



El Anapanasati Sutta

*Una Guía Práctica Para la Meditación de la Conciencia de
la Respiración y Sabiduría Tranquila*
por el Venerable U Vimalaramsi



***Copyright © 1995 por el autor
Segunda Edición 2006
Este libro puede ser pasado a otros en cualquier formato.
¡Por favor, no lo cambie de ninguna manera!***

Índice

Introducción	5
Una Invitación Abierta	10
De Manzanos, Bodhis y la Vía al Nibbana	14
El Coraje para Investigar	24
Preludio a la Meditación de Sabiduría Tranquila (Samadhi)	32
El Anapanasati Sutta	45
Sección Introductoria	45
Los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzo	50
Las Cuatro Bases para el Poder <small>Espiritual</small>	53
Las Cinco Facultades	56
Los Cinco Poderes	60
Conciencia de la Respiración	62
Sección [18] Instrucciones de Meditación	65
Cumplimiento de los Cuatro Cimientos de la Conciencia	89
Cumplimiento de los Siete Factores de Iluminación	95
Cumplimiento Cumplimiento del Verdadero Conocimiento y <small>Liberación</small>	105
Compartiendo mérito	113
Notas	115
Glosario	117
Acerca de Bhante Vimalaramsi	126
Acerca de Bhante Vimalaramsi	128

Introducción

¡El día más emocionante de mi vida fue el día que supe con certeza que el Buddha-Dhamma era REAL! El Dhamma ha cambiado mi vida de muchas maneras. Podría cambiar la tuya, también. Cada día es un día de agradecimiento al Buddha, el Dhamma y la Sangha y por el privilegio de haber nacido en el período de la dispensación del Buddha. ¡Qué maravillosa oportunidad y aventura continúa siendo!

La primera edición de este pequeño libro fue impresa en 1995. Continúa hoy propagándose por todo el mundo. Centenares de miles de copias se han publicado en seis idiomas. Incluso se ha estado utilizando en universidades. ¡Lo más asombroso es que el libro se ha propagado por si solo!

El autor, el Venerable Maha Thera Sayadaw Gyi U Vimalaramsi, (Bhante Vimala), ha sido un meditador durante más de treinta años, que pasó alrededor de veinte años siguiendo las explicaciones de los comentarios sobre cómo meditar antes de buscar en los suttas. Habiendo visto por sí mismo los resultados que encontró en la meditación al seguir los suttas, que los resultados no coincidían con las descripciones de los comentarios, Bhante dejó de lado los comentarios como algunos de los monjes más viejos le aconsejaron. En su lugar, él siguió las palabras del Buddha tan de cerca como fue posible.

Durante más de diez años, él se ha dedicado a ir más lejos en sus investigaciones. Ha estado enseñando a cualquier persona que se atreviese a hacer las preguntas siguientes directamente: ¿Encontró realmente el Buddha una salida del sufrimiento en esta vida que fuese diferente a otras tradiciones

de meditación de su tiempo? Si la encontró, ¿cómo lo hizo? ¿Nos dejó instrucciones precisas? ¿Puede realizarse otra vez en nuestros días? ¿Se puede llevar esta práctica a nuestras vidas diarias? Si es así, ¿qué diferencia puede hacer?

Recuerda: ¡La meditación es vida! ¡La vida es meditación!

Después de su iluminación y completo despertar, el Buddha Gotama enseñó el Dhamma durante notables cuarenta y cinco años! Este libro trata de las instrucciones que él enseñó y han sobrevivido en los suttas, los discursos en el canon Pali que fueron enseñados por el Buddha a sus seguidores. Se examina aquí "El Anapanasati Sutta" del Majjhima Nikaya: los Dichos de Media longitud.

Este sutta nos enseña la Conciencia de la Respiración por medio de la Meditación de Sabiduría Tranquila. Las instrucciones se repiten varias veces a través del Canon Pali usando las mismas e idénticas palabras. Su importancia es garantizada por esa repetición. De vez en cuando, frases en un sutta indican las instrucciones nuevamente.

Se dice que hay más de cuarenta objetos de meditación que el Buddha enseñó. Sin embargo, todas estas formas se trataban de una enseñanza central en particular, alcanzar una clara comprensión del proceso impersonal del Originamiento Dependiente y de las Cuatro Nobles Verdades. Este libro trata acerca de usar la respiración como objeto de meditación para justamente hacer eso. El resultado de esta práctica es ver por uno mismo la verdadera naturaleza de las cosas. Los estudiantes que han puesto un esfuerzo sincero en seguir estas instrucciones en forma precisa han dado pasos notables en su progreso en meditación.

Bhante Vimalaramsi trae estas enseñanzas a la vida usando palabras claras y simples. Estudiar con Bhante Vimala es un refrescante descubrimiento de nuestra alegría altruista inherente y una introducción a lo que, según el Buddha, debe realmente ser un profesor guía. El Buddha indica que un profesor guía debe animar a sus estudiantes a escuchar cuidadosamente, investigar completamente, observar exactamente, hacer preguntas frecuentemente y aprender por experiencia personal.

Lo que hizo el Buddha no es mítico, estrictamente religioso o filosófico. ¡Es real! He estado investigando esto por más de seis años. Es un experimento científico metódico en el que se descubre cómo la atención de la mente se mueve y que conduce al descubrimiento de la verdadera naturaleza de esta experiencia que llamamos vida. Despierta la curiosidad y altera la perspectiva. Se vuelve muy claro porqué esta práctica en particular cambió el mundo en el tiempo del Buddha.

La Meditación Buddhista es el descubrimiento compasivo revelador de un umbral que puede abrir el camino hacia la trascendencia a la paz. Para hacer de la paz una realidad, la humanidad solamente necesita activar esta práctica. ¡El umbral está tan disponible como en la época del Buddha! Tenemos que atravesarlo.

Bhante ha sido audaz en su acercamiento a la práctica y continúa alcanzando el corazón de la enseñanza del Buddha cuando entrena a sus estudiantes. Él sabe que esto es un viaje que debes tomar por ti mismo para alcanzar una comprensión completa del Dhamma. Él pone la rueda en marcha mientras comienzas tu viaje y te desafía a hacer el esfuerzo de encontrar las respuestas por ti mismo.

Si trabajas con Bhante como tu profesor guía, descubrirás la verdadera naturaleza de cómo funciona todo -- cómo uno

sufre, qué es realmente el sufrimiento y cómo uno puede encontrar un gran alivio en esta vida. Él te ofrece el paso siguiente cada vez que te entrevistas con él. Tu progreso será directamente proporcional a cuán bien sigues las instrucciones, tu investigación precisa mediante la meditación, y tu voluntad de hacer preguntas.

Después de 2500 años, el Buddha-Dhamma se ha diluido un poco. Esto es de esperar con cualquier enseñanza así de antigua. Es importante que consideremos una leve realineación para hacer comprender a la gente que la meditación es vida y la vida es meditación. Si seguimos los últimos deseos del Buddha y vamos a los suttas en vez de reconstruir las enseñanzas a nuestra manera, encontraremos que están los mismos treinta y siete requisitos que, cuando son comprendidos claramente y experimentados completamente, pueden hacernos libres. Estos requisitos son como los hilos puestos en un telar, listos a ser tejidos y a ser convertidos en una tela equilibrada. Si estas enseñanzas se presentan como carretes de hilo separados en una cesta, el estudiante nunca podrá comprender que, si se ponen sobre el telar y se unen en un tejido, puede nacer una brillante tapicería con un patrón de simetría y de belleza perfectas! Cuando estos "carretes del hilo" se estudian separados y lejos del telar, tenemos gran dificultad en comprender el producto final o entender cómo esto puede ayudarnos hoy. Pero sobre el telar, equilibradamente juntos, nos dan las respuestas que buscamos: la verdadera naturaleza de cómo son realmente las cosas.

Esta práctica es como una receta fina. ¡No dejes fuera NINGUN ingrediente! ¡No cambies las instrucciones! Sólo hazlo. Descubre por ti mismo el alivio prometido por el Buddha. ¡Ven y ve! Que este libro sea una guía para una comprensión más profunda del Dhamma. Utilízalo bien y a menudo. Pásalo a otros.

Sister Khema

Chairperson – United International Buda Dhamma Society,
Inc.

Jeta's Grove and Dhamma Sukha Meditation Center.
www.dhammasukha.org

Una Invitación Abierta

- *Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa*

Muchas personas están ahora en la búsqueda espiritual de un camino que lleve su mente a la paz y la apertura. Han descubierto que las normas del mundo que enfatizan la felicidad material, en realidad no traen paz y seguridad reales. En vez, llevan a más dolor e insatisfacción. Para estas personas, el Noble Camino Óctuple del Lord Buddha es ejemplo de una vida simple y con contenido. Una vida abierta y libre. Él enseñó los métodos para liberar nuestras mentes de la avidez, la aversión y la delusión, y comenzó por enseñarles a sus discípulos el cómo tener una mente abierta que se expande más allá de sus limitaciones presentes para así uno poder examinar con comprensión. En el Kalama Sutta, el Lord Buddha señala explícitamente que uno siempre debe examinar e investigar y no seguir ninguna creencia ciegamente. Todos estos consejos tenían como propósito abrir y expandir la propia experiencia para así no aferrarse a ninguna doctrina en particular sin una investigación completa.

Este tipo de investigación honesta de cualquier doctrina en particular abre la propia mente y expande la conciencia. Entonces, puede uno ver lo que lleva a una mente cerrada y contraída y lo que lleva a una mente abierta y clara. Una de muchas lecciones que el Lord Buddha enseñó es el expandir primero nuestra conciencia mediante la práctica de la generosidad (dana). Cuando una persona es avara, tiene la tendencia a tener una mente contraída y limitada. Su mente se aferra a cosas materiales y se apega fácilmente a ellas. El apego en cualquier forma vuelve la mente inconfortable y tensa. Esta tensión es la causa de inmensurable dolor y sufrimiento (dukkha). Así, alentar la práctica de la generosidad, enseña a uno a cómo tener una mente alegre, abierta y clara, que nunca está cerrada o contraída. Otra forma de generosidad es el dar tiempo y energía para ayudar a aquellos que están teniendo

problemas, es decir volverse verdaderos amigos. Esto incluye ayudar a otros a estar felices! Cuando uno dice o efectúa acciones que provocan que las personas sonrían, eso abre la propia mente y luego surge alegría, no sólo para la otra persona sino también en la propia mente. Este tipo de práctica le ayuda a uno a expandir la mente y a dejar ir la tensión.

El Lord Buddha también enfatizó la importancia de mantener una disciplina moral (sila). Existen cinco preceptos morales que liberan la mente del remordimiento, la ansiedad y los sentimientos de culpa al ser mantenidos y observados continuamente. Estos preceptos son: abstenerse de matar seres vivos, abstenerse de tomar lo que no ha sido dado, abstenerse de actividades sexuales dañinas, abstenerse de mentir, y abstenerse de consumir drogas y alcohol. La mente estará libre de tensión al mantener estas simples reglas de conducta continuamente.

Subsecuentemente, el Lord Buddha enseñó los métodos de meditación (bhavana) o desarrollo mental para liberar la mente de la tensión. La esencia de la meditación es abrir y calmar la propia mente y aceptar lo que sea que surja sin contracción alguna. Y así, este libro de instrucciones está escrito para aquellos que están en esta noble aventura. Para el principiante, estas instrucciones pueden parecer confusas y difíciles de entender pero, gradualmente uno descubrirá los múltiples beneficios cuando dichas instrucciones son seguidas de cerca.

Realmente, la meditación, como la enseñó el Lord Buddha, nunca se fragmenta en diferentes tipos, como comúnmente se practica hoy. Nunca es concentración profunda en ninguna de sus formas, dígase, concentración fija o absorpta (appana samadhi), concentración de acceso o vecinal (upacara samadhi) o concentración momento a momento (khanika samadhi) - las cuales en realidad traen tensión a la mente y reprimen los obstáculos. La meditación de 'concentración' es una forma de represión, un tipo de corte en la propia experiencia que provoca el surgimiento de un tipo de resistencia en la mente. Como resultado, hay

un conflicto con la realidad. Por otra parte, la "Meditación de Sabiduría Tranquila" abre la mente y está continuamente expandiéndola, nunca excluyendo o resistiéndose a nada. Una mente 'concentrada' no medita en la manera Buddhista. No importa si uno está hablando de concentración de absorción fija o completa, o concentración de acceso. Es lo mismo.

La regla importante de la meditación es, no importa qué es lo que distraiga a la mente fuera de la respiración y tranquilizarla (la mente), uno simplemente abre, expande, deja ir sin pensar en la distracción, relaja la mente y la tensión y contracción en la cabeza, siente la mente abrirse y que la tensión se relaja, y suavemente redirige la atención al objeto de meditación, es decir, la respiración y relajar. El acto de calmar la mente y relajar la tensión en la cabeza antes de volver a la respiración hace tremenda diferencia entre la "Meditación de Concentración" y la "Meditación de Sabiduría Tranquila". Un meditador que practica la "Meditación de Concentración" se sobre-enfoca en el objeto de meditación y así, tiene una tendencia a cerrar o apretar la mente hasta que no haya más distracciones. Esta práctica lleva a una absorción profunda de la mente donde los obstáculos son bloqueados. Por el contrario, la "Meditación de Sabiduría Tranquila" tiene la tendencia a abrir la mente y dejar que se calme naturalmente. Uno no reprime ni fuerza a la mente a permanecer enfocada en el objeto de meditación. En vez, la mente está siempre conciente de lo que está haciendo en el momento presente. Cuando sea que una distracción surge, uno deja ir, abre, expande y relaja la tensión en la cabeza antes de volver a la respiración y al calmar la mente. Así, como es descrito en el sutta, la "Meditación de Sabiduría Tranquila" lleva a la sabiduría, a la completa conciencia, a una aguda atención-conciente y eventualmente a la meta más alta de alcanzar el nibbana.

La inhalación, la exhalación, el relajar la tensión de la cabeza y la apertura y expansión de la mente, es el hogar base de uno. Esto significa que cuando sea que la mente se va del hogar, primero uno deja ir, relaja la tensión otra vez, siente la mente expandirse y volverse

calma, luego redirige la atención a la respiración y al calmar la mente. Uno "**Siempre Vuelve al Hogar**" sin importar si es un pensamiento errante, un dolor emocional, una sensación física o cualquier otra distracción. Todos son tratados de la misma manera! Estas son, por lejos, las instrucciones de meditación más fáciles que el Lord Buddha dio. Simplemente deja ir, relaja la tensión de la cabeza, siente la mente expandirse y volverse tranquila, redirige la atención a la respiración, en la inhalación relaja la contracción de la cabeza y calma la mente, en la exhalación relaja la contracción de la cabeza y calma la mente. ¡Fácil! No trates de controlar la respiración. Simplemente respira normal y naturalmente. Eso es en resumen. El resto del libro describe estas instrucciones, pero con explicaciones más precisas. Mientras uno examina y explora lo que se quiere decir en este libro, comienza uno a entender y gradualmente a aplicar esta técnica en su meditación como también en las actividades diarias. Al mismo tiempo, uno se maravillará de la belleza y simplicidad de la "Conciencia de la Respiración" (Anapanasati) del Lord Buddha.

Que a todos los que lean este libro les sea de ayuda y que alcancen la meta más alta.

De Manzanos, Bodhis y la Vía al Nibbana

En años recientes, ha habido muchas exposiciones de las enseñanzas del Lord Buddha en Inglés y otras lenguas. Sin embargo, un gran número de ellas carece de autenticidad y no representan precisamente las palabras del Buddha. Muchas están escritas en una forma tan libre que es difícil reconocer estos escritos como Buddha-Dhamma. Así, el propósito de estas páginas es dirigir la atención al largo alcance del significado del Dhamma del Lord Buddha, lo cual incluye las instrucciones de meditación [1], y una guía inicial para una comprensión de sus enseñanzas y sus aplicaciones prácticas. Este libro intenta dar una descripción detallada de la meditación basada en el Anapanasati Sutta (cuyas instrucciones son *exactamente las mismas*, letra a letra y palabra a palabra, que las del Satipatthana Sutta y el Maharahulavda Sutta, sutta número 62. Ambos son del Majjhima Nikaya.), con solo un uso limitado de comentarios estándar. Está seleccionado de los Discursos de Media Longitud traducidos del Pali por el Venerable Nanamoli y el Venerable Bhikkhu Bodhi.

Comenzaremos primero por redefinir algunas palabras que usualmente son malentendidas (o mal usadas para hacerlas encajar con algunos comentarios), mal usadas y son la causa de mucha confusión en la práctica del método de meditación del Lord Buddha. Primeramente, veamos la palabra *jhana*. En Pali, *jhana* tiene muchos tipos de significados. Puede significar etapas de meditación o iluminación. Sin embargo, cuando se usa la traducción común de la palabra *jhana* como simplemente "concentración", vienen así los malentendidos. Por esto, el autor explicará su significado cada vez que aparezca en este libro. El autor además ha observado que la palabra *jhana* nunca fue definida como "concentración fija, concentración de acceso o concentración

momentánea" en los suttas. Estas definiciones son mencionadas solo en ciertos comentarios.

El Lord Buddha incluye invariablemente la palabra jhanas (queriendo decir 'etapas de meditación', no absorción fija de mente) en el entrenamiento gradual completo. De acuerdo con los suttas, estas etapas de meditación no son experiencias místicas o mágicas. Son simplemente etapas a ser reconocidas por el meditador. Estas etapas de meditación (jhanas) contribuyen al perfeccionamiento paso a paso del camino el cual enfatiza la profunda tranquilidad, sabiduría, quietud y apertura de la mente. Estas cualidades proveen una base sólida para la realización tanto de la calma de la mente como del desarrollo de la sabiduría. Aunque son aún mundanos, los jhanas (etapas de meditación) son los mismísimos '**pasos del Tathagata**' que conforman el entrenamiento gradual que lleva al nibbana.

La siguiente es la palabra Pali ***samatha***. Los significados más precisos de *samatha* son, paz, calma, tranquilidad, serenidad o quietud y no los términos a los que es comúnmente traducida tales como concentración absorpta o fija. Así, el autor prefiere la palabra tranquilidad.

La palabra Pali ***samadhi*** es igualmente importante, ya que tiene muchos significados diferentes como calma, mente unificada, tranquilidad, paz, quietud, compostura mental, mente quieta, serenidad, y uno de los significados más lejanos, "concentración". Así, el verdadero significado no es meramente concentración de absorción fija o concentración de acceso, sino calma o quietud en diferentes grados. Interesantemente, Rhys Davids encontró a través de sus estudios, que la palabra *samadhi* nunca fue usada antes del Buddha. [2] Aún cuando él cuando era un Bodhisatta, practicó 'meditación de concentración'; esta palabra tiene un significado diferente a concentración. El Lord Buddha "popularizó" la palabra *samadhi* para expresar sabiduría calmada, tranquilidad, apertura, atención-conciente, en pos de desarrollar una mente con claridad y sabiduría. Más tarde, los Hindúes cambiaron el significado a 'concentración'. Por ende, el autor usará quietud, o

compostura mental, o mente unificada. De acuerdo con el diccionario Pali/Inglés escrito por Buddhadatta, el prefijo *sama* significa "calma o tranquilidad" y *dhi* significa "sabiduría". Cuando estos dos significados son sumados, la palabra *samadhi* puede significar en realidad "sabiduría tranquila". Si uno aún escoge el uso de la palabra 'concentración', debe saber que significa quietud de mente o compostura mental, o mente unificada y no concentración de absorción, fija (appana), o de acceso (upacara) e inclusive momentánea (khanika). apasionamiento

Este libro está escrito con una convicción profunda de que la cultivación sistemática de la 'Meditación de Sabiduría Tranquila' *trae ambos, **comprensión profunda*** del ver la verdadera naturaleza de este proceso psico/físico (mente/cuerpo) y ***serenidad*** de mente **a la vez!** Más aún, incluye el ver y comprender las relaciones de causa y efecto de toda condición dependiente. Esto significa ver el Originamiento Dependiente, lo cual es el desarrollo de la sabiduría penetrativa que lleva a la inamovilidad, emancipación e iluminación. Es un hecho que, el Lord Buddha descubrió que las 'prácticas de concentración' de cualquier tipo no lo llevaban al Nibbana.

Después de convertirse al estado sin hogar, el Bodhisatta se dirigió donde dos profesores diferentes de "meditación de concentración". Su primer profesor fue Alara Kalama. Luego de aprender ese Dhamma y disciplina, practicó hasta lograr una etapa muy alta y distinguida de meditación llamada "Reino de la Nada". El Bodhisatta fue después donde su profesor y le preguntó si es que podría avanzar más con esa meditación. Alara Kalama replicó que era la etapa más alta que nadie haya logrado. El Bodhisatta estuvo insatisfecho y fue donde otro profesor llamado Uddaka Ramaputta. Aprendió ese Dhamma y disciplina, luego practicó y logró el "Reino de la ni-percepción-ni-no-percepción". El Bodhisatta fue nuevamente donde su profesor y le hizo similar pregunta acerca de si había algo más que lograr. Nuevamente, le respondió al Bodhisatta que este era absolutamente el más alto logro. El futuro Buddha estuvo decepcionado pues veía que aún había muchas cosas por dejar ir. Observó que estas "técnicas de concentración", que se enfocan

intensamente en el objeto de meditación causaban tensión en la mente. Razonó que había aún apego cuando había tensión en la mente. Además notó que si cualquier parte de la experiencia era reprimida o no se les permitía surgir, (esto ocurre con toda forma de 'concentración', esto es, concentración de absorción fija, o concentración de acceso) aún había algún tipo de aferramiento o apego a una creencia en un ego. Así, luego de seis largos años de intentar todo tipo de prácticas espirituales y ascéticas desde mortificaciones corporales como inanición, a aguantar la respiración, se dio cuenta que estas prácticas no lo llevaban a una mente calmada y abierta libre de apego y sufrimiento.

En la noche de la realización del supremo nibbana del Bodhisatta, recordó un incidente en un festival de arado mientras era un pequeño niño de uno o dos años de edad. Cuando sus cuidadores lo dejaron solo bajo un manzano, se sentó en "Meditación de Sabiduría Tranquila" y experimentó una mente expandida y abierta! Vio que esta forma de meditación lo llevaría a la experiencia de "jhanas de tranquilidad" (al contrario de 'jhanas de concentración').[3] Como resultado de la "Meditación de Sabiduría Tranquila", su mente se llenó de alegría, su cuerpo se puso liviano y feliz. Cuando la alegría se desvaneció, experimentó fuerte calma y paz. Su mente y cuerpo se volvieron muy confortables. Su mente estaba muy quieta, compuesta, con aguda atención-conciente y completa conciencia de lo que sucedía alrededor, es decir, aún podía oír sonidos y sentir sensaciones con su cuerpo, etc., en ese momento.

Cuando el Bodhisatta se sentó bajo el árbol Bodhi a meditar en la luna llena de Mayo e hizo su gran esfuerzo por alcanzar el supremo nibbana, recordó que **no todas** las formas de placer eran perjudiciales. Cayó en cuenta que podían haber sensaciones placenteras surgiendo en mente y cuerpo aún cuando no hubiese ningún apego a nada. Esa misma noche, el Bodhisatta practicó la "Meditación de Sabiduría Tranquila" a través del método de abrir y expandir la mente. En resumen practicó el "Anapanasati" o "Atención a la Respiración". Y como todos sabemos, se convirtió en el Buddha o el Supremo Iluminado.

El Anapanasati Sutta enseñado por el Lord Buddha hace 2500 años aún provee del método más simple, directo, cabal, y efectivo para entrenar y desarrollar la mente para sus actividades y problemas diarios como también para su más alto propósito, la inalterable liberación de la mente de la avidez, aversión y delusión. El método descrito aquí está tomado directamente del sutta mismo y sus resultados pueden ser vistos clara y fácilmente cuando uno practica de acuerdo a las instrucciones del sutta. El autor quisiera enfatizar que las instrucciones en este libro no son "su opinión", sino realmente las instrucciones propias del Lord Buddha ofrecidas en forma clara y precisa. Puede ser llamado el "Dhamma No-Diluido", porque viene directamente de los suttas mismos, sin adiciones varias ni ideas sueltas.

El Anapanasati Sutta ofrece las más profundas instrucciones de meditación disponibles hoy en día. Incluye los "Cuatro Cimientos de la Conciencia" y los "Siete Factores de Iluminación" y muestra cómo son cumplidos a través de la práctica de la "Conciencia de la Respiración". Esto se hace pasando por todas las etapas de meditación (*jhanas*).[4] Este sutta muestra la vía directa para practicar la "Meditación de Sabiduría Tranquila" y no categoriza las prácticas de meditación. Extrañamente, la separación en varios tipos de meditación como "Concentración de absorción fija, o concentración de acceso" y "concentración momentánea" parece ocurrir sólo en los comentarios pero nunca en los suttas. Así, uno debe caer en cuenta de esto y compararlos con los suttas para su precisión.

Desde el logro del cuarto jhana, son posibles tres líneas alternativas de desarrollo posterior. Este sutta se ocupa solo de una de ellas, el alcance de todos los jhanas (etapas de meditación) materiales e inmateriales, seguidos por la experiencia del "cese de la percepción y la sensación" (*nirodha samapatti* en Pali) y finalmente la experiencia del Originamiento Dependiente (*Paticcasamuppada*). En estos logros, el Lord Buddha menciona cuatro etapas meditativas que continúan con la unificación mental establecida por los jhanas (estados de meditación). Estos estados descritos como "la liberación pacífica e inmaterial", aún

son estados mundanos. Se distinguen de los *jhanas* materiales por la profundidad de las sutiles observaciones mentales, y son llamados de acuerdo a cada uno de sus estados exaltados: "la base del espacio infinito, la base de la conciencia infinita, la base de la nada, la base de la ni percepción ni no-percepción." Estos estados de conciencia son muy alcanzables si uno mantiene andando ardiente y continuamente su práctica diaria de meditación. Como este es un entrenamiento gradual, uno debe primero aprender a caminar antes de aprender a correr. Así, el comienzo de la práctica de meditación es la base para el posterior desarrollo.

Este es un camino recto y directo a la liberación y el nibbana supramundano. Sin embargo, requiere esfuerzo meditativo sostenido, aplicado a un objeto de meditación simple de observar, es decir, la respiración, seguida por la relajación y expansión de la mente que permite que la mente se vuelva calmada y clara, sin distracciones.

Cuando uno practica el Anapanasati Sutta como una "Meditación de Sabiduría Tranquila", uno nota que su creatividad e intuición incrementa a medida que la práctica se desarrolla. Conforma el acercamiento atemporal y universal de una verdadera 'Doctrina de Iluminación' (comprender el Originamiento Dependiente y las Cuatro Nobles Verdades) que tiene la profundidad y la extensión, la simplicidad e inteligencia para proveer el cimiento y el marco de un *Dhamma viviente Para Todos*. Uno sentirá la urgencia de los problemas "no materialistas" fundamentales y buscará soluciones que ni la ciencia ni las "religiones de fe" pueden proveer.

Más importante es la realización final que viene a través del método de "Meditación de Sabiduría Tranquila" que involucra la experimentación de las varias etapas de meditación (*jhanas*) y el ver a través del conocimiento directo, los doce enlaces del "Originamiento Dependiente". Esto significa ver y comprender directamente la segunda y tercera Nobles Verdades. Y cuando estas dos Nobles verdades han sido vistas y realizadas directamente, esto implica que la Primera Noble

Verdad y la Cuarta Noble Verdad han sido vista y practicada, respectivamente. Esto es porque uno no puede ver el "Origen del Sufrimiento" sin antes ver el "Sufrimiento" mismo y el sufrimiento no cesaría sin practicar la vía que lleva al cese del sufrimiento. Así ver y comprender el Originamiento Dependiente, significa que uno ve y comprende todas las Cuatro Nobles Verdades, lo cual en realidad es la verdadera esencia de la meditación Buddhista.

El verdadero propósito del Anapanasati Sutta es nada menos que la liberación final del sufrimiento, que es la meta más alta de las Enseñanzas del Lord Buddha - Nibbana. La práctica del Camino Buddhista evoluciona en dos etapas distintivas, una mundana (lokiya) o etapa preparatoria y una supramundana (lokuttara) o etapa consumada. El camino mundano es desarrollado cuando los discípulos emprenden el entrenamiento gradual desarrollando sus virtudes (manteniendo continuamente los preceptos), la tranquilidad o profunda compostura de mente, y desarrollando sabiduría. Esto llega a su máximo en la práctica de la "Meditación de Sabiduría Tranquila", que profundiza la experiencia directa, y a la vez, le muestra a uno las tres características de toda existencia, como también, todas las Nobles Verdades.

En resumen, hay dos tipos de nibbana, uno es el tipo mundano de nibbana y el otro es el tipo supramundano de nibbana. El nibbana mundano es logrado cada vez que el meditador deja ir un apego u obstáculo y surge el alivio con cierto tipo de felicidad. Este tipo de nibbana ocurrirá muchas veces cuando uno está practicando seriamente la "Meditación de sabiduría Tranquila". *El tipo supramundano de nibbana solo ocurre **después** que el meditador ve y comprende el 'Originamiento Dependiente' (Paticcasamuppada) hacia adelante y hacia atrás.* (Esto significa comprender las Cuatro Nobles Verdades.) Toma tiempo y esfuerzo para alcanzar este nibbana supramundano. Sin embargo, eso no significa que sea imposible que laicos y laicas (no-monjes) lo logren. Con práctica diaria persistente y tomando un retiro de meditación ocasional con un profesor competente que entienda como funciona la "Meditación de Sabiduría Tranquila", aún aquellos que viven vidas activas

en el mundo pueden lograr la más alta meta del Supramundano Nibbana. Fue mencionado en el Parinibbana Sutta, que durante el tiempo del Lord Buddha, muchos más laicos y laicas se convirtieron en santos que Bhikkhus y Bhikkhunis cuando practicaban regularmente. La creencia común de que uno debe ser un 'Bhikkhu' o 'Monje' para alcanzar esta meta simplemente no es verdad. La exhortación del Lord Buddha era para todas las personas que estuviesen interesadas en el correcto camino a 'Ehipassiko' (Una palabra Pali que significa 'ven y ve'). Este es muy buen consejo porque ayuda a aquellos interesados, a salir de la mente juiciosa y crítica, y a honestamente practicar para ver si esta es, en realidad, la vía correcta.

El Originamiento Dependiente es la enseñanza que hace único al camino del Lord Buddha entre todos los otros tipos de meditación. Durante su período de lucha por la iluminación, el Originamiento Dependiente vino como un descubrimiento maravilloso y abridor de ojos que terminó con su búsqueda en la oscuridad: *"Surgiendo, surgiendo -- así, Bhikkhus, con respecto a cosas no oídas antes surgió en mí visión, conocimiento, sabiduría, entendimiento y luz"* (Samyutta Nikaya X11.65/ii.105). Una vez iluminado, la misión del Tathagata es proclamar el Originamiento Dependiente (esto quiere también decir las Cuatro Nobles Verdades) al mundo (Samyutta Nikaya X11.25-6). El Lord Buddha enseñó esto en discurso tras discurso, tanto así, que el Originamiento Dependiente pronto se convierte en la enseñanza , **más esencial e importante** de todas. Cuando al Arahant Assaji le pidieron que señalara el mensaje del Maestro tan precisamente y brevemente como fuera posible, señaló la doctrina del surgimiento y cese de los fenómenos. Con una sola sentencia, el Lord Buddha despeja la duda acerca de si este resumen es correcto: *"Aquel que ve el Originamiento Dependiente ve el Dhamma, aquel que ve el Dhamma ve el Originamiento Dependiente"* (Tomado de los Discursos de Media Longitud [Majjhima Nikaya] Sutta 28 sección 38). Esto significa ver y comprender todas las Nobles Verdades. **¡Esta es la única forma!**

Cuando las facultades propias han obtenido un grado de madurez y uno ve los doce enlaces de el 'Originamiento Dependiente' claramente, el camino mundano se eleva al supramundano puesto que esto lleva directa y seguramente fuera del 'Sufrimiento'. Uno luego comprende 'El Origen del Sufrimiento', 'El Cese del Sufrimiento', y 'el Camino Que Lleva al Fin del Sufrimiento'.

Hay otro interesante sutta acerca del ver las Cuatro Nobles Verdades, que se encuentra en el Digha Nikaya Sutta número 16, sección 5.27. De esta sección del sutta, uno concluye que la vía al logro de la iluminación es seguir el Camino Óctuple y comprender las Nobles Verdades. Dice:

5.27]"En cualquier Dhamma y Disciplina que el Noble Camino Óctuple no se encuentre, no se encuentra ningún renunciante del primer grado (queriendo decir un sotapanna), segundo grado (un sakadagami), tercer grado (un anagami), o cuarto grado (un arahant). Pero tales renunciates se pueden encontrar, del primer, segundo, tercer y cuarto grado en un Dhamma y Disciplina donde se encuentra el Noble Camino Óctuple. Ahora, Subhadda, en este Dhamma y Disciplina se encuentra el Noble Camino Óctuple, y en él se encontrarán renunciates del primer, segundo, tercer y cuarto grado. Esas otras escuelas están desprovistas de [verdaderos] renunciates; pero si en ésta los Bhikkhus vivieran a la perfección, el mundo no carecería de Arahants."

La mente se abre cuando ve y comprende estos doce enlaces del Originamiento Dependiente directamente. Como resultado, la mente se vuelve inalterable y libre. Esto es tan cierto ahora en tiempos presentes, como lo era hace 2500 años. Cualquier enseñanza que no enseñe la necesidad del Originamiento Dependiente como su realización y meta final o destino, no está enseñando el correcto camino. Actualmente, muchas personas dicen que ver la impermanencia, sufrimiento y no-ser [*anicca, dukkha, anatta*] es realizar el nibbana. Sin embargo, uno debe

notar que aunque estas características llevan al camino para realizar el nibbana y son muy importantes de desarrollar, *no le permiten directamente a uno ver el supramundano estado del Nibbana.*

El meditador puede ver, una o todas las tres características de la existencia, es decir, impermanencia, sufrimiento y no-ser, sin ver directamente el Originamiento Dependiente, pero, cuando uno ve el Originamiento Dependiente directamente siempre verá las tres características. De acuerdo al primer sutta del Maha Vagga del Vinaya, no puede funcionar de ninguna otra manera.

El Coraje para Investigar

Actualmente, parece haber ciertas disputas acerca de los tipos de meditación que el Lord Buddha enseñó. Una escuela de pensamiento dice - "Uno debe comenzar por practicar 'meditación de concentración (fija) jhana' y luego proceder al cuarto jhana [5] antes de cambiar a la práctica de la 'meditación vipassana' o concentración momentánea [khanika samadhi]". Otras escuelas de pensamiento dicen que uno puede alcanzar el Nibbana sin pasar por los jhanas [6], solo practicando la "meditación vipassana" [7] o desarrollando la concentración de acceso [upacara samadhi] desde el principio de su práctica de meditación.

Interesantemente, la palabra 'vipassana' o 'vidassana' (que tienen el mismo significado) solo es mencionada muy pocas veces en los suttas, en cuanto a la palabra Jhana (aquí queriendo decir etapas de Meditación de Sabiduría Tranquila, no concentración fija) es mencionada muchas miles de veces. Más aún, el Anapanasatti Sutta muestra que el Lord Buddha enseñó sólo un tipo de meditación, esta es, desarrollando simultáneamente los jhanas y la sabiduría. (Aquí, la palabra jhana quiere decir etapas de meditación o iluminación de mente, no concentración fija o de absorción profunda (appana samadhi), concentración de acceso (upacara samadhi) o concentración momentánea (Khanika samadhi).) Este sutta en realidad muestra el método de cómo tranquilizar la mente y desarrollar la sabiduría al mismo tiempo, mediante el ver la verdadera naturaleza de la existencia. Esto quiere decir, observando anicca [impermanencia], dukkha [sufrimiento], y anatta [no-ser], junto con ver y comprender las relaciones de causa y efecto del Originamiento Dependiente. A la vez, cumple los "Cuatro Cimientos de la Conciencia " y los "Siete Factores de Iluminación". Por eso, la vía que lleva a la realización del Supramundano Nibbana es clara y precisamente enseñada en este maravilloso sutta.

Los comentarios y sub-comentarios han dividido "vipassana" y "concentración" (*samatha*; serenidad) como formas distintas de

meditación. Este tipo de "separación" no aparece en los suttas. Aunque es mencionado en el Anguttara Nikaya que la primera parte de la práctica es samatha y la segunda parte es vipassana (desarrollo de la sabiduría), no está diciendo que son dos tipos diferentes de prácticas de meditación. La práctica es la misma! Es solo que diferentes cosas son vistas en diferentes momentos, como en el caso del Sutta 111 'Uno a Uno como Fueron Ocurriendo' del Majjhima Nikaya. Este sutta ofrece una explicación del desarrollo de la meditación y experiencia de todos los jhanas (etapas de meditación) del Venerable Sariputta antes de alcanzar el estado de arahant.

Cuando uno comienza a diferenciar y categorizar prácticas de meditación, la situación se vuelve muy confusa. Esto es también evidente en los comentarios populares como el Visuddhi Magga y sus sub-comentarios. Uno comienza a ver inconsistencias cuando se hace una comparación con los suttas. Hoy en día, muchos eruditos usan solo una línea o partes de un sutta para asegurar que los comentarios están de acuerdo con el sutta. Sin embargo, si uno leyese el sutta como un todo, el sutta tiene un significado completamente distinto. Esto no es por decir que los eruditos están haciendo afirmaciones intencionalmente incorrectas, pero a veces se atascan viendo tan ínfimos detalles o partes del Dhamma con una visión unilateral que tienden a perder la visión completa del cuadro. La descripción de los jhanas (queriendo decir aquí absorto o fijo en el objeto de meditación, donde la concentración suprime a los obstáculos) en el Visuddhi Magga, no concuerda exactamente con la descripción dada en los suttas y en la mayoría de los casos, estas descripciones son muy diferentes!

Por ejemplo, el Visuddhi Magga habla acerca de tener un signo (nimitta en Pali, esto puede ser una luz u otra imagen visual fabricada por la mente) que surge en la mente en algunos momentos cuando uno está practicando meditación jhana (de concentración absorta) [appana samadhi] o cuando uno entra en concentración de acceso [upacara samadhi] o incluso en concentración momentánea [khanika samadhi]. Con cada tipo de 'concentración' un nimitta de algún tipo surge. Cuando esto ocurre uno está practicando un tipo de meditación de

'concentración' que el Bodhisatta rechazó como una vía al Nibbana! Sin embargo, si uno revisa los suttas, la descripción de nimittas surgiendo en la mente nunca se menciona. Y, si fuese importante, hubiese sido mencionado muchas veces. El Lord Buddha nunca enseñó técnicas de concentración, surgimiento de nimittas (signos), o el canto de mantras. Estas son formas de prácticas Hindúes que se han infiltrado al Buddhismo por ya unos cuantos cientos de años. Sus influencias pueden ser vistas en las 'prácticas de concentración' y en estilos de meditación del Budismo Tibetano, como también, en otros comentarios populares como el Visuddhi Magga. Así, las formas actuales de practicar "concentración", no son conforme a las descripciones dadas en los suttas.

Uno debe siempre honesta y abiertamente investigar lo que le han dicho y luego revisarlo en los suttas. Es mejor que hacer esta revisión no solo con una parte del sutta sino con el sutta completo, porque tomar una o dos líneas de varias secciones puede causar confusión. Cuando uno cuestiona honestamente cuáles son Enseñanzas del Lord Buddha en realidad, observará que la investigación abierta ayuda a ver con más claridad y entonces, las preguntas pueden ser contestadas racionalmente. Uno debe siempre recordar que los comentarios y sub-comentarios son la interpretación del autor de lo que los suttas dicen y quieren decir. Muchas veces, monjes bien intencionados buscan formas de exponer su entendimiento e intentan ayudarse a sí mismos y a otros con sus comentarios. Luego cuando pasa el tiempo, más monjes eruditos vuelven a exponer cierto comentario, explicando los diferentes y sutiles significados de algunas frases pequeñas y comentarios individuales. Esto "diluye" las verdaderas enseñanzas y entonces, surge una tendencia a alejarse más y más del verdadero significado y entendimiento de los suttas. Como resultado, muchas preguntas confusas surgen.

Por ejemplo: "En la práctica de concentración momentánea, ¿donde entra el Originamiento Dependiente en el esquema?" Esta práctica no parece ir codo a codo con la enseñanza del Originamiento Dependiente. Otra pregunta es: "De acuerdo a los suttas, Esfuerzo Correcto significa traer fervor, o interés alegre, o entusiasmo (chanda) a

la mente. Sin embargo, algunos profesores de meditación dicen que Esfuerzo Correcto solo significa "notar". Otras preguntas que uno puede hacerse son, "¿Qué suttas mencionan los términos concentración momentánea [Khanika Samadhi], de acceso [Upacara Samadhi], y de absorción o fija [Appana Samadhi]?" y "¿Cuál sutta describe 'conocimientos de comprensión profunda' (Insight Knowledges)?" o "¿Cuál sutta dice que no hay atención-conciente (mindfulness) mientras se está en los jhanas?". Por favor nótese que en el Parinibbana Sutta, el Lord Buddha les sugiere a sus discípulos siempre revisar en los suttas y no otros textos.

Debe llegar un momento en que uno debe dejar de repetir las palabras de otros, y dejar de practicar caminos de métodos cuestionables, sin realizar una investigación abierta y honesta de las enseñanzas originales del Lord Buddha. Uno no debe depender de "lo que se dice", o de creer ciegamente lo que el profesor dice, simplemente porque él es la autoridad. En el Kalama Sutta, el Lord Buddha da un muy sabio consejo:

- *No es sabio creer simplemente lo que uno oye solo porque ha sido dicho una y otra vez por largo tiempo.*
- *No es sabio seguir la tradición ciegamente solo porque ha sido practicada así por largo tiempo.*
- *No es sabio escuchar y divulgar rumores y chismes.*
- *No es sabio tomar algo como la verdad absoluta solo porque está de acuerdo con las propias escrituras (esto quiere decir especialmente: comentarios y subcomentarios).*
- *No es sabio hacer suposiciones tontamente, sin investigación.*

- *No es sabio abruptamente llegar a una conclusión por lo que uno ve y oye sin anterior investigación.*
 - *No es sabio ir con meras apariencias externas o aferrarse fuertemente a cualquier visión o idea simplemente porque uno se siente cómodo con ella.*
 - *No es sabio estar convencido de cualquier cosa debido al respeto y condescendencia por el profesor espiritual (sin una investigación honesta de lo que ha sido enseñado).*
-

Debemos ir más allá de opiniones, creencias y pensamiento dogmático. De esta forma, podemos rechazar correctamente lo que sea que al ser aceptado, practicado y perfeccionado, lleve a más ira, criticismo, caprichos, orgullo, codicia y delusión. Estos estados mentales perjudiciales son universalmente condenados y son ciertamente no beneficiosos para uno mismo y los demás. Deben ser evitados cuando sea que sea posible.

Por el contrario, podemos aceptar correctamente lo que sea que al ser practicado y perfeccionado, lleva al amor incondicional, al contento y la gentil sabiduría. Estos nos permiten desarrollar una mente feliz, tranquila y pacífica. Así, el sabio elogia todo tipo de amor incondicional (aceptación amorosa del momento presente), tranquilidad, contento y sabiduría gentil y alienta a todos a practicar estas buenas cualidades tanto como sea posible.

En el Parinibbana Sutta, el consejo del Lord Buddha a los Bhikkhus es muy directo y preciso. Uno ha de practicar de acuerdo a los textos escritos (suttas) y observar si es que la práctica se hace correctamente. Solo después de examinación y práctica, junto con experiencia, puede uno estar seguro de que las escrituras están correctas. Así, el consejo del Lord Buddha a los Bhikkhus es no solo de usar los suttas, sino también de revisar si es que los suttas están correctos de acuerdo al Dhamma y la Disciplina. Es así como uno se asegura de que la información es verdadera y puede entonces ser practicada correctamente. Esto está tomado del Sutta número 16, sección 4.7 al 4.11 del Digha Nikaya traducido del libro "Así He Oído" (Thus Have I Heard) de Maurice Walsh. Dice:

4.7] En Bhogangagara el Bendito se hospedaba en el Altar de Ananda. Y ahí les dijo a los monjes: "Bhikkus, les enseñaré cuatro criterios. Escuchen, pongan mucha atención, y les hablaré." 'Si, Señor' contestaron los Bhikkhus.

4.8] "Supongan que un Bhikkhu dijera: 'Amigos, escuché y recibí esto de los labios del Bendito: este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro', entonces Bhikkhus, ustedes han de ni aprobar ni desaprobado sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobado, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Lord Buddha, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto ha de ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Lord Buddha, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el primer criterio.

4.9] "Supongan que un Bhikkhu dijera: 'En tal y tal lugar hay una comunidad con profesores ancianos y distinguidos. He

escuchado y recibido esto de aquella comunidad'; Entonces Bhikkhus, ustedes no deben ni aprobar ni desaprobar sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobar, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Lord Buddha, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto ha de ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Lord Buddha, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el segundo criterio.

4.10]"Supongan que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay muchos ancianos eruditos, portadores de la tradición, que conocen el Dhamma, la Disciplina, el código del reglas: He escuchado y recibido esto de aquellos Bhikkhus,... este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro; Entonces Bhikkhus, ustedes no deben ni aprobar ni desaprobar sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobar, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Lord Buddha, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto ha de ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Lord Buddha, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el tercer criterio.

4.11]" Supongan que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay un anciano erudito... He escuchado y recibido esto de aquel anciano,... este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro; Entonces Bhikkhus , ustedes no deben

ni aprobar ni desaprobar sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobar, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Lord Buddha, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto ha de ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Lord Buddha, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el cuarto criterio.

El espíritu de la investigación y exploración abierta de los caminos y maneras del Camino Medio del Lord Buddha, está abierto a todos aquellos que tienen una mente investigadora. Esto significa una mente que no está atascada en mirar las cosas a través del orgullo y el apego a que lo que "piensan" es correcto sin antes revisar en los suttas [8]. Ocasionalmente, algunos meditadores se vuelven muy apegados a sus opiniones y profesores; tanto que piensan que su método es la "única vía", sin antes revisar las verdaderas enseñanzas de los suttas. Como este libro está tomado directamente del sutta, uno puede observar como las cosas pueden ser confundidas y mal representadas por algunos comentarios y sub-comentarios. Si uno tiene el coraje para investigar y practicar, se verá plenteramente sorprendido de la simplicidad y claridad de la enseñanza del Lord Buddha, especialmente cuando comentarios como el Visuddhi Magga se dejan aparte. Aunque los suttas parecen secos y repetitivos, son bastante iluminadores y pueden ser divertidos de leer, especialmente cuando uno practica la meditación y obtiene conocimiento intelectual a la vez.

Preludio a la Meditación de Sabiduría Tranquila (Samadhi)

Antes de comenzar con la meditación, es muy importante construir un fuerte cimiento moral (sila). Si el meditador no practica los cinco preceptos, perderá interés y finalmente dejará de meditar, por creer que la técnica es incorrecta. En realidad la técnica del Lord Buddha funciona muy bien. Solo que el meditador no está realizando la práctica completa ni de la forma correcta. Mantener los preceptos es esencial para el desarrollo y pureza de la mente. Si uno rompe uno de estos preceptos, experimentará mucha inquietud, remordimiento, y ansiedad debido a los sentimientos de culpa. Esto provoca que la mente esté contraída y nubla los pensamientos.

Estos preceptos son absolutamente necesarios para cualquier logro espiritual. Proveen a la mente de atención-conciente general y conciencia que ayudan a tener una mente en paz, despejada de remordimientos debidos al mal actuar. Una mente pacífica y calmada, es una mente libre de tensión y despejada. Por esto, es una muy buena idea tomar estos preceptos todos los días, no como algún tipo de rito o ritual, sino como recordatorio para la propia práctica. Tomar los preceptos todos los días ayuda a mantener la mente, el habla y las acciones en buena forma. Hay personas que recitan estos preceptos en Pali. Sin embargo, puede convertirse en un ejercicio vacío si el meditador no entiende Pali completamente. Para el buen meditador lo mejor es

recitar estos preceptos a diario en un lenguaje que uno entienda para que el significado esté claro y sin dudas. Estos preceptos son:

1. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de matar seres vivientes.

Este precepto incluye no matar seres como hormigas, mosquitos y cucarachas.

2. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado

Esto incluye cualquier forma de robo lo que incluye inclusive un lápiz del trabajo sin permiso o usar a escondidas equipos como fotocopiadoras para uso personal.

3. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de actividades sexuales erráticas.

Básicamente, significa no tener actividad sexual con la pareja de otra persona, o con alguien que esté aún al cuidado de su familia. Además significa que uno debe seguir las leyes sexuales del país. Cualquier actividad sexual que cause daño a otro ser causará la aparición de remordimientos y sentimientos culpables.

4. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de decir mentiras, usar lenguaje agresivo, calumniar, y participar en rumores y charlas absurdas.

Esto significa abstinencia de cualquier tipo de lenguaje no verdadero o de ninguna ayuda para otros. Incluye además abstinencia de mentiras blancas.

5. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de tomar drogas y alcohol que nublan la mente.

Muchas personas piensan que tomarse un vaso de cerveza o una copa social de vino no afectará su mente. ¡Pero esto no es así! Si uno

está practicando meditación, se vuelve muy sensible y notará los efectos de tomar algo tan inofensivo como una aspirina. Puede nublar la mente por todo un día. ¡Cuánto más será con alcohol y otras drogas! Sin embargo, cuando uno está enfermo y el doctor dice que se debe tomar cierta droga como medicina, entonces por favor toma la medicina. Este precepto se refiere a tomar drogas o alcohol para relajarse y escapar del estrés del día.

Tan pronto como uno se da cuenta que ha roto un precepto, uno debe primero perdonarse y saber que no se es perfecto. Esto ayuda a liberar la mente un poco. Luego uno retoma los preceptos tan pronto como sea posible y toma la determinación de no romper los preceptos otra vez. Tomar los preceptos nuevamente ayudará a re-purificar la mente. Dentro de un período de tiempo, uno se hará más consciente y naturalmente se abstendrá de romperlos debido a la comprensión de los dañinos efectos.

Por favor practica sólo una técnica de meditación a la vez porque la mente se confundirá si uno trata de mezclar y hacer calzar varias meditaciones. Mezclar e intentar hacer calzar solamente detiene el progreso.

¿Como encontrar un buen profesor? La mejor manera es elegir un maestro que realmente entienda la meditación. La forma de elegir a un buen maestro es observando si sus alumnos son amables, plácidos, amigables y cooperadores. Entonces, quédate con ese maestro por un período y ve por ti mismo si es que tu mente se vuelve feliz y pacífica todo el tiempo, no sólo mientras meditas, sino en la vida diaria también. Esta es en últimas la mejor manera de elegir.

¿La conciencia de los estados de la mente se vuelve más clara y fácil de reconocer, y luego dejarlos ir, tanto en nuestras actividades diarias como también en la práctica sentado? Si no, revisa con el maestro y los suttas para ver si es que lo que está siendo enseñado está de acuerdo con ellos. A medida que la práctica se profundiza y la meditación mejora, los suttas se hacen más claros y fáciles de entender. Esto siempre ocurre cuando el maestro usa los suttas como guía.

Por último, es muy importante que el meditador se de cuenta cuando los cinco obstáculos surjan. Estos son: avidez o codicia; aversión u odio; pereza y holgazanería o somnolencia y letargo; inquietud o remordimiento, ansiedad o dispersión; y duda. Un obstáculo es un impedimento o distracción que bloquea completamente del practicar la meditación mientras estás sentado o en las actividades diarias o mientras estás viendo las cosas en el momento presente con claridad. Además provocan que uno considere un proceso que es impersonal, de manera personal. Cuando estos obstáculos surgen, uno se identifica con ellos fuertemente y los toma personalmente es decir, "Tengo sueño...estoy inquieto...me agrada y quiero...me desagrada y odio...tengo dudas". Estos obstáculos nublan completamente la mente y detienen el ver claramente lo que ocurre en el momento presente debido al involucramiento personal de que "Yo soy eso".

Cuando uno está practicando la "concentración fija" el meditador deja ir cualquier distracción y luego redirige su mente al objeto de meditación. Por otra parte, cuando uno practica la "Meditación de Sabiduría Tranquila", uno deja ir la distracción (esto es igual a la 'concentración fija'), relaja la tensión de la cabeza y siente que la mente se abre, se expande y se calma. Solo entonces uno redirige la atención al objeto de meditación.

Durante los últimos diez años, el autor ha desarrollado un patrón de entrenamiento para asistir al estudiante en practicar esta técnica que está conforme a los suttas y que mejora mucho su atención-conciente (mindfulness). Esto se llama "las 6R's". La pequeña diferencia de relajar la mente y sentirla abierta y calmada, cambia toda la meditación de una 'concentración fija' a un tipo más atento, calmado y fluido de conciencia, que no se va tan al fondo como en los tipos de meditación de absorción. Como resultado, el meditador se pone más a tono con las enseñanzas de los suttas.

En la Meditación Buddhista, ¿han aparecido las preguntas, "¿qué es atención-conciente (mindfulness ; *Sati*), realmente? "... "¿cómo exactamente practica uno el estar atento-conciente?"... "¿Puede la

atención-conciente realmente iluminar la perspectiva y ayudar a traer alegría, felicidad y equilibrio en cada aspecto de la vida?”

Si la atención-conciente es recordar cómo proceder paso-a-paso cuando una distracción se presenta y jala la atención de la mente lejos de lo que se está haciendo durante las actividades diarias o durante la práctica de meditación sentado, y entonces, al realizar esta práctica, la vida se vuelve más fácil y más libre de tensión, en ese aspecto pareciera ser una herramienta útil a desarrollar. ¿No estás de acuerdo?

Para entender claramente esta conexión, primero uno ha de comenzar con una definición exacta de Meditación (Bhavana) y de Atención-conciente (Sati). Ver esto nos ayudará a obtener una nueva perspectiva armoniosa (Samma Ditthi) de cómo exactamente funciona la mente y le enseña al meditador el “CÓMO” cambiar los viejos hábitos dolorosos que causan gran sufrimiento por una nueva manera de tener una mente contenta, equilibrada. Éste es el punto de todas las enseñanzas del Buddha, ¿no es así?

La meditación (Bhavana) es “observar cómo se mueve la atención de la mente momento-a-momento para así ver clara y exactamente ‘CÓMO’ ocurre el proceso impersonal (anatta) de Originamiento Dependiente (Paticca Samupada).” Ver y comprender “CÓMO” se mueve la atención de la mente de una cosa a otra es la idea principal en la Meditación Budhista! Es por esto que el Originamiento Dependiente es tan importante de ver y comprender. Ello desarrolla una perspectiva impersonal de todos los fenómenos que surgen y conduce al meditador a ver por sí mismo la verdadera naturaleza de toda la existencia.

¿Por qué es esto importante? Porque en referencia al despertar, fue dicho por el Bendito: **“Aquel que ve el Originamiento Dependiente ve el Dhamma; aquel que ve el Dhamma ve el Originamiento Dependiente.”** [MN-28: 28]

Atención-conciente (Mindfulness) es “recordar CÓMO observar la atención de la mente mientras se mueve momento-

a-momento y recordar qué hacer con cualquier fenómeno que surge!”

Una meditación eficaz necesita una habilidad altamente desarrollada de Atención-conciente. El entrenamiento de las “6R's” enseñado en el centro de meditación Dhamma Sukha es un antiguo sistema guía recuperado que desarrolla esta habilidad.

La primera R (*en inglés cada “paso” comienza con la letra R*) es RECONOCER pero antes de que lo hagamos, el meditador debe RECORDAR o utilizar su poder de observación [mindfulness] para que el ciclo de meditación comience. La Atención-conciente (mindfulness) es el combustible. Es como la gasolina para el motor. Sin Atención-conciente, todo se detiene! Ser persistente en esta práctica aliviará el sufrimiento de todo tipo. Para comenzar este ciclo “suavemente” uno debe encender el motor y tener mucha gasolina (mindfulness) en el tanque!

La Meditación (Bhavana) le ayuda a uno a dejar ir estados tan difíciles de **delusión** en la vida como temor, ira, tensión, stress, ansiedad, depresión, tristeza, dolor, fatiga, condenación, sensaciones de desamparo o lo que esté a la orden del día (**Delusión** aquí significa tomar las cosas que surgen personalmente e identificarse con ellas como siendo “yo”, “mi”, “mio” o *atta* en Pali). Estos estados son el sufrimiento que nosotros mismos nos causamos. Este sufrimiento viene de una falta de comprensión del cómo ocurren las cosas realmente.

Las “6R's” son pasos que se desarrollan en un movimiento fluido y que se convierte en una nueva tendencia habitual benéfica que alivia toda incomodidad en mente y cuerpo. Este ciclo comienza cuando La Atención-conciente (MINDFULNESS) recuerda las “6R's” que son:

RECONOCER

SOLTAR

RELAJAR

VOLVER A SONREIR

RETORNAR

REPETIR

El desarrollo de la atención-conciente (el poder de observación) recuerda cada paso del ciclo de práctica. Una vez que uno comprende cuál es el propósito de la atención-conciente, mantenerlo en marcha todo el tiempo deja de ser problemático y hace que la meditación sea más fácil de entender, además se hace mucho más entretenido el practicar. Se convierte en un aspecto del vivir feliz y esto trae consigo una sonrisa. Acordarse y recordar conduce a tener una mente benéfica y animada.

Este recuerdo (mindfulness) es muy importante. ¡Antes de practicar las `6R's` uno tiene que **RECORDAR** comenzar el ciclo! ¡Ése es el truco! ¡Recordar cargar combustible al motor, para que así pueda funcionar sin problemas! Entonces comenzamos a:

RECONOCER: La Atención-conciente recuerda cómo el meditador puede reconocer y observar cualquier movimiento de la atención de la mente de una cosa a otra. Esta observación nota cualquier movimiento de la atención de la mente lejos del objeto de la meditación, tal como la respiración o el irradiar Metta o, realizando una tarea en la vida diaria. Uno puede notar una leve sensación de contracción o tensión mientras la atención de la mente apenas comienza a moverse hacia cualquier fenómeno que surge. Puede ocurrir sensación placentera o dolorosa en cualquiera de las seis puertas sensoriales. Cualquier visión, sonido, olor, gusto, tacto, o pensamiento puede provocar el comienzo de esta sensación atrayente. Con cuidadosa observación no-juiciosa, el meditador notará una ligera sensación de contracción. El **RECONOCIMIENTO** temprano del movimiento es vital para la meditación eficaz. Uno entonces continúa por:

SOLTAR: Cuando surge una sensación o pensamiento, el meditador LA SUELTA, la dejas ahí sin prestarle atención. El contenido de la distracción no es importante en absoluto, sino que la mecánica de CÓMO surgió es lo importante! Apenas notes cualquier contracción,

déjale ahí sin ponerle atención. Sin la atención, la contracción desaparece. La Atención-conciente, entonces, le recuerda al meditador:

RELAJAR: Después de soltar la sensación, y dejarle estar sin intentar controlarla, hay una sutil, apenas notable tensión en mente/cuerpo. Es por esto que un paso de RELAJAR [TRANQUILIZACIÓN] es señalado por el Buddha en sus instrucciones de meditación. **POR FAVOR, ¡NO SALTES ESTE PASO!** Sería como no poner aceite en un automóvil para que el motor pueda funcionar correctamente. La palabra importante en Pali aquí es *pas' sambaya'*. La palabra significa específicamente 'tranquilizar' y aparece como 'una acción a ser realizada' como se describe en los *suttas* y no es 'un tipo en general de sensación relajado o tranquilo' que puede presentarse en otras clases de meditaciones. ¡Este punto es a veces malentendido en la traducción y entonces cambia el resultado final! Sin la ejecución de este paso de la relajación cada vez en el ciclo de meditación, el meditador no experimentará una visión cercana del cesar (cesación) de la tensión causada por el ansia ni sentirá ese alivio al relajarse la contracción. Obsérvese que el ansia, siempre se manifiesta primero como una contracción o tensión en mente y cuerpo. Uno tiene una oportunidad momentánea de ver y experimentar la verdadera naturaleza y alivio de la cesación (de la contracción y el sufrimiento) mientras que realiza los pasos de SOLTAR/RELAJAR. La Atención-conciente sigue adelante con el recordar y entonces el meditador ha de:

VOLVER A SONREIR: Si has escuchado las charlas del Dhamma en www.dhammasukha.org puede ser que recuerdes haber oído sobre cómo el sonreír es un aspecto importante para la meditación. Aprender a sonreír con la mente y levantar levemente las comisuras de la boca ayuda a la mente a estar observante, alerta y ágil. Ponerte serio, tenso o fruncido hace que la mente se vuelva pesada y la atención-conciente se vuelva embotada y lenta. Las comprensiones profundas se hacen más difíciles de ver, retardando así la comprensión del Dhamma. Imagina, por un momento, al joven Bodhisatta que descansando bajo del árbol de manzano. Él no estaba serio y tenso cuando logró un placentero permanecer [jhana] y tuvo comprensiones profundas con una mente

liviana. ¿Deseas ver claramente? Es fácil! Simplemente alivíate, diviértete explorando y sonríe! El sonreír nos conduce a una práctica más feliz y más interesante. Si el meditador se olvida de Soltar/Relajar, en vez de castigarse o criticarse, se amable, vuelve a sonreír y comienza otra vez. Mantener en alto el humor, el sentido de exploración entretenida y el re-ciclar es importante. Después de volver a sonreír, la atención-conciente recuerda el siguiente paso.

RETORNAR o RE-DIRIGIR: Suavemente vuelve a dirigir la atención de la mente de vuelta al objeto de meditación (que es la respiración y relajar, o metta y relajar) continuando con una suave compostura mental utilizando ese objeto como "hogar base". En la vida diaria, cuando la mente se aleja de lo que se está haciendo, es cuando uno vuelve su atención de vuelta al soltar, relajar, y volver a sonreír en la labor. ¡La gente dice a veces que este ciclo de práctica es más simple de lo esperado! ¡En la historia las cosas simples pueden convertirse en un misterio por pequeños cambios y omisiones! Recuperar esta práctica desarrolla un foco más eficaz en las tareas diarias, con menos tensión y contracción. La mente se vuelve más equilibrada y feliz naturalmente. El meditador se vuelve más eficiente en lo que sea que haga en la vida y, realmente, se entretiene más al hacer todas las cosas que eran trabajo pesado. Cerca del fin del ciclo, la Atención-conciente ayuda con un recuerdo final a:

REPETIR: REPITE este ciclo de práctica entero para lograr los resultados que el Buddha dijo que podrían ser alcanzados en esta vida! Repetir el "ciclo de las 6R's" una y otra vez, eventualmente reemplaza al antiguo y habitual sufrimiento a medida que vemos y experimentamos por nosotros mismos lo que realmente es el sufrimiento; nota la causa, que es comenzar a involucrarse con la tensión y contracción en cualquier modo; experimenta el cómo alcanzar la cesación soltando y relajando; y descubre cómo ejercitar la ruta directa a esa cesación del sufrimiento que nosotros mismos nos causamos. Esto sucede cada vez que uno Suelta una sensación que surge, Relaja y Vuelve a sonreír. Nota el Alivio.

Agudizar la habilidad de la atención-conciente es la clave para una meditación simple y suave.

Resumiendo, la Atención-conciente es *muy* relevante en la meditación Budhista y en la vida diaria. El proceso de recuerdo mantiene los 6 pasos de la práctica en movimiento. Practicar esta meditación tan de cerca a la descripción (que se encuentra en los suttas) como sea posible alivianará todas las experiencias de la vida. Una práctica muy similar fue muy probablemente enseñada a la gente en la época del Buddha. Los notables resultados de practicar meditación de esta manera son "inmediatamente efectivos" para cualquier persona que diligente y ardientemente emprenda estas instrucciones. Cuando un apego surge, esta práctica disolverá eventualmente el obstáculo, pero requiere un uso persistente y constante de las "6R's" para que esto suceda.

Cuando uno practica de esta manera, debido a que lo encuentra tan relevante en la vida diaria, esto cambia la perspectiva y nos conduce a una experiencia más eficaz, feliz, y pacífica. Desarrollando la atención-conciente, el conocimiento y la sabiduría crecen naturalmente mientras uno ve CÓMO las cosas funcionan presenciando el proceso impersonal de Originamiento Dependiente. Esto conduce a una forma de felicidad que el Buddha llamó "Contento". El Contento es el subproducto de vivir la práctica Budhista. Esta meditación conduce a la ecuanimidad, al equilibrio y a la disolución del miedo y otras incomodidades. Con menos miedo y pavor uno encuentra nueva confianza. Entonces la Amabilidad, la Compasión, la Alegría y la Ecuanimidad crecen en nuestras vidas.

El grado de éxito del practicante es directamente proporcional a cuán bien comprende la atención-conciente, sigue las instrucciones precisas, y usa la práctica de las "6R" en la meditación sentado y en la vida diaria. Éste es el camino al final del sufrimiento. Es interesante y entretenido practicar de esta manera y ciertamente es de ayuda una sonrisa mientras que cambias el mundo alrededor de una forma positiva.

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", no se reprime nada. La represión significa aplastar o alejar o no permitir

ciertos tipos de experiencias, es decir, detiene la aparición de los obstáculos. En cambio, cuando un obstáculo surge, uno debe trabajar para abrir su mente y verlo claramente como anicca (impermanencia, no estaba y ahora sí), dukkha (sufrimiento o insatisfacción, uno ve que cuando estas distracciones surgen son dolorosas), y anatta (no tomarlas personalmente, viendo los obstáculos en su verdadera forma, como un proceso impersonal sobre el cual uno no tiene control y en consecuencia no tomar estos obstáculos como "yo soy eso"). Uno entonces deja ir esa obstrucción, relaja la contracción de la cabeza, calma la mente y finalmente, redirige la atención a la práctica de la 'Conciencia de la Respiración'.

Como resultado, uno comienza a ver claramente como funciona la mente y esto lleva al desarrollo de la sabiduría. Cuando uno permite y no se identifica con estos obstáculos, se desvanecerán naturalmente, y la mente se vuelve más clara y brillante. Cada vez que uno deja ir el apego personal del "yo soy eso", la mente se vuelve naturalmente más expandida, alerta y atenta-conciente.

Así, uno de los principales motivos de este libro es mostrar que cuando sea que uno reprime cualquier cosa, uno no está purificando la mente, o experimentando las cosas como realmente son. En el momento de represión, uno está alejando o no permitiendo parte de su experiencia y entonces, esto contrae la mente en vez de expandirla y abrirla. Como resultado, no se está purificando a la mente de la ignorancia. Uno está en realidad deteniendo el proceso de purificación de la mente!

Es imposible experimentar el estado no-condicionado del Nibbana Supramundano cuando uno no deja ir todo lo que surge, y de esa manera, purifica la mente de la creencia personal del "yo soy eso". El Lord Buddha nunca enseñó la represión de ninguna experiencia ni tampoco enseñó una meditación que provoque que la mente se fije o absorba en el objeto de meditación. Recuerda, él rechazó toda forma de 'meditación de concentración' por no ser la vía correcta. De hecho, todo tipo de dolor o malestar emocional o disconformidad física e incluso la

muerte deben ser aceptados con ecuanimidad, completa conciencia o fuerte atención y sin identificarse con ello ni tomando ese dolor personalmente.

El cambio real de personalidad ocurre cuando uno abre y expande la mente y deja ir todo tipo de obstáculos, dolor, sufrimiento y tensión, incluso en la vida diaria. Esto significa que uno abre y expande su conciencia para así observar todo con una mente silente, libre de tensión y de todo apego personal. Gradualmente uno lleva una vida feliz y calmada sin toda la cháchara mental, especialmente durante las actividades diarias.

Cuando uno practica 'meditación de concentración', uno se sentirá muy cómodo y feliz durante la meditación profunda, pero cuando se sale de estos estados, la personalidad sigue igual. Esto significa que los obstáculos te atacan pero uno no los reconoce y no abre su mente. Así, contraes tu mente y te apegas aún más!. Incluso puedes tender a ser orgulloso y crítico! Esto es porque cuando un obstáculo surge durante la meditación, el meditador deja ir e inmediatamente vuelve al objeto de meditación. Hace esto sin calmar y relajar la contracción provocada por la distracción. De esta manera, la mente tiende a cerrarse o contraerse y apretarse con aquella experiencia (mientras se está sentado en meditación) hasta que la mente se vuelve más profundamente 'concentrada'.

Como resultado, esto reprime al obstáculo. Así no se ha dejado ir completamente el apego personal a esa distracción. La mente está contraída y tensa debido a que no estás viendo claramente que no estás abriendo y permitiendo, sino cerrando y luchando con esa distracción. Esto explica por qué en estos días los meditadores se quejan de tener grandes cantidades de tensión en sus cabezas. En realidad, cuando uno deja ir verdaderamente cualquier distracción, no habrá ninguna tensión en la cabeza. Como resultado de esta represión, no hay purificación real de la mente y así el cambio en la personalidad no ocurre.

Ahora, estamos casi listos para el Anapanasati Sutta. Pero, antes de ir a eso, observemos algunas palabras que han sido cambiadas para

que sus significados en los textos sean más claros. Por ejemplo, la palabra 'arrobamiento' (rapture) es reemplazada por 'alegría' (joy), y la palabra 'placer' es cambiada por 'felicidad'. Además, la palabra 'concentración' es reemplazada por 'quietud' (stillness), 'compostura mental', o 'mente unificada'. Cuando uno practica de acuerdo a las instrucciones del Lord Buddha como son descritas aquí, será capaz de confirmar sus experiencias al leer los suttas. Como resultado, hay una mejor comprensión de estos profundos textos.

Una última nota: en estos pocos capítulos de apertura, el autor ha tocado algunas visiones controvertidas acerca de las prácticas de absorción o concentración fija (appana samadhi), concentración de acceso (upacara samadhi) y concentración momentánea (khanika samadhi). Por esto, el autor apreciaría mucho si es que el lector encuentra algún error, que indicara los suttas que mencionan estas prácticas de concentración.

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila" sólo hay apertura, expansión de la mente y permitir, luego relajar la tensión causada por el obstáculo o distracción, antes de volver al objeto de meditación nuevamente. Este abrir y permitir ayuda a estar más conciente y alerta de las cosas que causan el dolor y el sufrimiento para así poder abrir y expandir más aún. Con este tipo de conciencia, hay cambio en la personalidad y solo así puede uno cumplir con la admonición del Lord Buddha de "Nosotros somos los Felices".



El Anapanasati Sutta

Sección Introductoria

1. ASÍ HE OÍDO. *En una ocasión el Bendito estaba viviendo en Sāvatti en el Parque Oriental, en el Palacio de la Madre de Migāra, junto a muchos muy bien conocidos discípulos mayores: el Venerable Sāriputta, el Venerable Mahā Moggallāna, el Venerable Mahā Kassapa, el Venerable Mahā Kaccāna, el Venerable Mahā Koṭṭhita, el Venerable Mahā Kappina, el Venerable Mahā Cunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable Revata, el Venerable Ānanda, y otros muy bien conocidos discípulos mayores.*

2. Ahora, en esa ocasión, bhikkhus mayores habían estado enseñando e instruyendo a nuevos bhikkhus; algunos bhikkhus mayores habían estado enseñando e instruyendo a diez nuevos

bhikkhus, algunos bhikkhus mayores habían estado enseñando e instruyendo a veinte. . . treinta . . . cuarenta nuevos bhikkhus. Y los nuevos bhikkhus, enseñados e instruidos por los bhikkhus mayores, habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

3. En esa ocasión—el día Uposatha del quinceavo, en noche de luna llena de la ceremonia Pavāraṇā [9]—El Bendito estaba sentado al aire libre rodeado por la Sangha de bhikkhus. Entonces, examinando a la silenciosa Saṅgha de bhikkhus, se les dirigió así:

4. "Bhikkhus, estoy contento con este progreso. Mi mente está contenta con este progreso. Entonces despierten aún más energía para alcanzar lo no-alcanzado, para lograr lo no logrado, para realizar lo no realizado... He de esperar aquí en Sāvatti por la luna llena de Komudi del cuarto mes."

5. Los bhikkhus del campo oyeron: "El Bendito esperará en Sāvatti por la luna llena Komudi del cuarto mes." Y los bhikkhus del campo se fueron hacia Sāvatti para ver al Bendito.

6. Y los bhikkhus mayores aún con más intensidad enseñaron e instruyeron a nuevos bhikkhus; algunos bhikkhus mayores habían estado enseñando e instruyendo a diez nuevos bhikkhus, algunos bhikkhus mayores habían estado enseñando e instruyendo a veinte. . . treinta . . . cuarenta nuevos bhikkhus. Y los nuevos bhikkhus, enseñados e instruidos por los bhikkhus mayores, habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

7. En esa ocasión - el día Uposatha del quinceavo, en noche de luna llena de la luna llena Komudi del cuarto mes- El Bendito

estaba sentado al aire libre rodeado por la Sangha de bhikkhus. Entonces, examinando a la silenciosa Sangha de bhikkhus, se les dirigió así:

8. "Bhikkhus, esta asamblea está libre de parloteo, esta asamblea está libre de cháchara [10]. Consiste puramente de duramen. Tal es esta Sangha de bhikkhus, tal es esta asamblea. Tal asamblea es digna de regalos, digna de hospitalidad, digna de ofrecimientos, digna de saludo reverencial, un incomparable campo de mérito para el mundo - Tal es esta Sangha de bhikkhus, tal es esta asamblea. Tal es esta asamblea que un pequeño regalo que le es dado se convierte en un gran regalo y un gran regalo se convierte en aún más grande - tal es esta Sangha de bhikkhus, tal es esta asamblea. Tal asamblea es poco común verla en el mundo -tal es esta Sangha de bhikkhus, tal es esta asamblea. Tal asamblea sería digna de viajar muchas leguas con equipaje para verla - tal es esta Sangha de bhikkhus, tal es esta asamblea.

9. "En esta Sangha de bhikkhus, hay bhikkhus que son arahants con corrupciones destruidas, que han vivido la santa vida, hecho lo que tenían que hacer, han hecho a un lado la carga, lograron la verdadera meta, destruyeron las ataduras del existir, y están completamente liberados por el conocimiento final – tales bhikkhus hay en esta Sangha de bhikkhus.

Esta es la etapa donde todas las ataduras son destruidas, tanto que ni siquiera surgirán ya. Las diez ataduras son:

1. Creencia en un ente personal permanente o alma.
2. Duda en el camino correcto
3. Creencia de que cantos, o ritos y rituales lo llevan a uno al Nibbana

4. Avidez o codicia
5. Aversión u Odio
6. Codicia por existencia material - fina o existencia inmaterial
7. Presunción u orgullo
8. Pereza y holgazanería o somnolencia y letargo de mente
9. Inquietud o agitación mental
10. Ignorancia

(En Pali son 1. Sakkayaditthi, 2. Vicikiccha, 3. Silabbataparamasa, 4. Kanasmara, 5. Patigha, 6. Rupa, Arupa, 7. Mana, 8. Middha, 9. Uddhacca, 10. Avijja.)

La etapa final de Arahatta es descrita como: "Ellos son los que han vivido la Vida Santa, han hecho a un lado el peso, han logrado la verdadera meta, han destruido las ataduras de la existencia, y están completamente liberados por el conocimiento final, han hecho su trabajo con diligencia; ya no son capaces de ser negligentes" (Tomado del *Majjhima Nikaya sutta* número 70 sección 12.)

10. "En esta Sangha de bhikkhus hay bhikkhus que, con la destrucción de las cinco ataduras inferiores, su destino es reaparecer espontáneamente [en las Residencias Puras] y ahí alcanzar el final Nibbana, sin volver nunca de ese mundo – tales bhikkhus hay en esta Sangha de bhikkhus.

Esta etapa de santidad se llama Anagami, donde la avidez y la aversión ya no surgen más en la mente. Las cinco ataduras inferiores han sido destruidas pero aún hay trabajo por hacer.

11. "En esta Sangha de bhikkhus hay bhikkhus que, con la destrucción de tres ataduras y con la atenuación de la avidez,

aversión y delusión, son una-vez-retornadores, volviendo una vez a este mundo para terminar con el sufrimiento –tales bhikkhus hay en esta Sangha de bhikkhus.

A esta etapa de santidad se le llama ser un Sakadagami o una-vez-retornador. Se ha renunciado a la creencia de un yo permanente, la creencia de que uno puede alcanzar la iluminación cantando y practicando ritos y rituales, y han renunciado a la duda en el camino. Además, la persona que ha alcanzado esta etapa tiene tremendamente debilitada avaricia y aversión, junto con todas las otras ataduras.

12] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que, con la destrucción de las tres ataduras, son entradores-en-la-corriente, nunca más sujetos a la perdición, destinados [a la liberación], en dirección a la iluminación - tales Bhikkhus hay en esta sangha de Bhikkhus.

La persona que ha alcanzado esta etapa de iluminación es llamada un Sotapanna o entrador-en-la-corriente. Han renunciado a las tres ataduras inferiores nombradas antes, nunca más renacerán en una existencia inferior. Su renacimiento más inferior será como ser humano, y la mayor cantidad de vidas que experimentarán antes de alcanzar el Nibbana, son siete.

13] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que permanecen devotos al desarrollo de los cuatro cimientos de la conciencia [mindfulness] [11] - tales Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus. En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que permanecen devotos al desarrollo de los cuatro tipos correctos de esfuerzo. . . de las cuatro bases para el poder espiritual. . . de las cinco facultades. . . de los cinco poderes. . .de los siete factores de iluminación. . . del Noble Camino Óctuple - tales Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus.

Los cuatro tipos correctos de esfuerzo, las cuatro bases para el poder espiritual, las cinco facultades, los cinco poderes, los siete factores de iluminación y el Noble Camino Óctuple son descritos en el *Mahasakuludayi Sutta*, sutta número 77, sección 16 del Majjhima Nikaya como maneras de desarrollar estados benéficos. (Este *sutta* describe las cualidades del Lord Buddha que sus discípulos honran, respetan y veneran y por los que viven en dependencia de él.) Ahora observaremos los significados de estos términos. Los Cuatro Fundamentos de la Atención, los Siete Factores de Iluminación y el Noble Camino Óctuple serán discutidos más adelante en este *Sutta*.

Los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzo

"Nuevamente Udayin, he proclamado a mis discípulos la manera de desarrollar los cuatro tipos correctos de esfuerzo. Un Bhikkhu despierta fervor, por el no surgimiento de maléficos estados perjudiciales no surgidos, y hace el esfuerzo, despierta energía, dispone su mente, y persevera."

Aparte de fervor, la palabra Pali *chanda* además significa interés alegre o entusiasmo. Una mente que apunta hacia un objeto benéfico como la alegría tiene esta cualidad de interés alegre. Así, el primer tipo correcto de esfuerzo es cultivar una mente que posee interés alegre y entusiasmo para que ésta se vuelva clara y libre de estados perjudiciales. La alegría crece cuando la mente está sonriente y feliz tanto durante nuestra vida diaria como durante la meditación. Como resultado, la mente estará positiva y benéfica en ese momento. Hoy en día, estos cuatro tipos de esfuerzo son usualmente llamados los cuatro esfuerzos correctos. Algunos maestros de meditación solicitan al meditador que pongan un arduo esfuerzo en notar lo que está

ocurriendo en el momento presente. Pero el *sutta* claramente muestra que este no es ese tipo de atención-conciente.

La atención-conciente del interés alegre y entusiasmo, es decir, tener una mente sonriente lleva a una mente liviana, abierta, aceptante y sin tensión alguna.

Esta es la definición apropiada de esfuerzo correcto y de acuerdo al *sutta*, nada tiene que ver con notar los fenómenos hasta que se vayan.

"Despierta fervor por el abandono de maléficos estados perjudiciales ya surgidos, y hace el esfuerzo, despierta energía, dispone su mente, y persevera."

El segundo tipo correcto de esfuerzo enseña a abandonar los estados emocionalmente cargados como el enojo, la tristeza, celos, ansiedad, estrés, depresión, miedo, etc., y reemplazarlos con una mente sonriente que relaja hasta la más sutil tensión. Este es el estado benéfico de interés alegre y entusiasmo.

Al cultivar tal mente sonriente, uno se sobrepone a la identificación personal con estos estados, el considerarlos "Míos". Un buen sentido del humor acerca de uno mismo es una poderosa herramienta a desarrollar al trepar el camino espiritual.

"Despierta fervor por el surgimiento de estados benéficos no surgidos, y hace el esfuerzo, despierta energía, dispone su mente, y persevera."

Esto significa ver que la mente trae interés alegre y entusiasmo cuando estos estados beneficiosos no están en la mente. En otras palabras, la cultivación de la atención-conciente significa cultivar la alegría y una mente sonriente. Aún cuando haya una mente neutral que esté meramente pensando esto o aquello, este es el momento para practicar sonreír en la mente y experimentar interés alegre y entusiasmo.

"Despierta fervor por la continua, no-desaparición, refuerzo, aumento, y cumplimiento por desarrollo de estados benéficos surgidos, y hace el esfuerzo, despierta energía, dispone su mente, y persevera. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y perfección del conocimiento directo."

El cuarto tipo correcto de esfuerzo se refiere a una práctica continua, no solo durante la práctica formal de meditación sino también durante las actividades diarias. Una vez el autor fue abordado por unos estudiantes preguntando: "¿Cómo puede uno lograr el Nibbana al practicar el sonreír y tener interés alegre?" Ellos pensaban que habían dicho algo muy profundo porque pensaban que el Nibbana es logrado al observar el dolor y el sufrimiento todo el tiempo. Estos estudiantes no están practicando el ser livianos y felices como el Lord Buddha enseñó. El autor les respondió preguntándoles: "¿Cómo puedes llegar al Nibbana sin sonreír y tener interés alegre en tu mente? ¿No es la alegría uno de los factores de iluminación? ¿No dijo el Lord Buddha, 'Nosotros somos los Felices'?"

Aquí uno puede ver la importancia de desarrollar una mente que sonría y tenga interés alegre. Surge un verdadero cambio de perspectiva en la mente cuando se tiene interés alegre y una sonrisa. Uno no es tan pesado y enojón cuando las cosas se ponen difíciles. Esto es porque no hay tanto apego personal y el meditador puede ver las situaciones con claridad. Cuando la mente no sonríe y no tiene interés alegre, todo se vuelve pesado y todos los estados mentales y pensamientos se vuelven deprimidos. La mente se vuelve excesivamente seria y toma todo negativamente.

Por ejemplo, digamos que estás muy feliz y yo llego y te doy una rosa. Puede que tomes esa rosa y admires su color, la forma y la fragancia. Piensas, "Que flor tan maravillosa! El solo verla me hace aún más feliz". Pero, si estás con un ánimo depresivo o enojado y llego y te doy la misma rosa, tu mente vería las espinas en vez. Puede incluso que pienses, "¡Ugh! Esta rosa es tan fea. ¡La odio!" En ese momento, lo único que se ve son las espinas. Pero, en realidad, la rosa es la misma.

La única diferencia es tu estado de ánimo. El interés alegre y sonreír ayuda a hacer del mundo a tu alrededor un lugar mejor para vivir. Esto, sin embargo, no quiere decir que no pasaremos por problemas y sinsabores. ¡Lo haremos! Sin embargo, la perspectiva al tener alegría en la mente transforma un gran problema en uno pequeño.

Las Cuatro Bases para el Poder Espiritual

"Nuevamente, Udayin, he proclamado a mis discípulos la manera de desarrollar las cuatro bases para el poder espiritual. Aquí un Bhikkhu desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la compostura de la mente debida a alegría y esfuerzo determinado."

El primer poder espiritual se refiere a la alegría. Es como se explicó antes.

"Él desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la concentración (queriendo decir aquí Quietud) debida a la energía y el esfuerzo determinado."

Este es el segundo poder espiritual, la energía. Uno no puede aflojar o ponerse flojo cuando se está en el Camino del Lord Buddha. Requiere mucha energía permanecer en el camino especialmente cuando uno se da cuenta que ésta es una práctica para toda la vida!

Aquí se está hablando acerca de la energía que toma reconocer que la mente está contraída y tensa, seguida por la energía para dejar ir

el pensamiento y relajar la contracción de la cabeza y la mente, antes de volver a la respiración.

"Él desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la concentración (queriendo decir aquí Tranquilidad) debida a la [pureza de la] mente y el esfuerzo determinado."

El tercer poder espiritual se refiere a la pureza de la mente que se desarrolla con el permanecer en el objeto de meditación tanto como sea posible. Cuando un obstáculo surge y te saca de la meditación, entonces simplemente le dejamos ser al obstáculo, sin involucrarnos con la mente pensante, relajamos la contracción de la cabeza provocada por el obstáculo, luego gentilmente redirigimos la atención al objeto de meditación es decir, la respiración y tranquilizar y expandir la mente. No importa cuántas veces la mente vuelva al obstáculo o distracción. Uno simplemente repite el dejar, relajar y volver a la respiración. Este es el método para purificar la mente de toda contaminación y obstáculo. Recuerda, la meditación no es acerca de pensar, sino de expandir la mente y conciencia del momento presente y luego ir más allá, a la verdadera expresión de la aceptación amorosa. Meditación es el silencio cuando los pensamientos - con todas sus imágenes y palabras han cesado por completo. Pero meditación no es 'concentración'. 'Concentración' contrae la mente y es una forma de exclusión, un tipo de corte, una represión de los obstáculos, una resistencia. Es también un tipo de conflicto. Una mente meditativa puede estar muy quieta y compuesta, sin tener exclusión o represión, ni resistencia presentes en ella. Una mente concentrada no puede meditar de acuerdo a la práctica Budhista.

"Él desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la concentración (queriendo decir aquí Compostura de la Mente) debida a la investigación y el esfuerzo determinado."

El hábito de investigar la propia experiencia es un aspecto muy importante del crecimiento espiritual. Cuando uno es atrapado por un obstáculo, o dolor, o cualquier distracción, uno debe ser capaz de ver como reacciona la mente a esa situación en particular. Por ejemplo,

surge somnolencia cuando uno está meditando. La forma de superar la somnolencia es estar más atento, con interés alegre, en el objeto de meditación. Uno debe tratar de ver directamente como su mente vuelve nuevamente a la somnolencia. En otras palabras, uno debe poner más esfuerzo y energía en la práctica. Cuando uno nota que la mente recién comienza a ser atrapada por el obstáculo, uno entonces dejará ir con más rapidez y no se atrapa por tanto rato. Sin embargo, cuando uno está totalmente atrapado por la somnolencia, puede tomar buen tiempo el superar este obstáculo, porque eso es lo último que la mente quiere hacer! Así, la mente puede jugar 'ping pong', adelante y atrás, del objeto de meditación a la somnolencia. Mientras más liviandad e interés alegre con respecto al cómo funciona la mente, más rápido uno dejará ir el obstáculo y comenzará a meditar nuevamente.

Similarmente, cuando surge dolor, uno no dirige la mente hacia el dolor. Uno puede ver como la mente se resiste a esa sensación sólo cuando la atención es jalada hacia el dolor. Si uno comienza a pensar acerca del dolor, se agrandará y será más intenso. Así, uno primero deja ir la mente pensante, que verbaliza acerca de estas distracciones (dolor, obstáculo, emoción cargada, etc.) Luego, relaja la mente y suelta el apretado nudo mental alrededor de la sensación, relaja la contracción de la cabeza, calma la mente y luego, redirige la atención al objeto de meditación. Esto se hace continuamente hasta que el dolor no jala más a la mente hacia él.

Esto es decididamente diferente a otras instrucciones de meditación donde los meditadores ponen la atención en medio del dolor y lo notan: 'dolor. . .dolor . . .dolor'. De esa manera, están tratando de ver la verdadera naturaleza del dolor y observar sus cambios. Pero el dolor por naturaleza, es repulsivo y por ende, los meditadores tienen la tendencia a contraer y endurecer la mente para así poder seguir observando al dolor. El endurecimiento de la mente no es percibido por estos meditadores, ni tampoco es visto claramente cuando surge. Los meditadores eventualmente desarrollarán suficiente concentración (atención fija) como para ser capaces de superar al dolor. Sin embargo, esto se logra reprimiendo y contrayendo la mente.

Uno puede observar claramente que la base espiritual de investigación de la propia experiencia es para purificar la mente permitiendo que todo lo que ocurra en el momento presente esté ahí sin tratar de luchar, controlar, o aún perturbar aquello en forma alguna. El Amor - aceptación y la paciencia (que se define en el diccionario Español como no-aversión) del momento presente es la vía para lograr el Nibbana. No se logra con concentración, rigidez, supresión y represión.

Las Cinco Facultades

"Nuevamente Udayin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar las cinco facultades espirituales. Aquí un Bhikkhu desarrolla la facultad de fe que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

La facultad de fe es también llamada facultad de confianza. A medida que uno se interesa en dejar ir el dolor del vivir, la curiosidad se fortalece. Y así, uno comienza a buscar un maestro de meditación. Si se es lo suficientemente afortunado de aprender de un maestro competente, comenzará a ver pequeños cambios en la manera en que percibe el mundo. A medida que uno comienza a ver esto a través de la práctica directa, su confianza comienza a crecer. Como resultado, su entusiasmo por la práctica aumenta de manera tal, que uno quiere practicar más!

"Él desarrolla la facultad de energía, que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

Cuando la confianza crece, naturalmente uno pondrá más energía en la práctica. Uno comienza a sentarse por un poco más de tiempo y la mente se aclara un poco más. Para el principiante se recomienda no sentarse menos de 45 minutos por vez. Pero cuando una sesión es buena, por favor permanece así por tanto tiempo como dure. Una buena

sesión puede durar una hora o una hora y diez minutos, o más. Es bueno sentarse por períodos progresivamente más largos y no preocuparse de apegarse al sentarse. La única forma en que uno se pega es pensar acerca de ello y no practicar la meditación en la forma correcta. No hay nada malo en sentarse por períodos más largos mientras uno no se dañe físicamente y tenga suficiente ejercicio. Sentarse por una o dos o tres horas está bien sólo cuando uno está listo para sentarse cómodamente por tanto tiempo. Si uno se sienta de cierta manera y la misma cada vez, y eso provoca que surja dolor, entonces se está causando malestar físico innecesario. Esto no es algo muy sabio, porque la postura de sentado debe ser cómoda. No hay problema en que el meditador use un banquillo o silla, mientras no se recueste en nada. Recostarse es bueno para el sueño y el letargo, no para meditar!

Y así, mientras más confianza tiene uno, más energía pone en la práctica. El entusiasmo aumentará naturalmente también.

"Él desarrolla la facultad de atención-conciente (mindfulness), que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

A medida que la energía mejora, la conciencia y atención-conciente (mindfulness) se fortalecerán naturalmente. Este es un proceso muy natural, "sin-forzar". Miremos la mente de una persona común, una persona como tú o yo. Lo que uno encuentra es una mente saltamontes, una mente mariposa, o uno podría decir, una mente mono loco. Siempre está moviéndose, siempre saltando. Sus fantasías e impulsos cambian a cada rato. La mente es presa de los estímulos y de su propia reacción emocional a ellos. Esa es en realidad una re-acción frente a las condiciones en la manera en que uno siempre actúa cuando determinado estímulo surge. Es una cadena de asociaciones, esperanzas, miedos, memorias, fantasías, y arrepentimientos, enlazados y pasando constantemente por la mente, gatillados por recuerdos del mundo exterior. La mente está ciegamente, sin parar, nunca satisfecha en su búsqueda por placer y satisfacción. No es raro que la mente se vuelva tan loca y llena de insatisfacción y que fuese descrita como un

inquieto mono loco colgando de rama en rama en la búsqueda de fruta satisfactoria a través de la selva infinita de eventos condicionales.

Por eso, cuando uno comienza a meditar, la mente naturalmente corre por todos lados y se aleja del objeto de meditación por largos períodos. A veces toma incluso dos o tres minutos antes de ser capaz de darse cuenta, luego gentilmente dejamos ir, relajamos la tensión de la cabeza, calmamos la mente y redirigimos la atención a la respiración. Esto es simplemente natural, porque la mente está acostumbrada a correr donde quiera. Pero a medida que la práctica se desarrolla y se es capaz de reconocer y dejar ir más rápido, la atención-conciente gradualmente se agudiza. La mente puede que se aleje de la respiración por un minuto, antes de uno darse cuenta que no está en la respiración. Luego uno deja ir, relaja la mente, y vuelve a la respiración. En ese momento la mente comienza a permanecer en la respiración por períodos más largos, quizás, por treinta segundos, antes que se vaya nuevamente. Sin embargo, uno está ahora mejorando el ver cuando la mente se aleja. La atención-conciente se agudiza y se es capaz de reconocer lo que la mente está haciendo. Así, cuando la confianza mejora, la energía mejora y como resultado, la alerta de la mente naturalmente se desarrolla.

"Él desarrolla la facultad de tranquilidad o quietud, que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

Cuando la atención-conciente del momento presente mejora, la mente permanecerá en el objeto de meditación por períodos más largos en forma natural. La mayoría de las personas lo describirían como 'concentración', pero esa no es una descripción precisa. La mente no está absorta o fija en el objeto de meditación. Sino que, está muy quieta, relajada, compuesta y permanece muy bien en la respiración. En ese momento una fuerte sensación de alegría surge y el cuerpo se vuelve muy ligero y se siente como flotando. Cuando la alegría se desvanece, surge un poderoso sentimiento de tranquilidad, ecuanimidad y comodidad. Debido a la aguda conciencia, uno no se involucra con estas sensaciones. Pero si uno comienza a pensar o internamente verbalizar acerca de cuan agradable es este estado y cuanto le agrada,

perderá ese estado y muy a menudo viene la somnolencia a la mente. Esto es porque uno es atrapado por el apego a esas sensaciones y cae sin volver a la respiración. La atención-conciente se desvanece cuando uno comienza a pensar o internamente verbalizar acerca de las cosas y cuando uno se involucra en querer controlar estas cosas y pensamientos. Esto ocurre también cuando uno ansía que esa experiencia de alegría y tranquilidad surjan. Este deseo hace que la mente se esfuerce en exceso y como resultado surgen inquietud e insatisfacción. Esta combinación de obstáculos detendrá toda práctica espiritual porque el querer que las cosas sean de una forma particular hace que todo desarrollo espiritual se desvanezca. Por lo tanto, uno debe estar atento-conciente de los pensamientos acerca de este placentero estar. Y así, a medida que la confianza aumenta, la energía crece. Esto mejora nuestra atención-conciente que permite que la compostura y quietud de la mente se fortalezcan y duren más.

"Un Bhikkhu desarrolla la facultad de sabiduría (o comprensión), que lleva a la paz, lleva a la iluminación. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y perfección del conocimiento directo."

A medida que la mente se vuelve más calma y quieta, uno es capaz de ver la verdadera naturaleza de las cosas. Este desarrollo de la sabiduría o inteligencia se obtiene al ver las cosas surgir y pasar por sí solas. Incluso cuando uno está sentado en un jhana [una etapa de meditación] ve como, por ejemplo, surge alegría. Está ahí por un tiempo y luego se desvanece. Ve como la tranquilidad y felicidad surgen. Están ahí por un tiempo y luego se desvanecen. Uno es capaz de ver la verdadera naturaleza de la impermanencia, también al principio de la práctica, al observar los pensamientos surgiendo y pasando. Uno observa sensaciones y emociones surgiendo y pasando. Uno además nota que estas cosas que surgen y se van son insatisfactorias y estas sensaciones y emociones son una forma de sufrimiento, especialmente cuando no se comportan de la forma que uno quiere. Cuando uno ve cuan realmente insatisfactorio es este proceso, claramente ve que es un proceso impersonal. No hay nadie que pueda controlar la aparición y

desaparición de estas cosas. Aún cuando se está en jhana [etapa de meditación] uno no tiene control real sobre la alegría que surge porque la alegría surge cuando las condiciones propicias se dan para que surja. Al mismo tiempo, uno simplemente no puede forzar a la alegría a que se quede porque se desvanecerá cuando las condiciones propicias se den. ¡Y esto provoca que surja más insatisfacción, porque la alegría es una sensación tan agradable! De esta manera, uno es capaz de ver muy claramente las características de la existencia, i.e. *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento), y no-ser/impersonalidad (*anatta*). Esta es la manera de desarrollar la sabiduría que gradualmente lleva a ver el Originamiento Dependiente hacia adelante y hacia atrás (esto es, ver y comprender las Cuatro Nobles Verdades). Una observación interesante es que uno puede ver las tres características de la existencia sin haber visto el Originamiento Dependiente, pero nunca puede ver el Originamiento Dependiente sin ver a la vez las tres características de la existencia (i.e., naturaleza de impermanencia, sufrimiento y no-ser). Discutiremos esto con más detalle en otra oportunidad.

Los Cinco Poderes

"Nuevamente Udayin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar los Cinco Poderes Espirituales. Aquí un Bhikkhu desarrolla el Poder de Fe, que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

Él desarrolla el Poder de Energía, que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Él desarrolla el Poder de Atención-conciente (Mindfulness), que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Él desarrolla el Poder de Quietud, que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Él desarrolla el Poder de Sabiduría, que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y perfección del conocimiento directo."

Estos son los mismos que las cinco facultades mencionadas antes. Se llaman poderes debido a su habilidad para purificar la mente y volverla benéfica y limpia.

Continuaremos ahora con el *Anapanasati Sutta*.

14] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que permanecen devotos al desarrollo del amor - amabilidad. . .la compasión. . .la alegría apreciativa. . .la ecuanimidad. . .la meditación de la asquerosidad. . .la percepción de la impermanencia - tales Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus. En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que permanecen devotos al desarrollo de la conciencia de la respiración. (Anapana Sati; mindfulness of breathing)

El Amor - amabilidad, compasión, alegría apreciativa y ecuanimidad son conocidos como los Cuatro "Brahma Viharas" o los Cuatro Estados Ilimitados de la Mente. Esto es debido a que no hay límites para la mente cuando se está en estos estados meditativos.

La meditación en la asquerosidad se acomoda a aquellos que tienen fuerte afinidad con la aparición de lujuria en sus mentes. Es practicada reflexionando en los elementos y naturaleza asquerosa de las partes del cuerpo. Por ejemplo, cuando uno mira a una persona hermosa y surgen pensamientos de lujuria, puede imaginarse cuan deseable sería esa persona si es que su cuerpo estuviera al descubierto! Pensará la mente, "¡Oh! ¡Que exquisito intestino o hígado!" O "¡Wow que hermosa bilis, pus y flema tiene esa persona!" ¿Cuánta lujuria puede haber en la

mente así? Así, esta meditación ayuda a personas con personalidad lujuriosa para estar más balanceados.

La percepción de impermanencia no se refiere en realidad a sentarse y pensar acerca de como cambia todo. (Recuerda la "Meditación de Sabiduría Tranquila" se trata de observar con una mente silente y espaciosa). Se refiere a los estados de meditación del espacio infinito y la conciencia infinita donde la mente ve cuan efímeros son realmente estos fenómenos físicos y mentales.

Procederemos ahora a la siguiente sección del *sutta* que habla acerca de la Conciencia de la Respiración.

Conciencia de la Respiración

15] "Bhikkhus, cuando la conciencia de la respiración es desarrollada y cultivada, es de gran fruto y gran beneficio. Cuando la Conciencia de la Respiración es desarrollada y cultivada, se cumplen los Cuatro Cimientos de la Atención-Conciente. Cuando los Cuatro Cimientos de la Atención-Conciente son desarrollados y cultivados, cumplen los Siete Factores de la Iluminación. Cuando los Siete Factores de Iluminación son desarrollados y cultivados, cumplen el verdadero conocimiento y liberación.

Uno observa que los Cuatro Cimientos de la Atención-Conciente están en este *sutta* y son cumplidos a través de la práctica de los jhanas o tranquilos y sabios estados meditativos de la mente. Esto es decididamente diferente a la teoría actual de que uno no puede lograr los Cuatro Cimientos de la Atención-Conciente mientras experimenta los *jhanas* [etapas de meditación]. El Lord Buddha solo enseñó UN tipo de meditación y ese es samatha o de tranquilidad o uno puede decir que enseñó *samadhi* - Meditación de Sabiduría Tranquila.

16] "¿Y cómo, monjes, es la conciencia de la respiración desarrollada y cultivada, para que sea de gran fruto y gran beneficio?"

17] "Aquí un monje, yéndose a un bosque o a la raíz de un árbol o a una ermita vacía, se sienta; habiendo doblado sus piernas cruzadas, dispone su cuerpo erecto, y establece la atención-conciente delante de él, siempre atento-conciente inhala, atento-conciente exhala".

La frase "yéndose a un bosque o a la raíz de un árbol o a una ermita vacía" significa que uno va a un lugar razonablemente tranquilo donde habrá pocas distracciones. Una locación apropiada será una que esté lejos de ruidos de carretera, sonidos y música fuerte y persistente, personas y animales.

Durante el tiempo del Lord Buddha la mayoría de las personas se sentaba en el suelo. Por ende la frase "se sienta; habiendo doblado sus piernas cruzadas, dispone su cuerpo erecto". Pero hoy en día, sentarse en el suelo puede ser una experiencia muy cansadora y dolorosa ya que la mayoría de las personas se sienta en sillas, pisos, o cojines. Si uno quiere sentarse en el suelo, puede ser de ayuda que se siente en cojines. En realidad, es muchísimo más importante observar lo que está ocurriendo en la mente que sentarse con sensaciones incómodas o dolorosas. Recuerda que no hay magia en sentarse en el suelo. La magia viene de una mente clara, calmada, que está en paz, lo más posible. Por eso, si sentarse en el suelo es una experiencia muy dolorosa, entonces está bien sentarse en un banquillo o silla. Hay sin embargo, un factor extremadamente importante si el meditador se sienta en una silla. Debe sentarse sin recostarse en la silla. Recostarse es bueno para dormir ipero no para la meditación! "Dispone su cuerpo erecto" significa sentarse con una espalda suavemente derecha, no rígida e incómoda. Una espalda suavemente derecha tiene todas las vértebras acomodadas una sobre otra. Esto asegura que la energía pueda fluir hacia arriba y abajo de la espalda sin bloqueos. Recostarse detiene la energía de su flujo y causa sueño. Así que, por favor no te recuestes en nada. Cuando un recién

empieza, la espalda no está acostumbrada a estar derecha y algunos músculos pueden rebelarse y reclamar. Sin embargo, con paciencia y perseverancia, estos músculos no usados gradualmente se ajustarán y fortalecerán.

Hay otro aspecto importante en el sentarse en meditación. Uno debe sentarse sin mover el cuerpo por ningún motivo. Por favor no muevas los dedos de los pies, dedos de las manos o las manos para sobar o rascar o cambiar la postura de ninguna forma hasta después de que la sesión termine. Cualquier movimiento rompe la continuidad de la práctica y esto causa que el meditador comience todo de nuevo. Algunos maestros de meditación dicen a sus estudiantes que está bien moverse siempre que estén "atentos-concientes". Pero si los estudiantes estuviesen realmente atentos-concientes, serían capaces de observar la mente y el desagrado por las sensaciones y luego, relajar la mente. De esa manera, ¡no habría razón para moverse! La Atención-conciente significa amar - aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente, sin tratar de controlarlo, resistirse a ello o cambiarlo. Estar realmente atento-conciente significa abrir y permitir lo que sea que se presente en el momento presente. Moverse mientras se está sentado significa que el meditador no está atento-conciente en absoluto. El meditador está cediendo al deseo de moverse, y se está identificando con ese deseo. Así, cuando uno está listo y comienza a meditar, debe permanecer quieto y continuar tranquilizando la mente cuando haya una distracción. ¡Sentarse tan quieto como una imagen del Buddha es lo mejor! En realidad el único movimiento permitido durante la meditación es enderezar la espalda cuando comienza a curvarse o a caer, siempre que no se haga demasiado seguido.

La frase "*establece la atención delante de él*" significa que uno deja de lado todo asunto mundano y deja de involucrarse con placeres sensoriales. Uno cierra suavemente los ojos y cuando hay un sonido, olor, gusto o sensación, o pensamiento que le distraiga, se está conciente de esto y simplemente se deja ir. Luego uno relaja la contracción de la cabeza y redirige la atención al objeto de meditación.

"*Siempre atento-conciente inhala, atento-conciente exhala*" nos señala la forma de practicar la conciencia de la respiración. Estar conciente de la respiración significa saber que uno está experimentando la inhalación y saber que uno está experimentando la exhalación. Simplemente significa abrir la propia conciencia y estar conciente de la respiración lo más posible y al mismo tiempo, relajar la contracción de la cabeza (esto será explicado con mayor precisión en un momento).

Instrucciones de Meditación

18] "Inhalando largo, él entiende: 'inhala largo'; o exhalando largo, él entiende: 'exhala largo'; Inhalando corto, él entiende: 'inhala corto'; exhalando corto, él entiende: 'exhala corto'.

Las palabras "**él entiende**" son enfatizadas para mostrar que uno no se enfoca con fuerte atención en la respiración hasta el punto de exclusión de todo lo demás. Uno simplemente **entiende** lo que la respiración está haciendo en el momento presente. ¡Eso es todo! ¡Uno simplemente sabe que inhala largo o corto! No hay control de la respiración en ningún momento. Sino que, hay solo entender lo que uno está haciendo en el momento presente. Si uno trata de "sobre-enfocarse" o "concentrarse" en la respiración hasta la exclusión de todo lo demás, desarrollará una jaqueca debido a la "concentración equivocada". Cuando un meditador se aferra fuerte al objeto de meditación y trata de forzar la mente a "concentrarse" o empuja a todas las distracciones, la cabeza desarrollará una tensión muy apretada y dolorosa. Esta contracción o tensión en la cabeza también ocurre cuando el meditador intenta controlar la sesión derribando cualquier pensamiento y sensación que le distraiga y rápidamente corre de vuelta al objeto de meditación. Esto ocurre en la 'concentración momentánea' como también en cualquier otra técnica de 'concentración'.

Muchos maestros de meditación dicen a sus estudiantes que pongan su atención en justo en medio de la sensación y que vean su verdadera naturaleza. Esto provocará varias cosas distintas. Primero, los estudiantes desarrollarán un dolor aún más fuerte y esto se convierte en una distracción. Se debe simplemente a que estos profesores de meditación dicen a sus estudiantes que permanezcan con ese dolor hasta que se vaya. Desafortunadamente, esto puede tomar un tiempo increíblemente largo. Además, los estudiantes necesitan apretar y endurecer la mente para observar la tensión. De hecho, este apretar y endurecer de la mente no es estar atento-conciente. Los estudiantes comienzan a desarrollar una mente que se endurece cuando surge dolor. Es simplemente natural que esto ocurra ya que requiere mucho coraje y fortaleza observar el dolor de esta manera. Naturalmente se desarrolla un tipo de aversión, y este endurecimiento de la mente no es percibido como *annica, dukkha, anatta*. En consecuencia, aún cuando uno no está meditando, esta supresión puede causar endurecimiento de la personalidad, y esto provoca que surjan verdaderos problemas. La mente tendrá una tendencia a volverse crítica y juiciosa y el desarrollo de la personalidad del meditador se vuelve dura. Muchas personas expresan que necesitan tomar un retiro de *amor-amabilidad* después de practicar otros tipos de meditación porque han descubierto que comienzan a hacer y decir cosas no muy agradables a otras personas. Si esto ocurre, aparece la pregunta, "¿Es éste realmente un tipo de técnica de meditación que lleva a mi felicidad y a la felicidad de otros? Si la respuesta es sí, entonces, ¿por qué necesito practicar otra forma de meditación para equilibrar mi pensamiento?"

Eventualmente uno es capaz de suprimir esta aversión practicando 'concentración', que es enseñado como el "método correcto" por la mayoría de los profesores de meditación. Pero el método enseñado por el Lord Buddha fue de nunca suprimir nada. Su método era abrir y expandir la mente para permitir todo lo que surja en el momento presente. Así, cuando un dolor surge en el cuerpo, uno primero se da cuenta que la mente se ha ido hacia esa sensación, deja ir cualquier pensamiento acerca de esa sensación, abre la mente y deja ir el apretado puño mental que se aferra a esa sensación, o deja que la

sensación esté ahí por sí misma sin resistencia mental o aversión alguna a ella. Esto se hace "diciéndose" a uno mismo, "No importa, no es problema que este dolor esté aquí". Luego, relaja la contracción de la cabeza... siente la mente expandirse y calmarse... luego redirige la atención al objeto de meditación, es decir, la respiración.

Si uno se atrapa en el pensar en la sensación o dolor, la sensación se agrandará y será más intensa. Eventualmente, no puedes soportarla más y sientes que tienes que moverte. Este pensar o verbalización interna acerca de la sensación y desear que se vaya, es la 'identificación personal' con la sensación dolorosa. Este involucrarse,... tratar de controlar,... luchar con la sensación.... resistir la sensación, etc., es solo luchar con el *Dhamma* (Verdad del Momento Presente). Cuando alguien lucha y trata de controlar o endurece su mente al *Dhamma* del momento presente, se provoca a sí mismo sufrimiento y dolor. Otra forma de luchar contra el *Dhamma* es tomar la sensación personalmente. Esto empeora el dolor y como resultado, duele aún más. Por esto, uno debe aprender a abrir y amar-aceptar el momento presente sin esa 'identificación personal' ni el pensar o verbalización interna, o el tomar las cosas como "yo soy eso". Es así como uno obtiene calma y compostura mental, como también, ecuanimidad, completa conciencia, y atención-conciente (mindfulness).

El Lord Buddha nos enseñó tres tipos de acciones al meditar o durante nuestras actividades diarias. Estas son, **"Amar El Lugar en el que Estamos, Amar Lo Que Estamos Haciendo en el Momento Presente, y Amar a Con Quien Estamos"**. Estas simples explicaciones permiten aceptar completamente el momento presente. **"Amar El Lugar en el que Estamos"** significa aceptar el hecho de que cuando uno está sentado en meditación, las cosas no son siempre como queremos que sean. **"Amar Lo que estamos Haciendo"** significa abrir la mente y permitir que lo que sea que surja en el momento presente se presente sin nuestro apego a ello. Un buen acrónimo para esto es (en inglés) **"DROPS"** (Don't Resist or Push. Soften) que significa "No Resistas ni Empujes. Suaviza". Lo que sea que surja, uno no se resiste ni lo

empuja. Simplemente suaviza frente a aquello, abre la mente y lo aceptas. En otras palabras "**Amar lo que Estamos Haciendo**".

"**Amar a Con Quién Estamos**", significa amarse lo suficiente como para ver y dejar ir todo tipo de apegos que causan la aparición de dolor en el cuerpo y la mente. El reconocimiento de que uno causa su propio sufrimiento es una realización gigante. Cuando uno se ama verdaderamente, verá el dolor y el sufrimiento y amablemente los dejará ir. Esto se hace dejando ir el pensar en ello. Así, se deja ir el apego y la identificación personal con ello.

Él entrena así: 'He de inhalar experimentando el cuerpo completo'; él entrena así: 'He de exhalar experimentando el cuerpo completo'.

Esta parte del *sutta* quiere decir que el meditador sabe cuando la respiración está comenzando y finalizando en la inhalación. Uno además sabe cuando la respiración está comenzando y finalizando en la exhalación. El meditador no tiene que sobre-enfocar la mente o 'concentrarse' en la respiración, o tomar su respiración como objeto de extrema concentración. Uno simplemente sabe lo que la respiración está haciendo en el momento presente. Su atención-conciente es lo suficientemente aguda como para saber lo que la respiración está haciendo a todo momento, sin controlar la respiración de ninguna forma. Solo deja que la respiración y la conciencia sean un proceso natural.

Él entrena así: 'He de inhalar tranquilizando la formación corporal'; él entrena así: 'He de exhalar tranquilizando la formación corporal'.

Esta simple sentencia es la ***parte más importante*** de las instrucciones de meditación. Te instruye en notar la contracción-tensión que surge en la cabeza con cada aparición de un 'objeto mental', y dejar ir esa contracción, en la inhalación y la exhalación. Luego uno siente que su mente se abre, expande, relaja, se tranquiliza. Cada vez que ves que la mente está distraída lejos de la respiración, simplemente dejas ir la distracción, relajas la contracción de la cabeza y mente dejando ir esa

contracción, siente que la mente se abre, se expande, se relaja, se calma y se aclara. Luego, uno suavemente redirige la mente de vuelta a la respiración: en la inhalación relaja, expande y calma la tensión de la cabeza y la mente... en la exhalación relaja, expande y calma la tensión de la cabeza y la mente. Por ejemplo, cuando un pensamiento surge, simplemente deja ir el pensamiento. No continúes pensando, aún si uno está en medio de una frase. Simplemente deja ir suavemente el pensamiento. Si la distracción es una sensación, primero abre la mente y deja ir la aversión a esa sensación, luego abre y expande la mente antes de redirigir la atención a la respiración.

Este abrir, expandir y dejar ir la tensión en la cabeza es de hecho dejar ir la sutil 'identificación personal' que se apega a todo lo que surge. De esta manera, cuando uno deja ir esta tensión, se está en realidad dejando ir toda la ignorancia que provoca el renacer. Cuando las instrucciones de meditación se siguen de cerca, no surgirán "signos" o "nimitta" en la mente (es decir, no habrá luces u otro tipo de objetos creados por la mente, que surgen al practicar 'meditación de concentración'). La mente se calma y tranquiliza naturalmente. Uno no necesita tratar de forzar a la mente para que permanezca en el objeto de meditación a través de una fuerte 'concentración', la cual causa tensión y dolor en la cabeza. Uno comienza a comprender la verdadera naturaleza de todo fenómeno como impermanente (*anicca*), insatisfactoria (*dukkha*), e impersonal (*anatta*).

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", está conciente de la inhalación y al mismo tiempo, de la relajación de la tensión en la cabeza y mente. Y conciente de la exhalación y al mismo tiempo, de la relajación de la tensión en la cabeza y mente. No hay problema si ocurre que uno se pierde la inhalación o la exhalación al principio. Uno no debe presionarse innecesariamente, de manera tal que pueda provocarte pensar "que difícil es esta práctica." Esta es en realidad una práctica increíblemente fácil y una manera simple de desarrollar la mente. Por eso, si uno ocasionalmente pierde la inhalación o exhalación, simplemente déjala ir y vuelve a la próxima inhalación o exhalación. Simple y fácil, ¿no es así? Al principio, la respiración puede

parecer muy rápida y difícil de notar. Sin embargo, a medida que uno continúa con su práctica, la meditación se vuelve más fácil y no perderás ya mucho la inhalación o exhalación. Después de todo, este es un entrenamiento gradual. No hay necesidad de presionarse. Simplemente relájate en la meditación.

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", la respiración no se vuelve sutil y difícil de observar. Si esto ocurre, entonces el meditador se está 'concentrando' demasiado en la respiración. Además, la tensión en la cabeza no está lo suficientemente relajada. Si la respiración parece desaparecer, el meditador está enfocando su 'concentración' y no está tranquilizando la mente lo suficiente. Los *jhanas* (etapas de meditación) aparecerán por sí solos a medida que la mente se calma y pacifica. El meditador no debe empujar, forzar o 'concentrarse con una mente fija'. De hecho, el Lord Buddha enseñó la más natural forma de meditación que funciona para todo tipo de personalidad o individuo.

19] "Él entrena así: 'He de inhalar experimentando alegría'; él entrena así: 'He de exhalar experimentando alegría'.

Esto se refiere al logro de los dos primeros *jhanas* (etapas de meditación).

La descripción de estas etapas se encuentra como una fórmula establecida que se repite muchas veces en los suttas [12]. Observaremos ahora la descripción de estos dos primeros jhanas:

Aquí bien resguardado de placeres sensoriales, . . .

Cuando uno comienza con su sesión de meditación, primero cierra sus ojos. Esto es estar resguardado del placer sensorial de ver. Cuando un sonido distrae a la mente, las instrucciones son dejar que el sonido esté ahí por sí solo, sin pensar acerca de si a uno le agrada ese sonido o no. Simplemente dejas ir el sonido. . . dejas ir el puño mental que rodea al sonido. . . relajas la contracción en la cabeza, sientes la mente calmándose y en paz. . . rediriges la atención al objeto de meditación, es

decir, la respiración. Relaja la contracción de la cabeza, siente que la mente se abre, expande y tranquiliza en la inhalación, relaja la contracción mental en la exhalación, siente que la mente se abre, pacífica y calma. Uno permanece con la respiración y relaja la tensión y la mente hasta que la próxima distracción aparezca por sí sola.

Uno hace esto con el olfato, gusto, sensaciones corporales, y pensamientos o cualquier tipo de placer sensorial que distraiga a la mente lejos de la respiración. Cuando haya una distracción de las puertas-sensoriales uno debe dejar ir, relajar el puño mental que rodea a la distracción. . . suelta la tensión en la cabeza, abre y expande la mente . . . redirige la atención a la respiración nuevamente. No importa cuantas veces surja el placer sensorial. Uno debe permitirle estar ahí todas las veces que surja. Solo recuerda dejarlo ir. . . soltar la contracción de la cabeza, siente la mente expandirse y vuelve a la respiración.

. . . resguardado de estados perjudiciales. . .

Cuando la mente es distraída de la respiración y comienza a pensar acerca de las sensaciones que surgen, hay una tendencia a que a la mente le agrade o desagrade esa sensación. Este 'pensar en' y tratar de controlar las sensaciones con el pensamiento, provoca que la sensación se agrande y se intensifique. Así, más dolor surge.

Este proceso mente/cuerpo está compuesto por **cinco diferentes agregados que son afectados por el apego** (clinging): un cuerpo físico, sensaciones (físicas y mentales), percepción (reconocimiento), volición o pensamientos o libre albedrío y conciencia. Al ver esto, uno claramente observa que las sensaciones son una cosa y los pensamientos otra. Desafortunadamente, todos hemos desarrollado el hábito de tratar alejar las sensaciones pensando. Esto solo hace a las sensaciones más grandes e intensas. Como resultado, surge más dolor y sufrimiento.

Cuando uno practica el método de meditación del Lord Buddha, debe entender y dejar ir este viejo hábito de pensar. Así, cuando una sensación surge, no importa si es física o emocional, primero, deja ir ese

apretado puño mental que rodea a la sensación. . .ahora relaja la contracción de la cabeza. . .siente que la mente se expande, luego se calma y tranquiliza. . .después redirige la atención a la respiración. Cuando uno hace esto, está viendo la verdadera naturaleza de esa sensación: No estaba ahí. . .ahora surgió por sí sola, es decir, cambio o impermanencia. Uno ciertamente no pidió que aquella sensación increíblemente dolorosa surgiera, al mismo tiempo, tampoco pide sentirse enojado, triste, con miedo, deprimido, dudoso o lo que sea que esté a la orden del día. Estas sensaciones surgen por sí solas, sin el deseo personal para que surjan. Duran tanto como duran. Mientras más uno trata de controlarlo, luchar, o empujarlos, más se quedan y se agrandan e intensifican. Esto es porque cuando uno trata de controlar la sensación, se está identificando personalmente con ella. Uno tiende a pensar en cuanto duele, de dónde vino, por qué tiene que molestarme ahora, "Oh! Odio esa sensación y quiero que se vaya".

Todo pensamiento acerca de la sensación es justamente la identificación personal con esa sensación. Cada vez que uno trata de resistir lo que está ocurriendo en el momento presente, está luchando con el *Dhamma* del Momento Presente. Cuando una sensación dolorosa o incluso placentera surge, la Verdad es - está ahí. Cualquier resistencia, tratar de controlar, desear que se vaya con pensamientos, o luchar con esa sensación de cualquier manera, solo causa más sufrimiento. Por eso, cuando una sensación surge, uno abre la mente. . . deja ir el querer controlar. . . amablemente acepta el hecho de que la sensación está ahí, y permite que esté ahí por sí misma. **No Resistas O Empujes. Suaviza**.... Este DROPS (Don't Resist Or Push. Soften) es la clave para tener una mente aceptadora y abierta que lleva al desarrollo de la ecuanimidad. Cualquier pequeña resistencia o contracción significa que hay alguna identificación-personal aún aferrada a ella.

Digamos que un amigo vino y te regañó temprano en la mañana antes de que te fueras a trabajar. ¿Qué ocurrió en tu mente? Si fueses como la mayoría de las personas lo regañaste de vuelta porque estabas enojado y peleando. Cuando tu amigo se fue, ¿en qué pensaste? En lo que tu dijiste. . . lo que tu amigo dijo. . . lo que debiste decir. . .estoy

bien en sentirme así y en haber dicho lo que dije. . . él está equivocado por lo que dijo e hizo. . . Y así fue. Esta sensación de enojo es fuerte y hay pensamientos que están pegados a esa sensación.

Después de un rato te distraes con otras actividades. Pero el enojo está aún ahí y si alguien viene a hablarte, hay gran probabilidad de que te quejarás de ese otro amigo que te regañó. Así, en ese momento le estás dando tu insatisfacción y enojo a alguien más y eso lo afecta en forma negativa. En diferentes momentos del día, estas sensaciones y los pensamientos que tienes pegados a ellas, surgen. De hecho, estos pensamientos son tal como si estuviesen grabados en un cassette. Vienen en el mismo orden con exactamente las mismas palabras. Al final del día te has distraído tanto que esta sensación ya no viene tan a menudo. Luego viene el momento de sentarse en meditación y purificar tu mente. Pero ¿qué surge? ¡Esta sensación de enojo, y los pensamientos asociados! Así que, aquí vamos de nuevo. Pero esta vez, a medida que dejas ir el involucrarte con esas sensaciones y pensamientos, comienzas a dejarlos ir. Al ver que estos pensamientos provocan que la sensación crezca, el meditador comienza a suavizar la mente. No importa, no es tan importante. . . Suaviza. . ."Déjalo ser". . . abre la mente y deja ir ese apretado nudo mental atado a esos pensamientos. . . deja ir la aversión a esa sensación. . . siente que la mente comienza a expandirse y luego se relaja. . . ahora suelta la contracción de la cabeza. . . siente que la mente se calma, ¡qué alivio! Ahora gentilmente vuelve a la respiración. . . en la inhalación suelta la tensión de la cabeza. . . en la exhalación relaja la tensión de la cabeza. . . siempre siente que la mente se abre, expande y tranquiliza.

Luego el enojo viene de nuevo, y entonces, nuevamente haces lo mismo. . . déjalo estar ahí por sí solo sin involucrarte con el pensar en él. . . abre y relaja el aferre mental a él. . . suelta la tensión de la cabeza. . . suavemente redirige la atención de vuelta a la respiración. No importa cuantas veces la mente vuelva a esa sensación de enojo. Se le trata de la misma forma todas las veces. Uno no está tomando esa sensación personalmente cuando deja que esté ahí por sí sola. Así, no hay identificación-personal con la sensación. Esto es ver la verdadera

naturaleza de esa sensación, ¿no es así? La sensación no estaba ahí antes, pero ahora sí. Esto es ver la impermanencia. Cuando esa sensación surge, se lleva la tranquilidad y paz. Eso es definitivamente doloroso, una forma verdadera de sufrimiento. Cuando uno permite que la sensación esté ahí por sí sola sin involucrarse o pensar en ella, abre la mente y relaja la tensión, está experimentando la naturaleza impersonal (anatta) en ese momento. Así, cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", experimenta las tres características de la existencia: impermanencia, insatisfacción, e impersonalidad.

A medida que uno continúa soltando la mente y deja ir cualquier distracción, el apego se reduce y se debilita. Finalmente ya no tiene suficiente fuerza para surgir. Cuando esto ocurre, la mente se llena de alivio y alegría. Este dejar ir el apego es estar resguardado de estados perjudiciales. Cuando uno deja ir y surge la alegría, dura por un período de tiempo. Como resultado, la mente se vuelve muy tranquila y pacífica. El meditador experimenta una mente que permanece en el objeto de meditación muy fácilmente. Cuando esto se hace repetidamente, la mente se volverá naturalmente calmada y compuesta por sí misma. Al mismo tiempo, uno comienza a desarrollar algo de ecuanimidad y equilibrio de mente.

. . .El Bhikkhu entra y permanece en el primer Jhana (etapa de meditación) que se acompaña de pensamiento aplicado y sostenido, con alegría y placer nacidos del recogimiento.

Todos estos distintos factores conforman lo que es comúnmente llamado el primer jhana (etapa de meditación). En el momento pueden existir aún algunos muy pequeños pensamientos merodeadores. Si la mente divaga lejos de la respiración y el meditador relaja la mente, los pensamientos vagabundos son notados rápidamente. Simplemente deja ir... relaja la tensión antes de volver a la respiración. Algunos profesores de meditación llaman a esto concentración de acceso. Pero es realidad están mirando las cosas desde el punto de vista de "meditación de concentración" y no "Meditación de Sabiduría Tranquila".

Pensamiento Aplicado y Sostenido son descripciones de la mente pensante y el pensamiento discursivo (pensamientos vagabundos). Algunas traducciones les llaman pensamiento inicial y sostenido como pensar y reflexionar. Aún puede haber pensamientos dirigidos en cada uno de los diferentes jhanas. La diferencia entre pensamiento dirigido y pensamiento vagabundo es: Con los pensamientos vagabundos, uno piensa acerca de lo que ocurrió en el pasado o lo que ocurrirá en el futuro, o sueña despierto con lo que le gustaría ver. El pensamiento Dirigido es acerca de lo que está ocurriendo en el momento presente. Son pensamientos de observación, es decir, 'la mente se siente muy feliz ahora,' o 'la mente está muy calmada,' o 'el cuerpo se siente quieto y pacífico en este momento,' etc. Hay además otra forma de mirar el Pensamiento Aplicado y Sostenido. Pensamiento Aplicado es la mente que nota cuando la mente se distrae y regresa la atención a la respiración. Pensamiento Sostenido es la mente que permanece en la respiración sin escapar nuevamente.

Cuando la mente comienza a permanecer en el objeto de meditación por períodos más y más largos de tiempo, el alivio y alegría se volverán bastante fuertes. Uno sentirá ganas de sonreír naturalmente debido a que la alegría es una sensación tan placentera, tanto para la mente como para el cuerpo. En ese momento, el cuerpo y la mente se sienten muy livianos hasta casi como si flotaran. Esta es una experiencia bastante agradable y placentera. Algunos profesores de meditación dicen a sus alumnos que cuando surja la alegría, "No Se Apeguen!" De esta manera, estos estudiantes le temen a esa alegría y tratan de alejarla para que no haya posibilidad de apegarse. Sin embargo, esto no es la manera correcta de actuar, porque no importa el tipo de sensación que surja, ya sea placentera o no-placentera o neutral, la tarea es ver que la mente permanezca en la respiración y abrir, luego relajar la mente.

Si la mente es jalada lejos por una sensación, simplemente déjala estar ahí por sí sola y relaja la contracción de la cabeza, siente que la mente se abre y expande, luego vuelve a la respiración. El Ansia (*tanha* ; craving) o aferramiento viene del involucrarse con el agrado o desagrado de lo que surge en el momento presente mientras que el Apego

(*upadana* ; clinging) es el pensar en ello. Uno no se aferra cuando permite que lo que surja esté ahí por sí solo, luego vuelve al objeto de meditación. Después de que la alegría se desvanezca, la mente se vuelve muy calma, pacífica y confortable. Es esta sensación confortable y tranquila a la que llaman *felicidad nacida del recogimiento*. Al principio, uno puede sentarse en esta etapa de meditación por diez o quince minutos y más con la práctica. Este es el primer jhana (etapa de meditación) y surgirá cuando uno ha dejado ir el placer sensorial por un período de tiempo, y ha además dejado ir hábitos o estados mentales perjudiciales que obstruyen al meditador de tener una mente sin distracciones.

Cuando uno ha experimentado este estado de calma, comienza a comprender las razones por las que está meditando. En ese momento, la mente, está bien compuesta y feliz con muy pocas distracciones. Hay más paz mental que nunca antes se haya experimentado. Por eso, después de esa experiencia, uno se vuelve entusiasta y quiere que ocurra cada vez que se siente a meditar. PERO, el mismísimo deseo de obtener estos estados calmados de mente es lo que obstruye su aparición! Entonces lo intentas con más intensidad y pones más esfuerzo. Desafortunadamente, con eso la mente sólo se vuelve más y más inquieta. Esto se debe a ese deseo de que algo ocurra de alguna forma en particular. Cuando no ocurre de esa forma, uno empuja más y trata de forzar las cosas para calmarse y tranquilizarse.

Como resultado, uno no puede experimentar esta calmada etapa de meditación debido al apego de querer que las cosas ocurran como uno quiere. Este deseo provoca que uno se salga del momento presente y trate de hacer que el próximo momento presente sea como uno quiere que sea. Cuando el momento presente no está bien, lo intentas con aún más empeño. Sin embargo, este calmado estado mental ocurrirá cuando ocurra. Solo relaja y deja ir ese fuerte deseo, cálmate y deja de esperar que las cosas funcionen de acuerdo a tus propios deseos y apegos. Después de la primera experiencia de jhana, puede que la mente se ponga bastante activa en la próxima sesión de meditación. Pero, la atención-conciente es más aguda y capaz de reconocer cuando la mente

se aleja. Entonces dejas ir, abres la mente, y vuelves la atención a la respiración. Calmando y abriendo en la inhalación, calmando y soltando la mente en la exhalación. . .Después de un rato, la mente se tranquilizará y la alegría surgirá nuevamente. Cuando ésta se desvanece, uno experimentará nuevamente esa comfortable sensación feliz, como también una mente quieta y en paz.

En ese momento, uno aún experimenta los cinco agregados afectados por el apego: Uno aún oye, o tiene sensaciones surgiendo en el cuerpo. Por ejemplo, uno sabría que un mosquito se posa en uno y lo toca. Puede que se tengan algunos pensamientos acerca del mosquito, pero rápidamente reconoces que esa es una distracción y la dejas ir. . . sueltas la tensión en la cabeza y mente, luego suavemente vuelves a la respiración.

A medida que uno continúa abriendo y calmando la mente en la inhalación y exhalación, eventualmente llegará a una etapa donde no hay más pensamientos vagabundos. La alegría es un poco más fuerte, y dura un poco más. Cuando se va, la comfortable sensación de felicidad es más fuerte y la mente calmada se va más profundo a la respiración. Este estado es descrito como:

Nuevamente, con el aquietamiento del pensamiento aplicado y sostenido, el Bhikkhu entra y permanece en el segundo jhana (etapa de meditación), que tiene autoconfianza y unificación de la mente sin pensamiento aplicado y sostenido, con alegría y felicidad nacidas de la quietud de la mente.

El aquietamiento del pensamiento aplicado y sostenido significa que en ese momento, la mente se vuelve muy quieta y permanece en el objeto de meditación muy bien. No hay pensamiento discursivo acerca del futuro o el pasado. Sin embargo, aún puede haber pensamientos de observación. Recuerda que la verdadera meditación es observación silenciosa y abierta. Aún hay sensación en el cuerpo ya que todas las puertas sensoriales están funcionando. Pero, por ejemplo, si un sonido surge, no hace que la mente se sacuda o mueva. Uno sabe donde está y

qué está haciendo. La auto-confianza mencionada en el sutta, viene de la confianza que uno obtiene al ver claramente por sí mismo cuan bien funciona la meditación. La auto-confianza no sólo surge cuando uno está sentado en meditación sino, también durante las actividades diarias. La unificación de la mente significa que la mente está muy calmada y no corre para todos lados. Está contenta con permanecer en la respiración y mantener abriendo y soltando en las inhalaciones y exhalaciones. Estas son las descripciones de los primeros dos *jhanas* (etapas de meditación).

Ahora volvemos al *Anapanasati Sutta*.

Él entrena así: 'He de inhalar experimentando Felicidad'; él entrena así: 'He de exhalar experimentando Felicidad'.

A medida que uno continúa adelante con su práctica y sigue calmando y abriendo la mente, eventualmente llega a una etapa donde la sensación de alegría se vuelve muy tosca y en forma natural ya no surgirá en esta etapa. Este es siempre un momento algo cómico para el profesor porque el meditador viene y dice:

Estudiante: 'Hay algo mal en mi meditación!'

Profesor : '¿Por qué lo dices?'

Estudiante: 'Ya no siento la alegría',

Profesor : '¿Es eso malo?'

Estudiante: 'No, claro que no, pero aún así no siento la alegría, ¿por qué?'

Profesor : '¿Te sientes cómodo y más calmado que nunca antes, tiene tu mente una fuerte sensación de equilibrio, te sientes muy en paz?'

Estudiante: 'Si, siento todo eso, ipero ya no siento la alegría!'

Profesor : 'Bien, continúa. Todo está yendo bien. Relájate y deja de demandar que la alegría surja cuando tu lo quieras.'

La Alegría se desvanece por sí sola, y una muy fuerte sensación de equilibrio y calma se vuelve bastante aparente. Uno puede aún oír sonidos, e incluso aunque el cuerpo pareciera desaparecer, si alguien en algún momento te fuese a tocar durante la meditación sentado lo sabrías. Sin embargo, la mente no se distrae con eso. Esto es lo que se quiere decir cuando el *sutta* dice que el meditador tiene completa conciencia. Es descrito como:

"Nuevamente, con el desvanecimiento también de la alegría, un Bhikkhu permanece en ecuanimidad, y atento-conciente y completamente consciente, aún sintiendo felicidad (o placer) con el cuerpo, entra y permanece en el tercer jhana (etapa de meditación), a cuenta del cual los nobles anuncian: 'Él tiene un placentero estar que posee ecuanimidad y atención-conciente'.

Con la descripción anterior, uno puede ver que al estar en el tercer jhana, la mente está muy clara, alerta y balanceada. Se está conciente de que lo ocurre alrededor, pero la mente permanece en el objeto de meditación fácil y confortablemente. Estar alerta (estar atento-conciente) y tener ecuanimidad en la mente es algo inusual de experimentar porque este estado es la mejor y más elevada sensación que uno ha experimentado jamás en toda la vida. Y aún más, uno no se apega a él debido a la fuerte ecuanimidad.

Al mismo tiempo, el cuerpo y la mente están excepcionalmente relajados y en paz. ¡Que agradable estado para estar! Por esto este estado es elogiado por los nobles. Además de la relajación de la tensión de la cabeza, el cuerpo suelta tensión y el sentir sus sensaciones comienza a desaparecer. Esto es porque es la tensión de la mente la que causa la tensión del cuerpo. Pero ahora, la mente está tan confortable y libre de tensión que la sensación del cuerpo (que es la tensión corporal), también se va. Cuando esto ocurre, el cuerpo se vuelve tan dócil y confortable que no se siente nada. Sin embargo uno está conciente y si alguien lo fuese a tocar lo sentiría. Este es el significado de estar atento-conciente y completamente conciente. La mente sabe lo que está ocurriendo alrededor pero simplemente no se sacude ni se perturba.

Esto es lo que uno llama experimentar felicidad en la inhalación y exhalación. Algunos profesores de "Meditación de Concentración Fija" dicen que cuando uno está en este estado de jhana, el meditador no puede experimentar el cuerpo ni cualquiera de las puertas sensoriales. Aseveran que si alguien fuera a golpear al meditador con una vara o alguien fuera a cambiar la posición de sus manos o pies, no lo sabría, no siente nada. Esto es porque su mente está tan profundamente absorta en el objeto que no puede estar completamente conciente. Esto es claramente erróneo si uno lee los suttas o practica "Meditación de Sabiduría Tranquila".

Él entrena así: 'He de inhalar experimentando la formación mental'; él entrena así: 'He de exhalar experimentando la formación mental'; él entrena así: 'He de inhalar tranquilizando la formación mental'; él entrena así: 'He de exhalar tranquilizando la formación mental'.

A medida que uno continúa calmando, expandiendo y relajando la mente, se comienza naturalmente a ir más profundo. Finalmente la sensación de placer en el cuerpo/mente se vuelve demasiado tosca y la mente experimenta ecuanimidad y equilibrio de mente excepcionales. Es descrito así en los suttas:

Aquí con el abandono de placer y dolor, y con la previa desaparición de alegría y aflicción un Bhikkhu entra y permanece en el cuarto jhana (etapa de meditación), que tiene ni dolor ni placer y pureza de atención-conciente debida a la ecuanimidad.

Cuando la mente se vuelve muy calma y quieta, uno experimenta profunda tranquilidad y ecuanimidad de mente. Aún se pueden oír sonidos y sentir sensaciones con el cuerpo, pero éstas no sacuden o mueven la mente para nada. Otra descripción de esta etapa de meditación (jhana) es:

"Mi mente compuesta estaba purificada, brillante, sin manchas, libre de imperfección, maleable, manejable, firme y arribada a la imperturbabilidad".

Esto le da al meditador serio una idea de qué esperar cuando uno logra esta etapa. La mente está excepcionalmente clara, brillante y alerta. La mente puede incluso ver cuando una distracción recién comienza a surgir, luego la deja ir y abre, expande y calma nuevamente antes de volver a la respiración. El *abandono del dolor y placer* no significa que no surgirán dolor y placer ocasionalmente. Surgirán, pero la mente está en tal estado de equilibrio que no se sacudirá ni se involucrará con las distracciones. En ese momento la mente está muy conciente de cuando dolor o placer surgen, pero la ecuanimidad y atención-conciente son tan fuertes que no se inquieta con ello.

Con la previa desaparición de alegría y aflicción significa que la mente ha dejado ir los estados emocionales inferiores del agrado y desagrado. Todas las etapas de los *jhanas* inferiores involucran el dejar ir los estados emocionales de la mente. Al principio, cuando uno comienza a aprender acerca de meditación, deja ir estados muy bajos y toscos que frecuentemente mueven la mente. Después de comenzar a aprender a calmar la mente, uno puede sentarse por períodos más largos de tiempo sin que surjan distracciones. Uno entonces experimenta las aplicaciones iniciales y sostenidas de la mente y los otros factores de *jhana*. Cuando la mente se sosiega más profundamente, la aplicación inicial y sostenida de la mente desaparece. La alegría se fortalece por un rato pero gradualmente se vuelve demasiado tosca y la mente tiene mucho movimiento en ella. Así, la mente irá naturalmente aún más profundo al objeto de meditación y la alegría se desvanece por sí sola. En este momento hay ecuanimidad, felicidad, atención-conciente y completa conciencia en la mente. Todos estos estados de mente son experiencias muy placenteras. Pero eventualmente, la felicidad es un sentimiento demasiado tosco y entonces, la mente va más profundo a la respiración y al mismo tiempo, continúa abriendo expandiendo y relajando. En este punto la respiración y el relajo de la mente comienzan a surgir juntos. Luego la felicidad se desvanece y todo lo que queda en la mente es fuerte ecuanimidad, atención-conciente (*mindfulness*) excepcional, y compostura mental. Es así como uno experimenta y tranquiliza las formaciones mentales. Como Krishnamurti describe el verdadero estado meditativo, "Una mente meditativa es silente. No es un

silencio que los pensamientos puedan concebir; no es el silencio de una tarde quieta; es el silencio en que los pensamientos, con todas sus imágenes, sus palabras y percepciones han cesado por completo. Esta mente meditativa es la mente religiosa - la religión que no es tocada por las iglesias, ni los templos, ni por medio de cánticos."

20] Él entrena así: 'He de inhalar experimentando la mente'; él entrena así: 'He de exhalar experimentando la mente'.

En este momento, la mente se vuelve muy calma y cualquier pequeña perturbación es notada y se deja ir rápida y fácilmente. Primero, la mente deja ir la tensión. . . ahora vuelve a la respiración. . . abriendo, expandiendo y calmando en la inhalación. . . soltando, estirándose y relajando la mente en la exhalación.

Él entrena así: 'He de inhalar regocijando la mente'; él entrena así: 'He de exhalar regocijando la mente'.

Cuando uno llega a esta etapa de meditación, comienza a experimentar un tipo de alegría más fino y más exaltado, que es descrito como el Factor de Iluminación de Alegría (Pharana Piti). La mente se vuelve muy pacíficamente feliz y en paz como nunca antes. Esto se llama regocijar la mente porque es un estado tan placentero. En ese momento, la mente está excepcionalmente positiva, muy clara y la atención-conciente (mindfulness) está más aguda que nunca antes. La ecuanimidad está aún más balanceada y compuesta.

Él entrena así: 'He de inhalar quietando la mente'; él entrena así: 'He de exhalar quietando la mente'.

En este momento, la mente se vuelve más sutil y calmada, con muy pocas distracciones. Cuando surgen, rápidamente son notadas, dejadas ir, calmada la mente y vuelta a la respiración. Naturalmente, la respiración y el calmar la mente se vuelve más fácil y más sereno. Ocurren juntos, naturalmente y al mismo tiempo.

Él entrena así: 'He de inhalar liberando la mente';él entrena así: 'He de exhalar liberando la mente'.

Liberar la mente significa que uno permanece en la respiración con tal interés alegre que cuando la mente recién comienza a moverse o alejarse de la respiración, se está conciente de ello y se dejan ir las distracciones sin ninguna identificación. Uno entonces relaja la mente antes de volver a la respiración. Cuando un obstáculo surge, uno lo ve rápidamente y lo deja ir sin titubear. En este punto la somnolencia y letargo, o la inquietud y ansiedad, son los mayores obstáculos para la práctica. Cuando surge un obstáculo, te sacará del jhana y puede causar todo tipo de perturbaciones. La frase liberar la mente también significa dejar ir los *jhanas* inferiores y todos los factores de *jhanas* no apegándose (pensar acerca de e identificarse con) a ellos de ninguna forma.

Él entrena así: 'He de inhalar contemplando la impermanencia'; él entrena así: 'He de exhalar contemplando la impermanencia'.

A medida que uno continúa con su práctica de meditación en la respiración, más el calmar y expandir la mente, eventualmente la mente se vuelve muy profunda y entonces comienzas a notar que la mente se está expandiendo y agrandando. El silencio y la espaciosidad de la mente van juntos. La inmensidad del silencio es la inmensidad de la mente en la cual no existe un centro; en este momento no hay un centro y no hay límites externos. Crece y se expande continuamente. Uno comienza a ver que no hay límites, y el espacio y la mente son infinitos. El Anupada *Sutta*, *Sutta* Número 111 en el *Majjhima Nikaya*, describe esto como:

Nuevamente, al pasar más allá de las percepciones de la forma, con la desaparición de todo sentido de resistencia y con no-atracción a las percepciones del cambio, conciente de que el espacio es infinito, el Bhikkhu entra y permanece en la base del espacio infinito. Y los estados en la base de espacio infinito - la percepción de la base del espacio infinito y la unificación de la

mente. Uno aún tiene los cinco agregados afectados por apego, la forma, sensaciones, percepción, volición (pensamientos de observación) y mente.

Pasar *más allá de las percepciones de la forma* significa que aunque uno sabe que tiene un cuerpo en ese momento, esta conciencia no jala a nuestra mente hacia ella. En este estado de jhana (etapa de meditación), se está muy consciente de la mente y de lo que está haciendo. La *desaparición de todo sentido de resistencia y con no-atracción a las percepciones del cambio* significa que aunque surja un dolor en el cuerpo, uno lo sabe pero no se involucra con esa sensación. Se siente que la mente crece, cambia y expande pero, no te distraes de la respiración o la relajación de la mente. La mente del meditador está continuamente moviéndose y expandiéndose pero la mente acepta esto como verdaderamente es. Al ver la impermanencia y como cambia la mente y se expande, uno comprende que este fenómeno es parte de un proceso impersonal sobre el cual no se tiene control.

A medida que uno continúa con la práctica de abrir y calmar la mente en la inhalación y la exhalación, eventualmente comenzará a ver la conciencia (consciousness) surgiendo y pasando. Está continuamente viniendo y yéndose, surgiendo y pasando, sin descanso! La conciencia (consciousness) sigue apareciendo, y luego desapareciendo en todas las puertas sensoriales. Esto es descrito en el *Anupada Sutta* como:

Nuevamente, al completamente sobrepasar la base del espacio infinito, consciente de que la conciencia es infinita, un Bhikkhu entra y permanece en la base de la conciencia infinita. Y los estados en la base de conciencia infinita - la percepción de la base de conciencia infinita y la unificación de mente. Uno aún tiene los cinco agregados afectados por apego, la forma, sensaciones, percepción, volición (pensamientos de observación) y mente.

Cuando uno está en este estado de conciencia infinita, aún pueden surgir algunos obstáculos como somnolencia y letargo mental, o la inquietud. Estos obstáculos surgen porque la energía que se pone en la práctica no es la adecuada. Cuando hay muy poca energía, uno

experimenta letargo (raramente el meditador tiene somnolencia en este momento). Por otra parte, si se esfuerza intensamente o se pone demasiada energía en la práctica, surgirá inquietud. Ambos obstáculos te sacan del jhana mientras estén presentes en la mente. Cuando uno está en este estado, ve los cambios ocurriendo tan rápida y continuamente, que se vuelve muy cansador. Uno comienza a ver cuánta insatisfacción surge con cada conciencia (consciousness).

Así, uno ve de primera fuente, la impermanencia, el sufrimiento, y uno sabe que no tiene control sobre estos eventos. Ocurren por sí solos. Como resultado, uno ve la naturaleza impersonal de este proceso psico-físico. Es así como uno contempla la impermanencia. No es mediante el pensar en ello, sino comprendiéndola a través de la experiencia personal.

Volvamos al *Anapanasati Sutta*.

Él entrena así: 'He de inhalar contemplando el desvanecerse'; él entrena así: 'He de exhalar contemplando el desvanecerse'.

Mientras uno sigue con su práctica: en la inhalación, dejando ir y calmando la mente, y en la exhalación, dejando ir y calmando la mente, ahora la mente naturalmente deja ir toda conciencia (consciousness) que era tan fácilmente vista antes. La mente entra en la 'base de la nada'. Esto es cuando no hay cosa externa que la mente vea. Hay mente mirando nada fuera de sí. El *Anupada Sutta* dice:

"Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de infinita conciencia, conciente de que hay 'nada'; el Bhikkhu entra y permanece en la base de la nada. Y los estados en la base de 'la nada' - la percepción de la base de la nada y la unificación de mente, nuevamente aún están los cinco agregados afectados por apego, la forma, sensaciones, percepción, volición (pensamientos de observación) y mente".

Por raro que esto pueda sonar, es un estado excepcionalmente interesante en el cual estar. Aún hay muchas cosas que observar y mirar aun cuando no hay nada que ver fuera de la mente y los factores mentales. Uno aún tiene los cinco agregados afectados por el apego, y algunos obstáculos aún pueden asomarse cuando uno se vuelve muy flojo o muy energético. Es aquí que los Siete Factores de Iluminación se vuelven muy importantes. Pueden ser vistos uno a uno a medida que van ocurriendo. Cuando surge letargo, uno debe poner la mente en equilibrio usando los factores de iluminación de atención-conciente (mindfulness), investigación de la propia experiencia, energía y alegría. Si surge inquietud, uno debe usar los factores de iluminación de atención-conciente (mindfulness), tranquilidad, quietud, y ecuanimidad. (Será discutido más adelante). En este momento, la mente se vuelve muy sutil y capciosa. Es muy interesante ver las formas sutiles en que te distrae de la meditación. Sin embargo, la atención-conciente (mindfulness) de uno es bastante fuerte y estos trucos pueden ser vistos fácilmente.

Él entrena así: 'He de inhalar contemplando el cese'; él entrena así: 'He de exhalar contemplando el cese'.

Uno aún continúa calmando la mente en la inhalación y exhalación. En este momento la mente comienza a achicarse y pareciera encogerse. La mente se vuelve muy sutil y quieta. Esto es descrito en el Anupada *Sutta* como:

"Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de la nada, el Bhikkhu entra y permanece en la base de 'ni percepción ni no percepción'

La mente se vuelve tan pequeña y tiene tan pequeño movimiento, que es a veces difícil saber si hay mente o no. Es difícil también saber si hay percepción de una mente. Este extremadamente fino estado de mente no es fácil de lograr, aun así es logable si uno continúa con la práctica de calmar y expandir la mente cuando se sabe que la mente está presente. En este momento, uno ya no puede ver más la respiración, pero aún hay algunas sensaciones que surgen. Aquí es

cuando uno comienza a sentarse por períodos largos de tiempo. En este momento, la meditación es la total tranquilización y desprendimiento de toda energía. Además uno debe ser inocente con el tiempo, mientras más tiempo te sientes en meditación, mejor. Uno comienza a sentarse por tres, cuatro o cinco horas y esto puede extenderse durante los retiros o en casa con la práctica diaria. Esto es porque es un estado tan interesante para estar! En este momento, puedes aún experimentar alguna sensación ocasional en el cuerpo. A medida que uno continúa con la práctica y sigue abriendo expandiendo y calmando la mente, lo sutil se vuelve muy fino y la mente no se mueve en lo absoluto. Eventualmente uno experimenta un estado llamado '*Nirodha Samapatti*' o el cese de la percepción y la sensación.

Él entrena así: 'He de inhalar contemplando la renuncia'; él entrena así: 'He de exhalar contemplando la renuncia'.

Este estado de meditación no es aún la experiencia del Nibbana Supramundano, pero está muy cerca en ese momento. Uno experimenta el Nibbana Supramundano cuando el meditador ve todos los doce enlaces del Originamiento Dependiente hacia adelante y hacia atrás. Esto ocurre después de que la percepción y la sensación vuelven y son notados. Al ver la ignorancia final, hay un cambio en la mente. Se desapasiona, y deja ir totalmente la creencia en un yo permanente no-cambiante o alma. Esta es la única forma en que uno puede experimentar el supramundano estado del nibbana, que es al ver directamente todos los enlaces del Originamiento Dependiente. Es por eso que se llama la 'Doctrina del Despertar'. La descripción del *Anupada Sutta* es como sigue:

"Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de ni percepción ni no percepción, el Bhikkhu entra y permanece en el cese de la percepción y la sensación. Y sus corrupciones son destruidas al ver con sabiduría".

Cuando uno está en este estado del cese de la percepción y la sensación, uno no sabe que está en él. ¿Por qué? Porque no se tiene ninguna percepción o sensación en absoluto! Es como si todas las luces

se apagarán en una noche muy oscura. En ese momento uno no puede ver nada en absoluto, ni siquiera si fueran a poner manos en frente de su cara. Este estado es similar dado que no hay percepción ni sensación en lo absoluto. Uno puede sentarse en este estado por un período de tiempo. Cuando la percepción y sensación vuelven, y si la atención-conciente es lo suficientemente aguda, verás directamente la Segunda Noble Verdad o la causa del sufrimiento (es decir, la relación causa y efecto del originamiento dependiente). Cuando uno ha visto todo en ella, verá directamente la Tercera Noble Verdad o el cese del sufrimiento (es decir, cómo todos estos enlaces dejan de ser y cómo el dejar ir uno lleva directamente a dejar ir otro).

Esto es visto automáticamente por el meditador. No importa si has estudiado el originamiento dependiente o no. Esto es conocimiento directo, no memorizado o estudiado. La sentencia: *'Y sus corrupciones son destruidas al ver con sabiduría'* significa ver y comprender todas las Nobles Verdades directamente. Fue dicho, "si uno ve el originamiento dependiente, ve la Segunda y Tercera Nobles Verdades." Pero para ver el origen del sufrimiento uno debe saber lo que es el sufrimiento! Así, si uno ve el cese del sufrimiento es decir, la Tercera Noble Verdad, naturalmente ve la Cuarta Noble Verdad. Uno debe practicar la vía que lleva al cese del sufrimiento para poder ver las otras tres Nobles Verdades. Y esa es la Cuarta Noble Verdad. Así, ver directamente el Originamiento Dependiente, significa que uno ve y comprende todas las Nobles Verdades. Así es como uno contempla la renuncia.

22] "Bhikkhus, así es como la conciencia de la respiración es desarrollada y cultivada, para que sea de gran fruto y gran beneficio"

Cumplimiento de los Cuatro Cimientos de la Conciencia

23] "Y cómo, Bhikkhus, la conciencia de la respiración, desarrollada y cultivada, cumple los Cuatro Cimientos de la Atención-conciente?"

24] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu, inhalando largo, entiende: 'inhalo largo'; o exhalando largo, entiende: 'exhalo largo'; Inhalando corto, entiende: 'inhalo corto'; exhalando corto, entiende: 'exhalo corto'.

El 'en cualquier ocasión', es muy interesante y tiene implicaciones de largo alcance. 'En cualquier ocasión' no significa solo cuando estás sentado en meditación, sino, todo el tiempo. Durante las actividades diarias, cuando la mente se pone pesada y llena de pensamientos, uno lo nota, simplemente deja ir los pensamientos, calma y suelta la tensión en la mente, siente la mente expandirse y tranquilizarse, luego vuelve a la respiración por una o dos respiraciones. Esto ayudará enormemente a calmar la mente y a mejorar nuestra atención-conciente (mindfulness) durante nuestras actividades diarias. Ésta es definitivamente una forma práctica de practicar durante las actividades diarias y mejorar la conciencia (awareness) de los estados de conciencia (consciousness). Cada vez que uno hace esto durante las actividades diarias trae cierta conciencia y perspectiva a la vida. Se hace más fácil ver las tres características de la existencia, impermanencia, sufrimiento, e impersonalidad, aún cuando se está trabajando o jugando.

La sentencia, 'En cualquier ocasión', se extiende a la meditación caminando también. En vez de poner la atención en los pies, (como algunos profesores de meditación recomiendan), uno puede seguir manteniendo la atención en la mente, relajando en la inhalación y

exhalación, mientras caminas. Esto es conciencia del cuerpo (el cuerpo de respiración) y puede incluso extenderse a otras actividades. La conciencia de objetos mentales es un aspecto muy importante a tener presente y es mucho más fácil de observar que el cuerpo físico. Es fácil saber cuando la mente está tensa y contraída. En ese momento uno puede relajar, soltar la contracción de la cabeza y luego volver a la respiración por una o dos respiraciones, si es que no se tiene más tiempo para más en ese momento. Recuerda el primer y segundo verso en el *Dhammapada*, "*La mente es el precursor de todo estado (buenos y malos). La mente es el jefe; de mente están hechos.*" Todo sigue a la mente, sea felicidad o sufrimiento. Al tratar de seguir todos los movimientos del cuerpo, uno no puede ver la mente lo suficientemente claro para darse cuenta de la contracción provocada por ese movimiento y conciencia (consciousness). Así, estar directamente conciente de la mente y todos sus movimientos y tendencias a tensar era lo que el Lord Buddha pretendía, cuando dijo "En cualquier ocasión".

Él entrena así: 'He de inhalar experimentando el cuerpo completo'; él entrena así: 'He de exhalar experimentando el cuerpo completo'. Él entrena así: 'He de inhalar tranquilizando la formación corporal'; él entrena así: 'He de exhalar tranquilizando la formación corporal' - En esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo. Digo que este es cierto cuerpo entre los cuerpos, es decir, la inhalación y la exhalación. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente conciente y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo.

Las sentencias acerca de *experimentar el cuerpo completo*, y *la tranquilización de las formaciones corporales* han sido discutidas antes. Así que, no repetiremos esa sección aquí. *Contemplar el cuerpo como un cuerpo* es auto-explicativo acerca de la respiración. Ser *ardiente* significa practicar diligentemente, o estar siempre alerta. *Completamente*

consciente y atento-conciente, es relativo a la alerta de la mente cuando está en los *jhanas* (etapas de meditación) como también durante las actividades diarias. Cuando uno está en los "*jhanas* de Tranquilidad", se está muy conciente de lo que pasa alrededor y la atención-conciente es aguda y clara. Uno es capaz de observar todos los estados mentales, sensaciones, emociones o distracciones como también los factores de *jhana* cuando surge en la mente, es decir, la alegría, felicidad, ecuanimidad, quietud mental, la calmada compostura mental, etc.

Habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo, significa que la mente ha ido más allá del simple agrado y desagrado de las distracciones, emociones, sensaciones dolorosas, sensaciones placenteras, sensaciones felices, y el pensar en ellas. Significa dejar ir los apegos a las cosas que causan la aparición del sufrimiento. El resto del párrafo es solo repetir que la meditación de la respiración es parte de la conciencia de la respiración, y que está conforme al Primer Cimiento de la Conciencia del Cuerpo.

25] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu entrena así: 'He de inhalar experimentando alegría; entrena así: 'He de exhalar experimentando alegría'; entrena así: 'He de inhalar experimentando Felicidad'; entrena así: 'He de exhalar experimentando Felicidad'; entrena así: 'He de inhalar experimentando la formación mental'; entrena así: 'He de exhalar experimentando la formación mental'; entrena así: 'He de inhalar tranquilizando la formación mental'; entrena así: 'He de exhalar tranquilizando la formación mental'.

Esta es nuevamente una repetición de sentencias previas, por eso, continuaremos sin mayor retraso.

En esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando las sensaciones como sensaciones, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo. Digo que esta es cierta sensación entre las sensaciones, dígase, prestar cercana atención a la inhalación y la exhalación. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu

permanece contemplando las sensaciones como sensaciones, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo

Esto describe todo tipo de sensaciones que ocurren cuando uno está en las etapas de meditación de los primeros cuatro jhanas. Además dice que la sensación más importante entre todas las sensaciones es la inhalación y exhalación. Esto es porque así uno llega a experimentar las diferentes etapas de meditación. Si se deja de estar atento a la sensación de la respiración, el progreso en la meditación se detiene también. La importancia de permanecer con la sensación de la respiración no puede ser subestimada. Y así es como el Segundo Cimiento de la Conciencia de la Sensación es cumplido.

26] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu entrena así: 'He de inhalar experimentando la mente'; entrena así: 'He de exhalar experimentando la mente'; entrena así: 'He de inhalar regocijando la mente'; entrena así: 'He de exhalar regocijando la mente'; entrena así: 'He de inhalar aquietando la mente'; entrena así: 'He de exhalar aquietando la mente'; entrena así: 'He de inhalar liberando la mente'; entrena así: 'He de exhalar liberando la mente'.

Este es nuevamente material repetitivo. Por favor refiérase atrás a la otra sección para la explicación.

En esa ocasión, un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo. No digo que haya desarrollo de la conciencia de la respiración para quien es olvidadizo, que no está completamente conciente. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente conciente y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo.

La sentencia, "*No digo que haya desarrollo de la conciencia de la respiración para quien es olvidadizo, que no está completamente conciente*" es una de las sentencias más fuertes de este sutta. La función de la atención-conciente es **recordar**. ¿Recordar qué? Recordar permanecer con el objeto de meditación con interés alegre, y clara comprensión. Cuando uno está en los "*jhanas* de Tranquilidad" la mente se vuelve extraordinariamente clara, brillante, y alerta. A medida que uno y sube y sube en el camino, se presentan estados de mente más profundos. La atención-conciente y completa conciencia se refinan tanto que aún el más pequeño movimiento de la mente puede observarse y dejarse ir. La mente se vuelve más suelta, más expandida y espaciosa, libre de tensión y la respiración se vuelve más clara y más fácil de observar. La atención comienza a ser firme y la mente desarrolla más compostura que nunca antes. Así es como el Tercer Cimiento de la Conciencia de la Mente es cumplido.

27] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu entrena así: 'He de inhalar contemplando la impermanencia'; entrena así: 'He de exhalar contemplando la impermanencia'; entrena así: 'He de inhalar contemplando el desvanecerse'; entrena así: 'He de exhalar contemplando el desvanecerse'; entrena así: 'He de inhalar contemplando el cesar'; entrena así: 'He de exhalar contemplando el cesar'; entrena así: 'He de inhalar contemplando la renuncia'; entrena así: 'He de exhalar contemplando la renuncia'.

Esto, nuevamente se refiere a los *jhanas* inmateriales (*arupa jhanas*, o etapas de meditación) y a como uno experimenta el logro del Nibbana Supramundano. Este *sutta* enseña a alcanzar todas las etapas de meditación y llegar a la más alta dicha viendo todas las Cuatro Nobles Verdades y cumpliendo los Cuatro Cimientos de la Conciencia y los Siete Factores de Iluminación.

En esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales, ardiente, completamente consciente, y atento-conciente, habiendo

alejado toda codicia y aflicción por el mundo. Habiendo visto con sabiduría el abandono de codicia y aflicción, él observa de cerca con ecuanimidad. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los objetos-mentales como objetos-mentales, ardiente, completamente conciente y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo.

Cuando uno experimenta los *jhanas* superiores (etapas de meditación), la mente desarrolla un equilibrio más y más fino. Uno entonces experimenta el '*abandono de codicia y aflicción, observa de cerca con ecuanimidad*'. Uno ve claramente cuán capciosa es verdaderamente la mente, y se mantiene un sentido de ecuanimidad en ella, aun cuando algunas cosas no placenteras puedan surgir. El verdadero equilibrio de meditación se aprende cuando uno entra en los reinos inateriales (*arupa jhanas*) de la mente. Es ahí cuando hay un real dejar ir los conceptos mentales y apegos. La mente desarrolla tal hermosa ecuanimidad que incluso cuando la más desagradable sensación surge, la mente lo acepta sin ser perturbada. Así es como el Cuarto Cimiento de la Conciencia de Objetos-Mentales es cumplido.

28] "Bhikkhus, así es como la Conciencia de la Respiración, desarrollada y cultivada, cumple los Cuatro Cimientos de la Conciencia.

Cumplimiento de los Siete Factores de Iluminación

29] "¿Y cómo, Bhikkhus, los Cuatro Cimientos de la Conciencia, desarrollados y cultivados, cumplen los Siete Factores de Iluminación?"

30] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo - en esa ocasión, ininterrumpida atención-conciente se establece en él. En cualquier ocasión que ininterrumpida atención-conciente se establece en un Bhikkhu - en esa ocasión el Factor de Iluminación de Atención-conciente (Mindfulness) se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo, llega a cumplirse en él."

Usemos una descripción del *Satipatthana Sutta* para mayor clarificación. Dice:

"Aquí, estando el factor de iluminación de atención-conciente (mindfulness) en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de atención-conciente en mí'; o no estando el factor de iluminación de atención-conciente en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de atención-conciente en mí'; y él además entiende cómo viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de atención-conciente no surgido; y cómo el factor de iluminación de atención-conciente surgido llega a cumplirse por desarrollo."

Esto es bastante directo. Simplemente dice que uno sabe cuando su mente está en silencio, aguda, clara e interesada alegremente en la respiración y las otras cosas que surgen. Uno además sabe cuando la

atención-conciente está aletargada, no aguda, y cuando la mente tiende a estar un poco aburrida o desinteresada. Cuando eso ocurre, uno sabe que debe realzar su interés y ver cómo todo lo que surge es realmente distinto. Uno entonces ve cómo toda respiración es diferente, nunca exactamente igual. Así es como el factor de iluminación de atención-conciente llega a cumplirse por desarrollo.

31] "Permaneciendo así atento-conciente, él investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa de ello. En cualquier ocasión que, permaneciendo así atento-conciente, un Bhikkhu investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa de ello - en esa ocasión el factor de iluminación de investigación-de-estados se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

Es muy importante estar familiarizado con el factor de investigación de la propia experiencia. Esto significa que lo que sea que surja, ya sea cualquiera de los cinco obstáculos, o un estado emocional, o una sensación física, uno lo examina impersonalmente con interés. Esto se hace no involucrándose con pensar en tal fenómeno, sino solo observándolo, dejándolo estar ahí, luego dejándolo ir mentalmente - abriendo ese apretado puño mental que duramente lo aferra, relaja, expande y permite que la distracción esté ahí por sí sola sin pensar en ella . . . soltando la contracción en la cabeza/mente . . . luego redirigiendo la atención a la respiración. Cada vez que la mente es jalada, uno trata de ver los diferentes aspectos de ese distraerse. Luego lo dejas ir, relaja la mente y vuelve a la respiración. De esta forma, uno se puede familiarizar con la distracción y puede ser capaz de reconocerla más rápido. Este tipo de investigación es descrito en el *Satipatthana Sutta* como:

"Aquí, estando el factor de iluminación de investigación-de-la-experiencia en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de investigación-de-la-experiencia en mí'; o no estando el factor de

iluminación de investigación-de-la-experiencia en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de investigación-de-la-experiencia en mí'; y también entiende como viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de investigación-de-la-experiencia no surgido; y cómo el factor de iluminación de investigación-de-la-experiencia surgido llega a cumplirse por desarrollo.

Para permitir el arribo del factor de iluminación de investigación-de-la-experiencia, uno debe tomar un fuerte interés en como funciona todo. Mientras más uno examina sus experiencias, más fácil es reconocer todos los aspectos distintos e inusuales acerca de los obstáculos y distracciones debidas a dolor o molestia emocional. Cuando uno ve estas cosas claramente, es mucho más fácil dejarlas ir. Es importante además **desarrollar la perspectiva de que este es un proceso impersonal que es insatisfactorio y siempre cambiante.** Esta perspectiva permite que la práctica progrese sin períodos de no-claridad.

32] "En quien investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa de ello, se despierta energía incansable. En cualquier ocasión que la energía incansable se despierta en un Bhikkhu que investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa de ello - en esa ocasión el factor de iluminación de energía se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

Requiere de mucha energía y esfuerzo cuando uno toma interés sincero en lo que está ocurriendo en el momento presente y lo examina con cuidado. A medida que uno usa su energía y tiene fuerte interés alegre, esto provoca que surja aún más energía. Esto se describe en el *Satipatthana Sutta* como:

"Aquí, estando el factor de iluminación de energía en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de energía en mí'; o no estando el factor de iluminación de energía en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de energía en mí'; y también entiende como viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de

energía no surgido; y cómo el factor de iluminación de energía surgido llega a cumplirse por desarrollo.

33] "En quien ha despertado energía, surge alegría no-mundana. (Alegría no-mundana (Ubbega Piti) se refiere a la alegría experimentada mientras se está en uno de los dos primeros jhanas [etapas de meditación]. Además existe un tipo más elevado y fino de alegría que se llama alegría todo-abarcante (Pharana Piti) que puede sentirse en todos los jhanas superiores [etapas de meditación]. A ésta se les llama no-mundana porque nada tiene relación alguna con ningún placer sensorial (esto es ojo, oído, nariz, lengua, o cuerpo).) **En cualquier ocasión que la alegría no-mundana surge en un Bhikkhu que ha despertado energía - en esa ocasión el factor de iluminación de alegría se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.**

A medida que uno tiene más energía en permanecer en la respiración, la atención-conciente se agudiza y la energía aumenta poco a poco. Cuando esto ocurre, la mente se pone bastante feliz y se deleita en permanecer en la respiración y expandir la mente. Esta sensación feliz tiene un poco de excitación y se llama alegría que eleva (Ubbega Piti). Hay otro tipo de alegría que surge en etapas superiores de meditación y se llama la alegría todo-abarcante (Pharana Piti). No tiene tanta excitación y es muy agradable y refrescante para la mente. A estos estados mentales no hay que temerles ni tienen que ser alejados. Es un proceso natural que ocurre cuando uno se desarrolla y progresa durante su práctica de meditación. Si se permanece en la respiración y abres la mente con interés y no te involucras en disfrutar la alegría, no surgirán problemas. Pero, si ocurre que uno se involucra con la alegría, ésta se irá muy rápido. Como resultado, es muy probable que experimentes somnolencia o letargo. El *Satipatthana Sutta* dice:

"Aquí, estando el factor de iluminación de alegría en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de alegría en mí'; o no estando el factor de iluminación de alegría en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de alegría en mí'; y

también entiende como viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de alegría no surgido; y cómo el factor de iluminación de alegría surgido llega a cumplirse por desarrollo.

Estos cuatro primeros factores de iluminación son muy importantes cuando uno experimenta somnolencia y letargo. Cuando uno entra en el cuarto jhana y hacia arriba, los dos principales obstáculos que surgen son inquietud y letargo. Sin embargo, cuando uno trae el factor de iluminación de investigación y examina este letargo, debe usar más energía y esto ayuda a superarlo. Cuando uno entra en los *jhanas* superiores debe aprender a afinar su práctica poco a poco. Al familiarizarse con estos factores de iluminación, uno aprenderá a equilibrar eventualmente todos estos factores. Esto lleva directamente al supramundano estado de Nibbana.

La clave más importante para el éxito en meditación es el primer factor de iluminación de atención-conciente (mindfulness). Sin atención-conciente, uno no puede llegar a ninguno de estos estados de meditación. La atención-conciente es la clave principal para superar la somnolencia y el letargo, y la inquietud. Recuerda que estos obstáculos pueden venir en cualquier momento y sacar al meditador de cualquiera de las etapas de meditación, incluso en la base de la ni percepción ni no-percepción. Por eso, uno debe ser muy cuidadoso en reconocer estos factores de iluminación y hábil en aprender a usarlos cuando sea apropiado. Los tres siguientes factores de iluminación son importantes para superar la inquietud.

34] "En quien está alegre, el cuerpo y la mente se tranquilizan. En cualquier ocasión que el cuerpo y la mente se tranquilizan en un Bhikkhu que está alegre - en esa ocasión el factor de iluminación de tranquilidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

Cuando surge alegría en la mente, uno siente sensaciones muy placenteras en el cuerpo y la mente. Esto es verdad, incluso en las etapas superiores de meditación, como los estados inateriales de jhana (etapas de meditación). Luego de un tiempo, la alegría se desvanece un

poco y la mente se vuelve excepcionalmente calma y pacífica. Este estado se llama el factor de iluminación de tranquilidad. En ese momento el cuerpo y la mente se vuelven extraordinariamente pacíficos y calmados. El *Satipatthana Sutta* lo describe así:

"Aquí, estando el factor de iluminación de tranquilidad en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de tranquilidad en mí'; o no estando el factor de iluminación de tranquilidad en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de tranquilidad en mí'; y también entiende como viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de tranquilidad no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de tranquilidad surgido llega a cumplirse por desarrollo.

De hecho, la parte más fuerte del factor de iluminación de tranquilidad es la sensación corporal. Es muy agradable, calma y con una sensación de fuerte paz. Esto es notado especialmente cuando uno está experimentando los tres primeros *jhanas* inmateriales que son la base del espacio infinito, la base de conciencia infinita y la base de la nada.

35] "En quien cuyo cuerpo está tranquilo y siente placer, la mente se vuelve quieta y compuesta. En cualquier ocasión que la mente se vuelve quieta y compuesta en un Bhikkhu cuyo cuerpo está tranquilo y siente placer - en esa ocasión el factor de iluminación de quietud se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él. (Se le llama frecuentemente el factor de iluminación de concentración, pero este término es demasiado malentendido. Por eso el autor prefiere usar factor de iluminación de quietud)

A medida que la mente y el cuerpo se vuelven más tranquilos y en paz, la mente permanece en la respiración y la expansión más naturalmente, sin distracción alguna. Es mucho más fácil abrir y relajar

la mente con cada inhalación y exhalación. La mente está definitivamente compuesta y no gobernada por ninguna distracción interna o externa. Viene un momento cuando la mente prefiere permanecer quieta en el objeto de meditación, sin fuerza indebida ni tratar de concentrarse. Permanece en la respiración por períodos muy largos de tiempo. Claro, en este momento, hay atención-conciente y completa conciencia muy agudas. Uno aún tiene completa conciencia cuando llega la base de la nada. La mente no vacila ni se aleja de la respiración aún cuando uno oye sonidos o sabe que un mosquito aterrizado en uno. La conciencia de la respiración y la quietud están muy claros y agudos para observar. Cuando uno está en la base de la nada, puede explorar y observar muchos aspectos diferentes de la mente. La mente está también muy clara, aún cuando se está en etapas de meditación inferiores. Dado que la mente está quieta, uno puede además observar las cosas muy claramente. Esto puede llamarse la acción del silencio. Cuando la mente está absolutamente en silencio, es la bendición que todos buscan. En este silencio, toda cualidad del silencio es perfección del momento presente. El *Satipatthana Sutta* describe esto como:

"Aquí, estando el factor de iluminación de quietud en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de quietud en mí'; o no estando el factor de iluminación de quietud en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de quietud en mí'; y también entiende como viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de quietud no surgido; y cómo el factor de iluminación de quietud surgido llega a cumplirse por desarrollo.

36] "Él observa de cerca con ecuanimidad a la mente así aquietada y compuesta. En cualquier ocasión que un Bhikkhu observa de cerca con ecuanimidad a la mente así aquietada y compuesta - en esa ocasión el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

El factor de iluminación de ecuanimidad es nuevamente, un factor muy importante a desarrollar. Equilibra la mente cuando se vuelve inestable. El factor de iluminación de ecuanimidad es el único factor que permite a la mente aceptar con amor lo que sea que surja en el momento presente. Por ejemplo, si surge cualquier tipo de dolor (físico o emocional), no distrae al meditador. El factor de iluminación de ecuanimidad es el factor que ayuda a uno a ver las cosas impersonalmente y sin la identificación-personal de involucrarse con las distracciones. Es el ver lo que surge en el momento, y luego ir más allá de ello con equilibrio. Ver *anatta* (la impersonalidad) es lo que nos permite progresar rápidamente en el camino del Lord Buddha. Pero uno debe de alguna manera ser cuidadoso con la ecuanimidad porque es confundida a menudo con la indiferencia. La indiferencia tiene algo de insatisfacción y aversión en ella, pero no ecuanimidad. La ecuanimidad tiene sólo apertura y completa aceptación de lo que surge en el momento presente. La ecuanimidad abre la mente totalmente. La indiferencia la cierra, y trata de ignorar lo que está ocurriendo en el momento. El *Satipatthana Sutta* lo describe así:

"Aquí, estando el factor de iluminación de ecuanimidad en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de ecuanimidad en mí'; o no estando el factor de iluminación de ecuanimidad en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de ecuanimidad en mí'; y también entiende como viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de ecuanimidad no surgido; y cómo el factor de iluminación de ecuanimidad surgido llega a cumplirse por desarrollo.

Estos tres últimos factores de iluminación, tranquilidad, quietud, y ecuanimidad, te asistirán mucho cuando surja inquietud en la mente. La inquietud hace que la mente piense mucho y provoca la aparición de muchas sensaciones desagradables en el cuerpo. Como resultado, uno siente ganas de detener la meditación y distraerse de alguna forma u otra. Por decir lo menos, es una mente muy dura que provoca que el sufrimiento sea más notorio. La única forma de superar la inquietud es desarrollando quietud de mente y tranquilidad del cuerpo. Cuando la

mente tiene inquietud, no hay equilibrio de mente en lo absoluto. En vez, hay mucha identificación-personal con esa sensación terrible. Así, para superar este obstáculo, uno debe permitirle estar ahí por sí solo y aquietar la mente. Al traer los factores de iluminación de quietud, tranquilidad, y ecuanimidad y enfocando la mente en estos diferentes factores, uno superará la inquietud.

Los dos mayores obstáculos que parecen siempre dar problemas a los meditadores son el letargo, o sopor mental, y la inquietud o sobre-actividad de mente. Es mejor que uno se haga amigo de éstos dos obstáculos, porque se quedarán por ahí hasta que uno se convierta en un arahat. Así que, mientras más pronto dejamos toda resistencia a estos estados cuando surjan y comenzamos a explorarlos con interés alegre, más rápido seremos capaces de reconocerlos. Como resultado, seremos capaces de dejarlos ir más rápido y volver al jhana (etapa de meditación).

37] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu permanece contemplando las sensaciones como sensaciones, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo. . . (toda esta fórmula se repite nuevamente comenzando en la sección 30 y continuando hasta la sección 36). . .el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

Uno debe comprender que se debe usar estos factores de iluminación, cuando cualquier obstáculo o distracción surge. No importa si el obstáculo surge durante la meditación sentado o durante las actividades diarias. Estos factores ponen la mente en equilibrio cuando sea que le asalta una distracción.

Y entonces, esto va para todos los Cuatro Cimientos de la Conciencia. Esto demuestra cómo usar los siete factores de iluminación en todo momento mientras practicas la meditación de Conciencia de la Respiración. Estos factores de iluminación surgen uno a uno como van ocurriendo y no todos a la vez. Además, demuestra la importancia de los

jhanas (etapas de meditación) para el desarrollo de la mente y cómo hay gran fruto y gran beneficio por disfrutar cuando seguimos estas simples instrucciones.

38] "Bhikkhus, en cualquier ocasión que un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo. . . (Nuevamente, esto se repite de la sección 30 hasta la sección 36) el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

39] "Bhikkhus, en cualquier ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los objetos-mentales como objetos-mentales, ardiente, completamente conciente, y atento-conciente, habiendo alejado toda codicia y aflicción por el mundo. . . (repetir sección 30 a la 36) el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a cumplirse en él.

40] "Bhikkhus, así es como los Cuatro Cimientos de la Conciencia, desarrollados y cultivados, cumplen los Siete Factores de Iluminación.

Cuando los Siete Factores de Iluminación están en perfecto equilibrio, la posibilidad de lograr el Supramundano Nibbana ocurre. A medida que uno sube y sube en los *jhanas* (etapas de meditación), el equilibrio de los factores de iluminación se vuelve más fino y mucho más sutil. Este afinamiento de la mente se pone tan interesante que uno quiere naturalmente sentarse por períodos más largos de tiempo. ¡Esta meditación es lejos el mejor show en la ciudad!

Algunos meditadores se levantan muy temprano en la mañana para tener el tiempo suficiente para observar y aprender el equilibrio de la mente y seguir yendo a trabajar. Esta meditación resulta ser la más gratificante y entretenida exploración que cualquiera pueda experimentar jamás, durante cualquiera de las propias actividades.

Cumplimiento del Verdadero Conocimiento y Liberación

41] "¿Y cómo, Bhikkhus, los Siete Factores de Iluminación, desarrollados y cultivados, cumplen el verdadero conocimiento y liberación?"

42] "Aquí, Bhikkhus, un Bhikkhu desarrolla el factor de iluminación de atención-conciente, que es apoyado por el recogimiento, la imparcialidad, y el cese, y fructifica en la renuncia."

El término "*apoyado por el recogimiento*" significa que uno debe obtener el jhana inferior (etapa de meditación). Como fue dicho antes, la descripción del primer jhana comienza con "estar resguardado del placer sensorial, luego resguardado de estados perjudiciales". En ese momento, la mente está alerta y permanece en el objeto de meditación con claridad, es decir, sin distracciones. Si una distracción comienza a surgir, la atención-conciente la reconoce y la deja ir. Después, la descripción dice que la felicidad experimentada nace del recogimiento. Así es como el factor de iluminación de atención-conciente es apoyado por el recogimiento.

Imparcialidad significa que la mente está libre de aferramientos y apegos, es decir, libre del pensar o analizar. Obtener el cuarto jhana significa llegar al estado de una mente imperturbable, o una mente que tiene tan fuerte ecuanimidad que se vuelve imparcial. Así es como el factor de iluminación de atención-conciente es apoyado por la imparcialidad.

Cese aquí quiere decir el cese de las contaminaciones y la identificación personal con lo que surge.

Estar atento-conciente (mindful) es un término que siempre tuvo un significado algo movedizo y no es lo que la mayoría de las personas piensa que es. Su significado es muy simple y preciso cuando es visto como la mente observante, o atención, o cualidad alerta de la atención. Estar verdaderamente atento-conciente significa ver lo que la mente está haciendo todo el tiempo, luego dejar ir las cosas que provocan la aparición de tensión en la cabeza, relajar y tranquilizar el cuerpo y mente. Incluye observar cómo funciona todo este proceso y permitirle ser, sin involucrarse en el drama de las cosas. No involucrarse con el drama de las cosas significa, no identificarse, o tomar personalmente este proceso impersonal o tratar de controlar el momento presente.

'Estar atento-conciente' significa 'abrir amorosamente la mente y dejar ir toda identificación con esa distracción, luego relajar la tensión en la cabeza y la mente', para que uno pueda ver las cosas clara y calmadamente. Cuando uno trata de resistir o controlar lo que está ocurriendo en el momento presente, en ese momento se está luchando con el '*Dhamma*' o 'Verdad del Momento Presente'.

Esta lucha con la realidad del momento provoca que surja mucha insatisfacción y sufrimiento. Sin embargo, cuando uno está atento-conciente y ve claramente que este es solo un fenómeno surgiendo y pasando, puede abrir y aceptarlo, sin endurecer la mente o resistir de ninguna forma. En este momento, el interés alegre es muy importante porque cuando la mente tiene algo de alegría no hay enojo, celos, aversión, miedo, o ansiedad, etc. El interés alegre ayuda al meditador a tener la perspectiva apropiada de ver impersonalmente lo que ocurre en el momento. Cuando la mente está 'hacia arriba', uno ve que lo que sea que surja es solo parte de un proceso continuo del cual se puede aprender. La alegría provoca que la mente esté positiva, por eso es un factor de iluminación y muy importante para la práctica. Además, cuando hay alegría en la mente, uno es agradable como compañía. Recuerda, el acrónimo que es de mucha ayuda es *DROPS*. Quiere decir No Resistas o Empujes, SONRÍE y Suaviza la mente (Don't Resist Or Push, SMILE and Soften) y acepta todo cuando ocurra, porque ese es el "Dhamma del Momento".

Cuando uno continúa con la práctica, la mente eventualmente logrará los estados más elevados y sutiles de meditación (arupa jhanas). En ese momento, la mente experimenta la base de 'la nada'. Esto se llama 'cese'. Se le llama así porque ya no hay nada más que observar fuera de la mente. Cuando uno experimenta la base de 'la nada', la mente está observando la nada. Pero la mente aún está ahí y los diferentes factores de iluminación pueden surgir junto con los cinco agregados que son afectados por el apego. Además, algunos obstáculos pueden surgir aún y sacarte fuera de ese estado exaltado. Así, hay nada que observar para la mente fuera de sí misma, aún así, aún hay mucho que ver. Así es como el factor de iluminación de atención-conciente es apoyado por el cese.

Cuando uno experimenta la base de ni percepción ni no-percepción, y sigue abriendo y relajando la mente, eventualmente experimentará el cese de la percepción y la sensación (Nirodha-Samapatti). Durante esto, uno no sabrá que ocurre este apagón de conciencia porque uno no tiene percepción o sensación de nada! Esta es la única etapa de meditación donde ocurre este fenómeno. Este estado de meditación es aún mundano. No es el Supramundano Nibbana aún. ¿Cómo puede uno saber lo que está ocurriendo sin percepción ni sensación? Es solo cuando la percepción y la sensación vuelven, y si la atención-conciente es suficientemente aguda, verá uno directamente, todos y cada enlace del Originamiento Dependiente hacia adelante, uno a uno a medida que ocurren. Incluso este no es el Supramundano Estado del Nibbana. Los enlaces son:

Cuando surge ignorancia entonces surgen formaciones, cuando surgen formaciones entonces surge conciencia, cuando surge conciencia surge mentalidad-materialidad, cuando surge mentalidad-materialidad entonces surge la base sensorial séxtuple, cuando surge la base sensorial séxtuple entonces surge contacto, cuando surge contacto entonces surge sensación, cuando surge sensación entonces surge, ansia, cuando surge ansia entonces surge apego, cuando surge apego entonces surge existencia, cuando surge existencia entonces surge nacimiento, cuando surge nacimiento entonces surge vejez y muerte.

Después de que este fenómeno surgente termina, uno experimentará el cese del Originamiento Dependiente, que va:

Cuando cesan vejez y muerte entonces cesa nacimiento, cuando cesa nacimiento entonces cesa existencia, cuando cesa existencia entonces cesa apego, cuando cesa apego entonces cesa ansia, cuando cesa ansia entonces cesa sensación, cuando cesa sensación entonces cesa contacto, cuando cesa contacto entonces cesa la base sensorial séxtuple, cuando cesa la base sensorial séxtuple entonces cesa mentalidad-materialidad, cuando cesa mentalidad-materialidad entonces cesa conciencia, cuando cesa conciencia entonces cesan formaciones, cuando cesan formaciones entonces cesa ignorancia.

El ver el Originamiento Dependiente hacia adelante y hacia atrás lleva a la mente al logro del 'Nibbana Supramundano'. Aquí es donde hay un cambio tremendo en la perspectiva. La mente en ese momento, se des-hechiza de la creencia en un ego o yo permanente y eterno. Ves desde un conocimiento experiencial de primera mano, que este es solo un proceso impersonal y no hay nadie controlando el surgimiento de los fenómenos. Éstos surgen porque las condiciones son apropiadas para que surjan. En términos Budistas, esto se llama '*anatta*' o naturaleza no-ser o impersonalidad de la existencia. Uno además comprende que nadie puede alcanzar la santidad con la práctica de meros cánticos de palabras o frases o suttas, o la práctica de ritos o rituales realizados para uno por alguien o por sí mismos. Uno ya no tiene duda alguna de cual es el camino correcto que lleva a estados más altos de pureza mental hacia el estado de arahat. Así es como uno se convierte en un sotapanna y logra el verdadero camino de purificación. No hay otra forma de lograr estos estados exaltados. Es sólo a través de la comprensión de las Nobles Verdades al ver el Originamiento Dependiente. El solo ver las tres características no es ahora, ni nunca será, la experiencia que lleva al 'Supramundano Nibbana'. Es por eso que todos los Buddhas aparecen en el mundo para enseñar la vía que lleva a comprender las Nobles Verdades.

Él desarrolla el factor de iluminación de investigación de la experiencia....el factor de iluminación de energía.....el factor de iluminación de alegría.....el factor de iluminación de tranquilidad.....el factor de iluminación de quietud.....el factor de iluminación de ecuanimidad, que es apoyado por el recogimiento, la imparcialidad, y el cese, y que fructifica en la renuncia.

43] "Bhikkhus, así es como los Siete Factores de Iluminación, desarrollados y cultivados, cumplen el verdadero conocimiento y liberación

Dado que este *sutta* describe los Cuatro Cimientos de la Conciencia y los Siete Factores de Iluminación, el autor concluirá con la última parte del *Satipatthana Sutta*. Esto está tomado del Maajjhima Nikaya, *Sutta* número 10, secciones 46 a 47. Dice:

46) "Bhikkhus, si alguien ha de desarrollar estos Cuatro Cimientos de la Conciencia de tal manera por siete años, uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

Esto significa lograr el estado de ser un anagami o no-retornador.

"Qué decir siete años, Bhikkhus. Si alguien ha de desarrollar estos cuatro cimientos de la conciencia de tal manera por seis años.... por cinco años....por cuatro años....por tres años....por dos años....por un año.... , uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

"Qué decir un año, Bhikkhus. Si alguien ha de desarrollar estos cuatro cimientos de la conciencia de tal manera por siete meses.... seis meses.... por cinco meses....por cuatro meses....por tres meses....por dos

meses....por un mes.... por medio mes....,uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

"Qué decir medio mes, Bhikkhus. Si alguien ha de desarrollar estos cuatro cimientos de la conciencia de tal manera por siete días, uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

47) "Entonces, fue en referencia a esto que fue dicho: 'Bhikkhus, este es el 'camino directo' (algunas traducciones dicen 'Esta es la única vía', pero eso no señala que es la vía correcta. Un camino directo lo dice con más claridad y menos confusión) para la purificación de los seres, para la superación de sufrimiento y lamentación, para la desaparición de dolor y aflicción, para el logro de la verdadera vía, para la realización del Nibbana - es decir, los Cuatro Cimientos de la Conciencia."

Eso es lo que el Bendito dijo. Los Bhikkhus estuvieron satisfechos y deleitados en las palabras del Bendito.

Este es una aseveración bastante grande que no ha sido inventada por el autor. Él solo está reportando lo que está en los suttas. Cuando uno es serio con respecto a la práctica de desarrollar la mente a través de la 'Tranquilidad' de la 'Conciencia de la Respiración', puede llegar a la meta final. Cuando uno alcanza el primer placentero estar (el primer jhana) y si continúa con la práctica, tiene el potencial para alcanzar o bien el estado de 'anagami' o 'arahat'. Esto es lo que el Lord Buddha dijo. Si uno es ardiente, y continúa sin cambiar ni detener la práctica, entonces seguramente llegará a la meta que se describe.

Nuevamente, recuerda que la única forma de alcanzar el Supramundano Nibbana es comprendiendo el Originamiento Dependiente hacia adelante y hacia atrás. No hay otra forma porque eso es ver y comprender las Cuatro Nobles Verdades que conforman la

enseñanza central de el Lord Buddha. Grandes frutos y beneficios recaen en aquellos que practican de acuerdo a las instrucciones prescritas por el Lord Buddha.

SADHU. SADHU. SADHU.

Si hay algún error en este libro, el autor toma completa responsabilidad y solicita que estos errores le sean señalados. El sincero deseo del autor es que todo aquel que practica meditación, continúe con sus esfuerzos hasta que llegue al más alto y mejor estado posible, esto es, el logro de la Liberación Final, el Supramundano Nibbana. Que todos aquellos que son sinceros, conozcan y comprendan las Cuatro Nobles Verdades, a través del conocimiento directo que alcancen la más alta meta. Que todos los practicantes del camino del Lord Buddha, comprendan todos los enlaces del Originamiento Dependiente rápida y fácilmente; para que su sufrimiento sea superado con prontitud.

* * * * *

El autor quisiera compartir el mérito adquirido al escribir este libro con sus padres, familiares, ayudantes y todos los seres para que puedan eventualmente lograr la más alta Dicha y sean libres del sufrimiento.

Compartiendo mérito

Que todos los que sufren, sean libres del sufrimiento

Y los atrapados en el miedo, sin miedo sean.

Que los afligidos deshagan toda aflicción,

Y que todos los seres encuentren alivio.

Que todos los seres compartan este mérito

que hemos así adquirido,

Por la adquisición de

todo tipo de felicidad.

Que todos los seres que habitan el espacio y la tierra,

Devas y nagas de gran poder,

Compartan este mérito nuestro.

**Que protejan largamente
la dispensación del Lord Buddha**

Sadhu ... Sadhu... Sadhu...

Notas

[1] El autor se refiere al Anapanasati Sutta, que incluye los Cuatro Cimientos de la Conciencia (o Atención-Conciente), como también los Siete Factores de Iluminación

[2] Ver "*Thus have I heard, The Long Discourses of the Buddha*" (*Así he oído. Los Discursos Largos del Buddha*), traducidos por Maurice Walshe, Wisdom Publications (1987), p. 556.

[3] Ver Mahasaccaka Sutta, sutta número 36 del Majjhima Nikaya.

[4] Esto quiere decir las nueve! Estas son los cuatro jhanas materiales, los cuatro jhanas inmateriales y el cese de la percepción y la sensación.

[5] Aquí, la palabra 'jhana' lleva el significado de concentración de absorción (appana samadhi), o concentración de acceso (upacara samadhi) - Esta es la etapa justo antes de que la mente se absorba en el objeto de meditación. Estas son las definiciones estándar dadas por los profesores de meditación actuales.

[6] En este contexto, sólo significa absorción (appana samadhi) y no concentración de acceso (upacara samadhi).

[7] Algunos profesores de meditación llaman a esto concentración momentánea o concentración momento a momento (khanika samadhi).

[8] Nótese la forma plural de la palabra sutta {esto quiere decir ver el acuerdo muchas veces}

[9] Esta ceremonia marca el fin del retiro de las lluvias donde los *Bhikkhus* se reúnen para confesar cualquier pequeño mal actuar que hayan podido cometer.

[10] Esto se refiere a hablar y chismear. Los Bhikkhus esperaron pacientemente, y silenciosamente practicando sus propias prácticas de meditación de expandir la mente silenciosa y tener una atención clara mientras esperaban que el Buddha hablara.

[11] Esto se refiere a la conciencia del cuerpo, conciencia de las sensaciones, conciencia de la mente, y conciencia de los objetos mentales.

[12] Por ejemplo, ver el Mahasakuludayin Sutta, Sutta Número 77 y el Anupada Sutta, Sutta Número 111. Ambos se encuentran en el Majjhima Nikaya.

Glosario

Una terminología de trabajo para la práctica de la Meditación de Sabiduría Tranquila según lo descrito en los suttas.

La Meditación Budista nos demuestra cómo funcionan los movimientos de la mente realmente. Revela la verdadera naturaleza de las cosas trayendo a la luz el proceso impersonal momento-a-momento del Originamiento Dependiente y de las 4 Nobles Verdades. El Buddha Dhamma específicamente nos demuestra cómo es que somos atrapados por el sufrimiento, cómo éste se manifiesta primero, su causa exacta y el camino de salida. El viaje puede, a veces, ser difícil pero también puede ser mágico y divertido a medida que los cambios se vuelven evidentes en tu vida y la gente comienza a notar el cambio hacia lo bueno en ti.

Cuando estudiamos esto, necesitamos entender claramente algunas definiciones de trabajo de cierta terminología de entrenamiento. Desde el principio de nuestro entrenamiento uno aprende a practicar TODO EL TIEMPO. Por eso las exactas definiciones de la terminología son muy importantes si vamos a utilizar esta práctica como nuestra llave para abrir este portal a la paz, y estas definiciones pueden ser levemente diferentes de lo que has oído en otros lugares. Antes de que comiences a leer más en este libro, cerciérate que el autor y tú estén en el mismo entendimiento de las palabras claves para el entrenamiento; es muy importante. Este capítulo se ha puesto en la parte posterior del libro para asistir al principiante y para solucionar cualquier confusión en el entendimiento del practicante experimentado. Las definiciones de la terminología usada en este libro de entrenamiento aparecen más o menos en el orden que tendrás que lidiar con ellas a medida que aprendes la práctica de la meditación.

Meditación - (bhavana) observar los movimientos de la atención de la mente momento-a-momento, objeto-a-objeto con el fin de ver claramente el proceso impersonal de Originamiento Dependiente y las Cuatro Nobles Verdades.

Atención-conciente (sati) [Mindfulness] - 'Recordar' observar los movimientos de la atención de la mente.

Conciencia (sampajana) [Awareness] – Saber lo que la mente está haciendo; queriendo decir, ya sea ¿soltando lo que está surgiendo, o involucrándose con ello? ¿Está Reconociendo los movimientos de la atención de la mente, o se está moviendo hacia el Ansia y el Apego? ¿Está Soltando, Relajando, Re-sonriendo y luego Retornando al objeto de meditación para continuar con la atención-conciente?

Objeto de meditación - Cualquier objeto de meditación que escogemos es para convertirse en el hogar-base con el cual centrarse durante nuestra meditación. La información que buscamos no se encuentra en el objeto de meditación que observamos sino que es el reconocimiento del proceso impersonal de Originamiento Dependiente lo que nos conduce al conocimiento y visión. Esto ocurre **alrededor** del objeto de meditación.

Obstáculos (nivarana) - Tendencias perjudiciales que comienzan con una sensación que surge que es igual a toda otra sensación y que deben ser tratadas de la misma manera durante la meditación, soltándola y no poniendo la atención de la mente en ellas de manera alguna. Al negarles atención de la mente, se debilitarán y se desvanecerán.

Jhana- The definition here of '**Jhana**' in Buddhist terms is a "stage of meditation through understanding (the interconnectedness of the '4 Noble Truths and Dependent Origination') and seeing how mind actually works". Level of understanding; stage of the meditation path

Jhana- La definición aquí de '**Jhana**' en términos Budistas es una "*etapa de meditación alcanzado por medio de la comprensión (la*

interconexión de las 4 Nobles Verdades y el Originamiento Dependiente') y visión de cómo la mente funciona realmente'. Nivel de entendimiento; etapa del camino de la meditación.

Ansia (tanha) – El enlace débil en el proceso de Originamiento Dependiente, que se manifiesta como tensión y contracción en mente y cuerpo cuando recién comienza a aparecer.

La definición común para la palabra Ansia es 'querer o desear', pero hay mucho más en esta palabra. Según el Buddha hay un patrón definido en todo que surge. Por ejemplo, para ver existe una manera establecida en que ocurren las cosas. Primero, debe haber una puerta sensorial en funcionamiento, como el ojo. Siguiendo debe haber color y forma. Cuando el ojo se encuentra con el color y la forma entonces surge "conciencia del ojo". Al encuentro de estas tres cosas se le llama "contacto del ojo". Con el "contacto del ojo" como condición surge "sensación del ojo" (la sensación [Vedana] es placentera, dolorosa o ni dolorosa ni placentera y ésta es o sensación física o mental). Con la "sensación del ojo" como condición, entonces surge "ansia del ojo". Ahora el '**Ansia**' (Tanha) en todas sus numerosas y diversas formas (ver, oír, saborear, oler, sensaciones corporales y pensamientos) se presenta siempre como tensión y contracción en mente y cuerpo. El '**Ansia**' (Tanha) se manifiesta siempre como el "*me agrada o no me agrada*" y que puede ser reconocido como tensión o contracción en mente y cuerpo. **Aquí es adonde llegamos a comprender la importancia de las instrucciones del Buddha sobre tranquilizar concientemente mente y cuerpo.** Cuando el meditador tiene cualquier clase de distracción surgiendo, que jala su atención lejos de su objeto de meditación, entonces surge una sensación inmediatamente, y, justo después de eso surge el "**me agrada... no me agrada**" [ansia - Tanha]. **Esto se ve a veces como una contracción** notoria y tosca y, a veces, como una contracción o tensión muy sutil en mente y cuerpo.

Como el '**Ansia**' (Tanha) es la causa del sufrimiento (la segunda Noble Verdad), lo que el meditador debe hacer es, suavemente dejar ir esa tensión o contracción (es decir relajar, y esto debe ser hecho

concientemente. No ocurre automáticamente como se demuestra en la instrucción de meditación del Buddha) luego vuelve a dirigir suavemente la atención de la mente de vuelta al objeto de la meditación (este *paso* es la Tercera Noble Verdad o el cese del ansia o del sufrimiento). En términos prácticos este relajar es el paso mayor y más importante que el Buddha descubrió, éste y la cuarta Noble Verdad que es 'el camino' que conduce al Cese del Sufrimiento.

El Buddha vio que cuando el 'Ansia' (Tanha) era dejado ir; la mente se volvía clara, abierta, y muy observante. Él vio que la mente pensante no surgía. La mente pensante en Budismo se llama 'Apego' (Upadana). Así pues, cuando un profesor dice algo como "No se Apeguen a Nada" está diciendo en realidad que 'pares de pensar acerca de las cosas y sencillamente observa', el cual es un buen consejo. En realidad sería mejor decir "no ansíes nada" pero eso sería mal entendido porque ¿cómo se supone que un hace eso?

"No ansiar nada" significa 'notar y dejar ir la contracción o tensión en mente y cuerpo antes de que surja'. ¿Cómo uno hace esto? Cuando uno ve que una "sensación" surge, *si relajas* en ese mismo momento, entonces el 'Ansia' (Tanha) no surgirá. El 'Ansia' (Tanha) es el enlace débil en el ciclo o proceso de Originamiento Dependiente. PUEDE ser reconocido y dejado ir, y cuando se suelta entonces el 'Apego' (Upadana) no surgirá.

Una cosa que se ha vuelto popular hoy es el juntar estas dos palabras, el '**Ansia/Apego**' y yo creo que eso ayuda a causar aún más confusión. El '**Ansia**' es el "Me agrada... no me agrada" y el '**Apego**' es todos los pensamientos, ideas, opiniones, y conceptos de porqué a la mente le agrada o desagrada una sensación cuando surge. Son dos partes muy diferentes y separadas en el proceso de cómo funcionan las cosas. Así que ponerlos tan juntos simplemente hace que la comprensión de este proceso sea aún más nublada. Algunos profesores están intentando hoy decir que el '**Ansia y Apego**' se pueden definir como '**Asir**'. Y como acabo de explicar esto nos aleja de las definiciones más exactas que el Buddha nos muestra en su enseñanza.

No-ser (anatta) – Naturaleza impersonal; Perspectiva impersonal. Una ausencia de tomar personalmente cualquier cosa que ocurre durante la vida. Ver las cosas tan puramente como son. Para hacer esto en la vida, no tienes para qué dejar de usar pronombres en tu lenguaje! Y no es que tengas que intentar desaparecer. Lo Prometo.

Delusión (moha) - En algunas tradiciones budistas la palabra "**Delusión**" (Moha) se une a otras dos palabras que son '**Avidez**' (lobha) y '**Aversión**' (dosa). Juntas estas tres palabras a veces se llaman "los tres venenos". Esto en realidad es una manera razonable de verlas. Pero hay cierta confusión sobre lo que significa "**Delusión**" (Moha) realmente. El Buddha quiso decir algo un poco distinto cada vez que utilizó esta palabra. Según los suttas la palabra '**Delusión**' (Moha) significa considerar lo que sea que surja como un yo personal (atta). O podemos decir que '**Delusión**' (Moha) es considerar las cosas mediante la falsa idea de un "yo-mismo" (atta). Es decir uno toma todas las sensaciones u objetos como parte del "yo", "mi", "mio" (atta), eso es '**Delusión**'.

Serenidad (samatha) – Aquí, nuevamente, hay otra palabra a observar. En Pali la palabra es '**Samatha**'. El significado de '**Samatha**' es tranquilidad, serenidad, paz, o quietud. A menudo la definición popular común es de un tipo de fuerte concentración unipuntual, de concentración de absorción, o de concentración extática. La definición específica 'serenidad' o 'tranquilidad' implica ciertamente algo diferente, una "compostura mental" en vez de concentración profunda absorción o extática. La meta de la concentración de absorción o extática es hacer que la mente permanezca solamente en una cosa como si estuviese pegada a ella (con la exclusión de todo lo demás), el 'Samatha referido a Compostura Mental' implica tener una mente que está aquietada, serena y en calma, pero alerta a cualquier cambio o movimiento de la mente momento-a-momento. Por supuesto Samatha/Vipassana (la cual es la manera estándar descrita en los suttas, en que siempre van juntos) conduce a la liberación total de la mente viendo y reconociendo cómo las 4 Nobles Verdades interactúan con el Originamiento Dependiente. Así como el Bodhisatta lo descubrió de primera mano, Samatha/Vipassana

conduce directamente al resultado final de Nibbana y la concentración de absorción o extática no lo hace.

Insight – Comprensión Profunda (vipassana) - Esta palabra tiene un significado superficial que es 'ver las cosas como en verdad son'. Según el Buddha la definición es mucho más profunda que eso. ¿'Insight' o comprensión de qué? Comprender la naturaleza impersonal y la profundidad de las cuatro Nobles Verdades y '**CÓMO**' ocurre realmente el Originamiento Dependiente en todo que surge y pasa (anicca) en mente y cuerpo. Es decir, uno obtiene una comprensión más y más profunda (en cada etapa de Jhana) del proceso impersonal del '**CÓMO**' mente y cuerpo surgen mediante el ver y comprender verdaderamente (conocimiento y visión) la interconexión de las Cuatro Nobles Verdades con los procesos en curso del Originamiento Dependiente.

Cuando uno puede ver claramente estos procesos en toda la existencia, experimentará un conocimiento inalterable de que este es el camino correcto a seguir. La mente comienza a ver claramente que lo que surge y pasa (anicca) es parte de un proceso bien definido, y esto conduce a una comprensión profunda de que todo lo que ocurre es parte de un patrón impersonal (anatta). Estos '**Insights**' pueden ocurrir en cualquier momento tanto si se está practicando meditación o durante las actividades diarias. Son absolutamente profundas cuando ocurren. Los '**Insights**' son como encontrar una parte perdida de un rompecabezas y es donde suceden las verdaderas experiencias de "¡aha!".

Sabiduría (panna) – Hay muchas frases en los suttas en que usa la palabra 'sabiduría' y generalmente resulta que se refieren en un algún contexto 'al proceso impersonal de Originamiento Dependiente'. Siempre que se encuentran las palabras '**Atención Sabia**' o la '**Sabiduría**' en los suttas, se están refiriendo a la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y el proceso de Originamiento Dependiente. Aparecen otras frases como: "**Él ve con sabiduría**", "**viendo con sabiduría**", "**... y sus corrupciones fueron destruidas por su visión con sabiduría...**", "**sabiduría**", o "**él es sabio.**" Si podemos

recordar que en estos casos se está refiriendo a la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y el proceso de O.D. cuando leemos los varios suttas, entonces nuestras mentes se abrirán a una nueva comprensión de cómo este proceso y las Cuatro Nobles Verdades conforman el corazón de la enseñanza del Buddha.

Concentración (samadhi) - La palabra pali significa en realidad la unificación o reunir de la mente. La palabra *`Compostura Mental`* parece ser más funcional para el éxito en la meditación más que la palabra *`Concentración`*. Aquí en Occidente las personas entienden la palabra *`Concentración`* como una especie de profunda unipuntualidad de la mente o una mente absorta y esto no es lo que el Buddha intentaba hacer comprender. Antes de la época del Buddha había muchas palabras que describían la absorción profunda o concentración unipuntual de la mente. Pero el Buddha compuso una palabra nueva, "Samadhi", para describir una manera totalmente distinta de ver y de experimentar el Jhana. Después del parinibbana de Buddha, debido a que esta palabra era muy popular, los brahmanes de ese tiempo cambiaron la definición de *`samadhi`* de nuevo a *`fuerte concentración unipuntual`*. Pero, el Buddha mostraba que hay una diferencia entre una mente *`compuesta`* y una mente fuertemente absorta o *`concentrada`*.

Las palabras *`Mente Compuesta`* (Samadhi) nos dan la idea de una mente que está tranquila, calmada, y muy alerta. Esta clase de mente observa cada vez que la atención de la mente se traslada de una cosa a otra. Una *`Mente Concentrada`*, por otra parte, significa que la mente está pegada a una cosa con la exclusión de todo lo demás que pueda intentar surgir. Por esto, una *'Mente Concentrada`*, de acuerdo a esa definición, pierde la completa conciencia y la atención-conciente (Sati) de lo que está sucediendo en el momento presente porque está viendo solamente aquella única cosa a la que está apuntando. Esto también se refiere a la "concentración de acceso o vecinal" (Upacara Samadhi) y a la "concentración momento-a-momento" (Khanika Samadhi). ¿Por qué? La simple respuesta es, no hay la tranquilización de la mente y del cuerpo antes de que el meditador traiga su atención de vuelta al objeto de meditación. Debido a esto, no hay visión de cómo funcionan realmente

las Cuatro Nobles Verdades y el Originamiento Dependiente y de cómo el ansia (contracción y tensión) se sigue portando y trayendo de vuelta al objeto de la meditación.

Esta es la razón por la cual cuando los profesores de solo 'Vipassana' dicen a sus estudiantes que la 'concentración de absorción' no conduce siempre a Nibbana, están un 100% en lo correcto. Cualquier clase de práctica que divida la '**meditación de Samatha**' y la '**meditación de Vipassana**' en dos prácticas diferentes, no puede conducir posiblemente a uno a Nibbana. ¿Por qué? Porque la mente tiene la necesidad de estar tranquila, compuesta, y clara mientras está en un jhana para poder ver claramente la interconexión de las 4 Nobles Verdades y el Originamiento Dependiente.

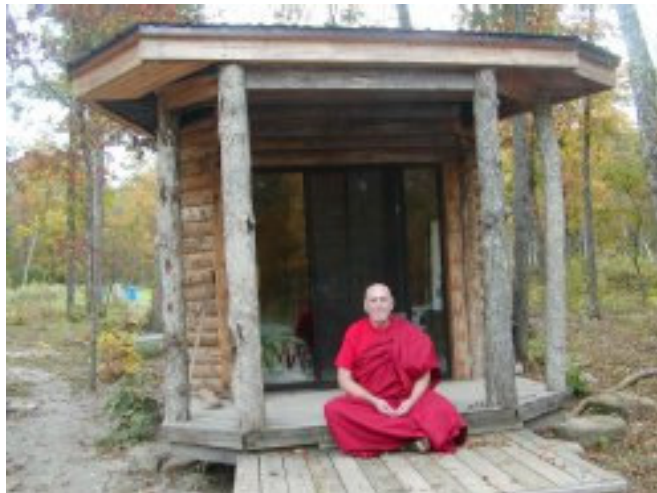
Esta es la razón por la cual la práctica de solo vipassana ha conducido a tanta decepción después de muchos años de trabajo duro a algunos estudiantes. El Buddha nos enseñó a practicar el '**Samatha/Vipassana**' juntos y ésta es la diferencia entre las prácticas de meditación basadas en los comentarios y el enfoque de los Suttas de la meditación.

Los resultados de estas dos prácticas son diferentes. La concentración 'unipuntual' no es el mismo tipo de desarrollo mental que el Buddha nos enseña. El Buddha nos enseñó a tranquilizar nuestra mente y cuerpo cada vez que la atención de la mente cambia de una cosa a otra.

La 'Mente Compuesta' no está tan profundamente unifocalizada como para que la fuerza de la concentración haga que la mente permanezca en el objeto de meditación, aún si esa atención se 'concentra' en algo momentáneamente. La 'mente compuesta' puede observar cómo la atención de la mente va de una cosa a otra, de manera muy precisa. Hay conciencia mucho más completa de la mente y del cuerpo así que con una mente profunda y unipuntualmente 'concentrada' o 'absorta'. Esta es la razón por la cual elijo utilizar la palabra 'compuesta' en vez de 'concentrada'. Usando la palabra "compuesta" hay menos confusión acerca del tipo de meditación a la que el Buddha

está refiriendo y las descripciones dadas en los suttas son más fáciles de entender. Estas palabras son un buen comienzo para que trabajes con este acercamiento a la meditación.

Acerca de Bhante Vimalaramsi



Bhante Vimalaramsi se convirtió en monje Budista en 1986 debido a su agudo interés en la meditación. Viajó a Birmania en 1988 a practicar meditación intensiva al famoso centro de meditación, Mahasi Yeiktha en Rangún. Ahí practicó meditación por 20 a 22 horas diarias por casi un año. Luego, debido a algunas inquietudes sociales, se le pidió a todos los extranjeros que salieran del país, entonces Bhante se fue a Malasia y practicó meditación de Amor-amabilidad intensiva por 6 meses.

En 1990, Bhante volvió a Birmania por más meditación Vipassana intensiva, por 16 horas al día, en Chanmay Yeikta en Rangún. Practicó por dos años, a veces sentándose en meditación por 7 a 8 horas. Luego de dos años de meditación intensiva y experimentando lo que se decía que era el resultado final, se desilusionó mucho con el método Vipassana y dejó Birmania para continuar su búsqueda. Volvió a Malasia y comenzó a enseñar la meditación de amor-amabilidad.

En 1996, Bhante fue invitado a vivir y enseñar al monasterio Theravada más grande en Malasia. Este monasterio de Sri Lanka ofrecía charlas públicas cada viernes en la tarde y domingos en la mañana donde atendían 300 a 500 personas. Bhante dio charlas Viernes por

medio y todos los Domingos. En su estadía tuvo la oportunidad de conocer a muchos monjes eruditos, y Bhante les preguntaba extensamente acerca de las enseñanzas del Buddha. Descubrió que el método Vipassana de meditación está tomado de un comentario escrito mil años después de la muerte del Buddha. Este comentario no es muy preciso cuando se le compara con las enseñanzas originales.

Bhante Vimalaramsi comenzó entonces a estudiar de los textos originales y luego a practicar meditación de acuerdo a estos textos. Después de un auto-retiro de tres meses, volvió a Malasia y escribió este libro acerca de la Conciencia de la Respiración llamado "El Anapanasati Sutta - Una Guía Práctica para la Conciencia de la Respiración y la Meditación de Sabiduría Tranquila." Hay ahora aproximadamente 300.000 copias distribuidas por todo el mundo en siete idiomas. Este libro es utilizado actualmente como guía práctica de estudio por algunas escuelas de religión, profesores de meditación y sus estudiantes. Bhante Vimalaramsi regresó a los E.E.U.U. en 1998 y ha estado enseñando meditación a través del país desde entonces.

En este momento él está construyendo un centro de retiro del bosque en Annapolis, Missouri, que a su vez se convertirá en el primer centro de estudio Budista Americano de la Tradición del Bosque en suelo americano donde toda la enseñanza y trabajo se realiza usando el inglés como lengua principal. Monjes de todas las nacionalidades pueden venir allí a mejorar su inglés y estudiar más profundamente la meditación y los Suttas. Un programa activo de ordenación está disponible para hombres y mujeres. (*Noviembre de 2006*)

Información acerca del Centro de Meditación Dhamma Sukha

La dirección de Jeta's Grove y centro de meditación es:

Dhamma Sukha Meditation Center

RR1 Box 100 Annapolis, MO 63620

USA

Website

URL: www.dhammasukha.org

Teléfono: (573) 546-1214

Email:

bhantev4u@yahoo.com

sisterkhema@dhammasukha.org

Ayuda para el proyecto se puede enviar a:

United International Buda Dhamma Society Inc.

UIBDS

c/o Dhamma Sukha Meditation Center

RR1 Box 100, Annapolis, MO 63620

USA

El Regalo del Dhamma es el más elevado y mejor de los regalos



Dhamma Sukha Meditation Center

Jeta's Grove/Anathapindika's Park RR1 Box 100

Annapolis, MO 63620

URL: www.dhammasukha.org