, p. 1607

Bondad Amorosa es la primera parte de este sistema más amplio que finalmente conduce a la experiencia de Nibbāna.

La meditación de Bondad Amorosa de la que estamos hablando aquí no es solo una meditación *subsidiaria* para ayudarnos a calmarnos después de un largo día en la oficina, o para prepararnos para nuestra meditación en la respiración, sino que es un sistema poderoso por derecho propio que forma parte del camino de la meditación Brahmavihāra y que de hecho culmina en el Despertar Completo.

Bhante Vimalaramsi habla sobre algunos de sus estudiantes de Malasia que salían de un difícil retiro de Vipassanā y solicitaban hacer un retiro de mettā con él. Solía decir que ellos le decían que los retiros habían endurecido sus mentes y que necesitaban volver a un estado más equilibrado y feliz.

¿Quién podría pensar que un método que Buda enseñó causaría dureza y que no conduciría directamente a la meta y necesitaría mettā para recuperarse de dicho método? ¿En estos otros retiros, se estaba enseñando en la forma en que el Buda instruyó? Si hubieran agregado el paso de relajación, entonces esto podría haberse evitado.

Mettā es una práctica muy importante que el Buda enseñó y que puede llevarte directamente a Nibbāna. Es necesario corregir ese malentendido de que *no* te llevará a la meta. Mettā es solo la primera parte del sistema Brahmavihāras que experimentas a medida que profundizas en tu práctica. Automáticamente conduce a los otros tres viharās, pero debes continuar con la práctica. Mettā es, de hecho, la puerta a lo Incondicionado.

Al fin y al cabo, la definición de Esfuerzo Correcto es 1) Reconocer que hay un estado poco saludable, 2) soltar ese estado poco saludable, 3) suscitar un estado saludable y 4) hacer que siga activo [este estado]. Tiene cuatro partes. ¿Y qué es más saludable que Mettā?. Simplemente continúa y esto te llevará al Nibbāna sin que haga falta otros métodos. Esto es lo que se dice en los textos mismos.

Capítulo 9: Cuarta Jhāna – La hermosa

MN: 111 sección 9. "Nuevamente monjes, con el abandono del placer y el dolor, y con la desaparición previa de la alegría y la pena, Sāriputta entró y permaneció en la cuarta jhāna, que no tiene dolor ni placer y tiene la pureza de atención plena, a causa de la ecuanimidad"

En la cuarta jhāna, la energía de la Bondad Amorosa se cambia del área del pecho y el corazón a la cabeza. Es como si la sensación de mettā comenzara a irradiarse desde la parte superior de la cabeza. El amigo espiritual te devuelve la sonrisa, y ya no hay más calor en el área del pecho debido a la bondad amorosa.

En ninguna circunstancia debes intentar forzar a que la sensación vaya nuevamente hacia el área de tu corazón. Se le debe permitir ir a donde quiera en función de la sinceridad de tu bondad amorosa.

Algunos meditadores cometen el error de tratar de hacer surgir un sentimiento al enfocarse en el área de su corazón y pecho. Eso no está bien. Deberían estar expresando deseos sinceros de bondad amorosa que realmente quieren decir y sinceramente creen. Entonces el sentimiento aparece por sí solo, y va a donde necesita estar.

En la cuarta jhāna, la satisfacción se convierte en un sentimiento pacífico más profundo, lleno de ecuanimidad. Es un estado de equilibrio no reactivo. No significa que no pueda surgir un sentimiento doloroso o placentero; significa que no hace que tu mente se agite. Lo ves tal y como es y sientes un hermoso equilibrio hacia éste. La cuarta jhāna en algunos textos se llama "La Hermosa o la Bella".

“Un equilibrio ultra fuerte. Cuando terminé la meditación, me quedé muy feliz –no una alegría intensa– simplemente muy relajada. Un fuerte sentimiento de ecuanimidad, totalmente quieto y silencioso, y mucha sonrisa espontánea.

En la meditación en sí era muy fácil ver a las personas a las que enviaba bondad amorosa, sonreír. La Bondad Amorosa se quedó en la cabeza y una vez más perdí la percepción o el sentido de la conciencia del cuerpo. Simplemente me sentí flotante, ligero y expansivo.” S. D. California

No notas sensaciones que surgen dentro de tu cuerpo, pero sí notas contacto externo. Si una hormiga camina sobre ti, lo sabes. Tienes tal equilibrio que nada te molesta. Un mosquito se acerca y te pica; está bien, y qué, no es gran cosa. La mente está en equilibrio con todos los sentimientos. En el cuarto jhāna, el dolor en tu cuerpo desaparecerá a medida que tu mente ya no reaccione con una actitud de "No me gusta". Por supuesto, cuando ocurra el próximo obstáculo, pueda que salgas de ese estado y el dolor volverá.

Además, hay personas que hablan de una luz dorada que impregna sus mentes y una maravillosa sensación que brota de la parte superior de la cabeza.

En el cuarto jhāna, debido a que hay contacto con el suelo mientras caminas, sentirás la sensación de tus pies. Esto se debe al contacto con el suelo. Las sensaciones corporales no llamarán tu atención. Tu sentido de consciencia de ti mismo habrá subido al área de tu cabeza ahora.

Ahora ya has perdido tu estatus de principiante. Ya no eres un/a novato/a. Te has convertido en un meditador avanzado. Pero, curiosamente, estás equilibrado y no estás sobre exaltado. Es solo otra cosa más que has descubierto sobre ti, y no te montas toda una película al respecto, mientras que en la primera jhāna

podrías haber pensado que eras bastante bueno. Pero ahora lo sientes solo como un paso más en el camino, sin mirar hacia atrás.

Avanzando — Derribando las Barreras

Ahora te dicen que has desarrollado las habilidades de meditación a un nivel superior. Se te dice esto para que tengas confianza en la práctica y ganes más entusiasmo. Anteriormente, no se te informaba de lo que estaba sucediendo porque solo conduciría a más divagaciones mentales. Ahora que tienes un poco más de ecuanimidad y tu mente se ha calmado, se te dice dónde estás día a día, en que jhāna te encuentras exactamente, si lo preguntas. Entonces te das cuenta que el sutta MN 111 es real. Y, como Sāriputta, solo estás observando el progreso paso a paso a medida que ocurre.

—Instrucción de meditación:

Ahora, debes cambiar de amigo espiritual. Has completado la práctica hasta este punto y ahora has avanzado. Es hora de seguir adelante.

Deja ir al amigo con el que has estado trabajando y cambia por una de las personas que figuran a continuación. Revisa cada grupo de uno en uno hasta que los veas sonrientes y felices.

- Elige *tres amiga/os espirituales más* (de cualquier género, que estén viva/os y no sean un miembro de la familia), y uno por uno irradia bondad amorosa hacia ellos hasta que estos te devuelvan la sonrisa o sientas que hay una conexión de bondad amorosa con ellos.
- *Cuatro miembros de la familia vivos* (ya sean hombres o mujeres —el género ya no importa). Uno por uno irradia amabilidad amorosa hacia ellos hasta que te devuelvan la sonrisa.

- *Cuatro personas neutrales* (hombres o mujeres). Uno por uno irradia amabilidad amorosa hacia ellos hasta que te devuelvan la sonrisa. Una persona neutral es un conocido casual que ves ocasionalmente, como el conductor del autobús o el cajero de la tienda. Realmente no los conoces, pero les dices "Hola" de vez en cuando.
- *Los enemigos* son los últimos. Envía mettā a cualquier persona problemática, cualquiera que surja. Los enemigos son esas personas que no nos gustan. Podemos guardar rencor, o sabemos que no se preocupan por nosotros. Podrían ser personas famosas o cualquier persona que se te ocurra cuando hagas esto. Uno por uno, irradia mettā a las personas que se te ocurra hasta que no puedas pensar en nadie más.

Si surge odio, o incluso aversión, mientras irradas mettā a un enemigo, regresa a una persona neutral hasta que puedas soltar la aversión y regresar a ese sentimiento de bondad amorosa. Entonces comienza de nuevo. Irradia mettā a tu enemigo y continúa hasta que esa energía hostil se disipe y ellos te devuelvan la sonrisa. No tiene porqué ser algo muy profundo — solo es necesario tener un sentimiento amistoso hacia ella/os. O incluso un sentimiento neutral en el que estas personas no te molestan. Recuerda: todo el mundo tiene buenas cualidades. Puedes concentrarte en eso.

Puedes realizar el proceso anterior en tan solo veinte a treinta minutos. Pero no deberías pasar más de una hora en esto.

Si no puedes superar este paso, entonces tal vez la maestra o el maestro te sugiera una Meditación del Perdón. La información y las instrucciones para la Meditación del Perdón se pueden encontrar en el sitio web de Dhamma Sukha y se pueden practicar a partir del libro sobre este tema de Bhante Vimalaramsi. El perdón es una práctica muy poderosa en sí misma y es muy

recomendable para todos, pero especialmente para aquellos que no pueden generar un sentimiento genuino de bondad amorosa hacia ninguno de estos grupos de personas.

“Esta mañana hice mi primera sesión de “Rompiendo las Barreras”. Todo salió muy bien. Vi a todos sonriéndome en seguida. Luego llegué a mis “enemigos”. Hay una mujer de la que estoy bastante celosa. Me perdoné a mí misma por ello. Le deseé amor, paz y felicidad. Entonces vi la sonrisa. El segundo es el esposo de mi sobrina. Nunca lo había visto sonreír en la vida real, así que ni siquiera sé cómo sería eso. Pero, como deseaba paz tanto para él como para mí, sentí como si un relámpago atravesara mi corazón. Entonces supe que estaba equivocada por el odio que siento hacia él. Solo el amor puede vencer al odio”. C.G. Missouri

Irradiando en las Seis Direcciones

—Instrucción de meditación:

Después de que se complete el proceso de derribar las barreras, volverás a hablar con al maestro. O si estás trabajando solo, simplemente continúa tal y como se explica a continuación.

Ahora se te indicará que irradies bondad amorosa desde la cabeza, no desde el "tercer ojo" o la frente, sino desde el área en el medio o la parte superior de la cabeza. Irradia a cada una de las seis direcciones: Adelante, Atrás, Derecha, Izquierda, Arriba y Abajo, durante cinco minutos cada una; eso es treinta minutos en total.

Durante el resto de la sesión, irradias a todos los seres en todas las direcciones a la vez, a todo el universo sin limitaciones. Siéntate y brilla con este sentimiento de bondad amorosa y deja que caliente todo el cosmos e incluso más allá. Como una vela, deja que el sentimiento irradie a todos los seres. No empujes ni

fuerces; solo déjalo irradiar y verás como se expande por sí solo. ¡Ahora comienza la diversión!

“Estaba completamente inmerso. En un momento no había “yo”. Todo lo que vi fue la luz yendo en todas las direcciones. Era como una fuente que iba hacia arriba, hacia abajo y en todas las direcciones. Estaba tan absorta que cuando sonó la alarma pegué un salto. Mi esposo me dijo que tenía una apariencia radiante, llena de alegría y paz”. C.G. Missouri

Deberías poder sentarte por más de una hora si puedes. Te recomendamos que te sientes aún más rato si te sientes cómodo. No te detengas cuando te sientas bien o pienses que has progresado. Permanece más tiempo. No te detengas si te pones nervioso o quieres parar. Simplemente prueba a estar otros cinco minutos solo para ver si puedes hacerlo. Muchas veces unos pocos minutos más te ayudarán a superar ese breve período de inquietud.

Irradiar los cuatro *Brahmavihāras* sucesivamente, a medida que surjan, en todas las direcciones, será ahora la práctica que te llevará a los estados más elevados de la meditación. Ten en cuenta que estoy describiendo la técnica tal y como se presenta en los textos. Solo estoy explicando los textos aquí y no estoy creando una "nueva" forma de meditación. Ahora estás practicando la práctica de Brahmavihāra exactamente como la describe y enseña el Buda en los textos.

Esta práctica de mettā y el resto de los Brahmavihāras en realidad se mencionan con mucha frecuencia: en doce suttas en el Majjhima Nikāya, frente a la respiración o la práctica de Anapanasati que solo se encuentra en cuatro suttas.¹⁷ ¿Cuál crees que el Buda enseñó con más frecuencia? Él parecía favorecer a los Brahmavihāras por encima de la práctica de la respiración.

17 <http://library.dhammasukha.org/brahmavihara-vs-breath.html>

Bhante Vimalaramsi afirma que mettā es seis veces más rápido que la respiración y te lleva a la meta mucho más rápido. Él dice que le suele llevar seis semanas a alguien experimentar jhāna con la respiración mientras que solo suele llevar una semana (o menos) experimentarla con mettā. Esta ha sido nuestra experiencia, por lo que siempre recomendamos mettā primero. Bhante enseñará la respiración a ciertos tipos de personalidad que tienen dificultades con el sentimiento de bondad amorosa. Pero, él siempre agrega el paso de Relajar o tranquilizarse.

Capítulo 10: La Base del Espacio Infinito – Compasión

El Buda enseñó que hay cuatro jhānas principales, pero dividió la cuarta jhāna en otras cuatro partes.

Los suttas llaman a las últimas cuatro partes "bases" o "reinos". Principalmente usaremos el término "bases", pero a veces alternaremos entre "base" y "arūpa jhāna" solo para asegurarnos de que estás comprendiendo la conexión.

Ahora has llegado a *arūpa* o las jhānas "inmateriales". Las primeras cuatro jhānas se llaman *rūpa* o jhānas "materiales". *Rūpa* significa "reino del cuerpo", y *arūpa* significa "reino de la mente"; más precisamente, el ā en *arūpa* significa "no:" por tanto "que no son del cuerpo".

La palabra "reino" también se usa además de "base" para estas partes superiores de la cuarta jhāna. Esto se debe a que el Buda declaró que si uno lograra cualquiera de estas cuatro jhānas (incluidos los cuatro reinos inmateriales), entonces el poder (*mérito*) de ese acto le haría renacer en un reino de existencia correspondiente a ese nivel alcanzado en la meditación.¹⁸ Hay treinta y un planos de existencia, y los reinos Brahma basados en jhāna son los más altos, más agradables y más duraderos. Cuanto

18 Incluso si el meditador alcanza un jhāna solo una vez en esta vida, entonces renacerá en al menos ese reino de jhāna correspondiente. El acto de lograr un jhāna es tan poderoso que anula temporalmente todos los resultados kármicos malvados, excepto los cinco actos atroces: matar a la madre o al padre, matar a un Arahant, causar un cisma en la orden o herir a un Buda. Se encuentra una referencia que apoya esto en el Saṃyutta Nikāya. SN 42.8: "El que sopla en la concha": <https://bosquethera-vada.org/component/k2/item/2624-sn-42-8-sankhadhamma-sutta-el-que-sopla-en-la-concha>

más alto es el jhāna, más larga es la vida en ese reino correspondiente y más sublime el estado.

MN: 111, sección 11. "Nuevamente, monjes, con la completa superación de las percepciones [burdas] de la forma, con la desaparición de las percepciones [burdas] del impacto sensorial, conscientes de que 'el espacio es infinito', Sāriputta entró y permaneció en la base del espacio infinito."

Esto significa que has superado lo físico y ahora estás entrando en los reinos mentales más sutiles. Ahora ya no prestas atención a los cinco sentidos y estás prestando atención sólo a lo que está en la mente.

Empiezas a sentir una bondad amorosa más tranquila ahora. Te darás cuenta de que hay menos calor, menos movimiento en mettā. Es más suave, como el algodón. Esto es *Karunā* o Compasión. Has ido más allá del estado más burdo de la bondad amorosa y has entrado en un estado más sublime y tranquilo.

Puedes atestiguar que el sentimiento de bondad amorosa no tiene límite, sino que es muy grande. Es tan inmenso como el cielo; sientes que tu cabeza se agranda. Sientes que las cosas se están expandiendo hacia afuera. Tal vez sientas que el suelo desaparece y estás suspendido en el espacio. Incluso puedes sentir que estás volando hacia el espacio.

Este es un tipo de sentimiento muy placentero. ¡Es "bastante impresionante!" Hay una expansión continua hacia afuera, no se puede percibir siquiera un punto central. ¡Puede que al explicar este delicioso estado a tu maestro se produzca una exclamación como "*¡Oh, guau!*"

"¡Guau! A medida que avanzaba a través de las cuatro sesiones de meditación de hoy, cada una de una hora más o menos, era como si la amplitud se volviera más y más grande ... Hice la radiación de mettā durante los cinco minutos en cada una de las seis direcciones y luego irradié hacia afuera durante el resto de la meditación hacia las seis direcciones al mismo tiempo. La esfera

de mettā creció en tamaño y siguió creciendo sin detenerse. Mettā mismo también se transformó - era magnético, como si estuviera intensificándose, y creando un campo de fuerza energético fuerte. La sensación flotante se intensificó. Nunca sentí tanta amplitud y expansión antes. Hubo una comprensión de cómo surgía y cesaba infinitamente la consciencia de los sentimientos y las percepciones y de cómo "yo" no tenía el control ... S.D., California

—Instrucción de meditación:

Ahora cambiarás de mettā a la compasión como tu nuevo objeto de meditación. Expande este nuevo sentimiento hacia el exterior sin límites, a las seis direcciones, como lo has estado haciendo con bondad amorosa. Comienza cada sesión de meditación irradiando compasión durante cinco minutos en cada dirección, y luego irradia compasión a todos los seres en todas las direcciones al mismo tiempo durante el resto de la sesión. ¡La bondad amorosa ahora ha cambiado automáticamente al estado de compasión!

Bhante Vimalaramsi nos dice que este es el estado al que muchos maestros se refieren cuando hablan de la infinita compasión del Buda. La opinión de Bhante es que cuando el Buda se refiere a la compasión, el estado del que está hablando es la base del espacio infinito o el primer arūpa jhāna. No es solo un estado general de prestar cuidados o de nutrir, sino que en realidad es el estado jhánico de la compasión.

Bhante explica además que el Buda hacía esta práctica todas las mañanas — entrando en el jhāna del espacio infinito con la compasión como su objeto de meditación. Desde este estado, Buda examinaba el mundo en busca de personas que necesitaban su compasión y estaban listas para comprender sus enseñanzas. Luego iba hacia ellos y los instruía en el Dhamma. Vio personas que *tenían poco polvo en los ojos* y estaban listas para alcanzar el Despertar.

MN: 111 sección 12. "Y [aquí] los estados de la base del espacio infinito –la percepción de la base del espacio infinito y la unificación de la mente; el contacto, el sentir, la percepción, la volición y la mente.

Todavía experimentas los cinco agregados, aunque estés en un jhāna arūpa o jhāna mental. Esto quiere decir que todavía estás practicando los cuatro fundamentos de la atención plena incluso mientras estás en el estado de arūpa jhāna.

Ahora estás en un reino mental y la conciencia de tu cuerpo se ha desvanecido a menos que haya contacto. Ten en cuenta que el sutta citado anteriormente ya no incluye experimentar placer *en el cuerpo*. ¡Ahora te dicen que *no tienes cuerpo!* Así que por favor no le prestes ya más atención – aplica las 6 erres siempre que haya cualquier tirón o retroceso hacia cualquier tipo de conciencia del cuerpo. Ahora, sabes que tu cuerpo todavía está allí, sentado en silencio, pero tu conciencia está mucho más centrada en la mente.

MN: 111 sección 12 cont. [El] entusiasmo, la decisión, energía, atención plena, ecuanimidad y atención: estos estados fueron definidos por él uno por uno a medida que ocurrían; siendo conocidos por él esos estados surgieron, sabía que estaban presentes y sabía que desaparecerían. Comprendió así: ... y con el cultivo de ese logro, pudo confirmar que [todavía] hay más.

—Instrucción de meditación:

Continúa enviando tu compasión en las seis direcciones para ver cómo se expande hacia afuera. La meditación Brahmavihāra se desarrolla en secuencia a través de las cuatro moradas divinas —*automáticamente*. Estos estados surgirán por sí solos cuando estés listo. No los hagas aparecer, aparecerán por sí mismos. Solo sigue adelante y mira qué pasa después.

Capítulo 11: La Base de la Consciencia Infinita — Alegría

MN: 111 sección 13. "Nuevamente, monjes, al superar por completo la base del espacio infinito, consciente de que 'la consciencia es infinita', Sāriputta entró y permaneció en la base de la consciencia infinita."

Este es un estado fascinante. En primer lugar, porque el sentimiento compasivo cambia automáticamente de nuevo a un sentimiento de alegría altruista. Pero esa no es una definición tan clara como podría ser. Es un sentimiento muy diferente de la compasión experimentada previamente. Es un sentimiento que Bhante prefiere llamar solo *alegría* o *dicha*.

Mientras que antes la alegría era una forma emocionante de alegría (*pīti*), ahora se convierte en algo sublime y tranquilo. Esto es *pīti* en contraposición a *muditā* (*alegría empática*). En todo caso, pasas de un sentimiento de compasión a un sentimiento de alegría.

—Instrucción de meditación:

Ahora comienzas a irradiar alegría en todas las direcciones en lugar de compasión. La alegría es ahora tu objeto de meditación.

Lo que sucede es que tu conciencia comienza a ser tan buena y tan aguda que comienza a ver que las conciencias individuales surgen y desaparecen continuamente. Ves de primera mano lo verdaderamente impermanente que es todo. Ya no hay duda en tu mente de que todo llega a existir y que luego se desvanece.

A veces, tus ojos simplemente se abren —puede haber tanta energía. Si intentas cerrarlos, permanecen abiertos, así de simple, así que simplemente permite que estén abiertos.

"El surgimiento de la conciencia fue automático, y su sensación también fue automática. Todo era impersonal e incontrolable. La sensación de "yo" desapareció y reapareció una y otra vez. Hubo momentos en que la conciencia cesó por completo, no había nada entre el surgimiento y el cese. El "lapso" en la conciencia creció en frecuencia y longitud tan lejos como pude ver, pero tan pronto como vi esto, volví a ver el surgimiento y el cese y luego la amplitud. Cuando terminé la última meditación sentada, mi mente estaba quieta, clara y aguda. La mente y las emociones nunca antes se habían sentido tan prístinas, tranquilas y puras".

"¡Nada que pueda decir aquí, salvo que fue excelente!" S.D., California

Después de que te sientas con esta comprensión de la impermanencia y la impersonalidad por un momento, sucede algo interesante. Algunos estudiantes informan: "Bueno, sí, veo todas estas conciencias: el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente; veo que estas conciencias surgen y desaparecen, y es realmente *agotador*".

Lo que ves ahora no es solo impermanencia sino el sufrimiento. Y estás viendo que no hay nadie en casa, no hay control sobre este proceso, sucede por sí solo. Ves *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento) y *anattā* (no-yo) tan cerca y de forma personal mientras estás en los arūpa jhānas. En el budismo, estos son los tres signos de la existencia. Todo lo que existe tiene esta naturaleza, y ahora lo puedes ver. No es algo que sucede a nivel del pensamiento sino de una manera directa. Lo sabes.

Bhante Vimalaramsi cuenta la historia de un monje que es famoso en Birmania. Lo invitan a almorzar a la casa de una persona y le ofrecen el mejor curry y arroz. Todo el tiempo que el monje come, pronuncia las palabras "dukkha, dukkha", "sufrimiento, sufrimiento".

Está tratando de pensar a su manera para poder ver los signos de la existencia, y eso no funciona. Todo lo que hace es crear una aversión a lo que sea que esté etiquetando o señalando y eso está desarrollando un estado nocivo, no una comprensión en absoluto.

Esta experiencia responde a muchas preguntas que puede que te hayas planteado. Antes de esto, todo el mundo hablaba de que las cosas sucedían tan rápido, y ahora tu conciencia es tan aguda que realmente ves cada parte de la experiencia. Los doce vínculos del origen dependiente están comenzando a enfocarse, y estás comenzando a verlos por separado. Además, estás comenzando a ver que uno sigue al otro y que cada enlace depende del enlace anterior.

Después de un tiempo, parece que este constante surgimiento y desaparición de la conciencia se vuelve agotador. ¿Te preguntas si alguna vez terminará? ¿Esto es todo lo que hay? No importa si estás haciendo tu meditación caminando, si estás comiendo o yendo al baño. Ves todas estas conciencias continuamente. ¿Hay alguna forma de escapar de todo esto?

“Como me indicó, primero irradié alegría en todas las direcciones, comenzando por enviar a cada dirección de forma individual durante cinco minutos cada una, y luego expandiendo la alegría sublime hacia afuera. Se fue haciendo cada vez más grande y no paraba.

Una vez más surgió una comprensión sobre la impermanencia del "yo" mientras este surgía y cesaba. Las brechas entre cada surgimiento y desvanecimiento se hicieron más grandes, y mi enfoque cambió sutilmente a esos espacios en blanco, en los cuales la alegría que irradiaba en todas las direcciones se desplazó hacia la ecuanimidad.

Hubo un desinterés total en la impermanencia del "yo" y una comprensión sobre la tontería que supone es identificar un yo permanente inexistente con cada sentimiento, pensamiento y

acción. Hubo una comprensión existencial más profunda de que los sentimientos y los pensamientos no estaban bajo mi control y que los pensamientos u objetos mentales en general eran como lo que los olores son a la nariz o los sonidos a los oídos. Venían y se iban sin que yo tuviese nada que ver con ellos. No obstante, seguí aplicando las 6 erres " S.D., California.

—Instrucción de meditación:

Puede que aparezcan pequeños puntitos de luz como pequeñas estrellas que parpadean y luego se desvanecen. Estas son el comienzo del anhelo. Son indicaciones de que *tanhā* apenas comienza a surgir. Estos son pensamientos que apenas comienzan a formarse. Sientes como un tirón desde esas luces, una tensión. Te das cuenta de que si aplicas las 6 erres en el momento en que surgen, entonces los pensamientos no surgen; ves el alivio que esto supone. Las 6 erres te devolverán a un estado de equilibrio y tranquilidad. Asegúrate de aplicar las 6 erres tan pronto como surjan estas luces.

Estas luces son "pegajosas", ya que son pequeñas semillas de deseo que están naciendo. Ahora ves el deseo que existe en todo pensamiento. Y ves que es por eso que pensar constantemente es tan agotador y fastidioso para tu mente.

Considera esa noche en la que no podías conciliar el sueño porque estabas pensando demasiado. Estabas sufriendo. Tener éxito en esta práctica de meditación te brinda el beneficio de dormir fácilmente y no tener malos sueños. Este es uno de los once beneficios de la meditación *Mettā*.

Puede que veas luces expandiéndose como pequeños soles; estos se llaman *nimitta*. No, no estamos hablando de la *nimitta* o lo que algunas prácticas llaman *signos* que se utilizan como puntos de enfoque en la meditación de concentración, sino que estas son meras formas y figuras que surgen. Este es el verdadero significado de la *nimitta*. Déjalas ir y aplícales las 6 erres. No

cambios y comienzos a enfocarte en ellas. Son solo fenómenos interesantes que pueden distraernos. No te involucre con ellas.

Si tuvieras que tomar estas luces como objeto de meditación, entonces eso sería una práctica de meditación de concentración y absorción, y eso *no* está en los suttas. El Buda había intentado previamente todos estos tipos de meditación, y rechazó esa práctica como el camino hacia el verdadero Despertar.

Cuando practicas la concentración con la respiración, también pueden surgir luces de meditación, y si tomas estas luces y te concentras en ellas, entonces, nuevamente, no estás practicando lo que está en los suttas. ¡Por favor aplícales las 6 erres!

Esta es la influencia de comentarios como el Visuddhi Magga. El Visuddhi Magga ha incluido muchas prácticas que no están en los suttas. Este conflicto debería hacernos cuestionar cuál es la correcta.

En la base de la conciencia infinita, algunas personas tienen visiones de Devas, Kuan Yin, Buda, Jesús o Mahoma. Esto se basa en sus sistemas de creencias. A todo eso le debes aplicar las 6 erres para que puedas progresar. Si te sientes muy feliz y alegre, a veces habrá lágrimas de alegría. Deja que salgan las lágrimas; ese es el signo del *muditā* o estado alegre en el que te encuentras.

Puede que sientas que las cosas se están desacelerando, como si vieses una película a cámara lenta: puedes ver cada marco de conciencia surgir y desaparecer, ya sea en la *puerta* del ojo o en la *puerta* del oído. Puede que te tambalees y te sientas mareado. No te apegues a nada de esto; aplícale las 6 erres a todo esto. Ninguna de estas experiencias debe tomarse personalmente como *yo* o como *mías*; solo deben ser permitidas. Tu atención ahora se está volviendo muy aguda, lo suficientemente aguda como para ver las conciencias individuales.

—Instrucción de meditación:

Luego se te pedirá que comiences a notar los espacios entre las conciencias. Trata de ser más consciente del silencio y de la tranquilidad que hay allí, y permanece en este silencio. Deja que todo lo demás se vaya. Pensarás "no hay nada". Pacientemente permite que este estado se profundice. Esto te llevará a la siguiente base y a la última de las Brahmavihāras. Esto es *Upekkhā* o Ecuanimidad.

A veces, al llegar a este nivel, el meditador puede pensar: "¡Si no tengo un yo, entonces debería morirme!" El miedo puede surgir: "No tengo control sobre nada; ¿qué puedo hacer?" Simplemente haces lo que siempre has hecho; dado que nunca *has tenido un yo* en primer lugar, nada ha cambiado. Esto es una comprensión; de ninguna manera son pensamientos suicidas, así que no te preocupes.

El maestro te recordará que esto es solo tu mente jugando a distintos juegos; ríete a gusto y aligera un poco las cosas. Tranquilo que no morirás, ni siquiera estarás cerca de eso. Pronto, te mudarás a un territorio más profundo e incluso más emocionante.

"Pude entrar más sólidamente en el reino de la conciencia infinita en la que observé varias cosas como remolinos de patrones geométricos de colores interrumpidos por luces estroboscópicas. A veces vi millones de pequeñas luces de colores destellando al azar. Los diseños de remolinos con luces estroboscópicas eran los más comunes. Recordé que me aconsejó que prestara atención a la quietud entre las conciencias. Miré entre las luces y apliqué las 6 erres. Los colores se detuvieron y desaparecieron, pero descubrí que si miraba de cerca, había ondas sutiles en la oscuridad de la nada. Les apliqué las 6 erres y encontré que se desaceleraron o desaparecieron, pero nunca por mucho tiempo.

Mi mente estaba en un estado increíblemente quieto y sin embargo, no estaba muy segura de que aún estuviera en el estado

meditativo. Pensé que si todavía estaba meditando debería poder volver a irradiar alegría. Entonces, volví a emitir alegría y volvieron los patrones de colores y las luces estroboscópicas. Una vez más, les apliqué las 6 erres y volví a la quietud ” R.M., Japón.

“Una vez más hubo una comprensión de la impermanencia del ‘yo’ cuando surgía y se desvanecía. Las brechas entre cada surgimiento y desaparición se hicieron más grandes, y mi enfoque cambió sutilmente a esos espacios en blanco, después la alegría que irradiaba en todas las direcciones se desplazó hacia la ecuanimidad.” S.D., California.

Capítulo 12: La Base de la Nada ***— Ecuanimidad***

MN: 111 sección 15. "Nuevamente, monjes, al superar por completo la base de la conciencia infinita, consciente de que 'no hay nada', entró Sāriputta y permaneció en la base de la nada.

Anteriormente viste el mundo como si existiese fuera de ti mismo; ahora ves las cosas como si todo estuviera solo en la mente. Todavía ves diferentes movimientos de la mente, pero no están fuera de la mente. Has tenido un concepto de ti mismo en el mundo, y este está constantemente en el trasfondo de tu pensamiento.

Todos nos vemos en relación al mundo como un yo o entidad separada. Tomar las cosas personalmente significa que en nuestra mente nos vemos haciendo cosas. Nos vemos a nosotros mismos habiendo hecho cosas en el pasado. Nos vemos haciendo cosas ahora. Y nos vemos haciendo cosas en el futuro. "Nosotros" solo existimos en nuestras mentes. Esta idea o concepto de "yo" solo existe en nuestra mente, y ahora lo vemos por nosotros mismos.

Fuera de la mente pensante, solo hay ver, oír, tocar, saborear y oler. Solo sensaciones que están surgiendo y desapareciendo. Sin embargo, identificamos a estas como que pertenecen a este yo, esta existencia que está puesta encima de este —este "yo" que está haciendo esto, planeando hacer eso, pensando en aquello, siendo parte de un equipo para crear eso. Eres un actor en este sueño de la existencia. Todo está en tu cabeza. Estás constantemente creando esta ilusión de ti mismo, momento a momento. Son solo imágenes. Ahora finalmente comienzas a salir del sueño y solo ves lo que hay allí. El pensamiento burdo se detiene. La actividad conceptual se detiene. Ahora en el ver, solo hay ver, en el oír solo oír, etc. Nada sucede en el pasado y nada sucede en el futuro — todo está

sucedendo ahora. Y en este presente claro, no hay yo. Sólo hay conciencia de lo que sucede en las puertas de los sentidos momento a momento. Se vuelve todo muy tranquilo —nunca has experimentado esto antes. Esta es la conciencia y la experiencia de la base de la nada.

Esta jhāna es como la parte de la película Matrix donde Keanu Reeves se despierta de su existencia soñada en este mundo mental creado por una máquina y se da cuenta de que está en una cápsula solo soñando su experiencia de vida. Al igual que él, estamos despertando de nuestro sueño del yo para encontrar nada más que un proceso impersonal —una secuencia interminable de eventos.

Ahora es como si tu conciencia dejara de prestar atención a la conciencia total del cuerpo y a las sensaciones y saltase a tu cabeza. Ya no estás prestando atención a la conciencia que tiene que ver con el cuerpo. Ves todo como si sucediera desde la mente y físicamente desde el área de la cabeza.

Solo estás atento/a a la mente. Los conceptos se detienen. Los pensamientos ahora son tan solo pensamientos que observan y no son tomados personalmente. Ya no están definiendo tu mundo. De hecho, la mayoría de los pensamientos simplemente se detienen.

Dado que los conceptos provienen de los pensamientos, y las cosas provienen de los conceptos, ¡las "no cosas" nos llevan al reino de la "No-cosa"¹⁹! Ahora estás viendo claramente sin ruido y sin crear historias sobre todo.

19 N. del T.: Este capítulo está dedicado a la jhāna/reino/base/percepción de "La Nada", que en inglés literalmente es "Nothingness". Aquí el autor hace un juego de palabras, ya que ha estado mostrando que, dado que todo es un proyección mental, las cosas que parece que existen no son cosas en realidad, sino proyecciones mentales. De esto es de lo que te das cuenta en esta jhāna y de este modo, no hay mejor nombre para definirla: "No [no] - thing [cosa] - ness [sufijo para convertir en sustantivo aquello que refiere]", es decir, el "El Estado de la No Cosa" o "La cualidad de la No Cosa".

Algunas personas dirán que incluso te sientes como si estuvieses en el desierto solo —en total desolación. No hay nada más que arena... es agradable, pero diferente de cualquier cosa que hayas sentido antes.

Empiezas a entender los vínculos del origen dependiente llamados Nāma-Rūpa o Mentalidad / Materialidad (Nombre y Forma). Hay una mente que depende del cuerpo. Ambos son distintos, pero trabajan juntos. Uno no puede estar sin el otro. Pero ahora ves, con una comprensión directa, que el cuerpo mismo existe separado de la mente.

Por ejemplo, está produciéndose la respiración entrando y saliendo, y luego la mentalidad o mente que se compone de sentir, percepción y conciencia. Está produciéndose la respiración física, y también el reconocer —la percepción de la respiración y el saber cómo se está produciendo y cómo se siente. Este es el vínculo Mentalidad / Materialidad del Origen Dependiente.

Con el abandono del concepto de las cosas ahí afuera y del sentimiento percibido de tu existencia separada en el mundo, tu consciencia se detiene. El "sueño" preocupante y omnipresente del *yo* desaparece. Ya no hay más pensamientos que te lleven al futuro o al pasado. No más pensamientos que estén creando este o ese mundo. Solo existes en el presente. Tu consciencia es clara y libre de tu autoimagen conceptual.

Sin estos conceptos, solo existe el presente, el surgimiento y la desaparición de sentimientos y sensaciones. Esto es todo lo que ves. No hay vidas pasadas o futuras ahora. Esta es la atención de la mente sin anhelo incrustado en ella, sin la superposición de la idea de uno mismo o de alma.

En este silencio de la nada, comienzas a ver fenómenos mucho más sutiles que nuestras ruidosas mentes ocultaban. Cosas muy interesantes suceden aquí. ¡Definitivamente no es que no haya nada!

MN: 111 sección 16. "Y los estados en la base de la nada ..."

Antes, en el segundo arūpa jhāna de la conciencia infinita, irradiabas Alegría en las seis direcciones. Donde antes sentías alegría, ahora sientes una ecuanimidad que es muy, muy fuerte, y tienes un equilibrio mental muy refinado. Ahora tomas esta ecuanimidad como tu objeto y la irradias a todos los seres en todas las direcciones. Este nivel específico de la mente es de lejos uno de los estados más fascinantes que se experimentan en la meditación. Ahora no hay tristeza ni felicidad, solo equilibrio. Cuando se te pregunta cómo te sientes, siempre informarás de que estás bien. "Todo está bien." "No tengo nada que decir." Simplemente, bien.

De un Formulario de Retiro Online:

"Meditación sentada #1 (1 hora): alegría durante 19 minutos. Vi patrones y bolas brillantes. Les apliqué las 6 erres. Luego entré en ecuanimidad. Vi estupas doradas; estatuas de Buda y un ser celestial emitiendo una luz brillante. Les apliqué las 6 erres cuando surgieron. Los siguientes 30 minutos lo pasé enviando ecuanimidad en todas las direcciones emitiendo luz dorada desde mi coronilla. Apliqué las 6 erres a todo lo que surgió. 15 minutos fue lo mejor para mantener mi mente en el objeto de mi meditación ". C.B. Sri Lanka.

De un Formulario de Retiro Online:

"Después de unos 10 minutos, pude sentir que estaba yendo cada vez más profundo hasta que ese descenso se detuvo. Después de 5 minutos más o menos en ese nivel, comencé a descender nuevamente al siguiente "nivel". Lo que aparece escrito en mis notas es que "fui más profundo, a una meseta, como si bajase unos escalones" y así fue. Debo haber bajado tres o cuatro "escalones", pasando cinco minutos más o menos en cada uno de ellos antes de pasar a la siguiente meseta. En una meseta recuerdo haber visto un panorama como un cielo nocturno negro y claro con miles de pequeños puntos de luz centelleando. En el siguiente nivel, vi lo que solo puedo describir como un área realmente grande cubierta de filas y filas de formas translúcidas

en forma de bola, cuyas faldas ondulaban suavemente. Las describí como "medusas" debido a su naturaleza translúcida. Alguna que otra bola/medusa ocasionalmente se alejaba a gran velocidad de esta visión.

"Pero en su mayoría, el campo visual estaba quieto y silencioso. Después de la "medusa", el siguiente descenso fue más largo, en cuyo fondo la negrura era inmóvil, absolutamente quieta. ¡Recuerdo haberme preguntado si estaba muerta! Tanto si lo estaba como si no, no tenía ningún interés en el asunto. Y la posibilidad de que así fuera no me suscitó molestia alguna. Alrededor de este punto en el "nivel más profundo" (ya no seguí bajando a partir de este nivel), lo que describo como "hormigueo", se movió en ondas por todo mi cuerpo. Después de un par de pases, esto se detuvo y el silencio absolutamente sereno permaneció. En este punto de la sesión, el silencio era bastante "sólido". No el silencio de cuando apagas la radio y piensas "¡qué silencio!", sino más bien un silencio donde no hay absolutamente ningún punto desde el cual pueda originarse ningún ruido. Una ausencia de cualquier cosa que pudiese perturbar. Un silencio/quietud que no pueden romperse". L.M., Australia.

Otros sienten que la tranquilidad proviene de uno mismo. Parece que hay un brillo en tu cara: un resplandor. Todas las arrugas del estrés casi han desaparecido.

Si no pones suficiente energía en observar esa ecuanimidad, tu mente se hace opaca. No tienes somnolencia, pero puede producirse una falta de brillo. Si pones demasiada energía, tu mente se inquieta. Ahora debes estabilizar tu energía. Aquí es donde estás equilibrando los siete factores del despertar. Revisaremos esto más tarde.

Si surge inquietud porque pones demasiada energía, ya no estás en la jhāna. Estás atrapado en un obstáculo. Y debido a la forma en que funcionan los obstáculos, no solo viene uno a la vez. Por ejemplo, cuando tienes inquietud, no es solo inquietud;

aparece la inquietud así como la aversión hacia esa inquietud. Entonces, tienes dos obstáculos con los que te toca trabajar; ¡los obstáculos se acumulan uno encima del otro!

Es bastante fácil dejar ir la inquietud y equilibrar tu energía en este momento si eres paciente. Es como caminar por la cuerda floja más fina que hayas visto; como caminar sobre una telaraña —es así de fina. Al estar en ese tipo de equilibrio, con tan solo un ligero "ajuste" o cambio —un pequeño "desatino"— y "whoop", podrías perder el equilibrio. Y luego deberías trabajar con esto nuevamente, poner un poco más de energía, un poco más de atención plena. Si esto es demasiado, retrocede nuevamente. Aquí es donde trabajar con la energía es un tema increíblemente interesante y sutil.

Lo más importante aquí es usar tu Atención Plena para observar lo que hay en la mente y equilibrarla quitando o agregando energía a tu práctica. Al observar estos estados, los alterarás de una forma natural —en consecuencia, la Atención Plena es el Factor más importante del Despertar. El Factor de la Investigación surge cuando se ve claramente el movimiento de la mente. La investigación equilibra tanto la energía como la falta de energía automáticamente, cuando percibe lo que está desequilibrado y lo transforma.

En física cuántica, se postula que puedes cambiar un proceso por el mero hecho de observarlo; esto es lo que hace la atención plena. La mente se observa a sí misma y se produce el cambio.

A veces es posible que no avances porque algo te está molestando en el trasfondo de tu mente. Es un deseo sutil con el que te estás identificando —estás buscando que algo suceda- tal vez deseando que Nibbāna suceda y lo estás buscando pensando en ello. Deberías aplicarle las 6 erres. Puede que sea un deseo fastidioso, pero finalmente, te cansarás de él. Nibbāna nunca sucederá si está presente este anhelo. Nibbāna sucederá cuando la mente pierda todo su anhelo y movimiento.

De nuevo, ¡puede que surja el miedo y pienses que no existes! Como antes, solo debes aplicar las 6 erres a ese miedo y continuar. Desaparecerá pronto. No es sino más anhelo.

MN: 111 sección 16. "Y [he aquí] los estados en la base de la nada: la percepción de la base de la nada y la unificación de la mente; el contacto, el sentimiento, la percepción, la volición y la mente ... "

La ecuanimidad es muy profunda aquí, y esta debería ser tu objeto de meditación ahora. Debes imaginarte rodeado y envuelto del sentimiento de ecuanimidad. Debes irradiar este sentimiento hacia afuera desde toda tu mente. Mantén una pequeña sonrisa, ya que esto te protegerá de la entrada de estados nocivos.

Como una vela que emite calor y luz, simplemente te sientas y dejas que la ecuanimidad se irradie por sí misma. Casi la ves salir hacia afuera. Si hay estrés al enviar el sentimiento, entonces estás forzando demasiado. Deberías dejar que rezumase como una niebla, pero señalando en la dirección en la que deseas que se expanda. Si hay tensión, entonces simplemente aplica las 6 erres. No empujes hacia afuera la sensación de ecuanimidad. Empujarla creará más tensión. Eso es tratar de controlar los sentimientos con tus pensamientos. No funciona.

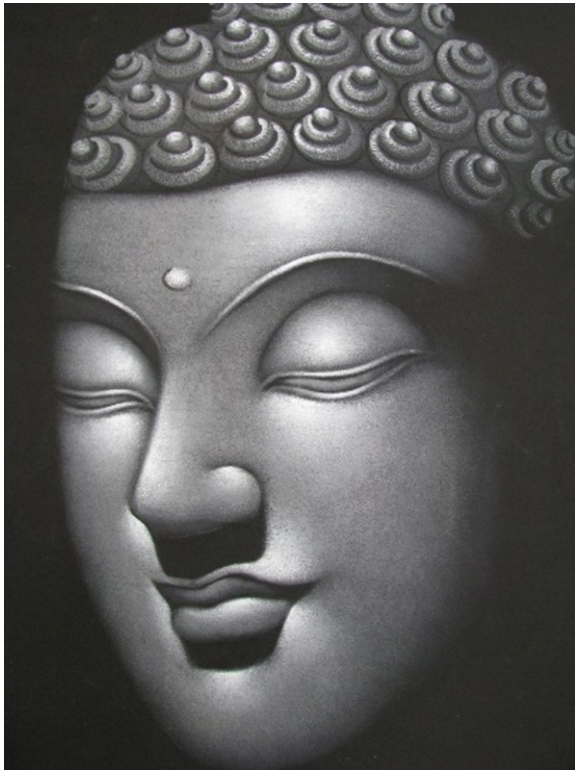
Un faro emite luz en todas las direcciones. No fuerza nada; la luz solo brilla hacia afuera. Todo lo que haces es encender la luz.

Si te distrae un sonido o una sensación táctil, entonces aplica las 6 erres y vuelve a irradiar la sensación de ecuanimidad, pero solo aplica las 6 erres si esta distracción aleja tu atención de la sensación. Si sientes pequeños movimientos, o hay pensamientos tenues en el trasfondo —pero aún sigues consciente y recogido en tu objeto de meditación, irradiando ecuanimidad en las seis direcciones- ignora esas pequeñas distracciones. Eso es solo ruido. No uses las 6 erres a menos que tu atención se desvíe.

—Instrucción de meditación:

Ahora estás comenzando tu sesión usando el sentimiento de la ecuanimidad como tu objeto. Irradias el sentimiento de ecuanimidad en cada una de las seis direcciones durante cinco minutos cada una y luego a todas las direcciones al mismo tiempo durante el resto de la sesión. Cuando haces la meditación caminando, irradas ecuanimidad a todas las direcciones al mismo tiempo y aplicas las 6 erres a cualquier distracción que surja.

Siéntate más tiempo ahora: una hora, una hora y media, dos horas, tres horas. Si sientes que quieres levantarte, siéntate otros cinco minutos y trata de ver si ese impulso desaparece.



La actividad mental se vuelve más y más tranquila. Solo observa lo que hay en este momento. La mente se sentirá brillante y enérgica, con poco movimiento. Comenzarás a ver el eslabón de

la *conciencia* que surge y desaparece. Este es un potencial. Verás este comienzo del movimiento, y luego florecerá en tu conciencia como algo, ya sea ver, escuchar o un sentimiento tangible. Es como si supieras que vas a ver algo, y luego lo ves. Gradualmente verás todos los procesos de los vínculos del origen dependiente que ocurren antes del contacto.

Percibes que todo lo que experimentas ocurre solo en tu mente. Lo que constituye el verdadero "tú" es la mente y los objetos mentales que van y vienen. ¿Realmente tienes un cuerpo, o simplemente ves esta imagen y la llamas cuerpo? ¿Estás escuchando un sonido "tú"? ¿O es solo la conciencia del sonido que surge y una percepción de que "tú" estás "escuchando"?

¿Qué es la consciencia? Ahora ves que la conciencia se conoce a sí misma. Dejas de identificarte con ella, de pensar que tú eres la conciencia. La conciencia refleja la *forma* que está frente a ella —como al ver una rosa roja en un espejo. Bhikkhu Nānananda²⁰, el autor de *Concepto y Realidad*, la llama una sala de espejos en la que el espejo mismo es consciente de sí mismo justo en el momento que cualquier forma visual o auditiva es reconocida. No hay nadie en la habitación, pero son los espejos mismos los que son "conscientes de ser conscientes". La mente superpone un concepto de sí mismo, pero solo existen los espejos y los reflejos.

La conciencia surge, y luego se va. No había nada antes de ella y nada queda después. Nunca ha habido nadie en el pasillo excepto los espejos. Solo pensaste que sí había alguien.

Ahora ves lo que hay directamente sin conceptos. Puedes ver que la conciencia sólo se experimenta a sí misma sin experimentador. El concepto del yo o del sí mismo ha desaparecido. Hay miles de momentos que componen cada evento del escuchar o del ver. "Tú" existes solo durante ese momento. Luego hay otro momento, y "tú" escuchas de nuevo. Hay un espacio entre estos momentos donde no hay *nada*,

20 <http://www.dhammasukha.org/bhikkhu-nanananda.html>

ninguna cosa. Ahora estás percibiendo el silencio y el surgimiento y desaparición de objetos en ese silencio.

Si el sonido no hubiera surgido, entonces "tú" no habrías surgido. No habrías nacido en la atención consciente si no hubiera habido un sonido como condición. Eso es el renacer, momento a momento, ahí mismo. Y dado que no hay nada entre las conciencias, ¿cómo puede haber una idea de un alma o ser omnipresente? Vives por un momento y luego mueres. La muerte física es solo un momento de este cuerpo a otro. Realmente mueres a cada momento; que tu cuerpo muera no tiene nada que ver con que *tú* mueras.

—Instrucción de meditación:

Cuando las cosas se calman, puedes intentar agregar algo, ajustar algo o tratar de ver algo. Como "nada" está surgiendo, puede que te aburras un poco. En este caso, observa la mente ansiosa que quiere hacer que algo suceda, queriendo controlar. Aplica las 6 erres a esa mente allí mismo y déjala ir, luego simplemente permanece ahí sin movimiento. Aplica las 6 erres al concepto de un *controlador*. Simplemente ten la sensación de Ecuanimidad a medida que esta se irradie. No te muevas en la mente en absoluto. Al igual que decía la canción de los Beatles, "Let it be, let it be" ("Déjalo ser, déjalo ser").

Distracciones que surgen — cómo hacer ajustes

- Demasiada energía, sientes inquietud —necesitas reducir tu energía. Toma a la tranquilidad como tu objeto de meditación. Esto traerá la calma. Aplica las 6 erres a tu deseo de controlar el proceso. Agrégala a la sensación de ecuanimidad.
- Si no tienes suficiente energía, te sientes somnoliento o aburrido —necesitas agregar más esfuerzo y aumentar tu curiosidad sobre lo que está sucediendo. Toma más interés. También puedes levantarte y caminar para

despertar la energía. Haz una caminata rápida. Encuentra unas escaleras para subir y bajar. Cuanto más tiempo estés sentado, más debes caminar. Muchos meditadores evitan caminar pero luego se preguntan por qué se quedan dormidos o se desconectan cuando se sientan por largos períodos. Necesitas mantener tu sangre en movimiento y aumentar tu energía.

El Buda y sus monjes caminaban a todos lados y mantuvieron sus cuerpos muy saludables. Cuando iban a pedir limosna, las rondas podían ser muy largas y extenuantes, pero a cambio obtendrían energía para la meditación.

Aplica las 6 erres a cualquier aburrimiento (o reacción de aversión sutil) que aparezca y trata de superarlo. A veces, apenas sucede nada y debes ser muy gentil y paciente. Entonces irás más profundo. U Silananda, uno de los maestros de Bhante, siempre le decía: "La paciencia conduce a Nibbāna".

Hay Siete Factores del Despertar que están trabajando. Estos factores deben ser ajustados. No te preocupes demasiado por equilibrarlos en este momento. Solo deja que la atención plena haga su trabajo. Algunos meditadores controlarán demasiado e intentarán tranquilizar su mente con cualquier factor que crean que necesitan. Pero demasiado control conducirá a la inquietud. Debes equilibrar el *deseo* de equilibrar dando un paso atrás y dejando que las cosas se equilibren por sí mismas.

El venerable Bhante Vimalaramsi a menudo recuerda a sus estudiantes avanzados que recuerden que su trabajo como meditador es simplemente observar cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a otra. La atención plena no trata de controlar ningún movimiento. Una de las cosas más difíciles de hacer es observar sin tratar de controlar nada.

Los Siete Factores del Despertar son:

1. *Sati - Mindfulness*
2. *Dhammavicaya - Investigación de experiencia*

3. *Viriya - Energía*
4. *Pīti - Alegría*
5. *Passaddhi - Tranquilidad; Mente relajada*
6. *Samādhi - Recogimiento/unificación de la mente*
7. *Upekkhā - Ecuanimidad*

Algunas personas puede que se quejen de las distracciones que provienen de su cuerpo. Pueden sentir dolor en algún lugar de su cuerpo. Esto no es un dolor real, sino un obstáculo muy sutil que surge en la mente. No le prestes más atención a tu cuerpo.

La mayor parte del dolor ahora será lo que se conoce como "dolor de la meditación". Esto es diferente de un verdadero dolor. Un dolor real se produce cuando estás sentado demasiado tiempo o sentado retorcido de una forma extraña y estás lastimando tu cuerpo.

Este dolor de meditación es el dolor de los obstáculos que surgen. Principalmente es el dolor de la inquietud. La inquietud es una sensación dolorosa, pero esta está en tu mente, y debes determinar que no te vas a dejar ser bamboleado por ella, sino ablandarte en ella, dejarla ser y relajar la tensión y la rigidez que haya.

Ahora solo te interesa la mente. Debes sentarte por largos períodos de tiempo. Siéntate por una hora, dos horas e incluso tres y cuatro horas. Cuanto más tiempo permanezcas sentado, más tiempo tendrá la mente para calmarse. ¡Hasta ahora, el récord para los estudiantes de Bhante es de dos días en una sesión completada por un hombre en Indonesia y recientemente un hombre en los Estados Unidos! Y eso realmente valió la pena: los resultados fueron fenomenales. Y él simplemente se levantó tras la sesión y se fue sin dolor ni rigidez; se sentía bien.

Con el tiempo, la mente se calmará mucho y la ecuanimidad se volverá muy profunda. Luego llegamos al siguiente arūpa jhāna en el que dejamos atrás todos los brahmavihāras.

Capítulo 13: La base de Ni- Percepción Ni-No-Percepción

MN: 111 sección 17. "Nuevamente, bhikkhus, superando por completo la base de la nada, Sāriputta entró y permaneció en la base de ni percepción ni no-percepción".

Ahora ya no podrás irradiar la sensación de ecuanimidad; naturalmente, se detendrá. Simplemente ya no está allí, y si intentas irradiarla, eso generará cierta tensión. Si notas que esto sucede, simplemente siéntate en silencio y observa. Si no estás seguro, intenta irradiar ecuanimidad nuevamente, y si surge este sentimiento otra vez, continúa nuevamente hasta que finalmente se desvanezca por sí solo. Si suscitás este sentimiento, pero ahora te produce una ligera tensión (en tu cabeza), incluso irradiando ese sentimiento, entonces puedes detenerte y simplemente permanece con esta mente tranquila.

—Instrucción de meditación:

Ahora debes tomar esta *Mente Tranquila y Clara* como objeto de meditación. Observa la quietud y la sensación de tranquilidad que hay. Permítete sumirte en este estado.. Ahora las instrucciones cambiarán un poco. Aplica las 6 erres a cualquier movimiento o vibración tan pronto como comiencen a surgir, y luego regresa a un estado mental claro y tranquilo. Toma este silencio vacío como objeto de meditación y observa cualquier movimiento que surja. Aplica las 6 erres tan pronto como surjan, relaja la tensión de cualquiera de los movimientos y regresa a este estado tranquilo y pacífico. Es posible que veas algún destello o una luz o algún movimiento allí. Aplica las 6 erres tan pronto como surjan.

Pronto, esta quietud exquisita se convierte en tu objeto. Antes en las sesiones anteriores, la mente se expandía, ahora se vuelve tan quieta y sutil que es difícil saber si surge algo o no. Tu atención plena ahora ha llegado a un nivel en el que no hay nada que escape a tu herramienta de las 6 erres. Sobre los fenómenos emergentes, tienes una sensación de poder que nunca antes habías sentido. Al permitir que las cosas surjan y te relajen en ellas mismas, de alguna manera, has logrado el control sobre ellas...

Ya no hay sentimientos

Ahora has llegado al final de la meditación de los Brahmavihāras, que tiene a las Cuatro Moradas Divinas como objetos. Comenzaste con el objeto de meditación de Mettā, o Bondad Amorosa, progresaste automáticamente a Karunā, o Compasión, y luego a Muditā, o Alegría, y esto finalmente se transformó en Upekkhā o profunda ecuanimidad. Ahora incluso eso se ha ido. Comienzas la siguiente fase de la meditación: solo observar los movimientos que surgen en el seno de la mente misma.

A medida que el sentimiento de ecuanimidad que te trajo a este punto se desvanece, ahora serás consciente de la mente y los objetos mentales. Comenzarás a observar lo que está allí y, posteriormente, verás surgir movimientos muy pequeños. Tan pronto como ves algún movimiento o vibración, necesitarás relajarte. Tu mente se quedará muy, muy quieta por largos períodos de tiempo. Esta profunda tranquilidad mental y la falta de distracciones pueden durar veinte o treinta minutos, e incluso una hora. ¡Este exquisito silencio es donde la mente es absolutamente pura! Cuanto más tiempo puedas sentarte con esta mente quieta, mejor.

De un Testimonio de Retiro Online: Sesión # 3

“Entré directamente a la ecuanimidad. Vi algunas imágenes inicialmente. Apliqué las 6 erres cuando surgieron. Radié ecuanimidad desde mi coronilla. Aplicaba las 6 erres a lo que surgía. ¡Se sentía como si las todo surgiera con mucha rapidez! Me sentí un poco inquieto debido a eso. Finalmente, la ecuanimidad dejó de irradiarse. Lo que noté fue que una energía dorada de la base de mi columna se elevó hasta mi coronilla.

“Luz dorada por todas partes. Finalmente, se disipó después de un tiempo. Estuve sereno durante unos 20 minutos. Parecía como si fuesen las 8 p.m., ya que todo estaba muy tranquilo a pesar de mi ruidoso entorno. Vivimos en Colombo cerca de una ruidosa carretera principal. Muchas bocinas, etc ... Pero parecía que fuesen las 8 de la noche, cuando hay poco tráfico y ruido ”.
C.B. Sri Lanka

Gradualmente, la jhāna de la base de la Nada da paso al Reino de Ni Percepción ni No-Percepción — el cuarto arūpa jhāna. La mente es tan sutil en este punto que la única forma de saber que has experimentado ese estado es que cuando sales, puedes reflexionar sobre lo que viste allí. Todavía había algún sentimiento, aunque es sutil, y la percepción en parte está allí y en parte no está.

Ahora las instrucciones son simplemente observar los objetos mentales que están surgiendo y desapareciendo en esta mente clara y brillante. No debes comenzar esta observación antes de que sea el momento adecuado. Comenzaste tu sesión de meditación irradiando la sensación de ecuanimidad en cada dirección. Sin embargo, es posible que no puedas.

Si intentas generar algún sentimiento, puede causar tensión en tu mente. Nunca crees tensión donde antes no había ninguna. Si tienes dudas, puedes intentar generar una sensación de

quietud para ver si la quietud surge y fluye por sí sola. Esta quietud se puede comparar a mirar hacia el cielo nocturno — tan tranquilo y silencioso. Si sientes que lo estás forzando, simplemente detente. Esto significa que ahora es tiempo de observar. Si, por otro lado, puedes irradiar, simplemente continúa haciéndolo hasta que se detenga nuevamente.

A medida que observas la mente y aplicas las 6 erres a los movimientos o vibraciones que comienzan a surgir, toda actividad disminuirá. La actividad de la mente se reducirá hasta casi no haber ninguna en absoluto. Hay cosas en la mente, pero ya no te arrancan de tu atención consciente. Un obstáculo aquí puede ser una tendencia a involucrarse en todo lo que surge y analizar de dónde vino. ¿Por qué surgió? ¿De dónde vino? Estas preguntas no son válidas aquí. Eso es solo pensar más, una especie de inquietud por hacer algo.

Deja que todo análisis se vaya. El análisis es para los terapeutas y psicólogos y no es parte del camino del Buda. Nunca tiene fin. Hay un sinnúmero de cosas que van y vienen, y nunca puedes analizarlo todo. ¡Uno de los maestros del Venerable Bhante Vimalaramsi, El Muy Venerable Sayadaw U Paṇḍita, le dijo que analizar las cosas es una enfermedad occidental!

Un meditador informó que las vidas pasadas surgirían como pequeñas burbujas. Él se iba y las investigaba para ver qué había allí. Al final, esto era perjudicial para su práctica, estaba dejando que el deseo le robase lo mejor de sí mismo. Le tomó muchos años cansarse de esto y finalmente aplicar desapasionadamente las 6 erres a estas burbujas de memoria.

Los psicólogos querrán ver de dónde vienen estos pensamientos, pero nosotros no. Nosotros solo estamos observando el proceso y cómo surge.

Si lo miras de esta manera, cuando comienzas a meditar, tu mente tiene grandes movimientos bruscos. A medida que

profundizas en tu meditación, los movimientos se vuelven cada vez menores. Cuando entras en las arūpa jhānas, los movimientos comienzan a convertirse en vibraciones. A medida que subes a las arūpa jhānas, las vibraciones se vuelven más rápidas y más finas. Cuando llegas al estado de ni percepción ni no-percepción, solo hay movimientos leves que son muy sutiles. Es difícil saber si están allí o no.

Tu consciencia comenzará a ir hacia adentro, o algunos dicen que la mente parece hacerse más pequeña. La mente está ahí, pero es difícil de percibir. Es como un rompecabezas que ahora comienza a perder piezas. Gradualmente, solo hay un atisbo de lo que estaba allí. Tan pocos objetos están surgiendo ahora que parece que cada vez queda menos de ti ahí.

Este es el momento en que debes asegurarte de haber desarrollado ese hábito de relajarte continuamente, todo el tiempo. De esa manera, cuando entras en este estado, lo estás haciendo como un hábito automático.

—Instrucción de meditación:

La única forma de saber que has experimentado este estado muy sutil es reflexionando lo que sucedió mientras estabas en ese estado. Cuando salgas, tómate unos minutos para reflexionar y aplicar las 6 erres a todo lo que surja. No te enredes en historias al respecto, solo reflexiona y déjalo ir. Como no has experimentado esto antes, tu mente naturalmente pensará en lo que sucedió. Solo aplica las 6 erres a esos pensamientos. No los detengas. Solo déjalos ser y desvanecerse. Relájate en ellos.

¿ Qué es lo que produce el relajarse? Cuando te relajas, el movimiento de la mente se vuelve cada vez menor hasta que finalmente llegas a un estado en el que no puedes ver ningún movimiento tosco, pero todavía hay un poco de vibración. Cuanto más te relajas, más se ralentiza la vibración, porque es el deseo lo que está creando el movimiento. Relajarse elimina el deseo y la

mente se tranquiliza aún más. Todavía tienes esos pequeños movimientos, incluso cuando entras en el estado de ni-percepción-ni-no-percepción.

Si estás trabajando con un maestro, es probable que te pregunte: "¿Estaba en un estado similar al de estar dormido pero despierto?" El movimiento de la mente disminuye a actividades cada vez más pequeñas. Empiezas a tener lapsos en tu conciencia. Ya no hay una conciencia consciente totalmente consistente. La mente se ralentiza, como el hielo que se congela.

Hay niveles en la No-Percepción. Al principio, la mente puede desacelerarse, como si estuvieras en un sueño. Puede haber una historia en curso, pero, como un sueño, cuando sales de ese estado, no tiene sentido — aunque sí tenía sentido cuando lo estabas experimentando. Por ejemplo, podría tener sentido que un pájaro te estuviera hablando y te pareciera completamente normal en el sueño, ¡pero cuando sales de este estado te preguntas por qué pensaste que los pájaros podían hablar!

En este estado, puede haber imágenes que surgen, colores, formas, patrones. Debes aplicar las 6 erres en todos estos casos si eres lo suficientemente consciente en ese momento. Pero a veces, tu conciencia no es lo suficientemente fuerte como para notarlos. Es como decirle a alguien que sea consciente en un sueño. Más tarde, durante o después de tu sesión, si comienzas a reflexionar sobre lo que sucedió, puedes aplicar las 6 erres en ese momento.

Aún así, tu atención consciente se vuelve progresivamente más aguda a medida que entras y sales de este nivel más profundo y, finalmente, todas las imágenes o patrones de ensueño simplemente desaparecen. Apenas queda algo en absoluto. Incluso podría haber lo que parece ser una pantalla en blanco – solo oscuridad–, no obstante cuando sales de ese estado sabes que has estado allí. En realidad, nada se detuvo ya que sabías que el tiempo estaba pasando durante ese estado.

Ten en cuenta que durante tu sesión, en general, puedes entrar en un estado de ensoñación y, dado que has escuchado que la base de ni-percepción-ni-no-percepción es un espacio onírico, puede que te preguntes si estás experimentando esta jhāna. En realidad, esto solo puede ser pereza y letargo, y debes aplicar las 6 erres. Aquí has confundido el estado de apatía con el estado más profundo del arūpa jhāna.

Este vago estado de letargo puede estar completamente en blanco. Este es definitivamente un estado de baja energía y poca atención plena. Cuando te “despiertas” de este estado, es más como despertarse de un sueño — habrá algo de energía, pero es débil y no dura mucho. O simplemente puedes estar somnoliento. Puedes pensar que este estado de baja energía es especial, pero es solo una ausencia de conciencia.

La diferencia entre estos dos estados es que cuando entras en el estado de no-percepción, lo haces desde un espacio claro, brillante y enérgico. Estarás muy atento y alerta.

Puede que sea confuso para ti más adelante, pero pasar de un estado apático de baja energía a un estado de profundo letargo no es la forma de profundizar. Estate atento y cuestionate a ti mismo sobre esto. Puedes estar sobreestimando tu nivel de conciencia cuando es solo un estado de letargo. Si es así, entonces necesitas fortalecer tu atención plena y seguir usando las 6 erres. Cuando ingreses en la cuarta arūpa jhāna, tu energía será muy alta, pero la tranquilidad y la quietud serán aún más fuertes.

Se te puede garantizar que al salir de este estado más profundo no tendrás sueño, tendrás más energía que nunca. Si sientes poca energía, entonces es hora de levantarse y caminar a paso ligero para recuperar la energía del cuerpo.

A medida que te sientas más y por más tiempo, puedes entrar en la no-percepción varias veces en una sesión, y cada vez profundizarás más que antes. Cuando salgas de este estado, por

favor no te levantes de tu sesión. Simplemente continúa y aplica las 6 erres a cualquier perturbación que aparezca. Continúa con tu sesión. Aplica las 6 erres a lo que recuerdes que sucedió en ese estado. Tu mente estará más activa y llena de energía, pero deberías dejar que se calme. Cada vez que entres en jhāna, será más profunda que la anterior.

MN: 111 sección 18. "Salió plenamente atento de ese logro. Habiendo hecho esto, contempló los estados que habían pasado, cesado y cambiado, así ... "

Cuando te sientas durante largos períodos en una meditación más profunda, entrarás en este estado de ni percepción ni no-percepción.

Te sentirás muy silencioso mentalmente y lleno de energía. En este estado no habrá apenas movimiento mental alguno.

Cuando estés en este nivel en tu meditación, después de tomar la comida del mediodía (almuerzo), no te sentirás somnoliento. Solo una ligera pesadez pasajera o incluso nada; así de fuerte se ha vuelto la mente. Puede que duermas menos y despiertes a menudo por la noche. Si te despiertas, puedes intentar hacer un sesión de meditación tan larga como puedas y luego volver a dormir cuando te canses. Esto funciona para algunas personas pero no para otras, ya que interrumpe el ciclo del sueño y el resto del día siguiente puede que estés somnoliento y apagado. Estate atenta/o y trata de ver qué funciona para ti.

A estas alturas, algunos meditadores en retiro pueden querer levantarse más temprano, como a las 2 o las 3 de la mañana, y sentarse más tiempo por la mañana. El profesor te animará a que te sientes más tiempo. Puedes pedirle al maestro que te permita sentarte durante el almuerzo. La comida se puede reservar para que la puedas tomar más tarde. Por eso se llama la comida del mediodía. Es una comida alrededor del mediodía, lo que significa que se puede extender hasta la 1 de la tarde o tal vez a las 2 o más,

pero sigue siendo tu única comida sustancial del día. Los monjes deben comer a partir de las 11 de la mañana y terminar a las 12 del mediodía, pero no pasa nada si los laicos flexibilizan esta regla.

Ahora estás en un punto de tu práctica de meditación en el que tu meditación se ha convertido en un alejarte de cualquier movimiento mental. Es importante ver los estados que surgen de una manera impersonal. Responder a estos estados con más desapego, y solo observar, sin ningún interés real, suaviza tu apego a ellos. No tienen importancia —nada que seguir o investigar.

Revisemos aquí nuestros métodos preliminares y el objetivo de nuestra práctica. Estamos utilizando la meditación samatha como medio para tranquilizar y calmar la mente; es como esparcir aceite sobre el agua. Esto se hace mediante el uso de una variedad de sentimientos diferentes —mettā, compasión, alegría y ecuanimidad que surgen uno por uno cuando comenzamos con mettā. Esta es la práctica de Brahmavihāra.

Estamos observando estados que surgen en las jhānas a medida que surgen uno por uno, ya sean sanos o no sanos, y vemos su naturaleza impermanente y sin alma. La parte samatha de este proceso calma el ruido para que podamos observar mucho más de cerca los fenómenos que surgen. Esta última es la parte de comprensión o vipassanā. Así que esto es samatha-vipassanā, ambas trabajando juntas.

Entonces, ahora lo que sucede es que el movimiento gradualmente se ralentiza hasta el punto en que ya no nos estamos "ahogando" en pensamientos y distracciones y ahora podemos dejar ir a los brahmavihāras como objetos de meditación —en realidad, simplemente se desvanecen. Ahora nuestro objeto de meditación es observar los movimientos [de la mente] con el contraste de una mente clara y tranquila. Estamos lo suficientemente claros y

equilibrados como para no dejarnos llevar por las que ahora son pequeñas distracciones y vibraciones.

Gradualmente, incluso estos pequeños movimientos se detendrán y toda actividad mental cesará. La charca de nuestra mente no tendrá ni una sola onda allí. De repente, la atención y la conciencia *se detendrán* por un momento. Habrá una gran claridad justo después de esto, ya que ahora vemos con más profundidad de lo que jamás hemos visto antes. Vemos el aspecto más profundo del proceso mental. Entonces, nos dirigimos hacia ahí. Continuemos avanzando.

Existe este pequeño "envoltorio" de deseo alrededor de cada estado que surge. Es lo que piensas que eres "tú". Tomará el sentimiento que está surgiendo como "mi sentimiento", y hay una pequeña historia y percepción sobre lo que este es. Cuando surge algo, tu mente percibe instantáneamente que ese objeto está siendo observado por un "yo". Existe el objeto y el yo que percibe el objeto. Esto es anhelo —es este sentido que tienes de "ti mismo".

En realidad, no hay un "ti mismo" ahí en absoluto. Está el objeto, está la base de los sentidos y hay conciencia; es decir, el objeto visual, el propio órgano del ojo y la conciencia del ojo.

La mente interpreta estos procesos que surgen y desaparecen como parte de un "tú" permanente. Pero lo que realmente está sucediendo es que surge un sentimiento, y existe la sensación de un "tú" sintiéndolo. Hay conciencia, pero existe la percepción errónea de que este pequeño "tú" es un yo que lo siente. Algunas personas incluso ven una pequeña imagen de sí mismos y la mente equivocada la identifica como si fuera el verdadero "tú". Pero es solo una imagen —no estás allí en absoluto. El yo es solo un concepto.

Piénsalo por un momento. Por la noche tienes sueños y definitivamente sientes que existes en estas fantasías de los

sueños. Haces esto y aquello y reaccionas con horror o placer, dependiendo de la situación. ¿No se parece a tu vida? ¡Sabes que realmente no existes en el sueño, pero cuando estás despierto crees que existes y reaccionas como cuando sueñas! ¿Acaso no es lo mismo? De hecho, el Buda se dio cuenta de que el concepto del yo/sí mismo era falso y es por eso que decimos que el Buda despertó —de este sueño del yo/sí mismo.

Además, al personalizar cada sentimiento que surge, al hacer que cada objeto que surge sea “tuyo”, podrías tender a pensar que hiciste que sucediese la experiencia. Es muy importante que te des cuenta de esto. Esta es la ilusión de un “yo” que controla cada estado que surge. Sentirás que “yo hice que esto surgiera” o “yo controlo este o aquel estado que ha surgido”.

El hecho es que no controlas nada. La comprensión profunda del Origen Dependiente es que todo surge de una causa sin que haya ningún yo haciéndolo o llevándolo a cabo o controlándolo. No tienes nada que decir al respecto. Con una comprensión profunda de esto, sentirás *alivio* porque ya no tendrás esta carga autoimpuesta de pensar que *tú controlas* cada estado mental. ¡Qué alivio no sentirse responsable por cada pensamiento! No los pensaste — solo ellos son responsables de “su” propia existencia.

Cuando surge algo en mente, ya sea una imagen, luz o pensamiento, simplemente da un paso atrás muy, muy suavemente. Trata de ver cómo el estado surge de la nada. No importa por qué surgió. Simplemente lo hizo, y no lo produjiste tú. Surgió en función de las condiciones. Ningún rey está ordenando que esto o aquello surja. No hay controlador, nadie está al mando.

Puede que estés observando con demasiada energía y preocuparte por los objetos que van y vienen. Relájate y llega a un punto tranquilo y quieto donde tu consciencia esté muy quieta. Hay simplemente vibraciones que surgen y desaparecen.

No pienses que estás controlando nada. Si estuvieras controlando las cosas, podrías determinar cuándo estar feliz o triste, pero sabes que no puedes hacer eso. De hecho, trata de usar tu investigación para mirar muy de cerca esa fuerza, ese impulso, que quiere controlar. Está constantemente ahí en el trasfondo siempre que surge el sentir. Surge un sutil "tú" al que le gusta el sentimiento o no. Ese es el deseo o la sensación de un controlador —la falsa creencia en un yo personal. Entonces, en el momento en que surge ese sentimiento o incluso una pequeña imagen de "ti", relájate y aplica las 6 erres. No te apoyes en este sentimiento, déjalo y da un paso atrás. Deja que el sentimiento se desvanezca, hasta que solo quede la quietud y nada más que la observación.

El sutta habla del factor de la *decisión*. ¿Sabías que cuando "tomas una decisión" esto no es sino otro constituyente de la mente que simplemente surge por sí solo y que no tiene nadie que lo controle detrás? Cuando ves este factor surgir en tu meditación, trata de aplicarle las 6 erres y te quedarás ahí simplemente sentado —no está ocurriendo ningún tipo de acción dado que has soltado el factor de la decisión.

Si de algún modo piensas que te vas a sentar y después continúas pensando sobre qué cojín deberías usar, puede que observes justo el momento preciso de la decisión, a partir del cual "tú decidiste" qué cojín usar. Hay un momento en el que surge tu "decisión". Si das un paso atrás y con sutileza permites que todo surja mientras estás observando con mucha atención y con tu factor de la investigación, verás que el factor de la decisión surge completamente por sí mismo. Y después también se va. Ahí aparece una llamada a la acción que surge del anhelo que es inherente a ella. Este anhelo es el empuje que sientes a llevar a cabo la acción.

Ahora estás sin perturbaciones y contento con simplemente soltar todo lo que va surgiendo. No es tuyo. Son solo historias. Ves esto con una mente que se ha purificado del anhelo —que no se

toma las cosas de forma personal. Esto es ver las cosas con los “ojos de la sabiduría,” ver las cosas como realmente son. ¡Y es muy agradable! Finalmente, llegas a un nivel de equilibrio sin precedentes que se llama “desencanto”, que es seguido de un estado aún más profundo llamado “desapasionamiento”, que abrirá la puerta a lo “Incondicionado”.

Cuanto más tiempo pasas en la base de Ni-Percepción-ni-No-Percepción, tanto más la mente se purifica. Bhante dice que se hace mucho mérito en este estado. El mérito es como un almacén de acciones saludables que conducen a muy buenos resultados futuros. Esto es como tu cuenta bancaria kármica. Desarrollar una mente más y más pura te ayudará a avanzar hacia la realización.

A medida que continúas sentado en este estado, los movimientos de la atención de la mente se han detenido prácticamente a medida que el anhelo va desapareciendo. Este es el momento de ser paciente y perseverar. Continúa observando y aplicando las 6 erres, relajándote en cualquier movimiento o fluctuación de la mente.

Si surge un sonido y tu atención comienza a moverse hacia este, retira tu atención inmediatamente, relájate y vuelve a una mente clara y brillante. Si hay algún interés en el sonido, necesitas aplicar las 6 erres al deseo de ver de qué se trata. A cualquier deseo de hacer algo debes aplicarle las 6 erres.

Llegará el punto en que sientas que tu conciencia se ha detenido. Estás sentado en silencio, no estás atrapado en la corriente mental que siempre está acelerada. El Buda habla de que eso es como detenerse en medio de un río con el agua fluyendo alrededor de ti, sin embargo, ahora eres una roca inamovible. La sensación del "tú" ya no se mueve, se ha separado de la corriente de los acontecimientos, y hay un alivio sublime en esto.

Cualquier movimiento que observas ahora se percibe como una perturbación de tu quietud. Te das cuenta de que el movimiento es sufrimiento, dukkha. Puede que haya un deseo de rechazar cualquier movimiento leve que surja, pero aplica las 6 erres a esa aversión y deja que sea. No puedes rechazar nada. Recuerda, no tienes control sobre nada. Todo lo que puedes hacer es observar y aplicar las 6 erres.

No debe seguirse ningún deseo de analizar lo que está sucediendo o lo que está surgiendo. Solo nos interesa el proceso —el surgimiento y el desvanecimiento. Las preguntas sobre por qué surgen las cosas nunca pueden resolverse por completo. Es posible que la causa por la que surgen ni siquiera provenga de esta vida, por lo que nunca podrías saber realmente cuál podría ser la causa de un obstáculo. No necesitas entender de dónde vienen las cosas; eso se lo dejamos al psicólogo; simplemente le aplicamos las 6 erres y lo dejamos ir.

Los obstáculos son producidos kármicamente por acciones nocivas; es decir, la ruptura previa de preceptos, ya sea en esta vida o en otras. Todo lo que podemos hacer es dejar de romper preceptos ahora y usar las 6 erres con cualquier perturbación que surja relacionada con cuando los rompimos en el pasado.

Cuando ves una forma visual, en función de este contacto, surge un sentimiento —agradable, desagradable, ni agradable ni desagradable (neutral). Inmediatamente, ante el sentimiento que surge, hay un deseo: querer disfrutarlo o rechazarlo.

Comprendes que tan pronto como ves algo, ese mismo proceso de visión tiene anhelo. Aplica las 6 erres y relájate en ese proceso de visión tan pronto como entre en tu consciencia. Observa que hay una tensión muy sutil tan pronto como tu ojo se fija en la visión; eso es lo que "atrae" tu atención para que lo veas. En el momento en que tu mente se dirija a observar algo, deberías relajarte en eso, en ese instante. No dejes que el anhelo se apodere

de tu atención. Déjalo ir. En la mayoría de las circunstancias, el deseo no es muy fuerte pero, como dice Bhante Vimalaramsi, definitivamente, es persistente.

En realidad, no existe tal cosa como "la mente atrayendo tu atención". El sonido surge, y surge el deseo. Parece que algo así como un "yo" está siendo atraído hacia el sonido, pero eso no es lo que está sucediendo. Sonido y deseo surgen juntos, dando la ilusión de que alguien está siendo atraído hacia estos. Esa es la ilusión del yo personal. De hecho, la vista o el gusto o lo que surja tiene el deseo "incrustado" en él y el "yo" que surge está en la sensación misma.

No existes en ningún otro lugar en ese momento que no sea en ese escuchar el sonido. ¿Por qué surges en ese momento? Surges porque tú querías escucharlo.

El "yo" (el así llamado "yo permanente") en realidad está naciendo a la existencia en ese momento de identificación. Antes de eso, solo se estaba desvaneciendo la última conciencia que surgió. Entonces surgió la nueva vibración sonora, que provocó que el anhelo surgiera, y entonces el "tú" personal fue creado una vez más. Este es el proceso del origen dependiente —las causas y condiciones constantemente surgen y desaparecen. Tal vez podamos decir que "renaciste de nuevo"... y una y otra vez.

La naturaleza de la conciencia

Los cinco agregados surgen en cada momento, pero se ven afectados por el anhelo y el aferramiento. Esto se debe a que se les asume de forma personal. En realidad, todos los agregados surgen al mismo tiempo, creando tu mundo en ese momento. Luego se van. Solo existes en cada momento emergente, y después desapareces —completamente— hasta que surja el siguiente contacto y sentimiento. Y todo esto sucede miles de veces en un abrir y cerrar de ojos, y esta es la razón por la que parece que nos "sentimos" como una entidad continua sin

interrupciones. De hecho ya habías visto este fenómeno ocurrir cuando estabas en la segunda arūpa jhāna —el reino de la conciencia infinita.

Entonces, debido a alguna causa externa, naces una vez más para escuchar, ver o tocar. Si no fuera por esa vibración o contacto en la puerta de los sentidos, simplemente no llegarías a existir en absoluto. ¡No existes fuera de ese contacto sensorial que te despierta a la existencia! Esta es una gran comprensión cuando surge. No hay un Yo subyacente que experimente las bases sensoriales. Los sentidos solo se experimentan a sí mismos.

"Tú" no mueres cuando tu cuerpo muere —en realidad estás "muriendo" cada momento y luego vuelves a la existencia solo para acabar desapareciendo de nuevo. La conciencia es como las burbujas generadas por un río que fluye rápidamente. El agua golpea las rocas de igual modo que los objetos sensoriales golpean las puertas sensoriales. El rocío que surge cuando el agua salpica sobre las rocas es como los objetos visuales (visiones) chocando con el órgano sensorial del ojo y creando las gotas o el "rocío" de la conciencia.

Esta es tu conciencia que surge y desaparece dependiendo de la base de seis sentidos, que es tu cuerpo. Esta conciencia parece real y se siente como un yo permanente en ese momento, pero luego, en el momento siguiente, la burbuja de conciencia surge y desaparece. Nacimiento, muerte, nacimiento, muerte, millones de veces en un solo segundo.

Desde un punto de vista científico, estas son solo neuronas que se activan en el cerebro y se pueden explicar, pero vemos por nosotros mismos a través de la meditación, a través del conocimiento directo, cómo sucede esto en el interior de la mente. Entonces podemos conocer la naturaleza verdaderamente impersonal del proceso, la visión verdaderamente científica de la impersonalidad.

La ciencia ya dice que no hay yo; solo hay elementos corporales y mentales y nada más. Pero otros científicos aún argumentan que debe existir un yo o alma más profundo que exista —está más allá de lo que pueden medir. La comprensión real del proceso psicofísico se define al creer realmente los datos que observas. En otras palabras, los investigadores dicen que solo hay neuronas activándose dentro de una masa de materia gris, y por lo tanto no puede haber un alma real. Sin embargo, estos científicos ni siquiera creen en sus propios datos y todavía piensan que hay un alma subyacente presente. Las opiniones populares están muy arraigadas.

Veremos que el combustible real detrás del movimiento mental es el anhelo. Hay un proceso corporal y uno mental.

Las partes corporales de este proceso son las *sustancias químicas* en el cerebro que reaccionan juntas —eso es el cuerpo. El *resultado* de la reacción química es la conciencia, que es mente-cuerpo y mente.

¿De dónde surge? No lo sabemos mientras lo estamos observando, pero el Buda sí lo explica. Se trata del karma y sus resultados —el residuo de acciones no saludables o saludables del pasado causadas por la ruptura o el seguimiento de los preceptos. El proceso mental simplemente surge de las condiciones que están ahí. Esto se ve mediante el conocimiento directo.

A través de una vivencia experimental de estas comprensiones, la mente misma *cambia*. La comprensión es la causa de este cambio. El anhelo cesa, algunas neuronas no se activan y el "yo" (anhelo) no llega a existir.

Escuchas que tu tío favorito ha muerto. Antes habrías estado desconsolado, pero ahora, porque ves la verdadera naturaleza de las cosas, comienzas a entender que todo muere —y que así está bien. No es algo inesperado; es parte de la vida.

Los neurocientíficos pueden observar cómo funciona el cerebro, pero solo la comprensión alcanzada por la experiencia directa puede cambiar fundamentalmente la reacción condicionada en el cerebro.

Es dudoso que la observación de las lecturas eléctricas en un monitor IRMf (Imagen por Resonancia Magnética Funcional, aparato que mide los niveles de sangre y oxígeno en el cerebro) pueda conducir al Despertar. ¿Por qué? Porque solo la experiencia directa puede darnos una visión profunda de cómo funcionan realmente las cosas.

El Buda dijo: "Todos los fenómenos mentales tienen a la mente como su precursora ..." ^{xiii21} Por lo tanto, primero debemos mirar la mente y ver esto claramente; entonces entenderemos la interacción entre mente y cuerpo. Cuando vemos esto correctamente, vemos el aspecto impersonal del proceso en ese momento. La ignorancia se elimina porque entendemos que, en primer lugar, nunca ha habido nadie allí que experimenta la mente del "Me gusta" o del "No me gusta". Esto es lo que significa la ignorancia. Sabemos que el yo es solo un concepto. ¡Y es el *concepto* supremo!

21 <http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=001>

Listado de las Jhānas y los Objetos de Meditación

Primera Jhāna	Bondad amorosa (Mettā)
Segunda Jhāna	Bondad amorosa (Mettā)
Tercera Jhāna	Bondad amorosa (Mettā)
Cuarta Jhāna	Bondad amorosa (Mettā)
Base del espacio infinito	Compasión (Karunā)
Base de conciencia infinita	Alegría (Muditā)
Base de la nada	Ecuanimidad (Upekkhā)
Base de ni-Percepción-ni-No-Percepción	Mente clara y tranquila

Gráfico de Jhānas y Características

Nº	Jhana	Características	Progreso meditativo	Tiempo en el objeto	Tiempo promedio sentado
0	Mundana-Ninguna	Mente errante	Incapaz de permanecer en el objeto	5 segundos - 2 min.	30 minutos o menos
1	1era Jhana	Alegría, emoción, felicidad, tranquilidad	Solo pensamientos sanos de observación	3-5 min.	30min-45min
2	2ª Jhana	Alegría más grande pero más sutil. Confianza, sensación flotante	La verbalización provoca tensión en la cabeza.	3-6 min.	45min-60min
3	3ª Jhana	La alegría se convierte en satisfacción y felicidad. Creciente ecuanimidad.	Se pierde la sensación corporal. "¡Me faltan las manos!"	3-10 min.	45min-60min
4	4ª Jhana	Ecuanimidad - el sentimiento feliz se desvanece - sólo queda el equilibrio	El sentimiento de bondad amorosa se eleva a la cabeza.	5-10 min.	60min- 1.25 hrs
5	Base del espacio infinito	La mente comienza a expandirse hacia afuera	La bondad amorosa ahora se convierte en Compasión	5-10 min.	1 hora a 1.5 horas
6	Base de conciencia infinita	Se ven surgir momentos de conciencia. Se ve la impersonalidad	El sentimiento de compasión se convierte en alegría	10-15 min.	1 hora a 1.5 horas
7	Base de la nada	Conciencia en la cabeza. Luces, destellos - no hay pensamientos	El sentimiento de alegría se convierte en sentimiento de ecuanimidad	15-30 min.	1.5 hora a 2 horas

Capítulo 13: La base de Ni- Percepción Ni-No-Percepción

8	Base de ni percepción ni no-percepción	Vibraciones sutiles, ensueño, sin pensamientos durante largos períodos.	El sentimiento de ecuanimidad simplemente se detiene: el objeto es una mente tranquila que observa	20-60 min.	1.5 a 3 horas
	Cesación	Sin percepción, sentimiento o conciencia, como un interruptor de luz que se apaga.	Un "espacio" o un apagón en la corriente mental.		
	Nibbāna	Se ven los vínculos del Origen Dependiente, hay un momento de alivio, luego alegría.	Se percibe el mundo de manera diferente- colores brillantes, etc.		

Capítulo 14: La Puerta a Nibbāna

A medida que continúas con las sesiones de meditación, se producirá una experiencia de gran quietud y equilibrio, y podrás sentarte durante largos períodos de tiempo sin que surjan muchas distracciones. La actividad mental es muy tranquila. Observe especialmente el movimiento de la atención en tu cabeza. Recuerda que tu cerebro es el asiento de la mente y la tensión y la rigidez están surgiendo allí mismo. Suelta y relájate de una forma suave. Con solo un toque de las 6 erres será suficiente. Aléjate rápidamente de cualquier movimiento mental. Incluso puede ser la más mínima sensación que llame tu atención. Relájate en ese momento.

En esta etapa, la mente estará serena y brillante. Hay un brillo mental con una atención plena y enérgica. Estás progresando bien. Puedes ver fácilmente cualquier cosa que surja. Te relajas en cualquier distracción y aplicas las 6 erres automáticamente. Tu mente simplemente no tiene pensamientos, y tu atención nunca se desvía.

Los vínculos o enlaces más sutiles del origen dependiente comenzarán a aparecer en tu conciencia. Primero, están las conciencias que surgen de la mente interna profunda. Luego aún más profundas son las formaciones [corporales, verbales y mentales] que son la causa de esas conciencias. Tú no eres ese fenómeno que está surgiendo. No te identifiques con este. Eso es anhelo. Ahora, lo que estás sintiendo como más apetecible es la tranquilidad mental que está exente de estas vibraciones y movimientos mentales. Hay menos sufrimiento en esta mente tranquila. Menos es mejor.

¿Qué son las formaciones? Se definen como formaciones corporales, verbales y mentales. Son movimientos muy pequeños.

Son los potenciales de las acciones que surjan, no los resultados completos. Estas son las pequeñas "semillas" de las cuales surge la conciencia. Estas, a su vez, conducen a la mentalidad-materialidad, y luego al surgimiento de las bases sensoriales. Luego, con el contacto, explotan como conciencia consciente.

No mencionaremos aquí cómo aparecen porque queremos que le digas al maestro lo que crees que estás viendo. El maestro decidirá si tienes razón. No queremos poner ninguna expectativa aquí. Es importante que veas profundamente por ti mismo y sin conceptos previos. Si no hay un maestro disponible, no importa, ya que la instrucción es siempre aplicar las 6 erres a todo lo que surja y volver a tu objeto de meditación. Aún así debes dejar ir absolutamente todo.

Cuando veas lo que crees que son las formaciones o algunos vínculos más profundos, aplícales las 6 erres tal y como harías con cualquier otro fenómeno. Al aplicar las 6 erres a cualquier vínculo que surja, esto descubrirá el siguiente vínculo de la cadena, aún más profundo que el anterior. Estamos eliminando la tensión y la rigidez del deseo en los vínculo a medida que van surgiendo —y cuando lo hacemos, esto revela la siguiente parte más profunda. ¿Cómo aplicas las 6 erres a la ignorancia? No lo haces. Es una comprensión profunda de las Cuatro Nobles Verdades.

En el Sutta MN 128 "Imperfecciones", el Buda afirma que el meditador o la meditadora podrían sentir que el brillo y la luz desapareciesen. ¿Cuál sería la razón de esta pérdida del brillo? Por supuesto, ¡la causa es esos obstáculos inoportunos que surgen! Son nubes oscuras que se acumulan sobre esta mente clara y brillante. A veces la mente es tan clara que puede describirse como "luminosa".

Muchas veces, sentado en este estado puede surgir inquietud ya que no hay mucho que observar. Es posible que desees ver algo y comiences a controlar las cosas. El aburrimiento puede surgir, junto con una disminución correspondiente de la atención plena.

Debido a esto, la luz se desvance. Equilibrar los factores de energía —tranquilidad, atención plena y los otros factores del despertar— una vez más traerá de vuelta esa mente radiante.

Continúa usando la mente clara como tu objeto de meditación. Si tu atención plena es fuerte, mayormente habrá silencio. De vez en cuando surgirá una leve actividad. La mente comenzará a vibrar, y eso te alejará de la mente tranquila —ese punto de calma equilibrado donde reside tu conciencia. Aplica las 6 erres en ese momento y vuelve a la tranquilidad.

Tu objeto de meditación continúa siendo esa mente tranquila en sí misma. Estate atento a cualquier actividad que surja. Si sientes que estás perdiendo el silencio, puedes hacer emerger esa sensación de quietud y ser consciente de ello. Cuando tu mente se aquieta de nuevo, entonces puedes dejar ir ese sentimiento y volver a observar y relajarte en los movimientos sutiles de la mente.

La zona neutral

Gradualmente, hasta las partes más pequeñas de la actividad mental disminuirán. Será como si no hubiera nada en absoluto a lo que aplicar las 6 erres. Puede que te inquietes y querer levantarte. Es como si sintieras que no queda nada por hacer. No hagas eso. ¡Aplica las 6 erres a esa inquietud y sigue sentado! Ahora es el momento de la paciencia y la persistencia. Casi nada sucede. Tienes que sentirte bien al respecto. La mente se calmará más y más si continúas. Es posible que ni siquiera te des cuenta de que se está progresando, pero lo estás haciendo.

Si el desasosiego o cualquier obstáculo comienza a tomar ventaja, simplemente observa con la intención: "No me importa lo que pase después; mi trabajo es solo observar lo que hay aquí".

Verás los aspectos más sutiles de la mente. En él están las semillas, o potenciales, que en última instancia conducen al nacimiento, la vejez y la muerte.

La maestro o el maestro te hará preguntas para averiguar lo que estás viendo. Se te aconsejará que estés muy atento a cómo surgen los movimientos y cómo aparecen. ¡Y no debes tomarlos personalmente! No son "tus" movimientos que surgen; simplemente son fenómenos que vienen de la mente. No sabemos por qué y no nos importa; nuestro único trabajo es permitir y relajarnos en ellos mientras se desvanecen.

Es importante que la atención plena y la tranquilidad continúen desarrollándose para poder ver y comprender estos fenómenos muy sutiles. Eventualmente, verás todos los enlaces excepto la ignorancia (que es algo que alcanzarás comprender) y además, verás las Cuatro Nobles Verdades por completo.

Estás trabajando hacia atrás, dejando ir cada vínculo, yendo más y más profundo. Verás el vínculo mentalidad-materialidad, y continuarás hacia atrás hasta la conciencia, y luego a las formaciones. Se te recomendará que uses las 6 erres para estos objetos cuando aparezcan, descubriendo así el siguiente vínculo. En los doce vínculos [del Origen Dependiente], existe un vínculo específico importante para el *anhelo* mismo, que viene después del *sentir* y antes del *aferramiento o apego*, pero también hay una pequeña cantidad de anhelo en cada enlace individual, manteniendo en marcha de este modo la rueda de Samsarā. Podrás ver todo eso. Verás todo el proceso de la mente.

A medida que aplicas las 6 erres más y más profundamente, se te recomendará que mantengas una distancia respecto a cada objeto que surja. Cada vez que hay un sonido, la cadena del origen dependiente se activa, y entonces has de aplicar las 6 erres a todo eso. Mira los vínculos que van surgiendo cada vez más cerca para

ver cómo surge cada pequeña parte de ellos. Todavía hay anhelo ahí por soltar.

Debes dejar que todo lo que surja venga por sí solo; no lo busques. De este modo, puedes ver cómo puede que haya el deseo de buscar más experiencias.

Tu mente constantemente quiere ir hacia adelante y, al igual que el juego del Comecocos (Pac-Man), involucrar más y más a los sentidos para ver qué hay allí; para vivir más, para experimentar más. Esto sucede porque todo lo que se experimenta desaparece. En consecuencia, la mente está constantemente buscando más para reemplazar los fenómenos que acaban de desaparecer. Nota si puedes ver este saltar de un objeto a otro adoptando la actitud mental de detenerte por completo. Simplemente quédate quieto mentalmente y deja que toda experiencia pase a través de tu estado mental imperturbable, aquel estado que no reacciona ni siquiera al más mínimo soplo de una vibración.

Estamos saliendo de esta existencia cíclica (samsāra). Logramos esto dejando ir, viendo claramente cada vínculo a medida que surge y viéndolo como impersonal, impermanente e insatisfactorio.

MN: 111 sección 18. Cont. "De hecho, estos estados, al no haber existido, nacen; habiendo existido, se desvanecen. Con respecto a esos estados, permaneció sin quedar atraído, sin aversión, independiente, separado, libre, disociado, con una mente libre de barreras. Él entendió: 'Hay libertad más allá de esto', y con el cultivo de ese logro, confirmó que la hay".

Desencanto

Mientras estás en este estado mental tranquilo y claro, lo primero que viene es el conocimiento del Desencanto. Hasta ahora, has seguido observando con cierto interés fenómenos que surgen y desaparecen. Te das cuenta de que estás yendo más

profundo, así que continuas. Cada vez aplicas menos las 6 erres a medida que avanzas. La mente se vuelve más y más silenciosa.

A medida que continuas, notas este constante surgimiento y desaparición de objetos. Notas el espacio silencioso entre los objetos que surgen y desaparecen. Piensas para ti mismo: "¿Qué pasaría si pudiera deshacerme de estos objetos que van y vienen? Entonces solo habría paz". Piensas que entonces solo habría silencio y no todos estos objetos y vibraciones irritantes. Percibes como sufrimiento la ausencia de calma.

Este intento de controlar tiene un aspecto de anhelo. Querer hacer que algo suceda es precisamente lo que impedirá que suceda. El maestro le recordará al alumno que su trabajo es simplemente observar.

Te das cuenta de que ahora estás comenzando a desarrollar una perspectiva completamente nueva del mundo. Nunca pensaste que la falta de actividad mental sería algo bueno, ¡pero ahora sí! Puedes ver que cualquier actividad mental y movimiento es insatisfactorio; que el silencio es mejor. Ahora percibes cualquier vibración, e incluso cualquier conciencia, como insatisfactoria. ¡Incluso intentas evitar que surjan cosas y no puedes! Nunca tuviste control en absoluto; ¡simplemente siguen apareciendo estas cosas!

Tu mente comienza a ir hacia el silencio, pero hay un problema. La corriente mental no se detiene y sigue rodando. Surge un tipo de observación sutil: "Estoy realmente cansado de estas sensaciones que perturban mi tranquilidad". La insatisfacción surge junto con la realización de que sería mejor que todos estos fenómenos emergentes simplemente se detuviesen, "por favor dejadme tener un poco de paz". Estás empezando a desencantarte.

Buscas una razón por la cual surgen estas sensaciones constantes y objetos mentales, pero parece que no hay ninguna. Si pudieras encontrar el motivo, entonces podrías entender por

qué viene o encontrar una forma de desactivarlo. Deseas analizar y resolver el problema, pero no ves una solución.

Finalmente, simplemente dejas de mirar. El interés en ver este flujo constante comienza a disminuir. Te das cuenta de que realmente no tiene fin. Este es un estado emergente de conocimiento sobre tu mente y el proceso de la vida: nunca terminará. No hay paz ahí.

"Hubo un desinterés total en la impermanencia del 'yo', una comprensión de la necesidad de identificar un 'yo' permanente inexistente con cada sentimiento, pensamiento y acción. Hubo una comprensión más profunda de la experiencia de que los sentimientos y los pensamientos no estaban bajo mi control; que los pensamientos u objetos mentales, en general, eran como lo que los olores son para la nariz, o los sonidos para los oídos. Venían y se iban sin que yo participase de ello. No obstante, continué aplicando las 6 erres." S. D., California.

Tienes energía, observas continuamente cada pequeña vibración, forma de pensamiento, etc., y puedes estar muy decidido a relajarte y dejar ir todo lo que surja. Al hacerlo, crees que llegarás al final del proceso —pero no es así.

Ahora entiendes que todo lo que surge es una perturbación. Altera el estado mental tranquilo del que estás comenzando a disfrutar —a disfrutar no de una manera ansiosa sino con aprecio. Estás comenzando a saborear la tranquilidad. Entiendes que el equilibrio es mejor que perseguir más objetos. Esta comprensión conducirá a la satisfacción; la satisfacción surgirá sin la cascada de vibraciones y movimientos que constantemente te asaltan.

Es posible que tengas algún deseo de que Nibbāna surja y podrías pensar que está cerca. Entonces podrías poner demasiada energía y comenzar a inclinarte hacia el futuro, esperando que surja

este logro. Necesita aplicar las 6 erres a este deseo. Esto es el surgimiento de más anhelo. Esto es el deseo.

Puede que pienses que necesitas tener el deseo de alcanzar la meta. No, ya has apuntado a tu mente en esa dirección. Deja que la meditación haga el resto. Tomas la determinación de llegar y luego simplemente vas. No piensas en el destino todo el tiempo que estás en camino. Simplemente continúas, confiando en que sucederá según lo planeado porque estás en el camino correcto. Esto es determinación.

El deseo de alcanzar Nibbāna ¿es algo que no deberíamos tener? En estas sesiones finales de estar sentado antes de alcanzar el despertar, necesitamos dejar ir incluso el deseo de alcanzar Nibbāna. Sin embargo, cuando comenzamos, no podremos siquiera comenzar la meditación sin formular algún deseo intencional que nos ponga en el camino. Entonces, es un deseo positivo, un deseo saludable. Porque después de todo, es un deseo para lograr el no-deseo. No es como un deseo de helado de chocolate o un coche nuevo. Es un deseo de detenerse y quedarse quieto y conocer la paz. Este tipo de deseo saludable se llama *Chanda* en Pāli.

Como se indicó anteriormente, no sabes cómo evitar que todo esto ocurra. Quieres que cese. No hay nada más que vibración en todos los diferentes niveles. Ahora ves la paz como un objetivo más deseable. Ahora deseas estar libre de estas sensaciones.

Finalmente, llega el punto en el que simplemente dejas de preocuparte por todos estos fenómenos emergentes. No puedes hacer que esta secuencia se detenga. Empiezas a rendirte y ves que al prestar atención a los fenómenos, los estás alimentando. Nunca se detendrán si estás interesado en lo que hay allí. Te das cuenta de que todo este movimiento y vibración está perturbando tu recogimiento y paz.

La mente ahora se vuelve desinteresada hacia lo que surge, y hay un sentimiento más profundo de desencanto. Hay innumerables surgimientos. Esto es sufrimiento, esto es dukkha, que es la palabra Pāli para sufrimiento o mal-estar. El Buda dijo que la primera noble verdad de la existencia es el sufrimiento. Ahora lo ves. Ves cómo prestas atención a —y te gusta y te disgusta— todo lo que surge, lo que hace que continúe existiendo debido al anhelo —la Segunda Noble Verdad. Ahora ves el objetivo —el Cese del Anhelo es el cese del sufrimiento, la Tercera Noble Verdad.

Desapasionamiento

Esto lleva a un abandono aún más profundo: surge el desapasionamiento. El desencanto te hizo más y más consciente de cómo tu interés en estas cosas solo te lleva a más sufrimiento; ahora simplemente no te importan. No te importa lo que viene o va. Tu mente se repliega; ya no mira hacia afuera. Todo lo que surge está bien; no importa. Ya no llama tu atención. Sabes que no puedes detenerlo. Ya ni siquiera te preocupas por el Nibbāna.

Este es un estado donde no hay más obstáculos. Tu mente ha dejado de producir obstáculos. Ahora no le interesa ninguna experiencia que surja. Ya no intentas controlar nada. ¡Ahora estás cerca de lo incondicionado! ¿Por qué? Porque no te preocupas por nada.

A través del desencanto hacia toda la existencia condicionada, surge una mente totalmente equilibrada. No siente atracción ni aversión. Solo hay conciencias y objetos mentales que surgen y desaparecen. No se interesa por ellos. Es solo algo que está ahí. Ahora existe la tendencia hacia una profunda paz mental. Tu mente ahora apenas tiene movimiento alguno. Eres muy consciente y tienes energía, pero de nuevo es como si nada sucediera, y surge un pensamiento en el que te preguntas si deberías hacer algo. La respuesta es, definitivamente, no. Solo observa. Has de ver que esa

misma pregunta que surge en tu mente es impersonal y aplicarle las 6 erres.

Es solo cuestión de tiempo, estáte atento y observa cuidadosamente cualquier movimiento como destellos, luces o simplemente vibraciones. Las 6 erres están en modo automático, y no estás haciendo un gran esfuerzo —simplemente se despliega en frente de ti. Observaras esta falta de obstáculos, pero no te entusiasmará —es solo parte de lo que está sucediendo. ¡Sin embargo, es increíble! No tener estados dañinos en absoluto; estar libre de ansias por completo. Esta realización ha llegado a través de tus propias comprensiones profundas de verte a ti mismo desaparecer y volver a la existencia.

Cuando surge el despasionamiento, estarás muy cerca. Crees que no queda nada por hacer porque no hay nada a lo que aplicar las 6 erres, por lo que deseas levantarte y hacer otra cosa. No hay más barreras para la meditación. ¿Por qué continuar? Crees que has completado todo.

Pero, simplemente continúa y sé paciente con esta mente sublimemente tranquila. Continúa observando sin siquiera preocuparte por lo que surja. Te has dado cuenta ahora que no hay nada que "tú" puedas hacer al respecto. "La paciencia conduce a Nibbāna".

Este camino no tiene que ver con dar un paso tras otro hasta llegar a la meta. Tendrás dudas; perderás la estabilidad con respecto a tu poder de observación. Luego lo comprenderás. Das dos pasos adelante y uno hacia atrás.

Si no estás progresando más y parece que tocas roca dura, debes preguntarte a ti mismo, a tu intuición, "¿Qué impide que mi meditación se profundice?" La respuesta puede venir la próxima hora o al día siguiente. A veces hay bloqueos que están ocultos y que el maestro simplemente no puede descubrir —si estás trabajando con uno— o bien por tu cuenta.

Con suerte, la respuesta llegará. Puede que estés aplicando demasiada energía. Es posible que debas tomar más distancia respecto a todo. O puede que no estés observando suficientemente cómo surgen los vínculos, cómo te tomas las cosas personalmente y te identificas con ellos. Puede que te estés aplicando mucha presión al proceso.

Bhante Vimalaramsi habla de un estudiante que se hizo a sí mismo esta pregunta. Simplemente se lo planteó a sí mismo. Más tarde, llegó la respuesta que estaba "esperando". ¿Esperando qué? "Esperando al Nibbāna". La espera fue el problema. Había anhelo allí, y eso tenía que ser liberado.

Lo que sea que te esté deteniendo al final cederá a medida que tu conocimiento se profundice. Algunas veces este bloqueo puede continuar por mucho tiempo. Gradualmente, incluso si esto te lleva años de retiros, madurarás la técnica y el conocimiento sobre cómo hacer la práctica.

Algunas personas entenderán fácilmente, seguirán las instrucciones y las aplicarán. En solo cuestión de días o semanas, se abren paso hasta el despertar. Entran en la corriente de los Nobles. La paciencia, y seguir las instrucciones con precisión ¡realmente conducen a Nibbāna!

“En cierto momento, la mente estaba muy quieta y estaba cayendo en un sueño profundo y lúcido; sin embargo, la mente estaba completamente consciente y alerta. Luego, hacia el final, me quedé completamente blanco, como si perdiera el conocimiento, y no hubieron sentimientos ni percepción. Parece que fui consciente de que me quedé en blanco solo después de salir de ese estado. Pero ese lapso fue solo por un corto espacio de tiempo, ya que después volví a este estado lúcido de sueño profundo.

“Al salir de esta meditación, la mente estaba totalmente quieta, alerta e irradiando ecuanimidad automáticamente. Todo lo que hice después de la meditación tenía una cualidad muy

tranquila, suave y consciente. La gente notó que me tomaba un tiempo a la hora de hablar y de responderles, y que parecía muy relajado. De hecho, me sentí muy relajado. La mente estaba totalmente equilibrada. Sentí una ecuanimidad muy fuerte durante todo el día ". S. D., California.

Vayamos al Majjhima Nikāya para ver aún más claramente cómo el Buda describió este proceso en el sutta 148, "Los seis conjuntos de seis". En el primer 80 por ciento del texto, el Buda describe la impersonalidad de cada base sensorial a medida que surge y desaparece. Nada eres tú, la conciencia no eres tú, tu cuerpo no eres tú, y así sucesivamente. Hacia el final, les dice a los estudiantes que, a medida que observan, llegarán a entender ciertas comprensiones y también por qué surgen.

Liberación (según el Sutta MN 148)

MN: 148 Sección 40: "Viendo así, monjes, un discípulo bien instruido pierde la pasión por el ojo, pierde la pasión por las formas, pierde la pasión por la conciencia del ojo, pierde la pasión por el contacto del ojo, pierde la pasión por la sensación del ojo, pierde la pasión por el anhelo del ojo."

Dice que ahora el estudiante comienza a alejarse, comienza a comprender que no hay nada en este espectáculo emergente y pasajero con lo que deleitarse. ¿Qué ve realmente el estudiante aquí? El sutta nos dice:

MN 148: Sección 39: "Estudiantes, dependiendo de la mente y los objetos mentales, surge la conciencia mental; la reunión de los tres es el contacto mental; con el contacto mental como condición, surge un sentimiento mental que se siente de forma agradable o dolorosa o ni agradable ni dolorosa.

"Cuando uno se encuentra con un sentimiento mental agradable, si uno no se deleita en él, le da la bienvenida ni se aferra a él,

entonces la tendencia subyacente a la codicia no reside en su interior.

“Cuando uno se encuentra con un sentimiento mental doloroso, si no se apena, se acongoja ni se lamenta, no llora golpeando el pecho ni se consterna, entonces la tendencia subyacente a la aversión no reside en su interior.

“Cuando uno se encuentra con un sentimiento mental ni agradable ni doloroso, si uno lo entiende como es —el origen, la desaparición, la gratificación, el peligro y el escape con respecto a ese sentimiento mental — entonces la tendencia subyacente a la ignorancia no reside en su interior”.

Mientras observas la mente y los objetos mentales yendo y viniendo, estás interesado en este proceso; te deleitas en esta observación —al ver cómo funciona todo. El sentimiento de deleite es tan sutil que es posible que no lo entiendas como tal, pero te gusta mirarlo y tratar de descubrir por qué surge el proceso y qué significa todo esto.

A veces es divertido ver la mente. A través de esta "gratificación" (que se define como "fuente de placer"), observas e intentas llegar a la meta, pero no puedes. Existe la tendencia a la codicia que va tras estos objetos que surgen y desaparecen. O bien los rechazas porque interfieren con tu calma —o te son indiferentes y no te importan. Es la mente ansiosa la que toma a esta indiferencia *personalmente*. Te dices a ti mismo: “es *mi* indiferencia”. Esta no es una mente clara y pura.

En otras palabras, ves el surgimiento y el paso de muchos objetos, y te sientes atraído. Entonces, solo si ves que estos objetos son fuentes de placer o aversión, verás el *peligro* que supone para tu mente el perseguirlos y desearlos, ¡ya que esto conduce al sufrimiento, la vejez y la muerte!

Cuando surge el desapasionamiento, el Buda continúa diciendo:

MN:148 secciones 35-39. "Monjes, ese [discípulo] debe terminar aquí y ahora con el sufrimiento abandonando la tendencia subyacente a codiciar sentimientos mentales agradables, aboliendo la tendencia subyacente a la aversión por los sentimientos mentales dolorosos, extirpando [quitando de raíz] la tendencia subyacente a la ignorancia con respecto a la sensación mental ni-placentera-ni dolorosa, mediante el abandono de la ignorancia, despertando el verdadero conocimiento -esto es posible".

Al renunciar a la tendencia a deleitarse en esto o aquello, a la tendencia a codiciar estos deleites, al ver el peligro en todo ello, y así sucesivamente, llegas al final del deseo.

Ya no quieres seguir persiguiendo estos sentimientos, ya que solo conducen al sufrimiento. Y no es porque te estés reprimiendo, sino porque ya no estás encantado por este "espectáculo pasajero". Ya no te importa.

Por lo tanto, el desapego a todos los fenómenos surge a través del conocimiento del deseo (las Cuatro Nobles Verdades) y de cómo el deseo conduce al sufrimiento. Se experimenta la libertad de la rueda de samsāra. Todo lo que tenía que hacerse está hecho. La puerta a Nibbāna se está abriendo.

Entrar en la Corriente

Ahora, llegamos a los logros y cómo se experimenta Nibbāna. Primero, describiré los cuatro niveles de "logros nobles" que se experimentarán. Debes pasar por los cuatro para alcanzar el despertar y estar libre de anhelo. El anhelo cae por niveles.

En total, hay cuatro "niveles de santidad": Sotāpanna, Sakadāgāmī, Anāgāmī y Arahant. Cada una de las cuatro etapas tiene dos componentes. El Conocimiento del Camino (magga) y el Conocimiento del Fruto (phala).

El Conocimiento del Camino es el primer atisbo del Nibbāna, pero aún puede perderse si no se siguen los preceptos. Una vez que se obtiene el Conocimiento del Fruto, el logro es sellado y no se puede perder.

Hay ocho logros en conjunto para el Despertar final, dos para cada una de las etapas principales de la santidad (camino y fruto). En el último, se destruye el último grillete de los diez "grilletes o cadenas del anhelo".

Tres se eliminan en Sotāpanna, dos más se atenúan en Sakadāgāmi y, finalmente, las primeras cinco cadenas se sueltan en Anāgāmi. El resto que falta de los diez se elimina en Arahant.

¿Cuáles son los grilletes o cadenas? Con el Despertar, los obstáculos se abandonan de una vez por todas. Pero quedan en todos nosotros tendencias más sutiles, tendencias innatas poco sanas que nacen del anhelo. La palabra "grillete" se define como algo que nos restringe. Estas son las cadenas finales que nos unen a este infinito ciclo de existencias. Los grilletes o cadenas son los últimos estados mentales potenciales que pueden llevar a estados no saludables. Los enumeraré a medida que avancemos por los caminos nobles; y señalaré cuando se eliminen.

Capítulo 15: Primera etapa del Despertar - Sotāpanna

MN: 111 sección 19. "Nuevamente, monjes, superando por completo la base de ni percepción ni no percepción, Sāriputta entró y permaneció en el cese de la percepción y el sentir"

Alcanzando Nibbāna - Conocimiento del Camino (Magga)

Finalmente, después de permanecer con esta mente tranquila, enérgica e imperturbable de la base de ni percepción ni no-percepción, aplicar las 6 erres a cada pequeño movimiento hasta que la mente apenas se mueve, dejas ir la última *condición*, el último enlace de la ignorancia, y toda actividad cesa. Todo se detiene y surge un estado *incondicionado*.

Existe el cese de la percepción, el sentir y la conciencia, por unos momentos o minutos. No sabes que estás en ese estado hasta después que sales de él. Algunos dirán que experimentaron un "espacio en blanco" o un "vacío" en la conciencia. Esto no se parece en nada a ninguna de tus experiencias anteriores de jhāna. No es un lapso en el que haya sentido del tiempo ya que no falta nada en él — el tiempo no existe cuando nada está sucediendo — solo se detiene la corriente de la conciencia, es como un parón. Solo te das cuenta después de salir de él. El mundo se detiene, ya no estás en samsāra — y durará tanto como quiera durar. ¿La vida existe todavía? La vitalidad y la continuidad de tu flujo vital aún continúan. Tus funciones autónomas como los latidos cardíacos y el bombeo de sangre continúan. Pero tu proceso mental se ha detenido por completo.

"Cuando terminé de irradiar ecuanimidad a cada uno de los puntos, sucedió algo extremadamente nuevo: un sentimiento que había sentido en una meditación hacía un par de días, pero

ahora era mucho más claro y definido: en un segundo fue como si fuera una membrana a mi alrededor que se rompió totalmente y me liberó. Solo un segundo. A partir de ahí, se abrió un gran espacio ante mí, la sensación de que había tanto espacio, que no había barreras. En el mismo momento, mi rostro comienza a desvanecerse ... Como si algo literalmente lo estuviera borrando ... (y me dejó sin piel ni músculos). Había felicidad, pero sin emoción. Tranquilidad y una atención muy, muy refinada ". Barcelona, España.

Antes, solo existían ligeros movimientos de la mente. Pero ahora con este cese temporal de toda actividad mental surge inmediatamente después de eso una poderosa claridad mental. Acabas de tener el "descanso" más profundo de tu vida. Cuando regresas, ahora estás viendo los movimientos más sutiles, más profundos que jamás hayas experimentado. La mente aparece como una pizarra totalmente borrada. No hay nada escrito en ella. Luego, cuando la mente se vuelve a encender, el primer proceso mental se ve claramente reflejado sobre este fondo negro como la tinta.

Al salir de la cesación, la mente está radiante y observadora. Has llegado a la completa parada. El efecto del cese es tan poderoso que, mientras que antes el estanque de tu mente tenía pequeñas ondas, ahora está tan quieto y plácido que puedes ver cualquier cosa allí — puedes ver en cada nivel de profundidad lo que hay. No hay anhelo en absoluto. No hay "polvo" que oscurezca la visión. La mente es tan pura que ves hasta el más mínimo detalle de todo lo que comienza a surgir, con una claridad cristalina. Lo que estás a punto de ver es el primer surgimiento de la conciencia — el primer momento de actividad mental.

A medida que tus procesos mentales comienzan de nuevo desde este punto inmóvil, lo siguiente que sucede es que ves surgir y desaparecer muy rápidamente los vínculos del origen dependiente. A veces se presentan en forma de vibraciones o pequeñas luces, destellos o corrientes eléctricas. Verás esto en tu

mente y a veces incluso lo verás en el aire frente a ti. No sabrás qué es, muy probablemente, y no lo esperarás. Este es el primer proceso mental condicionado en el que tu mente comienza a vibrar nuevamente y vuelve a estar "enchufada".

Cuando esto sucede, el ojo de la sabiduría (la mente sin anhelo) ve la impersonalidad total del proceso. No hay yo allí. Tu observación profunda comprende que no hay *nadie en casa*, que lo que "tú" eres es solo un proceso de momentos que surgen y desaparecen. Como resultado de esta profunda comprensión, surge el Nibbāna supra-mundano incondicionado.

A esta experiencia le seguirá una sensación momentánea de alivio, como si te quitaras una carga. ¡Acabas de experimentar Nibbāna! Te has convertido en un Sotāpanna.

"En la meditación, las cosas comenzaron a ralentizarse. Las vibraciones disminuyeron a una onda que terminó en luz brillante. Fui más profundo y las cosas parecían más lentas, parecía haber algo rompiéndose en la luz. Fui aún más profundo hasta que las distracciones se detuvieron abruptamente, como si el enchufe hubiera sido desconectado. La actividad mental se detuvo abruptamente, lo que quedó fue como un apagón, el centro parecía más oscuro que los bordes. Por un momento pareció que faltaba algo. No sentí alegría, sino más bien un alivio tranquilo".
C.B., Sri Lanka

Nibbāna no vendrá cuando lo deseas, vendrá cuando estés listo, cuando los siete factores del despertar se alineen en perfecto equilibrio, es como acertar a pasar por el ojo de la cerradura de la puerta. No pensaste que podría ser posible, pero sucedió.

Tu ves que, en este proceso psicofísico aparentemente permanente y eterno, cuando la mente se detiene, realmente no hay nada que persista entre cada momento de pensamiento. Ese conocimiento te lleva a comprender que lo impersonal subyace a todo. No hay nada continuo entre cada momento, nada que

sobreviva. Ni siquiera Dios. Nada. Todo está absolutamente vacío de sí mismo o alma.

MN: 111 sección 19 cont. "Y sus manchas fueron destruidas porque él vio con sabiduría".

La palabra aquí es *sabiduría*. Pero, ¿qué es la sabiduría? Después del cese de la percepción, el sentir y la conciencia – y la duración de este estado no depende de ti – cuando el sentir, la percepción y la conciencia comiencen de nuevo, tendrás la oportunidad de ver exactamente, claramente, con una atención muy aguda, cada uno de los enlaces del origen dependiente. Verás como cuando esto no surge, eso no surge; que cada enlace depende del enlace anterior. Verás que todo tiene una causa para surgir. Has descubierto el último eslabón de la ignorancia.

También verás que si algo surge, llegará a un fin. Verás la impermanencia claramente. Todo lo que surja pasará, ya sea placer o dolor.

Esto es sabiduría. Es el conocimiento que obtienes al ver directamente surgir y desaparecer los vínculos de origen dependiente y al ver que no hay un yo duradero. Esta sabiduría no es una especie de filosofía conceptual, un principio o dogma religioso, sino que es el resultado de ver directamente. Cuando veas la palabra "sabiduría" en los suttas, debes comprender que esto siempre significa ver los vínculos de origen dependiente directamente y ver todo lo que surge como impersonal. No es aprender una filosofía; es observar directamente la realidad.

Con el siguiente proceso mental que surja, verás que todos los enlaces del origen dependiente surgen y desaparecen durante un instante. Luego está el abandono final de la ignorancia y el ver las Cuatro Nobles Verdades; es entonces cuando ocurre Nibbāna.

Es solo un evento momentáneo y solo un grupo de enlaces se activan. Los enlaces se ven con el *Ojo de la Sabiduría*. Esto tiene lugar a un nivel más profundo que la conciencia normal.

Quienes lo experimenten dirán que no saben bien lo que vieron, no obstante ellos *sabrán* que lo han visto. En sus mentes, en mayor o menor grado, surgirán comprensiones sobre cómo existen las causas que generan resultados. Este constante surgimiento y desaparición de la existencia condicionada es el contenido mismo de lo que nos constituye — y eso es todo lo que hay. Ahora comprenderán a un nivel intuitivo cómo funciona el origen dependiente.

Cada enlace está condicionado por el enlace anterior. Cada proceso está condicionado por la desaparición de otro proceso — como la llama de una vela que enciende otra vela. Una vela se quema, pero la siguiente vela se enciende, siendo esta a su vez encendida por la vela anterior.

Parte por parte "tú" surges y desapareces. Vas cambiando poco a poco con el tiempo. Como una gran ciudad que surge a partir de un terreno vacío, los edificios se van construyendo uno a uno. Cada pala de tierra que se lleva y se va amontona, se lleva una a una. Esta gran ciudad se construye mediante el constante surgimiento y desaparición de causas. La siguiente pala de tierra que se extrae la cambia una vez más. No ha habido una persona particular que la haya construido, sino tan solo una multitud de palas y personas trabajando. Es un proceso que no tiene un principio real ni tampoco un final real.

Damos nombres a las ciudades, pero estos son solo conceptos para etiquetar estos conjuntos de edificios. El agregado de la *percepción* de los cinco agregados es parcialmente memoria y en parte etiquetado. La *percepción* es lo que pone un nombre a este grupo de edificios. Lo etiqueta como Nueva York o San Francisco dependiendo de que, por ejemplo, surjan formas visuales.

En nuestro propio caso, se nos da un nombre, como John, y luego nos identificamos personalmente con ese nombre como si alguna entidad subyacente estuviera al control de todo. Pero no es así. Es solo un concepto.

La ciudad en sí no es una cosa sólida. Es el resultado de todas estas causas lo que la convierte en lo que es — pero solo en este instante. En el siguiente momento, se ha transformado en otra cosa.

Del mismo modo, "tú" eres un proceso completamente impersonal — no hay *nadie* ni ningún alma detrás de este proceso. Está sucediendo automáticamente y continuará por siempre en el futuro hasta que te despiertes completamente y salgas de la rueda de samsāra. Esto es tan profundo que después de que estos vínculos desaparecen, Nibbāna surge sólo por un instante. En los suttas dice: "**... y sus manchas fueron destruidas con sabiduría**", lo que significa que Nibbāna surge justo después de que veas los vínculos de origen dependiente, y destruye una cierta cantidad de anhelo. Destruye los tres primeros, lo que se llama las "cadenas".

Logro paso a paso del Nibbāna

- Se produce el cese de los agregados del sentir, la percepción y la conciencia. Esto significa que todo lo que consideramos que compone a una persona se detiene. Hay un estado en blanco, un apagón o vacío. Toda actividad mental se detiene. Con un electroencefalograma, uno podría deducir que el indicador ha quedado en línea plana por un momento.
- Después del cese, debido a la increíble claridad creada por la experiencia del cese, la primera actividad mental —un conjunto de doce vínculos— surge y desaparece. Pueden percibirse como burbujas o pequeños destellos de luz.
- El Ojo de la Sabiduría observa la completa y total *impersonalidad* en este primer proceso mental a medida que los vínculos surgen y desaparecen. Al no estar presente el anhelo que enturbia la mente, los enlaces son considerados simplemente como un proceso impersonal

sin un yo inherente. ¡Solo un grupo de neuronas activándose! ¡Eso es todo lo que eres “tú”!

- Después de que desaparece el último eslabón de ignorancia, surge Nibbāna.
- Hay un sentimiento de *Alivio* por un momento — un sentimiento único de que la mente ha liberado una gran carga.
- La alegría comienza a surgir — alegría que todo lo abarca y que puede durar hasta varios días. Puede continuar por más tiempo, pero a veces simplemente te acostumbras al estado y ya ni lo notas. Ten en cuenta que el *Alivio* y la *Alegría* que surgen son sentimientos diferentes. Deberías notar esta diferencia.

“Definitivamente, había alegría, pero sucedió después fue que la mente saltó por un breve momento, “¡Oh, guau, lo que acaba de pasar!” porque no era como la nada que hay entre cada destello de la conciencia, y no obstante, una alegría omniabarcante persistió después del cese total de la conciencia y continuó incluso después de la meditación. No podía comparar este tipo de alegría con el emborracharse, aunque puedo comprender porqué la gente podría hacer algo así ya que si me hubiese mirado en el espejo, mis ojos estaban muy relajados y tenía una gran sonrisa en mi rostro. Es de una calidad diferente (esta alegría). Creo que Bhante una vez lo llamó alivio, y definitivamente podría aplicarlo a eso.

“La mente estaba totalmente ecuánime, relajada y equilibrada, y solo se enfocaba en lo que el cuerpo estaba haciendo, sin importar lo mundano que esa actividad fuese. Por ejemplo, cuando fui a poner pizza en el horno, no hubo reflexiones ni pensamientos, ni nada en la mente. Me enfoqué en desempacar la pizza, lentamente, casi como un autómatas, sin involucrarme; no obstante estaba totalmente presente y consciente de cada acción que ocurría.” S. D. California

La primera vez que ocurre Nibbāna, muchas personas no reconocerán ni verán los doce vínculos, no obstante, tendrán la experiencia de Nibbāna. En el siguiente nivel llamado *Fruición*, es probable que sean testigos más claramente de los vínculos que surgen y desaparecen; el conocimiento de fruición es mucho más profundo. Sucede de esta manera, para muchas personas, cuando experimentan el Primer Camino. El Conocimiento del Camino de Sotāpanna puede tener cese más alivio, pero los vínculos en sí mismos no están claros. Las personas que lo experimentan pueden informar más a menudo de un apagón en el que simplemente "desaparecieron" y luego regresaron.

La Fruición se alcanzará más tarde después de que hayan practicado un poco más. Esto consolidará el logro de una manera más profunda.

Nuevamente, cuando surge la sabiduría, los primeros tres de las Diez Cadenas son eliminados en el logro del Primer Camino. Todas las cadenas son abandonadas completamente después del logro del despertar completo, que es el Estado de Arahant.

¿Qué es Nibbāna? Nibbāna se describe en los textos de Pāli cómo un *dhātu* o "elemento" (la tierra, el aire, el fuego, el agua, el espacio y la conciencia son los elementos tal y como fueron enseñados por el Buda). El Nibbāna *dhātu* también es un elemento, y sus otras cualidades son descritas por Bhikkhu Bodhi aquí:

“El Buda también se refiere a Nibbāna como un 'āyatana'. Esto significa reino, plano o esfera. Es una esfera donde no hay nada que corresponda a nuestra experiencia mundana y, por lo tanto, debe describirse mediante negaciones como la negación de todas las cualidades limitadas y determinadas de las cosas condicionadas.

El Buda también se refiere a Nibbāna como un 'dhātu', un elemento, el 'elemento inmortal'. Compara el elemento de Nibbāna con un océano. Él dice que así como el gran océano

permanece en el mismo nivel, sin importar cuánta agua vierte de los ríos, sin aumentar ni disminuir, el elemento Nibbāna sigue siendo el mismo, sin importar si muchas o pocas personas alcanzan Nibbāna.

También habla de Nibbāna cómo algo que el cuerpo puede experimentar, una experiencia tan vívida y tan poderosa que puede describirse como "tocar el elemento inmortal con el propio cuerpo".

El Buda también se refiere a Nibbāna como un 'estado' (pada) como 'amatapada' —el estado inmortal— o accutapada el estado que no perece.

Otra palabra utilizada por el Buda para referirse a Nibbāna es 'Sacca', que significa 'verdad', una realidad existente. Esto se refiere a Nibbāna como la verdad, una realidad que los Nobles han conocido por experiencia directa.

Por lo tanto, todos estos términos, considerados en su conjunto, establecen claramente que Nibbāna es una realidad que existe de veras y no la mera destrucción de las impurezas o el cese de la existencia. Nibbāna es incondicionado, sin ningún origen y es atemporal ".²²

Cuando el elemento Nibbāna toca al Anhelado, es como el agua del Gran Océano apagando el fuego. "Pssss ..." No más fuego. *Ni* significa "no", y *bāna* significa "fuego". No fuego. Nibbāna.

El venerable Buddhadasa Bhikkhu en un artículo titulado *Nibbāna for Everyone: A Truth Message from Suan Mokkh* (adaptado y traducido por Santikaro Bhikkhu) también define a Nibbāna como un elemento:

"Es el frescor de cuando terminan las impurezas ... Nibbāna es una cuestión completamente distinta de la muerte. Por el contrario, es un tipo de vida que no conoce la muerte. Nibbāna es lo que sostiene

22 <http://www.beyondthenet.net/dhamma/nibbanaReal.htm>

la vida, evitando así la muerte. Él mismo nunca puede morir, aunque el cuerpo debe morir eventualmente ".

El cese y la experiencia de Nibbāna son dos cosas diferentes. Algunos dicen que cuando la mente se detiene eso es Nibbāna. No, es lo que sucede después de ver cómo surgen los vínculos lo que hace que surja la profunda comprensión de la existencia. Eso es Nibbāna.

No podemos describir las experiencias de Nibbāna que ocurren en cada camino de la santidad mediante palabras condicionadas, ya que es algo a percibir que está más allá de nuestra mente conceptual. Pero es lo que viene *después* de la experiencia lo que te da una pista de lo que acaba de suceder.

Como se describió antes, algunos explican que sienten un momento de alivio después de que sucede. Algunos experimentan una comprensión profunda del origen dependiente. Algunos dicen que simplemente cayeron a un "agujero negro" o desaparecieron.

Luego, lentamente, surge una euforia que puede oscilar de leve a fuerte. Llevo cuidado de no usar la palabra "alegría" aquí, ya que está más allá de eso. Algunos lo describen como un vapor que asciende lentamente en la mente o tal vez un sentimiento refrescante como la menta. Esto es lo que llamamos *alegría omniabarcante*; rezuma de cada poro de tu cuerpo. Es posible que al principio no lo notes, pero pronto te sientes muy animado y elevado. Es un sentimiento de felicidad pero basado en una ecuanimidad muy fuerte.

Te das cuenta, en un instante, que no hay quien controle. No hay ego. No hay yo —todo es impersonal.

Se dice: "¡Si no hay yo, no hay problema!" ¡Qué alivio! No hay nada de qué preocuparse o controlar. Todo es impersonal — surge y desaparece por sí solo. Todos estos estados mentales surgen de causas. Solo están condicionados por acciones previas.

De hecho, el significado de *kamma* (Pāli) o *karma* (sánscrito) es acción. Existe la acción y luego el resultado de esa acción (*vipāka*).

¡No hay un yo mismo que necesite psicoanalizar hasta llegar al *verdadero problema* de esta depresión o neurosis! Una vez que el concepto de sí mismo desaparece, no queda nadie que se deprima, o más claramente, nadie queda para tomarse de forma personal un sentimiento doloroso. Es solo un sentimiento y no es “tu” sentimiento.

Puedes notar que todo se ve un poco diferente ahora. Tus sentidos parecen estar más elevados de lo que la meditación normal podría hacerlos. Los colores son más brillantes, o simplemente te encuentras mirando los árboles con asombro y fascinación. Te das cuenta de que la mente está sublimemente tranquila.

Se te preguntará si notas un cambio en tu personalidad. ¿Te sientes diferente? ¿Tienes un cambio de perspectiva? Para algunos, es un cambio dramático, y para otros, es más sutil.

“En términos de percepción, sí, puedo ver un cambio notable: en todo lo que sucede a mi alrededor ya no hay una implicación emocional, sea algo bueno, malo o indiferente. Hay una naturaleza impersonal visible y experiencial en los eventos que me rodean, y mi mente ya no reacciona a las cosas.

Me estoy tomando mi tiempo con las cosas, no tengo prisa, no hay a dónde ir, cuál es la prisa, ¡y hay un placer que impregna mis acciones, calmado, recogido y feliz!” S. D. California

Dirás que tu mente se siente muy aliviada y feliz. Hablas de cómo entiendes ahora cómo surge todo debido a causas y condiciones. Estás comenzando a comprender profundamente cuáles son los enlaces y cómo dependen unos de otros. En lugar de comprenderlos intelectualmente, ahora los comprendes directamente.

Puedes usar el símil de la tela como lo hizo el Buda: cómo todo, con sus causas y condiciones, se entrelaza para hacer una tela. Todo es impersonal. *Sutta* significa "hilo" en Pāli; todos los suttas están entrelazados para formar una tela. La tela representa tu sabia comprensión de todo el proceso de la enseñanza del Buda.

“Antes de esta (experiencia) sentí cambios graduales después de cada sesión, como la reducción de la ira y la captura de algunos pensamientos a medio camino. Después del apagón, la ira, las preocupaciones, el estrés, etc. parece que se han reducido enormemente —paz mental. De vez en cuando surgían cosas negativas, y podía sentir una ligera tensión que entonces relajaba, pero no requería demasiada intervención manual.

Además, a diferencia de antes, donde los pillaba cuando ya estaban a medio hacer, ahora los podía reconocer mucho antes. Mis sentidos parecen más agudos, los olores son más fuertes, los colores parecen más brillantes y veo detalles que no había visto antes”. C.B. Sri Lanka

Puedes que recuerdes haber visto parte de esto o quizá no, pero sabrás que sí —este es el Ojo de la Sabiduría. El profundo conocimiento de ver directamente. La mente profunda ve lo que sucedió y ha entendido lo que significa. Esto es Sabiduría —ver los vínculos del origen dependiente. Este es el conocimiento del camino. Ahora estás en el camino hacia la experiencia completa de la primera etapa del despertar.

Las decisiones surgen en tu mente y cometes una acción que tiene un resultado, como un sentimiento doloroso o agradable que surgirá en el futuro. Romper los preceptos tiene consecuencias dolorosas. Seguir preceptos produce resultados sanos y agradables. ¿Qué resultados quieres? Ahora ya sabes lo que es saludable y lo que conduce a la salud.

La mayoría de las personas experimentarán el primer conocimiento del camino en una meditación sentada, pero algunos han informado que sucedió después de lavar los platos o

incluso al darse la vuelta para ir a dormir. Nibbāna ocurre cuando tu conocimiento está maduro y estás listo.

En el centro de meditación en Missouri, vemos que las personas obtienen el logro del camino de vez en cuando, y una de las principales formas en que puedes darte cuenta es porque sus caras cambian. Es como si toda la tensión de toda una vida simplemente desapareciera. Parece que la cara decayese: la frente arrugada se aplanaba. Puedes ver la ecuanimidad burbujeando; hay una aureola y un resplandor que está ahí; su discurso es más comedido y menos emocional.

Muchas veces, Bhante, después de salir de las entrevistas, puede que me señale un meditador y me diga: "Mírales la cara". Cuando miro, si miro lo suficientemente de cerca, veo una expresión angelical sin emociones pero pacífica o simplemente una gran sonrisa con un resplandor brillante que no estaba allí antes.

Después de unos días, incluso el más dramático de estos efectos desaparece a medida que los obstáculos vienen de regreso —solo que ahora no son tan fuertes como antes.

"Comenzó irradiándose ecuanimidad, que fue fuerte justo después de haber estado caminando con una radiante ecuanimidad. Inmediatamente entró en Ni-Percepción ni No-Percepción. Sin deseo, sin ansias de nada, solo permitiendo que la mente se relajase más y más profundamente mientras permanecía en Quietud Mental. Se produjo un [cese] en blanco e inmediatamente después de emerger, se quedó en la octava jhāna por un tiempo, luego salió y continué aplicando las 6 erres.

La alegría y la ecuanimidad que siguieron fue refrescante. La visión del mundo que me rodea ha cambiado drásticamente. No hay apego ni aversión, ya que me suelo quedar simplemente con la mente tranquila, sonriendo sin esfuerzo e irradiando compasión hacia los demás. Me he dado cuenta de que no puedo romper los preceptos, ya que los sigo automáticamente sin

pensarlo dos veces y sin esfuerzo. El sentido del "yo" simplemente se ha desvanecido. El mundo es muy diferente en la forma en que lo he experimentado desde que comencé este retiro.

Los placeres sensuales no son nada en comparación con la meditación y ser infeliz parece una imposibilidad. Hay un silencio tremendo en la mente y las interacciones con los demás son alegres y felices con muchas risas y palabras encantadoras, mientras irradia bondad amorosa hacia ellos. El apego o la aversión no tienen ningún sentido cuando no hay nadie que esté pegado o sintiendo aversión y sin pensamientos en la mente. El sentido de la propiedad también se ha desvanecido. No hay nada que poseer o conservar. Lo que viene, viene y lo que se va, se va. Si llega, está bien. Si se va, está bien también.

Estoy en modo de felicidad automática —todo lo que sucede a mi alrededor puede ser bueno o malo o nada en absoluto— y puedo sonreír, reír y ser feliz sin ningún motivo. No hay sensación de cansancio o letargo: ¿quién está cansado? Además, salir de la meditación parece generar mucha energía para el día —es mejor que cualquier bebida energética o el café.

El anhelo se ha vuelto minúsculo —simplemente ya no se registra como algo que la mente puede hacer ". S. D. California

Fruición de Sotāpanna (Phala)

El Conocimiento del Primer Camino, que se experimenta una vez, es seguido por el Conocimiento del Primer Fruición o Fruto. El conocimiento del Camino te hace cruzar la puerta; el Conocimiento de Fruición cierra la puerta y sella tu comprensión. Todo esto sucede cuando tienes otro momento de cese que surge en tu meditación, y experimentas Nibbāna nuevamente.

Después de experimentar el logro del Sendero Sotāpanna como se describe anteriormente, si te sientas y continúas meditando exactamente como lo hiciste antes, experimentarás

ese proceso de un punto en blanco y de destellos nuevamente, con otra sensación de alivio. Este es el fruto o la Fruición de Sotāpanna. Esta es la primera etapa de cuatro etapas de la santidad.

Has entrado en el templo ahora, pero hay tres niveles más de logros después de Sotāpanna que abordaremos después de este capítulo.

Sin embargo, es posible que estés demasiado inquieto para sentarte justo después de alcanzar tu camino. Esto se debe a la fuerte alegría que lo impregna todo. En los próximos días, a medida que tu energía disminuya, se te animará a volver a tu silla o cojín y obtener *la fruición* de Sotāpanna. Puede que se te diga que tu mente es muy fuerte ahora. No pierdas el tiempo. Aprovecha este tiempo para progresar aún más.

Tu estás comprensiblemente contento con tu experiencia del Camino. Pero ahora que tu mente es brillante y muy clara, es útil continuar hacia el Fruto de la primera etapa del despertar. Tu mente está abierta y preparada, así que continúa con tu práctica.

Ganar el Fruto es lo que cambia la personalidad de una manera importante. Ganar el Primer Camino es un paso preliminar para obtener el pleno logro y la fruición de Sotāpanna.

El meditador con solo la experiencia del Camino puede retroceder debido al mal comportamiento al romper preceptos. Puedes perder tu logro. Es por eso que se llama el conocimiento del Camino. Te has convertido en un *Cula-Sotāpanna* (uno que ha entrado de la corriente de forma menor); todavía estás en el Camino —¡todavía no lo has recorrido!— Debes mantener los preceptos completamente, meditar y alcanzar el cese una vez más.

Una vez que se alcanza la Fruición, el camino se ha recorrido completamente, y ahora eres un *Noble* que nunca romperá los preceptos. Has alcanzado el primer nivel de Santidad. A Bhante

Vimalaramsi le gusta decir que ¡has dejado "un océano de sufrimiento"!

Un Sotāpanna purifica y elimina de su mente las primeras tres cadenas del ser (hay diez en total):

1. **Sakkāya-ditthi:** *creencia en la personalidad. Ahora sabes, sin ninguna duda, que no hay un ser o alma permanente.*
2. **Vicikiccha:** *duda escéptica sobre el Dhamma. No tendrás dudas sobre el camino. Sabrás cómo lograste lo que realizaste y cómo continuar la práctica. Tienes total confianza en el método del Buda. Tienes plena confianza en el Buda, el Dhamma y la Sangha.*
3. **Sīlabbataparāmāsa:** *aferrarse a los ritos y rituales, pensando que, por sí mismos, conducirán al Despertar. Comprenderás que inclinarte, cantar o adorar al Buda no te llevará a la experiencia del Nibbāna, no importa cuantas veces hagas esto. Debes hacer el trabajo de meditar y estudiar para alcanzar Nibbāna.*

Con el segundo paso de fruición alcanzado, ya no podrás romper preceptos. Puedes intentar hacerlo, solo como prueba, pero no podrás hacerlo. Si solo tienes el conocimiento del Camino, todavía podrías romperlos potencialmente, y este es el peligro de no alcanzar el Fruto.

Con solo el primer conocimiento del camino, aún es posible que si continúas rompiendo preceptos y portándote mal, podrías "perder" tu logro. Tendrías que pasar por el proceso de nuevo y tener la experiencia de ver el origen dependiente. El Sutta MN 105 Sunakkhatta sutta aborda esta posibilidad con el símil de la herida y la curación. Si uno no cuida la herida, es probable que se infecte, sin embargo, con el cuidado adecuado, la herida se curará por completo sin que haya posibilidad de infectarse. De la misma manera sucede con el cuidado apropiado del Conocimiento del Camino; tu logro no se perderá.

Con la Fruición, tu logro está sellado. No hay vuelta atrás al estado del mundano (*puthujjana*).

Como Sotāpanna, estás destinado a no tener más de siete vidas antes de que salgas del ciclo (del *saṃsāra*), convertirte en un Arahant completo con las diez cadenas destruidas y alcanzar el *parinibbāna* final. Además, cuando vuelvas a nacer, en el peor de los casos, no caerás por debajo del reino humano. También es seguro que tu próxima vida será placentera, donde podrás continuar haciendo tu trabajo de salir del ciclo.

Hay treinta y un planos de existencia. No caerás en los reinos dolorosos e infernales ahora. No volverás como un animal o un fantasma. Puedes regresar al reino humano, o a uno de los seis reinos Deva o Celestiales, donde solo hay diversión y placer. Si alcanzaras *jhāna* (y ciertamente lo conseguiste practicando TWIM), estarías destinado al menos a uno de los reinos de Brahma con vidas increíblemente largas, donde para sostenerse los seres se alimentan solo de alegría. O puedes ir aún más arriba a uno de los cuatro reinos *Arūpa* donde solo hay mente, no hay tacto ni sabores. Son reinos exclusivamente mentales sin cuerpo físico. En estos reinos, se dice que la esperanza de vida se mide con un "1" seguido de millares de ceros. Así pues, son muy largos.

Si por alguna razón solo has alcanzado el conocimiento del Camino y no has roto los preceptos, pero no continuaste tu meditación en esta vida, los *suttas* dicen que alcanzarás la Fruición en o antes de tu muerte. La mayoría de las veces vendrá mucho antes.

En un retiro, la Fruición podría llegar en solo unos días, o incluso horas, si continúas practicando sin descanso. Recientemente, un hombre en Chicago experimentó el Camino a la hora del almuerzo, y la fruición surgió en él a la 1:20 a.m. de esa noche. No vio los vínculos la primera vez, pero con la Fruición sí que los pudo atestiguar.

Todos los caminos superiores se alcanzan simplemente continuando la práctica de la misma manera. Habrá cadenas más

profundas y sutiles para ver y abandonar. Tu meditación será más fácil, pero aún así, todo el elenco de cadenas que todavía persisten seguirá surgiendo. Ahora tu confianza será muy fuerte, y no tendrás dudas.

Los suttas también describen otra forma de convertirse en un Sotāpanna. Simplemente escuchar un pasaje de texto puede provocar los Senderos Sotāpanna o Sakadāgāmī. En una traducción, *sotā* significa "oído" y *panna* significa "sabiduría" — sabiduría a través del oído. Esto es raro, pero sucedió para muchos de los discípulos del Buda, como Sāriputta y Moggallāna. Pero para que esto suceda, el maestro debe decir exactamente lo adecuado y el estudiante debe estar preparado. Nuevamente, este es un hecho muy raro. Y suele requerirse ser un Buda para poder lograrlo.

¡Ahora has tenido las dos primeras experiencias de Nibbāna y te has convertido en un Sotāpanna con éxito! Este es el objetivo de los 8 jhānas y el camino que he estado describiendo.

Te has convertido en un Noble, uno que ahora se ha escapado del ciclo de la existencia samsárica, pero aún hay más por hacer. Existen los cuatro niveles de los Nobles y tres más que describiré a continuación que aún debes atravesar para eliminar completamente todos los anhelos en tu mente si deseas lograr todo esto en una sola vida.

Capítulo 16: Segunda Etapa -Sakadāgāmī

—Instrucción de meditación:

Ahora que has alcanzado el primer camino y la fruición de Sotāpanna, ¿cómo has de continuar? Eso es fácil —solo sigue haciendo lo que estás haciendo. Cada etapa del despertar es solo un paso más en la escalera para eliminar el deseo. Ahora el meditador pasa dos minutos en cada dirección irradiando ecuanimidad y después a todo su alrededor como antes. Y nuevamente, cuando el sentimiento se desvanece, observas la mente tranquila y clara y aplicas las 6 erres a cualquier fenómeno que surja. Eso es todo, simplemente sigue adelante. Y este es el proceso hasta llegar al logro más alto.

La segunda etapa del despertar es una profundización continua en la práctica de meditación. Te conviertes en un Sakadāgāmī cuando ves que los vínculos del origen dependiente surgen y desaparecen dos veces en vez de solo una vez, tal y como aparece al Sotāpanna. Hay una cesación, y ves rápidamente los doce vínculos del origen dependiente una vez, y luego surgen y desaparecen una segunda vez, justo después de la primera aparición. En total, 24 vínculos surgen y desaparecen de una vez, como vagones de tren, uno tras otro. A esta visión de los vínculos le sigue un momento de alivio. Esto no solo se basa en los textos del sutta, sino que se ha podido observar en la experiencia del estudiante.

Después de alcanzar el Camino de Sakadāgāmī (Magga), la Fruición de Sakadāgāmī (Phala) se produce cuando una vez más experimentas el cese y los vínculos del origen dependiente surgen y desaparecen dos veces. A veces, en la experiencia del Camino, el estudiante realmente no ve las "burbujas", es decir los vínculos, pero las verá en el momento de la fruición.

Como antes, es en la Fruición donde la personalidad cambia permanentemente. El conocimiento del "Camino" significa que realmente estás en el camino hacia el Fruto o la finalización de la Etapa Sakadāgāmī.

En esta etapa, se debilita, pero no elimina por completo, las cadenas de:

1. *Kāma-rāga*: deseo sensual o lujuria.
2. *Vyāpāda*: mala voluntad, odio, ira, aversión y miedo.

Estas cadenas se han aflojado. A veces, estos estados nocivos seguirán surgiendo si la circunstancia se presenta. Tendrás la tendencia a evitar la ira y la lujuria, viéndolos como estados burdos. Si surgen, sabrás cómo aplicarles las 6 erres; te sorprenderás si permanecen mucho tiempo. Estarás motivado a continuar con tu meditación para eliminar por completo estos estados mentales perturbadores. Pero aún estarán presentes, aunque no serán tan fuertes.

Es en la Fruición donde hay una fuerte liberación y el abandono de los deseos sensuales. Esto no necesariamente significa el deseo sexual, sino los deseos burdos de placeres sensuales como el entretenimiento, el salir a comer y el placer corporal. El deseo sexual es más profundo y se suelta más tarde.

Una nota aquí es que si la Fruición de cualquier camino no se experimenta en esta vida, sucederá en el momento de la muerte.

Como Sakadāgāmī, solo tendrás que regresar una vez más al Reino Humano o a los Reinos Superiores antes de que alcances el Parinibbāna Final y te liberes de Samsāra. Como Sotāpanna, eran siete veces.

“La calidad de la sesión fue muy diferente de la primera sesión de hoy, siendo esta la meditación final de hoy. Comencé con la mente tranquila como objeto después de haber hecho la meditación caminando con ecuanimidad como objeto. No había ideas

preconcebidas de lo que vendría en la meditación. Se aplicaban las 6 erres de forma automática, algo que se ha convertido en un proceso impersonal y automático.

Se produjo un vacío, y hubo un fuerte equilibrio, pero más aún, la calidad de la mente misma se transforma. Es como si —y la mejor manera en que puedo describirlo es usar una metáfora— tuviese la mente de un bebé (no sabría exactamente cómo funciona la mente de un bebé), y lo que quiero decir con eso es que la mente está vacía, vacía de conceptos, vacía de pensamientos, vacía de identidad, vacía de tristeza, vacío incluso de dicha. Ciertamente, la dicha surgió después del vacío, pero la mente es, después de esta meditación, totalmente libre. No hay anhelo; no hay querer, desear o esforzarse por ser o no ser. La mente funciona de acuerdo con las necesidades de un momento dado, pero por lo demás es total y profundamente silenciosa. Incluso el concepto de estar en el momento presente desapareció por completo — ¿quién está allí para estar en el momento presente?—; libertad total respecto a todas las ideas, nociones, creencias, pensamientos. Una pizarra fresca y limpia.”S.D. California

Tres caminos a Nibbāna

Como se describe en este libro, la primera (y más fácil) forma de llegar a Nibbāna es a través del camino de jhāna —lo que estoy describiendo en este libro. Sin embargo, hay otras dos formas de alcanzar Nibbāna.

La segunda es la forma como se desarrolló el propio proceso de despertar del Buda. Alcanzó la cuarta jhāna y luego: (1) recordó sus vidas pasadas; (2) visitó otros reinos y vio cómo y por qué los seres renacieron allí; y finalmente, (3) vio cómo funciona el *kamma*, cómo las causas crean más causas, en una rueda interminable que conduce a la vejez y la muerte. El desencanto y el desapasionamiento surgieron a través de este conocimiento, y se logró Nibbāna. A esta forma de alcanzar Nibbāna se le llama el

"Conocimiento Triple" o *tevijja*. Es decir (1) conocimiento de vidas pasadas, (2) conocimiento de seres en otros reinos, y (3) conocimiento de la destrucción de las impurezas —Nibbāna.

La tercera forma es a través de alcanzar todos los poderes psíquicos o *iddhis* y después alcanzar Nibbāna. Esta práctica es más adecuada para las personas que son sensibles a los sentimientos o son emotivos. Ser sensible a los sentimientos significa que eres una tipo de persona que se rige por los *sentimientos*, es decir, se rige por su "corazón". El otro tipo de persona es una persona intelectual regida por la lógica y las decisiones pragmáticas. Estas personas son las más adecuadas para atravesar las *jhānas*. Las personas que son una mezcla de ambos tipos, pueden tomar el camino del Buda del triple conocimiento o atravesar las *jhānas*. Se te puede enseñar a recordar tus vidas pasadas, pero no entraremos en esta práctica aquí. Puedes preguntarle al maestro si te sería útil, y él o ella puede decidir si te lo enseñará en función de tu progreso y tu tipo de personalidad.

La ruta del poder psíquico es un camino difícil y puede llevar muchos años. Trae consigo el peligro de apegarse a estos poderes y no querer continuar. Puede generar mucho orgullo y arrogancia por tener habilidades tan especiales. En opinión del Bhante Vimalaramsi, es la forma más difícil. Él dice que puedes aprender esto, pero te llevará diez años, ¡y tendrás que quedarte con él todo ese tiempo!

Capítulo 17: Tercera Etapa - Anāgāmi

El Buda consideró que la primera y segunda etapa de los logros eran estados de "aprendizaje". El fruto de la meditación comienza a desarrollarse en la siguiente etapa de Anāgāmi, donde el odio y el deseo sensual se eliminan junto con las tres impurezas anteriores que se eliminaron en Sotāpanna. Estas son las cinco cadenas inferiores. Este es realmente un estado del ser digno y elevado. Arahant, que es la cuarta y última etapa, elimina por completo el resto de las diez cadenas.

Para alcanzar los caminos superiores de Anāgāmi y Arahant, uno debe practicar la meditación. Mientras que antes uno podría haberse despertado a los dos primeros caminos simplemente escuchando una frase, ahora requerirá una práctica de meditación intensa pasando completamente a través de las jhānas. Se necesita una meditación profunda para ver aún más claramente la naturaleza de los vínculos del Origen Dependiente y cómo funciona la mente, que lo toma todo personalmente.

Después de más meditación y devoción a la práctica, experimentarás el cese nuevamente. Luego verás los vínculos del origen dependiente aparecer y desaparecer *tres* veces después de un momento de cese, en rápida sucesión. Este es el Anāgāmi Magga o Conocimiento del Camino de la tercera etapa del despertar. Después de experimentar Anāgāmi Magga, si vuelves a experimentar lo mismo, entonces Anāgāmi Phala o el Conocimiento de Fruición surgirá tres veces.

Un Anāgāmi tiene una ecuanimidad muy fuerte. Nada te perturba, excepto que a veces surge una sensación de inquietud. Mientras que antes hubieras reaccionado con un grado de deseo sensual, lujuria, odio o aversión, este ya no es el caso. Además

ahora, debido a la eliminación del odio, no existe el menor temor. El miedo es parte del odio.

Habrás destruido las primeras cinco cadenas por completo:

1. *Sakkāya-ditthi*: creencia de la personalidad en un "yo" o "sí mismo" o alma personal.
2. *Vicikiccha*: dudar escépticamente que el Dhamma sea el verdadero camino.
3. *Sīlabbataparāmāsa*: aferrarse a los ritos y rituales.
4. *Kāma-rāga*: deseo sensual; lujuria.
5. *Vyāpāda*: mala voluntad, odio, ira, aversión y miedo.

Ahora estás muy equilibrado en mente. Este no es un estado de consciencia muy elevada, sino simplemente la eliminación de la mayoría del deseo (*tanhā*) de tu mente. Tú todavía eres tú, y todavía tienes tu personalidad, pero las influencias del ser ansioso, neurótico y temeroso no están ahí ahora.

Puedes seguir trabajando y vivir en el mundo. El tipo de trabajo que implica actividades honestas y éticas te resultará atractivo. Serás completamente sincero y justo en tus tratos con tus clientes y compañeros de trabajo. Tratarás a tus compañeros de trabajo con amabilidad y no perderás la ecuanimidad con los arrebatos del jefe.

Notarás que ya no te molestan los miedos y enganches triviales que experimentan la mayoría de las personas. Te convertirás en un mejor empleado y un mejor jefe. No tendrás miedo a nada y nunca te sentirás intimidado. Seguirás instrucciones a la perfección, pero no tendrás problemas para rechazar órdenes insensatas que te hayan dado y no temerás hablar con el jefe de una manera serena y no emocional.

No te quejarás ni cotillearás con otros empleados sobre lo que está mal, e incluso podrías ascender de rango. Verdaderamente,

el éxito mundano vendrá a medida que alcances un profundo éxito espiritual.

El interés romántico se elimina de manera importante en la fase del Conocimiento del Camino y se elimina por completo en la del Conocimiento de Fruición de Anāgāmī. Ya no desearás el matrimonio o una familia. Sin embargo, si actualmente estás casado o tienes una familia, tu sed por el romance será reemplazada por una fuerte y pura bondad amorosa. Vivirás con tu pareja como si fuérais los mejores amigos o hermano y hermana. No tendrás más hijos porque tu deseo sexual se perderá. Serás el padre más maravilloso que se pueda pensar. Nunca te enojarás. Y siempre amarás y tendrás mucho tiempo para tu hijo. Tu hijo de dos años ya no te sacará de quicio porque sabes que esa es la naturaleza de un niño de dos años. ¡Está bien así!

Adquirirás lo que necesitas y no lo que quieres. No tendrás grandes deseos de hacer otras cosas más que ser feliz con lo que tienes y con lo que estás haciendo en este momento.

Querrás compartir lo que has aprendido en tu meditación y enseñar, pero no estarás apegado a promocionar nada. Si sucede, sucede. Tu felicidad con lo que has logrado será algo que, naturalmente, desees compartir con los demás.

Si estás trabajando, gradualmente pasarás de simplemente hacer un trabajo para ganar dinero, a buscar formas de ayudar a las personas directamente iniciando un grupo de meditación o enseñando meditación a tiempo completo.

La gente te preguntará qué es la depresión o qué es el sufrimiento, y podrás responderles sin dudas. Sabrás cómo funciona tu mente y podrás explicárselo a los demás.

Y lo mejor de todo, ir al dentista no te preocupará ...

Nunca volverás a nacer en los reinos sensuales. Si no llegas a ser un Arahant en esta vida, renacerás en uno de los cinco reinos altos de Brahma llamados las Moradas Puras, donde solo hay otros Anāgāmīs y Arahants. Desde este reino, estás destinado a alcanzar el estado de Arahant y salir del ciclo de la existencia.

Pero aún queda mucho por hacer. Hay diez cadenas, y has eliminado cinco. Todavía hay cinco más. Estos son los obstáculos finales para el despertar total y estar libre de tener siquiera una pizca de deseo.

Capítulo 18: Cuarta Etapa - Arahant

Cuando te conviertes en un Arahant, no hay nada más que pueda perturbar tu mente. Experimentarás *Arahatta Magga* y *Arahatta Phala* (El Camino y la Fruición). Con cada Camino y cada experiencia de Fruición, serás testigo del surgimiento y desaparición de los vínculos del origen dependiente *cuatro* veces muy rápidamente.

Ahora habrás soltado por completo las diez cadenas del ser; se acabará todo sufrimiento mental para ti de cualquier tipo:

1. *Sakkāya-ditthi*: creencia en la personalidad de un "yo" o "sí mismo" o alma personal; la realización de la impersonalidad total de toda existencia.
2. *Vicikiccha*: escepticismo que duda de que la práctica correcta del Esfuerzo Correcto es el verdadero camino al despertar.
3. *Sīlabbataparāmāsa*: Darse cuenta de que los ritos y rituales por sí mismos no conducen al despertar.
4. *Kāma-rāga*: ansia de placeres sensuales.
5. *Vyāpāda*: mala voluntad, odio y miedo.
6. *Rūpa-rāga* y *Arūpa-rāga*: el deseo por la existencia material e inmaterial. El deseo de renacer en cualquier reino de la existencia. (Esta lista de cadenas tiene estos dos deseos de existencia combinados en uno, algo que es diferente de la forma en que normalmente se enumeran.²³)

23 Ven. Bhante Vimalaramsi ha combinado las dos cadenas: los deseos por la existencia de rūpa y arūpa, y luego ha agregado la pereza y letargo como una cadena, tal y como se define en los suttas.

7. *Māna*: vanidad, compararse con alguien más. Pensar en tu mente, "Soy mejor que tú" o "Soy menos que tú" — compararte con los demás.
8. *Thīna-Middha*: pereza y letargo —aunque la pereza y el letargo no se incluyen clásicamente como parte de las cadenas, la pereza y el letargo se consideran como uno de los obstáculos, por lo que Bhante Vimalaramsi los agrega aquí. Los suttas enumeran con bastante claridad estos como un obstáculo.
9. *Uddhacca*: inquietud y preocupación.
10. *Avijjā*: ignorancia de las cuatro nobles verdades y el funcionamiento del origen dependiente.

Se te buscará por tu sabiduría, ya que no queda ningún deseo en tu mente y tu mente es completamente transparente. Verás cómo funciona tu mente y podrás explicarlo fácilmente a los demás.

El Buda era un Arahant y pasó por todas las jhānas y pasó por todas las etapas del despertar. Se dice que podías hacerle una pregunta al Buda y él te daba la respuesta perfecta. Siempre decía exactamente lo que se requería en un momento dado. Puede que no tengas esa profundidad de comprensión del Buda, o el don del habla, pero te aproximarás mucho. Habrás experimentado Nibbāna la misma cantidad de veces, pero tu comprensión de lo que viste o tu habilidad para explicarlo puede que sea menor.

La diferencia entre un Buda y un Arahant es que el Buda ha pasado por innumerables vidas de purificación y puede compararse con una botella que está completamente vacía, clara y brillante —no habrán impurezas ni olores de lo que había ahí antes. En un Arahant, puede que haya tan solo una pizca de la personalidad que estaba allí antes, como una botella de leche que se vacía y se limpia pero que contiene un ligero remanente de lo que estaba allí. Sin embargo, tanto un Buda como un Arahant están vacíos de deseo y ego. Ambos tienen los mismos logros.

Otra diferencia aquí es que un Buda llega a la sabiduría únicamente a través de sus propios esfuerzos, mientras que un Arahant alcanza el despertar al escuchar las enseñanzas de un Buda.

Cuando alguien te pregunte si tienes algún apego a familiares o a tu familia, responderás que no. No hay nada que haga que tu mente pierda su ecuanimidad.

Sin embargo, los Arahants no son autómatas. Difícilmente se puede decir del Buda que fuese un autómata. No solo atendió a las personas que necesitaban su ayuda, sino que fue de un lugar a otro para encontrar seres con "poco polvo en los ojos" que él sentía que podrían entender sus enseñanzas.

Inició conversaciones, buscando seres que pudiera ayudar a despertar. Invitó a otros maestros a venir y discutir sus puntos de vista con él para enseñar a más estudiantes y convencer a más personas de que él conocía el verdadero camino. Se dijo que él enseñó a los Devas y a los seres en otros reinos mientras todos los demás dormían por la noche.

Con compasión, te encargarás de cualquier problema que encuentres. Siempre ayudarás a otros a superar sus problemas, pero nunca forzarás tu ayuda sobre ellos. Serás compasivo con todos los seres por igual y no solo con los miembros de tu familia. Tu bondad amorosa ahora no conoce barreras ni límites. Tratarás a la hormiga más irrelevante de igual modo que tratas a tu amigo más cercano.

No harás proselitismo sobre el budismo. Contestarás preguntas y mencionarás el Dhamma en el momento adecuado. Es poco probable que alguien sea consciente de tu logro, ya que ya no hay presunción o deseo de decir que eres mejor que nadie. Y en lo que a ti respecta, tu mente es simplemente clara, y eso es todo.

Pueden surgir en ti algunos poderes psíquicos, como leer la mente o alguno más, pero solo depende de tus acciones kármicas

pasadas. Sāriputta tenía poco poder, pero era un gigante intelectual y se le llamaba "el General del Dhamma". Moggallāna tenía todos los poderes psíquicos posibles y mucho más. Pero su intelecto no era tan agudo, ya que tenía una personalidad más de tipo sentimental o emocional. Las personalidades de tipo emocional tienen una fuerte tendencia a desarrollar poderes psíquicos.

Tu intuición sobre las cosas será exquisita. Tu práctica de meditación será muy profunda, sin distracciones. Puedes decidir entrar en un jhāna, o incluso en la cesación (*Nirodha*) a voluntad. Podrás hacer la resolución de sentarte en el estado de cesación de la percepción, el sentimiento y la conciencia por un periodo de hasta siete días —si vas más allá de este tiempo, tu cuerpo perderá su calor y vitalidad y morirá; debes tener cuidado.

Entrar en un estado de cesación prolongada es de gran beneficio porque, cuando sales de este estado, tu mente estará extremadamente enérgica y despierta. Necesitarás mucho menos sueño. Se decía que el Buda solía dormir solo una hora por la noche.

Las personas con el fruto de Anāgāmi también tienen una capacidad limitada para entrar en la cesación, y hoy día hay estudiantes que pueden tomar esta determinación y sentarse estando en cesación todo el tiempo que deseen. Teóricamente, según los suttas, puedes sentarte durante siete días completos y levantarte como si te acabaras de sentar, sin dolor, lleno de energía.

Este estado de cesación es diferente de lo que se menciona en los suttas, cuando dicen que "logró la cesación de la percepción, el sentimiento y la conciencia y sus impurezas fueron destruidas al ver con sabiduría". Cuando se alcanza este estado, no sucede que ves surgir los vínculos y alcanzas Nibbāna. Es simplemente una quietud y un detenerse de la mente. No puedo decir por qué uno no vuelve a ver los vínculos y alcanzar Nibbāna otra vez. Todo

lo que podemos decir es que hay una cesación, y de hecho hay una *cesación...* que de algún modo es diferente a la anterior.

También hay una diferencia entre el estado de cesación de un Anāgāmī por contraposición al de un Arahant. La cesación o en Pāli, *nirodha*, es una interrupción de la corriente mental. De igual modo que sucede cuando cierras el agua del grifo, que gotea un poco y luego se detiene; no hay más agua. *Nirodha* es la interrupción de toda actividad mental. Es cuando la mente se vuelve tan tranquila que simplemente se detiene.

Sin embargo, la mente del Arahant es tan pura que cuando decide entrar en esta experiencia de cesación, es un estado muy cercano a Nibbāna, un estado incondicionado. No es solo una parada, sino algo más. En lugar de que la mente condicionada se detenga, la mente ahora se mueve hacia lo incondicionado. Bhikkhu Ñānananda, en su serie "La Mente Calmada", en el sermón dieciséis aborda este tema y llama a este estado por su nombre Pāli *arahattaphalasamādhī*. Lo explica aquí:

"Pero el despertar en Nibbāna no tiene un carácter tan temporal. ¿Por qué? Porque todos los influjos que lo llevan a uno al letargo samsárico con sus sueños de nacimientos recurrentes, se extinguen a la luz de ese perfecto conocimiento de la realización. Es por eso que el término āsavakkhaya, la extinción de los influjos, se usa en los discursos como un epíteto de Nibbāna. Los arahants logran esta hazaña en la concentración sobre la fruición del estado del arahant, ara-hattaphalasamādhī"²⁴

Bhante Vimalaramsi ha viajado por el mundo y ha hablado y estudiado con muchos de los maestros de meditación reconocidos de nuestro tiempo. Inevitablemente se le suele preguntar si ha conocido a algún Arahant. "¿Qué piensas de ___?" (llena la línea en blanco) ¿Es dicho monje un Arahant?" Él dice que no, que hasta ahora no ha conocido a nadie que sintiese que era un/a Arahant. Él dice que uno necesita pasar tiempo evaluando a

24 <http://www.beyondthenet.net/calm/nibbana16.htm>

alguien para asegurarse de que no tiene más cadenas. ¡Pero tiene la esperanza de que tendremos uno/a pronto!

Te encuentras al final del Camino Óctuple. Has eliminado la Ignorancia y el Anheló al comprender a fondo las Cuatro Nobles Verdades. Has recorrido el Camino Óctuple hasta llegar al final del sufrimiento. Vivirás tu vida actual pero no volverás a nacer en la vorágine de samsāra y no estarás sujeto a su *mal-estar*. Has encontrado la libertad. Te has convertido en otro noble en la enseñanza que promulgó el Buda.

MN: 21. "Monjes, hablando con razón, si se dijera de alguien: 'Ha alcanzado el dominio y la perfección en la noble virtud, ha alcanzado el dominio y la perfección en el noble recogimiento, ha alcanzado el dominio y la perfección en la noble sabiduría, ha alcanzado el dominio y la perfección en la noble liberación', es de Sāriputta, de hecho, que con razón esto debería decirse.

22. "Monjes, hablando con razón, si se dijera de alguien: 'Él es el hijo del Bendito, nacido de su pecho, nacido de su boca, nacido del Dhamma, creado por el Dhamma, un heredero en el Dhamma, no un heredero de las cosas materiales', es de Sāriputta, de hecho, que con razón debería decirse esto.

23. "Monjes, la inigualable Rueda del Dhamma que rueda por el Tathagata se mantiene rodando correctamente gracias a Sāriputta".

"Eso es lo que dijo el Bendito. Los monjes estaban satisfechos y encantados con las palabras del Bendito."

"En un bhikkhu cuyas impurezas se destruyen, estas [lujuria, odio, ilusión] se abandonan, se cortan de raíz, se hacen como un tocón de palma, se eliminan para que ya no puedan surgir en el futuro" ²⁵

Capítulo 19 - El Poder de Jhāna

Experimentar el estado de jhāna en esta vida es un evento muy poderoso y de gran alcance que puedes lograr —de forma bastante rápida— en esta vida. De hecho, queda solo en segundo lugar por detrás del logro del propio Nibbāna. ¿Por qué es tan importante? Es importante porque cuando alcanzas incluso *un momento* de jhāna, los suttas dicen que si mantienes tus preceptos y continúas llevando una vida relativamente moral hasta tu muerte, estarás destinado, como mínimo, a renacer en un reino llamado Brahmaloaka. Este es un reino celestial muy alto que corresponde al último y más alto jhāna que has alcanzado en tu práctica.

Por ejemplo, si la última y más alta jhāna que experimentaste durante tu vida fue la tercera jhāna, entonces renacerías en el tercer reino jhāna o Brahmaloaka. En el estado / grado más alto en este reino, se llama Devas de Gloria Refulgente (subhakinna deva).

Debido al gran mérito o energía saludable de la jhāna, nunca volverás a un reino humano o al reino de los cielos inferiores, mucho menos al infierno, fantasmas o animales.

Ahora bien, por si esto no fueran suficientes buenas noticias, todavía hay un hecho aún más interesante que los suttas describen y que se encuentra en el Anguttara Nikāya. ¡Alcanzarás Nibbāna allí, en ese reino, *sin* que tengas que retornar a un reino inferior! No solo renaces en un Brahmaloaka, sino que *nunca* renacerás en un reino inferior, ¡incluso si *no* has alcanzado Nibbāna! Y todo lo que se necesitó fue experimentar jhāna sólo una vez. ¡Esto debería motivarte a sentarte a meditar!

Está ampliamente escrito en la mayoría de los libros sobre budismo que si logras Sotāpanna, o un logro superior, regresarás,

como máximo, siete veces a cualquier reino, antes de alcanzar el Nibbāna o el estado final de Arahant. Pero en realidad no puede ser apenas una vez si lograste Nibbāna *a través de la práctica de jhāna* (nota: este es el estado de jhāna consciente y tranquila de la que estamos hablando). Solo renacerás una vez en el reino de jhāna más elevado que has experimentado y lograrás el despertar final allí. Hay referencias en los suttas para respaldar esto, pero primero, debemos abordar un malentendido habitual que dice que debes estar en el estado de jhāna, mientras estás muriendo, para renacer en ese reino superior.

Alcanzar Jhāna sólo una vez

Los suttas dicen que si alcanzas un jhāna, entonces renaces automáticamente en el reino Brahmaloaka correspondiente, y nunca vuelves a un reino inferior. Sin embargo, la mayoría de la gente piensa que cuando mueres tienes que estar en el estado de jhāna.

Se piensa que si alcanzas la primera jhāna, entonces el renacimiento será en el primer reino de jhāna. El renacimiento allí es muy placentero y tiene una duración de un eón. Si alcanzas la segunda jhāna, entonces este reino es aún más alto, y así sucesivamente hasta el octavo nivel de la base de Arupā de ni-percepción-ni no-percepción.

Usaré el sutta que hay más abajo —es una traducción de suttacentral.net, pero voy a cambiar parte del [texto] por la versión de Bhikkhu Bodhi. Esto se vuelve más claro con su traducción del Anguttara Nikāya, impresa por Wisdom Publications, en 2012, en la página 507. Este es un sutta titulado "Buena voluntad [Bondad amorosa]", el "Libro de los Cuatro", Sutta 125.

Esto es para dirigirse a los escépticos que piensan que renacer en un Brahmaloaka requiere *que estés en ese estado de meditación jhāna* en el momento de tu muerte.

Anguttara Nikāya 125 (5), Libro de los Cuatro, "Bondad Amorosa"

"Monjes, existen estos cuatro tipos de individuos en el mundo. ¿Qué cuatro?"

"Se da el caso en que un individuo sigue impregnando la primera dirección —así como la segunda dirección, la tercera y la cuarta— con una conciencia imbuida de bondad amorosa o Mettā. De este modo, él sigue impregnando arriba, abajo y alrededor, en todas partes y en todos los aspectos del cosmos que lo abarca todo con una conciencia llena de buena voluntad [bondad amorosa]: abundante, expansiva, inmensurable, libre de hostilidad, libre de mala voluntad. Él saborea eso, anhela eso, encuentra satisfacción mediante eso. Permaneciendo allí —fijado en eso, morando allí a menudo, sin alejarse de eso [es decir, que con facilidad es capaz de regresar a esa jhāna]— luego, cuando muere, reaparece junto con los devas del séquito de Brahma. [Primer Reino Jhāna] Los devas de la comitiva de Brahma, monjes, tienen una vida de un eón".

Si miramos el sutta, esta idea de tener que estar en el estado jhāna al morir parece no ser el caso —*por suerte*. Solo se requiere poder experimentar en el período de tiempo cercano a tu muerte, en una sesión normal, la capacidad de volver a ese jhāna nuevamente. Con esta *condición*, has cumplido los criterios.

La única excepción sería si hubieras cometido alguno de los *cinco crímenes atroces*: matar a un Arahant; matar a tu madre o padre; causar un cisma en la Sangha o herir a un Buda —todo lo cual es imposible o extremadamente improbable. Mientras cumplas con estos criterios, renacerás, por ejemplo, en ese primer reino de jhāna que es muy agradable.

Y si eres capaz de alcanzar la primera jhāna en el período de tiempo cercano a tu muerte, entonces puedes estar seguro que renacerás en ese reino. No dice que tienes que estar en el jhāna

en el momento de la muerte. ¿Quién podría lograr eso de todos modos? ¡Estás muriendo! Puede que estés enfermo y débil. Pero para esto se requiere ser un Buda; y Él ya está completamente iluminado, y de todos modos, no se le aplicaría este proceso de renacimiento en un Brahmalo...

La mayoría de los estudiantes de meditación TWIM (Tranquil Wisdom Insight Meditation - Meditación de Comprensión de la Sabiduría Tranquila) probablemente entrarán en una jhāna con bastante facilidad, y más adelante en sus vidas, si han mantenido su práctica, o al menos han llevado una vida moral y han mantenido los preceptos... sería como montar en bicicleta.

La siguiente parte que viene ahora depende más de interpretaciones, y haré todo lo posible para ayudar con esto. El sutta dice que sea cual sea el reino de jhāna en el que vuelvas a nacer, después de haber llegado a ese reino mediante tu práctica de jhāna, alcanzarás Nibbāna en ese reino, para nunca volver a ningún reino inferior, o en este caso, cualquier reino en absoluto. Pero comienza diciendo que alguien, que no sea discípulo/a del Buda, irá a los reinos inferiores inmediatamente después de haber disfrutado de ese renacimiento elevado.

Continuación: Anguttara Nikāya 125 (5), Libro de los Cuatro, "Bondad amorosa":

“Una persona común y corriente [mundana] que ha estado allí, que ha agotado todo lo que dura la vida de esos devas, va al infierno, al útero animal, al estado de las sombras hambrientas (fantasmas). Pero un discípulo del Bendito [abajo dice discípulo Noble, así que esto significa que sigue el entrenamiento del Buda de las jhānas conscientes —¡no de las jhānas de concentración!], habiéndose quedado allí, habiendo agotado todo lo que dura la vida de esos devas, se libera [alcanza el Nibbāna final] justo en ese estado del ser. Esta, monjes, es la diferencia, esta es la distinción, este es el factor distintivo, entre

un discípulo educado de los nobles [aquellos que han practicado el camino jhāna que el Buda encontró] y una persona común y corriente [un discípulo de otro sistema de meditación, como la concentración de absorción (el Buda los probó todos antes de encontrar el Sendero de las Jhānas Conscientes)], en lo que respecta a la destinación futura y al renacimiento ".

El sutta implica que si alcanzas jhāna y has aprendido la verdadera práctica de meditación del *Buda*, entonces renacerás en el reino de jhāna, y lograrás el Nibbāna final en ese reino y saldrás del ciclo de la existencia allí mismo, sin más nacimientos.

Sin embargo, existe esta advertencia bastante ominosa —y créeme, a la mayoría de la gente no le gustará en absoluto— acerca de tu siguiente renacimiento después de haber renacido en un reino jhāna si *no* aprendiste tu meditación del Buda.

Si alcanzas jhāna usando métodos de concentración enseñados por otros maestros, (el Buda rechazó los métodos de concentración, en los comienzos de su búsqueda), de hecho, renacerás en este Brahmaloaka y vivirás tu vida allí, pero sorprendentemente, no caerás con gracia de ese Brahmaloaka a un reino celestial o deva, para luego renacer suavemente en un nacimiento humano (ya que tu buen kamma y mérito se agotarán). Por el contrario, caerás *directamente* en los planos inferiores de la existencia, como los reinos animal o infernal.

Esto no está de acuerdo con el Abhidhamma, que la mayoría de los monjes consultarían para este tipo de investigación. En realidad, hay desacuerdo sobre si el Buda habló del Abhidhamma. En general, muchos estudiosos teorizan que se agregó a la canasta de textos en el Tercer Concilio de monjes, unos 200 años después de la muerte del Buda. Entonces, ¿cómo pudo haber dicho esto?

Entonces, si solo seguimos los suttas, entonces necesitamos cambiar nuestros puntos de vista. Después de explicar este sutta a uno de nuestros estudiantes más avanzados en los Estados Unidos,

dijo que sí recordaba una de sus vidas pasadas en un reino celestial de Brahmaloaka, y recordaba haber muerto en ese reino. Se sorprendió al descubrir que había caído hasta convertirse en un animal en su próximo renacimiento —¡de un dios a un perro!²⁶

Un estudiante de Sri Lanka que vino a Dhamma Sukha para un retiro, estuvo de acuerdo con esta idea y citó una referencia de un sutta (que no recuerdo ahora) donde se le pregunta al Buda sobre una corriente de hormigas que caminaban por el suelo. Dijo que estos seres habían caído de un Brahmaloaka (!) Y no se habían salido del ciclo de la existencia y alcanzado Nibbāna. El Buda señaló esto, como una reprimenda a Sariputta, que había conseguido que alguien, en su lecho de muerte, alcanzase un estado lo suficientemente saludable como para renacer, después de la muerte, en un reino celestial de deva. La reprimenda fue porque *solo* le había llevado a un *reino celestial* y no le había proporcionado suficiente sabiduría como para que pudiese obtener el conocimiento del Nibbāna allí mismo y así salir del ciclo de la existencia, ya fuese en esta o en solo una vida más.

Si logras unas pocas jhānas de absorción entonces, con el tiempo, ese kamma se consume —¡y realmente se consume!— ¡Puede que te conviertas en una *hormiga* después de haber estado en un palacio celestial!

Destaco aquí que es mi creencia que, podría ser que el ejemplo anterior sea de un estudiante que alcanzó Brahmaloaka solo mediante un acto de buen mérito, sin alcanzar ningún jhāna. Él solo estaba escuchando a Sariputta y mediante ese “poner la oreja”, su mente se elevó lo suficiente como para llegar a un Brahmaloaka solo por el hecho de haber escuchando un sutta.

26 N. del T.: En inglés se hace un juego de palabras con esta expresión: “... from god to dog!”

Debido a que no fue mediante una práctica de jhāna, no pudo encontrar ninguna forma de evitar caer de ese reino.

Hay historias de personas que adquirieron el suficiente mérito en los tiempos del Buda como para renacer incluso en un lugar tan alto como los Brahmaloкас, pero debido a no tener ninguna práctica de jhāna que pueda protegerlos —ya sea de concentración o de jhāna consciente tranquila— cayeron directamente al reino de nivel inferior, ya que ese era el único mérito bueno que los mantenía en el reino superior. No lo sé. Todo esto es especulación. Pero vayamos al sutta:

Pg. 347, "Imperturbable" 116 (4) -Anguttara Nikāya BB 2012

*"Monjes, hay tres tipos de personas que se pueden encontrar en este mundo". 1) Aquí, monjes con el logro de la base del espacio infinito... esta persona lo disfruta y encuentra satisfacción en él. Si es firme en... y no lo ha perdido cuando muere, renace en compañía de los devas del espacio infinito. La duración de la vida allí es de 20,000 eones. Este ser mundano permanece allí toda su vida, y cuando ha completado toda la duración de la vida de esos devas, **baja al infierno**, al reino animal o a la esfera de espíritus afligidos.*

Pero, el discípulo del Bendito permanece allí toda su vida, y cuando ha completado la duración de la vida en esos devas, alcanza Nibbāna en ese mismo estado de existencia". [Esta es la diferencia entre el discípulo del noble instruido y el ser mundano.]

El sutta continúa repitiendo lo mismo para la Base de la Conciencia Infinita y la Nada.

Así pues, esto significa que si eres capaz de entrar en un jhāna, en este caso específico, un arupā jhāna al morir, y has llegado a este reino por una concentración incorrecta o por una gran cantidad de méritos mundanos, esto te haría propenso a caer bruscamente, desde ese reino, directamente a un reino inferior,

sin caer gradualmente primero en un reino deva, y luego aún más bajo, en un reino humano.

En este sutta] no se dice un "Noble Discípulo"; se dice el discípulo del Bendito. Simplemente un discípulo; eso es todo. Esto significa que es alguien que sigue el camino de práctica de jhāna establecido por el Buda. No tiene ningún logro, ya que si lo tuviera, se le llamaría un *Discípulo Noble*.

En resumen, te dejo con algunas citas de los suttas para sugerir (la decisión depende del lector) que si continúas con tu práctica de meditación y eres capaz de entrar en un jhāna cuando estés cercano al momento de tu muerte, entonces no solo renacerás en el Brahmaloaka correspondiente, sino que *lograrás Nibbāna allí*, sin volver a un renacimiento más bajo. ¡No está mal!

Una vez más, comúnmente esto se piensa que pertenece solo el dominio del que entra en la corriente o un discípulo noble superior. Se pensaba que tenías que tener la experiencia de Nibbāna de la tercera etapa para nunca volver a este mundo o algo más bajo —en realidad, ¡todo lo que tienes que hacer es **lograr una jhāna!** Este es un descubrimiento maravilloso —y si es cierto, tenemos mucha suerte, incluso para aquellos que han avanzado solo un poco en la práctica, con solo el primer jhāna alcanzado.

Dicho esto, el Buda siempre advertía a los seguidores que nunca se detuvieran y que continuaran la práctica hasta que se lograra el despertar final, aquí y ahora. Tenía grandes expectativas y exigía el mayor de los logros, o eras un Arahant o todavía eras un novato...

Jhānānāgāmī o Jhānānāgāmītā

Leer el Anguttara Nikāya es bastante interesante, ya que hay algunas perlas en estos textos que no aparecen en ningún otro lugar de los otros Nikāyas. Lo que encontré, específicamente, es una comprensión o definición diferente de los Discípulos Nobles

Sotāpanna y *Sakadāgāmī* —es decir, quienes han alcanzado el primer y segundo nivel.

Se cree que solo un logro de *Anāgāmī* (tercera etapa del despertar) te dará mérito suficiente, para que tu renacimiento en tu próxima vida sea en un *Brahmaloka*, —y en el caso del *Anāgāmī*, un *Brahmaloka* muy especial llamado las *Moradas Puras*, donde solo renacen los *Anāgāmīs* porque han eliminado las primeras cinco cadenas del anhelo. A partir de ahí, alcanzan el estado de *Arahant* en ese reino y nunca vuelven a nacer.

Es un logro increíble que esta sea tu última vida en los reinos inferiores, incluso en los reinos humano y *Deva*; esto es lo que logra el *Anāgāmī*.

Sin embargo, encontré algunas buenas noticias para los dos primeros niveles inferiores de los Nobles. En el *Anguttara Nikāya*, en el caso de los dos primeros discípulos nobles, si alcanzas *Sotāpanna* o *Sakadāgāmī*, y lo hiciste a través de la práctica de meditación *jhāna*, ¡renacerás en los *Brahmaloka* para nunca volver, como sucede con los *Anāgāmī*!. El primero y el segundo camino se puede lograr al escuchar un *sutta*; sin embargo, cuando los alcanzas con la práctica de *jhāna*, tu ventaja es que renaces en el reino más alto disponible para un meditador. No volverás a ningún reino inferior. Alcanzarás *Nibbāna* en ese reino y abandonarás el ciclo de la existencia allí mismo. Ninguna vida más; no siete vidas para un *Sotāpanna*, y una para un *Sakadāgāmī*, como es el caso descrito en tantos comentarios.

Aquellos Nobles discípulos que tienen el logro de *Sotāpanna* o *Sakadāgāmī* que se logró a través de la práctica de *jhāna* reciben el título especial de **Jhānānāgāmī** o **Jhānānāgāmītā** según las notas de *Bhikkhu Bodhi* (de un comentario que él cita) en su traducción de las notas *Anguttara* #53 y #2193 que reproduzco más tarde.

Vayamos a los suttas: aquí hay una cita parcial del sutta con respecto al estado de “No Retorno” del Sotāpanna o Sakadāgāmī:

Pg. 1541 “El cuerpo nacido de hecho” 219 (9) AN

“... Este noble discípulo comprende ... cuando la liberación de la mente mediante la bondad amorosa se ha desarrollado de esta manera [quien ha logrado los jhānas a través de los Brahmavihāras], conduce al no-retorno para un bhikkhu sabio aquí que no penetra a una mayor liberación.”

Un sutta similar se encuentra en la pág. 327 "Otoño" 94 (3) AN

"Bhikkhus así como en el otoño, cuando el cielo está despejado y sin nubes, el sol, ascendiendo en el cielo, disipa toda la oscuridad del espacio al brillar, destellar e irradiar, también, cuando el Ojo del Dhamma sin polvo y sin tacha surge en el noble discípulo, junto con el surgimiento de la visión, el noble discípulo abandona tres cadenas: la visión de la existencia de la persona, la duda y apego a los ritos y los rituales.

“Después, cuando se aleja de dos estados, del anhelo y la mala voluntad, estando entonces apartado de los placeres sensuales, apartado de los estados no saludables, entra y habita en la primera jhāna, que consiste en el éxtasis y el placer nacidos de la reclusión, acompañados de pensamiento y análisis. Si bhikkhus, el noble discípulo falleciera en esa ocasión, no hay ataduras que lo obliguen a regresar a este mundo ”.

La persona anterior claramente se libera de las tres cadenas y se ha convertido en un Sotāpanna. Bhikkhu Bodhi explica en una nota #539, página 1663, relacionada con el pasaje anterior, él llama a este tipo de individuo un Jhānānāgāmī o como en la nota duplicada #2193: un Jhānānāgāmītā.

Aquí está la nota: #2193, página 1859 de Bhikkhu Bodhi

“Esta frase normalmente denota el logro del no-retorno. Mp (Comentarios), sin embargo, identifica a este discípulo como un

"jhāna que no retorna", Jhānānāgāmītā, que es uno "que ha entrado en la corriente" o "uno que retorna solo una vez" que también alcanza jhāna. Aunque tal practicante aún no ha eliminado las dos cadenas del deseo sensual y la mala voluntad, al alcanzar jhāna, él o ella seguramente renacerá en el reino de la forma y alcanzará nibbāna allí, sin tener que renacer en la esfera de los sentidos".

Voy a señalar aquí, yo mismo, que no sé cuáles son las diferencias entre los dos tipos de "jhānānāgāmīs"; Bhikkhu Bodhi no lo explica.

Entonces, ahora tenemos un nuevo tipo de "Persona Noble"; uno que ha alcanzado Sotāpanna y Sakadāgāmī, logrado al seguir el sistema de meditación jhāna —que es diferente de lograrlo escuchando una frase o mediante cualquier otro método. Se ha ganado el logro de no tener que nacer de nuevo en los reinos inferiores Deva o Humanos y renacerá en un Brahmaloка y alcanzará el Nibbāna Final allí.

El sutta habla del *reino de la forma*, y yo teorizaría que esto es el reino de Las Moradas Puras, ya que este es el reino de la forma más elevado. De lo contrario, lógicamente, si logras el arupā jhāna —lo que ocurriría si practicas usando el camino de los jhānas— entonces renacerías en los arupā superiores o Brahmaloкаs mentales donde solo hay mente, es decir, "La Base de la Nada", etc. Esto no sería un nacimiento en un reino de la forma, sino más bien, un *reino sin forma*.

Esto parece bastante lógico, ya que no tendría sentido que alguien que logró Sotāpanna renaciera nuevamente como un ser humano con las mismas personas con las que creció —la misma fiesta de baile de la escuela secundaria a la que asistieron; las mismas personas que nunca conocieron o siguieron los preceptos. No, no creo que tenga sentido. Un Sotāpanna es un ser muy elevado, llamado Santo en muchos lugares, y sería muy dudoso que él/ella

renaciera en la compañía de los seres mundanos. Incluso renacido como un monje normal entre monjes que, ellos mismos, siguen siendo mundanos. Muchos monjes en estos días son "monjes de estudio" o sirven a laicos realizando ritos y rituales, y ellos mismos no han meditado.

Dejaré todas estas ideas para contemplarlas en el último capítulo, pero me pareció bastante interesante y esperanzador. Puede ser bastante confuso, pero parece que me he convertido en un verdadero "friki budista", ya que estoy interesado en los niveles de logro más sutiles (tal vez, realmente, muy sutiles). Esta investigación, por supuesto, se basa únicamente en lo que dicen los suttas, ¡lo cual tengo la esperanza de que sea cierto y correcto! La interpretación, por supuesto, es solo mía.

Capítulo 20 - Después del Retiro

Las personas preguntan después de un retiro, o después de lo que piensan fue un logro importante, "¿Ahora qué hago?"; "¿Cómo practico cada día?"

En primer lugar, uno de los malentendidos es que podrás "conectarte" a la última jhāna que obtuviste, o es más, a cualquier jhāna, a voluntad. No, no podrás hacer eso. Tu práctica decaerá y la mente volverá a bajar en un estado más burdo. La vida diaria trae tensiones, tanto físicas como emocionales. Estas te desgastarán y afectarán tu meditación. Todas las noticias, redes sociales y relaciones que tengas harán que tu mente esté más inquieta y agitada. Entonces en tu meditación habrá inquietud un día y cansancio el siguiente. ¡A veces simplemente estarás agotado!

No importa, simplemente continúa tu práctica todos los días, por el tiempo que puedas. Bhante Vimalaramsi sugiere que si deseas lograr un verdadero progreso, cada día has de dedicar al menos dos horas de meditación, incluyendo el periodo de meditación caminando y sentada. La mayoría de las personas no tendrán ese tiempo para dedicarle, pero pueden sentarse 30 minutos o una hora cada día. ¡Entonces haz eso! Levántate un poco antes para sentarte. El progreso continuará, aunque más lento. Cada día, cuanto más puros sean los estados mentales que evokes, más mérito mental y pureza obtendrás.

Se sugiere que te levantes por la mañana y hagas las cosas habituales de la mañana como tomar un baño y desayunar, y luego te sientes. Sentarse de inmediato cuando te levantas puede provocar somnolencia.

Si estabas trabajando con un amigo espiritual como tu objeto de meditación, entonces continúa ese proceso. Cuando tu sensación de mettā surja en tu cabeza y deje de estar en el área de tu corazón o

pecho, ve a la sección "Romper las Barreras" de este libro y practica eso por un día o dos.

Cuando tu mente se sienta bien con los cuatro grupos de seres, y no tenga ninguna mala voluntad, continúa con la práctica de "Radiando en las Seis Direcciones" y comienza irradiando Bondad Amorosa según las instrucciones en esa sección. Ve al capítulo sobre el cuarto jhāna en este libro para seguir todas las instrucciones anteriores.

Si has avanzado y estabas practicando en los niveles de jhāna sin forma de Mettā, Karuna, Mudita o Upekkha, entonces, *en un retiro*, simplemente regresarías y trabajarías con el jhāna/sentimiento con el que estabas trabajando. Sin embargo, en la vida diaria, se te recomendaría comenzar cada sesión de meditación con mettā o bondad amorosa. Esta es la puerta de entrada a todas las otras jhānas.

Muchos estudiantes entrarán en ecuanimidad en un retiro y experimentarán todos los jhānas superiores y, tal vez, obtendrán un logro. Piensan que simplemente pueden volver a irradiar ecuanimidad durante la vida diaria —esto podría no ser posible. Si comienzas a irradiar ecuanimidad, en realidad podrías estar irradiando tan solo una especie de calma, que en realidad no es ecuanimidad en absoluto, y tu práctica no llegará a ninguna parte. Esto podría dejarte frustrado y preguntándote por qué no sucede nada.

Fuera del retiro, tu mente está agitada e inquieta, y ya no está en un estado elevado, por lo que es mejor reiniciar con mettā. Esta Bondad Amorosa que se irradia hacia afuera suaviza la mente, trae tranquilidad y energía/alegría a tu sesión. En muy poco tiempo, tu mente volverá al último nivel que alcanzaste. Recuerda, la práctica de Brahmavihāra es algo que sucede automáticamente. No hay necesidad de saber cómo —solo comienza con mettā, y subirás por la cadena de los "vihāras".

Si estás irradiando en las 6 direcciones, puedes hacer cinco minutos con cada dirección, como hiciste anteriormente. Si has obtenido un logro, se te sugiere que irradies solo dos minutos en cada dirección y luego a todo tu alrededor.

Luego, el resto del día aplica tus 6 erres para liberar y relajar los estados mentales perturbadores que podrían desencadenarse. Intenta irradiar Bondad Amorosa mientras conduces o compras. Desarrolla estados saludables: cuanto más tiempo permanezcas en lo saludable, más profunda será tu práctica... ¡Con el tiempo!

¡Mantén tus preceptos! Esto es muy importante para que tu práctica vaya más allá. Evita especialmente los intoxicantes, ya que ese podría ser un precepto más difícil de mantener que los demás. La presión del grupo puede entrar en juego aquí, pero simplemente declínalo. Esto tendrá importantes beneficios para ti en el futuro.

Desarrolla tu Dana o generosidad. Dale más a tu sangha local. Da más en general. ¡Esto suaviza aún más la mente y genera méritos que *afectarán* positivamente tu práctica!

Y, por supuesto, ¡sigue meditando!

“Medita, Ānanda, no lo retrases, de lo contrario te arrepentirás más tarde. Esta es nuestra instrucción para ti.” Eso dijo el Bendito. El venerable Ānanda estuvo satisfecho y entusiasmado por las palabras del Bendito.”
27

Biografía



David Johnson ha residido en el Centro de Meditación Dhamma Sukha desde 2010. Es estudiante de Bhante Vimalaramsi y ha participado en muchos retiros.

Actualmente, él es un *kappiya* (asistente personal) de Ven. Bhante Vimalaramsi, cuando reside en el centro. David también hizo una ordenación temporal en 2012 bajo Bhante Vimalaramsi. Se puso los hábitos por un corto período.

Historia

David fue alumno de muchos retiros de Vipassana utilizando el método Mahāsi, a partir de sus diecinueve años. Pasó casi veinte años tomando retiros anuales. También ha completado más de doce retiros con Bhante Vimalaramsi y ha sido su alumno desde 2006.

David grabó y acumuló material videográfico sobre Dipa Ma y Mahāsi Sayadaw, quienes también ha conocido. Anteriormente meditó con Joseph Goldstein, Jack Kornfield y U Silananda. Él ha

subido a Internet material gráfico de estos grandes maestros para que todo el mundo lo pueda disfrutar.

David es de Bellevue, cerca de Seattle, Washington. De 1973 a 1978, fue gerente de los retiros en el centro de meditación del Instituto Stillpoint, un centro de Vipassanā con sede en San José, California. Ayudó en el crecimiento del centro y gestionó sus asuntos financieros y administrativos.

Desde la década de 1980 hasta 2010 trabajó en el área de la Bahía de San Francisco en varias compañías de actividades relacionadas con Internet, como gerente de producción y logística. Luego decidió unirse a Bhante en su misión de traer TWIM al mundo en 2010 y se mudó a Missouri de forma permanente.

En 2015 escribió, usando las charlas introductorias y las experiencias de meditación con Bhante Vimalaramsi, el reciente libro de instrucciones, “Una guía para la Meditación de la Sabiduría Tranquila”.

Sus deberes actuales en Dhamma Sukha incluyen:

- Servir como secretario-tesorero y miembro de la junta.
- Guiar retiros mensuales en línea desde 2015 y ahora retiros presenciales.
- Administrar el centro de retiros.
- Mantener el sitio web y las cuentas de las redes sociales.
- Producción de libros: publicación de todos los libros recientes de Bhante.
- Producción de vídeos —producir todas las imágenes de Bhante que se encuentran en el sitio web y en YouTube.

Puedes ponerte en contacto directamente con David en david@dhammasukha.org o comunicarte con él a través del sitio web de Dhamma Sukha (que aparece en el siguiente apartado de “Recursos”).

Recursos

- Sitio web del Centro de Meditación Dhamma Sukha:
<http://www.dhammasukha.org>
- *Majjhima Nikāya*. Traducido por Bhikkhu Bodhi. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995.
- *Majjhima Nikāya*. Translated by Bhikkhu Bodhi. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995.
- Kraft, Doug. *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.
- Vimalaramsi, Bhante. *The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*, Carmel, NY: Buddhist Association of the USA, 2006.
- Vimalaramsi, Bhante. *Meditation Is Life, Life Is Meditation*. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2014.
- Vimalaramsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation, 2012.
- Vimalaramsi, Bhante. *Moving Dhamma*. Vol. 1. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2012.
- Vimalaramsi, Bhante. *A Guide to Tranquil Wisdom Meditation (TWIM)*. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2016.

Pedidos:

Disponibles en la mayoría de las librerías en línea. Las librerías locales pueden pedirlo por ti. ¡Book Depository enviará libros a cualquier parte del mundo gratis!

www.bookdepository.com

Las preguntas sobre la meditación son bienvenidas en:

Correo electrónico: david@dhammasukha.org