

Cruzando el Océano de la Vida

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1998–2011

Traducido al español por el Maestro del Dharma Budista
Zheng yāng Shakya, OHY [Christian Gutiérrez Ferrada]
Desde Chile

Revisado por Yin Zhi Shakya

19 de mayo de 1960

Ahora me gustaría explicar el Dharma como un regalo para los que nos hemos reunido aquí. Todos, laicos y ordenados, hemos venido con buenos propósitos desde muchos lugares diferentes. Llegamos aquí de dos formas. La primera está relacionada con recibir una invitación o noticia de esta reunión, de modo que venimos a participar con el mérito obtenido durante los últimos once días. La segunda no tiene que ver con recibir una noticia o invitación, sino apenas supimos de esta reunión, dimos lugar a un buen propósito—bueno en una de dos maneras. La primera es que observamos que las personas aquí están haciendo algo bueno, y deberíamos participar. Es por eso que algunos están aquí. Esto incluye a muchos de los monjes y principiantes que vinieron: ustedes simplemente oyeron las noticias de esta reunión y vinieron para unir sus corazones con el nuestro. Esto es llamado un buen propósito que ha dado frutos en nuestros corazones.

Y luego están los que consideraron que esta es una reunión de nuestros amigos, de nuestro maestro: y aunque no nos hayan llamado

deberíamos ir. Algunos de ustedes han pensado de este modo y han participado en varias actividades hasta hoy. Por todas estas cosas, me gustaría expresar mi agradecimiento y reconocimiento a todos y cada uno de ustedes—porque esta celebración ha involucrado muchas funciones, muchas actividades de varios tipos. Si yo hubiera tratado de hacer esto solo, estoy seguro que no lo habría logrado. El hecho que tuviéramos tanto éxito se debe a la bondad de todos ustedes juntos.

Ahora, el hecho que ustedes tuvieran éxito en completar estas actividades les beneficiará de dos formas: la primera es a través del mérito—no cabe duda de esto. La segunda es a través de la donación.

El beneficio a través del mérito significa que nunca hemos estado aquí antes, no nos relacionamos con la gente de este lugar y sin embargo aprendimos que aquí hacen algo meritorio, y entonces venimos con la esperanza del mérito.

La otra forma es como dije antes: venimos sobre la base de ser estudiantes o amigos, o como estudiantes o alumnos del mismo maestro. Cuando por nuestra propia voluntad venimos a ayudar en estas actividades, esto también es meritorio. Los beneficios que recibiremos vendrán de dos modos: por el mérito y por la donación.

El mérito es un asunto individual, algo por lo cual cada persona es responsable en términos de él o ella, de tener para si mismo. Como donación, la persona que tuvo el beneficio de vuestra ayuda y apoyo no olvidará vuestra bondad. Quedará guardado allí en la memoria del corazón: cuando tuvimos la celebración en aquel año o aquel tiempo, nuestros amigos vinieron a ayudarnos. Si necesitan de nuestra ayuda, entonces (en la medida que estemos disponibles) tendremos la oportunidad de devolver su amabilidad con nuestras habilidades. Si nos solicitan ayuda o no, si podemos ayudarlos o no, no podemos evitar intentar ayudarlos de una u otra forma. Aun cuando mi cuerpo no esté disponible para ir, o mis palabras no puedan alcanzarles, todavía con mi mente (cuando escucho noticias sobre algunas actividades meritorias, y hay algo en lo que pueda ayudar) recordaré su bondad, y el mérito que tengo acumulado, y entonces propagaré buenos pensamientos, dedicando los frutos de este mérito sobre todos. Es como si ustedes cultivaran la tierra en algún lugar, sembrando arroz o verduras, haciendo un huerto, y luego aparecen dificultades como una sequía. Cuando esto sucede, hay ciertas cosas que deben hacer: encontrar agua, por ejemplo, o reparar los diques en el campo de arroz. Cuando una persona que ha recibido vuestra ayuda en el pasado conoce vuestras

dificultades, pero no puede llevarles agua o ayudar con las reparaciones, él puede propagar pensamientos de buena voluntad.

Propagar pensamientos de buena voluntad es algo sutil y difícil de percibir, como la energía que fluye de nuestros ojos. Los ojos de cada persona lanzan rayos de energía en el aire, tal como los rayos de las luces de un automóvil iluminan un camino. La energía de nuestros ojos, sin embargo, es refinada. No importa donde miremos, no vemos la energía fluir porque la corriente es sutil. Es porque es sutil la corriente que puede fluir lejos. Si la corriente fuera evidente, está podría ir sólo a corta distancia. Por eso, cuando las personas desarrollan una sólida concentración, son capaces de ver muchos mundos sutiles. En otras palabras la naturaleza del ojo-energía no tiene límites, pero simplemente no la usamos. ¿Por qué? Porque nuestras mentes no están quietas. Si nuestras mentes no están quietas, somos como una persona preocupada, inmersa en su trabajo. Cuando la mente esta atrapada de este modo en la confusión, entonces aun cuando los ojos tengan la energía potencial, no podemos usarla porque es muy sutil. La energía puede ir muy lejos, el problema es que la mente no esta quieta. Si la mente estuviera realmente quieta, inmediatamente podríamos ver muy lejos. Esto es la **Clarividencia**.

Esto es algo común y natural que existe en cada ser humano. Si la mente es débil, entonces corrientes externas cortan la energía que viene de nuestros ojos. Si la mente es fuerte y resistente, las corrientes del mundo no pueden cortar esa energía. Tales personas pueden ver lejos independientemente de si sus ojos están abiertos o cerrados. Esta es una cualidad que existe en el cuerpo humano, algo de muy alta calidad en su naturaleza, pero no podemos usarla porque nuestras mentes están distraídas y agitadas. Cuando nuestras mentes están distraídas y agitadas, somos como los que están muertos de borrachos: a pesar de que los borrachos puedan tener herramientas, ellos no pueden usarlas para otra cosa que no sea como armas para matarse mutuamente. Sólo si ellos están bien y sobrios, serán capaces de usar aquellas herramientas para acumular riqueza y asegurar su bienestar físico. Pero si están mentalmente desequilibrados, usted les da un cuchillo y lo usarán para cortarle la cabeza a alguien. Como resultado, terminan en prisión. Incluso si no terminan en prisión, estarán enjaulados o encerrados en casa.

Lo mismo es cierto para todos los seres humanos nacidos en este mundo: aun cuando sean o estén dotados con cosas buenas por



naturaleza, sus mentes no están en normalidad. Entonces las cosas buenas dentro de ellos terminan por causar varios tipos de daños.

Aquí hemos estado hablando de la naturaleza física. Cuando hablamos de asuntos sutiles, como el mérito o la mente, ellos son mucho más refinados que el cuerpo. **Por esta razón, ayudar a la gente por vía de la mente es algo mucho más profundo.** Cuando una persona entrena su propia mente, **y la entrena bien**, hasta el punto donde experimenta felicidad y paz, y luego oye que otra gente sufre y que hay un modo en que puede ayudar, él usa la fuerza de la mente. Cultiva la mente hasta que esté firmemente consolidada y luego puede enviar aquella corriente limpia para ser de ayuda inmediata.

Los corazones de las personas ordinarias, son como el agua salada en el océano. Si la usan para bañarse, no estarán realmente cómodos— aunque esto pueda sacarlos de apuros. Si tratan de beberla, esto no los alimentará. La usan sólo si realmente no tienen algo más.

De la misma forma, **los corazones de los seres humanos en este mundo están a la deriva en el océano: inundados de sensualidad, inundados de conveniencias, inundados de ideas, inundados de ignorancia.** Estos cuatro océanos son profundos: más profundos que el agua en el mar. Dependemos de nuestras mentes que nadan en estos océanos, hundidas en agua salada. Eso es porque, si algunas personas están realmente en agua salada, las olas son fuertes. Si se acuestan a dormir, se sacuden y dan vueltas tal como las olas en el mar. Se acuestan sobre su lado izquierdo y no pueden dormir. Se dan vuelta y se acuestan sobre su lado derecho y tampoco pueden dormir. Esto es por las olas. ¿Y de dónde vienen estas olas? Del océano. En otras palabras, ellas vienen:

- de la inundación de sensualidad: deseos sensuales, apegados a objetos sensuales;
- de la inundación de **conveniencias**: buscando ser esto, buscando ser aquello, luchando por escapar del estado en que estamos;
- de la inundación de ideas: permanecer firme en nuestras propias ideas al punto de entrar en discusiones es un signo de que estamos a la deriva en agua salada;
- y de la inundación de la ignorancia: oscuridad detrás de nosotros (no conocer el pasado); oscuridad delante de nosotros (no conocer el

futuro); oscuridad en el presente (no conocer el bien y mal dentro de nosotros), dejando a la mente caer por los caminos del mundo y del renacimiento. Esto es que lo que significa la ignorancia.

La naturaleza de la mente humana es flotar a la deriva en este camino, lo cual es el por qué Buda tenía la gran bondad de querer que desarrolláramos nuestros méritos y habilidades. Es por eso que él nos aconsejó que construyéramos un barco para nosotros: el barco, aquí, es la actividad de nuestro cuerpo físico. Y las provisiones que necesitaremos para cruzar el océano, son las necesidades que nosotros como budistas sacrificamos para obtener beneficios monásticos en nuestro desarrollo de generosidad. Si pueden dar mucho, significa que tendrán lo suficiente para ayudarles a cruzar el océano, ya que tendrán suficiente comida. Si dan sólo un poco, podrían quedarse sin provisiones e ir a la deriva sin rumbo con las corrientes y olas en medio del océano. Si tienen suerte, las olas pueden llevarlos a la orilla, de modo que logren sobrevivir. Pero si las olas son grandes, y el barco pequeño, no serán capaces de llegar a tierra. Se hundirán en medio del mar.

Buda contempló este hecho, que es por qué él aconsejó que nosotros desarrolláramos nuestra bondad. En un nivel, desarrollar la bondad está relacionado con el modo que usamos nuestros bienes materiales. **En otro, está relacionado con el modo que cuidamos nuestras acciones**, mejorando el modo que usamos nuestro cuerpo físico de modo que resulte completamente entrenado. Los beneficios que recibiremos son de dos tipos. El primero es que nuestro barco no se hundirá. El segundo es que tendremos muchas provisiones para atravesar el enorme mar. Pero aun cuando las personas tengan un barco marino y muchas provisiones, todavía pueden quedarse sin agua para beber. Cuando esto pasa, aunque tengan muchas provisiones, están en dificultades. Para prevenir esto, Buda nos enseñó otra habilidad: como destilar agua salada de modo que podamos beberla. Si somos inteligentes, podemos destilar agua salada de modo que podamos beberla. Seremos capaces de llegar a América sin tener que detenernos en todas partes a lo largo del camino. Si tenemos discernimiento, seremos capaces de beber agua salada. ¿De qué forma? El agua salada viene del agua dulce, donde sea que haya agua salada, tiene que haber agua dulce. No puede escapar el uno del otro. Una vez que entienden esto, pueden viajar por el mundo entero. Si son expertos en destilación, su agua salada puede convertirse en agua dulce. Cuando de esta forma podemos convertir el agua salada en agua dulce, podemos estar a gusto. Incluso si estamos en medio del océano,



tendremos agua dulce para beber y bañar nuestros cuerpos. Así estaremos a gusto.

De la misma manera, aquellos que estamos a la deriva en el océano de vida tenemos que:

- 1) enmasillar nuestro barco de modo que sea agradable y hermético,
- 2) abastecer nuestro barco con suficientes provisiones, y
- 3) aprender a destilar agua dulce del agua salada.

"El barco" aquí significa nuestro cuerpo. No es un barco grande - si fuera más grande que este, los seres humanos tendríamos muchas dificultades. El cuerpo es una larga braza, un codo amplio, y un palmo grueso. Este es un barco que tenemos que enmasillar de modo que sea agradable y hermético. Enmasillar el barco significa restringir los sentidos: refrenar el ojo—procurar no dar lugar a karma malo debido al ojo, no dejar crecer a los percebes¹; refrenar el oído - no dejar que algo malo entre por medio del oído, algo que es malo es como un percebe. Lo mismo es aplicable para nuestra nariz, lengua, cuerpo, y mente: no deberíamos interesarnos en algo dañino o malo, como cosas parecidas a los percebes o los insectos que perforan la madera de nuestro barco y lo destruyen.

Por eso nos enseñan la práctica de restricción sobre nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, y mente. Nos abstenemos de hacer, independientemente de que no debería ser hecho. Tenemos que protegernos y practicar la restricción, considerando profundamente las cosas antes de actuar. Si dejamos a los percebes desarrollarse por todo nuestro cuerpo, este barco nuestro - este Barco Cuerpo - se desgastará y se hundirá en el océano.

Igual que con la mente, tenemos que ser cuidadosos que las contaminaciones no surjan en el corazón. Tenemos que ejercitar la restricción como esta en cualquier momento, continuamente enmasillando nuestros seis sentidos, enmasillando nuestros ojos con la correcta visión, nuestros oídos con los correctos sonidos, nuestra nariz con los correctos olores, nuestra lengua con los correctos sabores,

¹ Percebe. (Del b. lat. pollicípes, -edis). 1. m. Crustáceo cirrópodo, que tiene un caparazón compuesto de cinco piezas y un pedúnculo carnosos con el cual se adhiere a los peñascos de las costas. Se cría formando grupos y es comestible.

nuestro cuerpo con las correctas sensaciones táctiles, y nuestra mente con el Dharma.

Enmasillar el ojo quiere decir que si vemos una carencia en algún lugar nos dará una posibilidad para desarrollar mérito y habilidad - si es dentro del monasterio o fuera - nosotros no deberíamos ser indiferentes a ello. Nosotros deberíamos llenar la carencia como podamos, paso a paso. Esto se llama enmasillar el ojo.

Enmasillar el oído quiere decir que cuando oímos a las personas decir algo - independientemente si ellos tienen la intención de hablar o enseñarnos - cuando sus voces vienen chirriando en nuestros oídos, deberíamos decirnos que el sonido es una oportunidad para desarrollar nuestra bondad. De este modo, el sonido será útil para nosotros. No importa que tipo de persona es la que habla - niño o adulto; monje, principiante, o monja; alto, bajo, negro, blanco, independientemente de: deberíamos escoger prestar atención sólo a las cosas que usaremos. Esto se llama usar los sonidos como un tono, para enmasillar los oídos.

Cuando encontramos olores que pasan por nuestra nariz, deberíamos buscar sólo los que nos alegrarán, que darán origen a mejores estados mentales como un modo de enmasillar nuestra nariz. Esto traerá felicidad y paz a la mente.

Enmasillar la postura del cuerpo, es como el modo en que estamos aquí sentados tranquila y silenciosamente escuchando el Dharma sin movernos o creando perturbaciones. Así también para la postura en meditación, sentados y cantando, realizando la ceremonia de circunvalar una vela, usando el cuerpo para inclinarse ante Buda. Todas estas cosas se cuentan como enmasillar el cuerpo.

Con respecto a enmasillar la mente, conocida como Dharma-osatha: la medicina del Dharma. Nosotros enmasillamos la mente mediante el modo que pensamos. Si, cuando pensamos en algo, la mente se avinagra, nosotros no deberíamos pensar en eso. Si es un asunto del mundo o del Dharma, si pensamos en ello aumentara el enojo o el error en la mente, nosotros no deberíamos prestarle atención. En cambio, deberíamos pensar en el bien que hemos hecho en el pasado. Por ejemplo, podemos pensar en el bien que hicimos juntos en la celebración del año 2500 B.E. Incluso aunque hemos estado separados desde entonces, hemos vuelto a estar juntos para hacer cosas buenas y meritorias una vez más. Esto es enmasillar la mente. Además de esto, promovemos otra forma de bondad, llamada desarrollar la concentración.



El desarrollo de la concentración es una forma de enmasillar la mente de modo que no surjan huecos, escapes, o agujeros.

Todo esto es llamado enmasillar nuestro barco - el barco del cuerpo. En Pali, esto se llama indriya-samvara-sila, los principios de restricción sobre los sentidos. Ejercemos restricción sobre nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, y mente, de modo que nuestro barco flotará en el océano sin hundirse. Esto es llamado enmasillar nuestro barco.

¿Qué sigue? Tenemos que abastecer nuestro barco con provisiones. Una vez que nacemos en el mundo, nuestro bienestar depende de los requisitos de la vida. Tenemos que alimentarnos, vestirnos, vivir bajo techo, y usar medicina para sanar el cuerpo. Es por eso que hemos encontrado tanta comodidad como tenemos. Cuando consideramos este hecho, tenemos que voltear y considerar como los otros están progresando. Cuando vemos que necesitamos estas cosas para progresar, comenzamos a abastecer nuestro barco regalando comida y haciendo otras donaciones para proveer los cuatro requisitos. Esto se llama abastecer nuestro barco con provisiones. Entonces ponemos un mástil y desplegamos una vela. En otras palabras, invitamos a un monje a darnos un sermón y enseñar el Dharma como un modo de inclinar la mente en la dirección correcta.

La mente entonces pasará rápidamente sin interrupciones junto con la brisa del Dharma. Y el cuerpo irá a la par con ello. Por ejemplo, una vez que hemos escuchado el Dharma obtenemos un sentimiento de alegría de modo que queremos oírlo otra vez. Este es un signo que nuestro barco ha atrapado el viento, y el viento es fuerte, entonces navegamos sin interrupciones. Esto nos ayudará a alcanzar la otra orilla fácilmente. Si no existe una vela para ayudar a cruzar, y abastecemos el barco con demasiadas cosas, este puede hundirse. Por eso existe la costumbre, cuando alguien hace una donación, dar un sermón al mismo tiempo como un modo de inclinar la mente en la dirección del Dharma. Para que nuestro barco pueda llegar a todas partes, este necesita una vela. Entonces no importa si tenemos muchas o pocas provisiones a bordo, el barco irá en la dirección que queremos. Esta es la segunda cosa que necesitamos saber.

La tercera cosa es el método para destilar el agua salada de modo que pueda hacerse agua dulce. Esto significa practicar la meditación de tranquilidad y la meditación de discernimiento. Donde damos lugar al pensamiento dirigido y una evaluación dentro de la mente. ¿Y qué es el agua salada? El agua salada representa las impurezas. Las impurezas de

la mente son más saladas que la sal. Cuando tratamos de comer sal - aunque sea sólo un poco - no podemos tragarla porque la encontramos muy salada, pero las impurezas son aún más saladas que esto. Ellas pueden hacer costra en nosotros de modo que nos echemos a perder y pudrir en toda clase de formas. Cuando este es el caso, ¿qué podemos hacer? Tenemos que filtrarlas o destilarlas. Filtrar se refiere a yoniso manasikara, la atención apropiada. Independiente de lo que hagamos, tenemos que reflexionar, ser observadores, considerar las cosas con cuidado antes de actuar. Esta es la primera tina en nuestra destilería.

Nuestra segunda tina es la meditación, contemplando nuestras creaciones mediante el uso de hábiles estrategias, dando lugar a los factores de jhana. El primer factor es dirigir el pensamiento: tener en mente que la preocupación puede actuar como una base para la mente - su gocara-Dharma, o en un rango apropiado - como un modo de dirigirla en la dirección correcta desarrollando los cuatro marcos de referencia (satipatthana). Esto es como destilamos el agua salada.

Los cuatro marcos de referencia son:

**Enfocarse en el cuerpo y en sí mismo,
Enfocarse en los sentimientos y en ellos mismos,
Enfocarse en la mente y en sí mismo,
y enfocarse en las cualidades mentales y en ellas mismas.**

Estos cuatro se juntan en el cuerpo y la mente. Este es un modo de mirarlos, llamado anuloma, o en línea con la forma estándar. La otra forma se llama patiloma, al contrario de la forma estándar, donde tomamos los cuatro y nos convertimos en uno de ellos. El modo estándar es cuando practicamos el pensamiento dirigido y evaluación. Pero cuando tomamos los cuatro y nos convertimos en uno de ellos, tomamos sólo una parte del cuerpo, como dicen en el Gran Discurso de Marcos de Referencia: nos enfocamos en el cuerpo y en sí mismo como un objeto de meditación de tranquilidad. En otras palabras, tomamos las cuatro partes y juntamos en el cuerpo: las propiedades de tierra, agua, fuego, y viento. Este es el cuerpo. Cuando nosotros vemos que este tiene muchas partes y muchos aspectos, impidiendo a la mente desarrollarse, haciéndola distraída, escogemos sólo una de las partes. Por ejemplo, dejamos de lado las propiedades de tierra, agua, y fuego, y mantenemos sólo la propiedad del viento. Nos enfocamos en la



propiedad de viento como objeto que tenemos en mente: esto es llamado en el cuerpo y en si mismo.

La propiedad de viento aquí quiere decir el aliento "dentro y fuera". Cuando mantenemos el aliento en la mente y lo observamos constantemente, esto es llamado el desarrollo del cuerpo y de si mismo. Cuando el aliento entra, lo observamos. Cuando sale, lo observamos. Lo vigilamos constantemente. A veces es grueso, a veces es refinado, a veces es frío, a veces es caliente. Cueste lo que cueste, seguimos observándolo. A veces, justo cuando estamos a punto de alcanzar algo bueno en la meditación, nos desalentamos. Esto es como el agua hirviendo en nuestra destilería. Normalmente, dos tipos de cosas pueden pasar. Si el fuego es demasiado fuerte, el agua comienza a hervirse tan rápido que todo se convierte en vapor, desbordando la tina, y apagando el fuego. Si el fuego es muy débil, el agua no hierve y entonces no se produce ningún vapor. A veces el fuego está perfectamente - ni demasiado fuerte, ni demasiado débil - perfecto entre ambos. El camino medio. El fuego suficiente como para conseguir vapor - no tanto como para que se desborde la tina, pero bastante para que el vapor salga de esta, tanto como para hacer gotas de agua dulce.

Por eso nos enseñan ser observadores. Cuando el deseo de tener éxito en la meditación es realmente fuerte, puede impedir a la mente lograr la quietud. El aliento se agita y no se puede volver sutil. Esto es llamado el deseo que entra en el camino. A veces el deseo es muy débil. Usted se sienta allí, la mente quieta, el aliento refinado, liviano - y usted se queda dormido. El agua nunca viene hirviendo. Usted tiene que juntar las cosas en las proporciones correctas, perfectamente, con atención y vigilancia, supervisando las cosas en todo momento. Cuando la mente se queda con la respiración gruesa, usted sabe. Cuando se queda con la respiración refinada, usted sabe. Cuando su atención y vigilancia son constantes de esta forma, el resultado es el éxtasis: el cuerpo está ligero, sereno, cómodo, y a gusto. La mente tiene un sentido de plenitud, radiante y brillante en su concentración. Esto es, donde el agua dulce comienza a acumularse en su destilería. El agua salada comienza a desaparecer. En otras palabras, el agua salada del deseo sensual, la mala voluntad, la pereza y la somnolencia, la agitación y la ansiedad, y la incertidumbre (permitirle a la mente ir al pasado, ir al futuro, sin ver claramente el presente) comienza a desaparecer. Cuando la mente está realmente quieta y refinada, esto da lugar a la concentración, con una sensación de agrado y plenitud, de modo que puede sentarse durante muchas horas.

Esto es lo mismo que llevar con nosotros una simple jarra de agua dulce en nuestro barco. Si tenemos la inteligencia para destilar al agua dulce del agua salada, nuestra única jarra de agua se hará una jarra mágica, proveyéndonos con bastante agua para beber por todo el camino alrededor del mundo. Del mismo modo ocurre, cuando desarrollamos la concentración usando el pensamiento dirigido para elevar la mente a su objeto, como el primer paso en el primer jhana, y se evalúa mantener la contemplación en el objeto de nuestra meditación hasta hacerla sutil y refinada - cuando las propiedades del cuerpo han sido evaluadas a fondo, la mente será capaz de contemplar las desventajas de los cinco obstáculos. El cuerpo devendrá tranquilo - llaman esto kaya-passaddhi, la serenidad física; y la mente se mantendrá quieta- citta-passaddhi, la serenidad mental. El cuerpo estará a gusto, sin dolores o peso: esto es kaya-lahuta, la ligereza física. Aquí es donde el éxtasis surge. La mente se sentirá llena y plena, sin agitación o distracción, como una persona que está saciada, o un niño que está satisfecho de modo que no moleste más a su madre o padre.

Cuando el corazón tenga el éxtasis como su compañero, estará libre de malestar. Estará tranquilo. Será capaz de usar el agua dulce que se ha destilado del agua salada, como un medio para lavar su ropa, como un medio para bañar su cuerpo. Entonces será capaz de limpiar la propiedad de la tierra - que es como un trapo - la propiedad del agua, la propiedad del viento, y la propiedad del fuego, todos son como trapos: están siempre rasgados y rotos, siempre sucios. Por eso tenemos que preocuparnos por ellos en todo momento. Cuando la mente dé lugar a los factores de concentración, el poder del éxtasis vendrá para lavar a nuestras propiedades de tierra, agua, viento, y el fuego. Entonces, si queremos entrar en calor, no tendremos que sentarnos a la luz del sol; si queremos estar frescos, no tendremos que sentarnos en la brisa. Si, cuando estemos atascados en la luz del sol, queremos estar frescos, estaremos frescos. Si, cuando estemos atascados en el agua, queremos entrar en calor, estaremos acalorados. Así podemos estar a gusto, como una persona que tiene ropa para cubrir su cuerpo, y no siente vergüenza cuando entra en la sociedad humana.

Es por eso que los meditadores no tienen miedo de las condiciones difíciles. ¿Por qué es eso? Porque ellos tienen su propia fuente de agua dulce: agua para bañarse, agua para beber. Tienen toda el agua que necesitan usar para bañarse; para lavar sus ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, y mente; para lavar las propiedades de tierra, agua, viento, y fuego. Esta es el agua que usan. Como agua para beber: pueden desarrollar la concentración a un nivel aún más alto, y dar lugar al



sentido del placer interior: el placer que surge desde dentro de la mente misma. Cuando la mente siente placer, ambos el cuerpo y la mente, estarán a gusto. La mente beberá nada más que el placer - y no hay ningún placer más elevado que el de la mente en paz. Así el éxtasis es el agua que usan, para lavar el cuerpo y la mente; mientras que el placer, es el agua para beber específicamente por la mente.

Entonces quienquiera que tenga el discernimiento para destilar el agua dulce del agua salada experimentará agrado y bienestar. Esta es nuestra primera destilería. La segunda destilería es donde tomamos el agua desde la primera y la destilamos a una mayor pureza. Esto es similar a cuando refinan el azúcar: después de la primera etapa, todavía contiene algo de alcohol, entonces tienen que refinarla una segunda vez. Esto significa desarrollar la meditación de discernimiento, algo muy refinado—tan refinado que nadie más puede verlo. Usted puede estar de pie y practicar la meditación de discernimiento, sentarse y practicar la meditación de discernimiento, usted puede acostarse, usted aún puede dar un discurso del Dharma y practicar la meditación de discernimiento: la boca habla, la mente piensa en su tema—cuando usted piensa en algo que decir, o los pensamientos simplemente surgen dentro de la mente, no existe apego a la fabricación corporal, p. ej., en los procesos del cuerpo; no hay apego a la fabricación verbal, p. ej., los pensamientos que fabrican palabras para que otra gente escuche. No hay apego a sus palabras, y su mente no se va después de ellas. Como los pensamientos que provienen de la ignorancia y la ansiedad, usted los reconoce inmediatamente. La mente en ese estado no está implicada en la creación corporal, la creación verbal, o la creación mental. La mente entonces es liberada de todas las creaciones.

Todas las creaciones que surgen simplemente cambian y luego se disuelven. Esto es verdadero para las creaciones corporales, verbales y mentales. Cuando usted ve estas cosas en términos de sus características comunes, cuando usted las ve como inconstantes, girando constantemente alrededor, agotadoras, resistentes, y no-yo, más allá de su control, entonces si usted está de pie, sentado, acostado, trabajando, o hablando—incluso cuando sólo se sienta y piensa en usted—encontrará todas las cosas buenas y nobles fluyendo a usted en todo momento. Llamen a esto practicar la meditación de discernimiento.

Una persona como esta, entonces puede crear una enorme destilería, convirtiendo el agua del mar en nubes. Cuando el agua del mar ha sido convertida en nubes, ellas flotarán por el cielo. Donde sea que las personas sufran de dificultades, el agua en las nubes bajará en forma de

lluvia, mojando la tierra donde viven de modo que puedan alimentarse convenientemente. Del mismo modo, cuando las personas han liberado sus corazones del poder de lo mundano, su bondad es como las nubes. Cuando las nubes se convierten en lluvia, el agua de lluvia ayudará a las buenas personas a vivir felices y con bienestar. Este es uno de los beneficios que llega de los que han desarrollado el discernimiento.

Entonces les digo a ustedes que hagan una nota mental de estas tres máximas:

- 1) Enmasillar su barco [Cubrir con masilla los repelos o grietas de la madera].**
- 2) Instalar un mástil, desplegar sus velas de modo que atrapen el viento, y luego abastezcan su barco con provisiones practicando la generosidad.**
- 3) Aprendan como tomar el agua salada y destilarla en agua dulce.**

Quienquiera puede tener estas habilidades dentro de si, o al menos, se harán personas buenas. Si están atentos, y hacen un esfuerzo continuo, serán capaces de tomar la mente más allá de toda conveniencia.

Entonces, a todos ustedes que se han reunido para hacer mérito en esta ocasión: Les digo que acepten, como un regalo, el Dharma descrito aquí; tómelo; y pónganlo en práctica. Ustedes experimentarán placer, prosperarán, y crecerán con fuerza en las enseñanzas de Buda.

Procedencia: © 1998 Metta Forest Monastery. Transcrito de un archivo proporcionado por el traductor. Esta edición de Acceso al discernimiento es de © 1998-2011. Los términos de empleo: Usted puede copiar, reformatear, reimprimir, republicar, y redistribuir este trabajo en cualquier medio en absoluto, con tal de que: (1) usted sólo puede hacer copias, etc. disponibles gratuitas; (2) usted indica claramente que cualquier derivado de este trabajo (incluyendo traducciones) es sacado de este documento fuente; (y 3) usted incluye el texto completo de esta licencia en cualquier copia o derivados de este trabajo. De otra manera, todos los derechos reservados. Para la información adicional sobre esta licencia, ver el FAQ.

Como citar este documento (un estilo sugerido): " Cruzando el Océano de la Vida: 19 de mayo de 1960 ", por Ajaan Lee Dhammadharo, traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu. Acceso al Discernimiento, el 7 de junio de 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/ocean.html>

