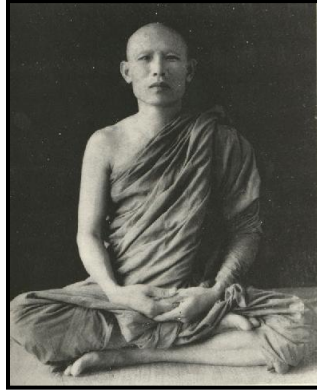


La Fortaleza Interior

Dieciséis Charlas
Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1998–2012

Formato de pdf: 

Traducido al español, para [Acharia](#), por Yin Zhi Shakya de la Orden Hsu Yun del
Budismo Chan con sede en [Hawai](#)

Fotos: © 'Miami Beach desde el aire' - Por Yin Zhi Shakya, OHY
Año 2012

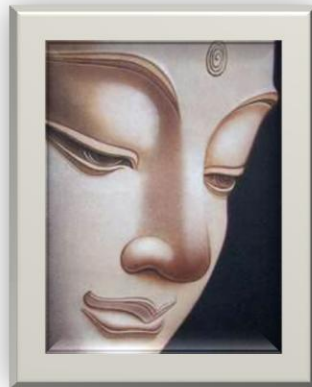


Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN.....	5
PARTE UNA: LA SALUD INTERNA.....	7
EL ÚLTIMO SERMÓN	7
Una Mente de Oro Puro.....	12
Julio de 1958	12
Las Tendencias	16
6 de febrero de 1956	16
EL ÁRBOL ESTÁ EN LA SEMILLA	19
27 DE AGOSTO DE 1956	19
LAS LECCIONES DEL DESCONOCIMIENTO	24
21 DE AGOSTO DE 1956	24
1. Sutamaya-pañña:	27
2. Cintamaya-pañña:	27
3. Bhavana-maya-pañña:	27
PARTE DOS: LA HABILIDAD INTERNA	31
EL ‘ABC’ DE LA RESPIRACIÓN	31
27 DE SEPTIEMBRE DE 1957.....	31
A Medida que la Mente Cambia	33
9 de agosto de 1958.....	33
El Poder Mental, Paso por Paso	41
26 de julio de 1956.....	41
Observar y Evaluar	44
24 de Julio de 1956	44
Los Refinamientos de la Respiración	48
3 de agosto de 1956.....	48
El Camino Directo.....	53
4 de septiembre de 1956	53

Conocimiento y Visión	56
Julio de 1958	56
Llegando al Hogar	61
22 de septiembre de 1956	61
PARTE TRES: LA LIBERTAD INTERNA	71
LA VERDAD Y SUS SOMBRAS.....	71
SIN FECHAR, 1959	71
Más allá de lo Correcto e Incorrecto.....	75
17 de enero de 1959	75
Punto Cero	78
22 de abril de 1957	78
Final del Documento	79
GLOSARIO.....	80
I. Términos	80
II. Citas.....	84



INTRODUCCIÓN

Las dieciséis charlas traducidas aquí son realmente reconstrucciones escritas de las pláticas que hizo una de las seguidoras de Ajaan—una monja, **Arun Abhivanna**—basadas en las notas que tomó mientras escuchaba al Maestro, Ajaan Lee Dhammadharo, enseñar. Con algunas excepciones—las charlas fechadas 1958 y 1959, que fueron impresas después de la muerte de Ajaan Lee—todas fueron comprobadas y aprobadas por Ajaan Lee e impresas en un volumen titulado, “La Forma de Practicar la Meditación de Discernimiento”, **Colección de ‘Cuatro Años de Sermones’ o ‘Síntesis de Cuatro Años de Sermones’**. El volumen entero tiene más de 600 páginas en el idioma tailandés original; la primera mitad consiste de aforismos y pasajes cortos, la segunda mitad consiste de reconstrucciones, de los ‘Cuatro Años de Sermones’, que trata directamente con las técnicas de respiración de la meditación, más un número de pasajes que tienen que ver con los valores esenciales o fundamentales de su práctica.

Leer estas charlas es, en efecto, escuchar silenciosamente a Ajaan mientras que él está enseñando a las personas. Este punto es meritorio de considerarlo. Las observaciones de Ajaan Lee se dirigen a las personas que sus antecedentes, preconcepciones y experiencias en la práctica pueden o no pueden coincidir con las nuestras. Por esa razón, sus comentarios se deben leer selectivamente.

Particularmente, sus descripciones de las sensaciones respiratorias en el cuerpo y cómo tratarlas, toca una materia o un factor muy subjetivo y supeditado al cambio. La forma en que estas sensaciones se experimentan varía extensamente de persona a persona, e incluso con la misma persona puede cambiar radicalmente con el tiempo. Para alguien con un antecedente occidental, las explicaciones de Ajaan Lee de estas sensaciones sonarán extrañas. En parte, ellas se basan en la fisiología tailandesa, que diferente a la fisiología occidental describe los procesos físicos como se sienten desde el interior, en términos de sus cuatro propiedades o características básicas (ver **dhatu** en el Glosario) en lugar de cómo pueden ser medidos desde el exterior. Dado que en la meditación estamos explorando el cuerpo y la mente desde el interior, haríamos muy bien en familiarizarnos con este acercamiento y no echarlo a un lado por su extrañeza.

En cualquier caso, los comentarios de Ajaan Lee se leen lo mejor posible como **alimento para el pensamiento**—señalándolos como un área que se debe explorar, sugiriendo varias maneras de entenderlos y de ocuparse de ellos—y no como reglas difíciles y rápidas. La meditación es un arte y una

habilidad, para ser aprendida completamente usando los poderes, el discernimiento, la compasión y la observación de uno mismo, mientras se practica, y no adhiriéndose ciegamente a cualquier sistema de instrucciones establecido.

Otro aspecto de estas charlas que merece el comentario, es el uso frecuente de palabras y frases en Pali. Sin embargo, para muchos lectores, serán desconocidas; para los oyentes de Ajaan Lee, no lo eran. La mayor parte de ellas provienen sobre todo de los cánticos que muchos budistas tailandeses—laicos y ordenados—repiten a diario, o que los monjes cantan en ceremonias en monasterios y hogares. **Para muchos budistas tailandeses, los cánticos y los términos son el Budismo**, y por lo tanto, Ajaan Lee hace referencia a ellos para demostrar que revelan sus significados verdaderos solamente, cuando están relacionadas con la experiencia de la práctica. Para el lector desconocedor de estos términos, he proporcionado, al final de este documento, un glosario que explica los más importantes. Los términos restantes se pueden entender adecuadamente de su contexto o, si no, ignorarlos como mecanismos o recursos estilísticos—de interés para las personas que ya los conocen, pero, de ninguna manera, necesario para entender el significado de lo que se ha dicho.

Espero que estos obstáculos de escuchar a Ajaan a hurtadillas no sean disuasivos, porque las charlas incluidas aquí están entre las que personalmente he encontrado más útiles y que han inspirado mi propia práctica, y mi esperanza es que otros las encuentren útiles en las suyas.



[Thanissaro Bhikkhu \(Geoffrey DeGraff\)](#)

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA

PARTE UNA: LA SALUD INTERNA EL ÚLTIMO SERMÓN

El 19 de febrero de 1956, **Khun Nai Thawngmuan Siasakun** invitó a **Phra Ajaan Lee Dhammadharo** a que le ofreciera un sermón a Khun Thao Satyanurak en la casa de Nekkhamma, Wat Boromnivas. Este sermón—que Khun Thao Satya escuchó en quietud, con sus manos cruzadas en respeto a medida que descansaba en su lecho de enferma—fue el último sermón que ella oyó. Cuando el sermón terminó, me acerqué a ella y le dije, “Si usted muere, me gustaría tomar nota de este sermón e imprimirlo para distribuirlo en su funeral”. Ella sonrió con sus ojos, asintió con un movimiento leve de cabeza para demostrar su aprobación, y preguntó, “¿puede usted recordarlo todo?” “No todo”, le contesté, “pero por lo menos algo de él”. Así que ella me repasó algunos de los puntos. Todo el tiempo que hablaba, parecía encantada y movida por el sabor del Dhamma. Así que, he escrito este resumen de lo que puedo recordar del sermón:

namo tassa bhagavato arahato samma-samBuddhassa.

Homenaje al Bendito, Digno y El Correctamente Despierto.

ayudo balado dhiro'ti.

La persona sabia que da vida y fortaleza...

(De las estrofas elogiando los beneficios—al donante—de una donación de alimento.)

Ahora discutiré un punto de las enseñanzas del Buda para que usted lo escuche brevemente como medios o recursos para fomentar la fuerza o energía del cuerpo y de la mente. Todos nosotros vivimos dependiendo en la fuerza del cuerpo y la fuerza de la mente. Sin estas dos cosas, la vida no podría durar.

No importa lo mucho que cultivemos la fuerza del cuerpo con las cuatro necesidades y con abundancia de riqueza mundana, eso no nos puede ayudar, sino que todo eso se desperdicia y desaparece por naturaleza. El cuerpo no puede escaparse del envejecimiento, de la enfermedad, y de la muerte. Y para que la fuerza del cuerpo exista, necesita ayuda de la fuerza de la mente o la fuerza mental. Pero la fuerza de la mente no necesita depender de las cuatro necesidades o de la abundancia mundana; y no necesita depender de la fuerza del cuerpo en absoluto. Puede llevarse bien ella sola en “la Abundancia Noble.” La fuerza/energía de la mente **es más importante** que la fuerza/energía del cuerpo.

Las personas que no tienen suficiente fortaleza propia, tienen que comenzar a tener la esperanza de depender de los demás hasta que alcancen el punto donde puedan estar parados por sí mismos. Al depender en los demás, tenemos que tener cuidados en elegir un buen puntal de apoyo, conforme a la frase Pali, **balanam del ca del asevana, sevana del panditanañca**: 'Para asociarnos, tenemos que elegir a buenas personas'. Si nos asociamos con personas y sabias, nos enseñarán a ser buenos. Si nos asociamos con necios, sufriremos por eso.

Así que, buscar por un ancla de apoyo de esta clase no se considera como realmente bueno, porque es como tirarle a un pájaro: Puede que lo golpeemos en el ala o en la cola. Si realmente deseamos pegarle al blanco, tenemos que depender de otra clase de apoyo: **natho del attano del attahola**, tenemos que depender de nosotros mismos. Esta clase de apoyo primordial es la que el Señor Buda elogió como la superior, porque nos enseñará a tener un sentido de nuestras propias acciones, buenas y malas— "**kammassako'mhi**"—y no necesitaremos más colocar nuestras esperanzas en las demás personas.

Para crear esta clase de apoyo primordial, tenemos que desarrollar cinco cualidades—**1.** la convicción, **2.** la persistencia, **3.** la atención, **4.** la concentración y **5.** el discernimiento—que se les llaman '**bala**', o fortalezas, y que nos ayudarán a darnos la fortaleza mental para caminar/progresar hacia el bien. Todas estas cinco cualidades se pueden unir bajo los rótulos de **virtud, concentración, y discernimiento**. La **convicción** está bajo la virtud; la **persistencia**, la **atención** y la **concentración** están bajo la concentración; y el discernimiento es **discernimiento**.

Tener **convicción** es equivalente a tener **abundancia**. La virtud es como un paño blanco que envuelve el cuerpo y lo hace hermoso, como los pétalos de un loto encierran e incluyen el perfume de su polen. **La virtud es el acto de cortar y abandonar el mal y la corrupción de nuestras acciones, de modo que nuestros hechos sean honestos y correctos**. Ésta es la virtud, pero no es la bondad decisiva y final. Cuando nuestro cuerpo tiene virtud, nuestra mente necesita rectitud igualmente para ir a la par.

La **persistencia** significa diligencia, determinación, perseverancia, siendo audaz y constante en lo que hacemos, como ser fuertes en el progreso hacia lo que es bueno.

La **atención** significa cuidado y restricción para cerciorarse de que nuestros pensamientos, palabras, y acciones no salen de la marca; siendo conscientes

de la bondad y la maldad de modo que nuestro comportamiento no caiga en las formas y actitudes malas e imprudentes.

La **concentración** significa mantener la mente firmemente centrada en un solo objeto—la trayectoria directa o el camino directo (**ekayana-magga**)—no dejándolo ladearse, inclinarse, o vacilar bajo influencia de sus preocupaciones, ya sean buenas o malas, pasada o futuras; manteniendo la mente honesta y cabal.

Todas estas tres cualidades forman la rectitud de la mente que se abstiene de pensamientos de sensualidad, de rencor o mala voluntad, y del daño y la destrucción. A esto se le llama la intención de la renuncia (**nekkhamma-sankappo**): La mente que no está contenta o descontenta con las formas u los objetos sensuales, ya sean buenos o malos. Esto es una mente que se ha apartado de la vida doméstica. Ya sea si estamos ordenados o no, si vivimos en el hogar o en un monasterio, estamos clasificados como habiendo salido adelante.

La cualidad siguiente, que el Buda clasificó como la bondad superior, es el discernimiento. Una vez que tengamos virtud y concentración, el discernimiento surgirá de la mente en el primero, segundo, tercero, y cuarto nivel de **jhana**. Esta es la luz del discernimiento que nos permite ver el Dhamma dentro y fuera de nosotros, o sea en el interior y en el exterior de nosotros. Podemos vernos a nosotros mismos desde ambos lados. Podemos ver que el aspecto o característica que toma el nacimiento, hace surgir el nacimiento; y allí también hay un aspecto que no toma el nacimiento. El aspecto que envejece, envejece; y hay también un aspecto que no envejece. El aspecto que es enfermedad, es enfermedad; y hay también un aspecto que no es enfermedad. El aspecto de la muerte, muere; y el aspecto que no muere, no muere. Éste es el cambio-de-linaje (**gotarabhu-ñana**), que ve ambos lados, como tener dos ojos. Cualquier lado que estemos mirando, podemos verlo, pero no nos apegamos a ninguno de ellos. Conocemos simplemente las cosas conforme a su naturaleza como estilos o modos, que tienen que nacer, envejecer, enfermarse, y morir. Estas cuatro verdades han ayudado a hacer arahants, de las muchas personas que las han contemplado y han visto su naturaleza verdadera claramente al punto trabajar libres del desconocimiento.

La naturaleza del cuerpo es esa que fluye en una dirección—hacia la decadencia—pero la mente no fluirá junto con ella. La mente está segura de progresar conforme a su fortaleza. Quienquiera que tenga mucha fortaleza irá lejos. Quienquiera que se quede pegado al nacimiento tendrá que nacer. Quienquiera que se apegue al envejecimiento tendrá que envejecer.

Quienquiera que se apegue a la enfermedad tendrá que enfermarse. Quienquiera que se apegue a la muerte, tendrá que morir. Pero, quienquiera que no se quede apegado o estancado en el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y a la muerte, está destinado a un estado que no nace, ni envejece, ni se enferma, ni muere.

Cuando podamos hacer esto, se dice que hemos encontrado un pedazo de la Noble Abundancia en el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, y la muerte. No necesitamos temer la pobreza. Aun cuando el cuerpo pueda envejecer, nuestra mente no envejece. Si el cuerpo se va a enfermar y morir, déjelo que se enferme y muera, porque nuestra mente no se enferma, ni muere. La mente de un arahant es de tal manera, que aunque alguien le rompa su cabeza, su mente no podría estar adolorida.



Cuando la mente está involucrada con el mundo, está inclinada a encontrarse con conflictos; y una vez que choque, será sacudida y rodará de adelante hacia atrás, al igual que las piedras redondas en una gran montaña ruedan hacia adelante y hacia atrás de acuerdo a la superficie. Así que, no importa que buenas o malas pueda ser las personas, no las almacenamos en nuestra mente para dar lugar a sensaciones de gusto o aversión. Líbrese de eso totalmente como si no fuera su negocio y el de ninguno de nosotros.



Los cinco obstáculos son cinco enfermedades que nos sujetan y comen nuestra mente, dejándola anquilosada y famélica. Quienquiera que tenga concentración para alcanzar el corazón en lo profundo, podrá matar estas cinco enfermedades. Esa persona está segura de estar completa de cuerpo y mente—libere de hambre, de pobreza y necesidades—y no tendrá que ir pidiendo a nadie por bondad.

Los resultados que recibiremos son: (1) Nos haremos ricos en la Abundancia Noble. (2) Si el Buda todavía estuviera vivo, él estaría con seguridad satisfecho, al igual que un padre que su hijo está próspero y es autosuficiente, puede dejar de estar ansioso y dormir en paz.

Para resumir: La Abundancia Mundana es la que fomenta la fortaleza del cuerpo; la Abundancia Noble es la que fomenta la fortaleza de la mente. Así

que les pido que todos pongamos esta enseñanza en práctica, entrenándonos nosotros mismos y puliendo nuestros pensamientos, palabras y acciones de modo que sean dignos y puros, alcanzando la etapa de la Abundancia Noble, que es el camino a la felicidad suprema: el **Nibbana**.

Una Mente de Oro Puro Julio de 1958

El Buda dice que la mente es como el oro. Una mente impura es como oro adulterado con varios minerales que lo hacen duro y rígido—imposible de trabajar. Antes de que pueda usarse de cualquier forma, primero tiene que ser derretido y sus impurezas—las variadas adulteraciones—quitadas totalmente. Solamente entonces será oro genuino, suave y maleable. Nuestra mente, que está adulterada con las diferentes preocupaciones, primero tiene que ser moldeada, y sus impurezas—sus variadas corrupciones—removidas completamente. Solamente entonces será una mente pura, convirtiéndose en una cosa de poder/energía y utilidad supremos, como el oro genuino y maleable adecuado para ser derretido y vertido en cualquier cosa en absoluto. Una mente pura se puede verter alrededor del mundo sin apegarse a nada y tener problemas, y puede girar todo alrededor de sí misma, como una gota del agua en una hoja del loto, que girará alrededor sin filtrar en la hoja. Esto es lo que significa 'a través de una mente que es el Dhamma'.

O podemos comparar una mente pura a la cera genuina de las abejas, que no necesita el fuego para derretirse. No importa que grande o pequeño un grumo pueda ser, todo lo que necesita es un poco de luz del sol o apenas el calor de nuestras manos, y será suave y suficientemente maleable para que usted lo forme en cualquier configuración en absoluto. Una mente pura se puede usar en cada clase de aplicación conforme a sus aspiraciones, en definitivamente la misma forma. **Esta es la razón por la cual el Buda enseñó que cada clase de logro depende totalmente de la energía o poder de la mente.**

Las cosas que son genuinas o puras, aun cuando sean pequeñas, pueden dar lugar a resultados enormes, justo como un pedazo de de papel de un billete genuino—una pequeña hoja de papel con el sello del estado—puede ponerse en uso en todas las clases de formas. Pero si es papel de periódico, incluso si es una fanega completa de ellos, no se podría comprar una cosa. De la misma forma, una mente pura—incluso si podemos purificarla por un rato—puede dar resultados superiores a su tamaño. Las personas que realmente intentan purificar su mente, puede incluso elevarse por encima y más allá del mundo.

Así que nosotros enseñamos que las personas cuyas mentes no son puras—sin importar si han dado donaciones u observados los preceptos—diez o cientos de miles—puede que no escapen de ir al infierno. En el mejor de los

casos, pueden que regresen solamente como seres humanos. Una mente contaminada con malas preocupaciones tendrá que ir por un mal camino. Una mente contaminada con buenas preocupaciones está inclinada a ir por un buen camino, como un ser divino. Una mente pura, no obstante, estará por encima y más allá de todo esto. Por esta razón, debemos enfocarnos en observar solamente nuestra mente. No deje que su atención se escape o se filtre a través de sus oídos, ojos, nariz, lengua, o cuerpo. Si la mente está turbia, clarifíquela. Siga intentando perseguir y apartar sus varias preocupaciones hasta que se vayan totalmente, dejando solamente el oro genuino: una mente pura. Disponga su corazón en hacerlo ahora mismo.



Al igual que tenemos que hacer surgir la bondad en nuestras acciones, tenemos que hacer surgir la bondad en nuestras mentes, a través de dejar ir los fenómenos físicos y mentales, que son una carga pesada. Esta es la razón por la cual el Buda enseñó que "**bhara tiene pañcak-khandha**": "Los cinco khandhas son verdaderamente una carga." El cuerpo es más pesado que una piedra. ¿Cómo es pesado? Es grande. Pesado/denso. Enorme. Su boca puede comer reses por manadas, arroz por toneladas, pero nunca sea llena ni por un segundo. Tenemos que continuar encontrando cosas para rellenarlo a toda hora, lo cual es una carga para el corazón. Lo hemos estado apuntalando desde que éramos una mancha 'pequeña y roja', de modo que permanezca con nosotros, y sin embargo, no permanece. Lo que permanece no es nada más que los desechos. Lo que es bueno de nosotros nos deja totalmente. No vayan a pensar que permanecerá. La parte que se queda con nosotros son cargas que nos abruman, creando tensión y dolor. Así que se nos enseña a que las dejemos ir. **Caga**: Renuncien a lo que está en el exterior, diríamos, el cuerpo; y dejen ir lo que está en la mente, diríamos, sus variadas preocupaciones que se relaciona con el mundo. Si podemos dejar ir esas cosas, estaremos livianos en el cuerpo y la mente. Y cuando estamos livianos en esa forma, podemos estar a gusto, tranquilos y descansados.

Entonces podemos considerar mucho más, que todas estas cosas caen bajo las verdades del mundo. Es decir, son caprichosas, agotadoras, y no tienen sustancia propia o un 'yo'. Hacen que interpretemos mal todo, al igual que cuando nos dejamos engañar en gastar nuestro dinero. Hay personas, por ejemplo, que preparan para que bebamos agua azucarada poniéndole varios colores a la bebida y cobran 10, 20, o 30 centavos por vaso. De hecho, no es diferente del agua ordinaria que bebemos, pero lo interpretamos mal

pensando que es algo especial—así que regresamos para gastar más dinero y beberla de nuevo. Este es un capricho. Es como las olas que se mantienen levantándose y el cayendo, y nos hacen marearnos y vacilar, impidiéndonos estar reposados. Cuando vemos esto, debemos inclinar nuestros corazones hacia el entrenamiento del Dhamma.



Una persona que deja que la mente se profane es como alguien que deja a sus niños jugar en el fango: Están propensos a causar dificultades a sus padres, y no sólo eso, están también predispuestos a tener dificultades propias, porque no tienen ningún trabajo, ninguna base para fijarse en la vida. Así que, debemos entrenar nuestros corazones para ser adultos y terminar con nuestras deficiencias y corrupciones.

No debemos atarnos en los asuntos mundanos, porque ellos “son buenos solamente” desde los 20 a los 40 años de edad. De ahí en adelante, nuestra boca se vuelve más y más pequeña, nuestros ojos se vuelven tan pequeño que apenas podemos abrirlos. Cualquier cosa que digamos no consigue pasar más allá de nuestros labios. Nuestras manos se vuelven tan pequeñas que tenemos que darles una extensión llamada “bastón.” Nuestra espalda se dobla—y con el cuerpo funcionando así, ¿qué vamos a desear de él? Eso es suficiente para hacer que vuestro corazón se enferme. Por lo tanto, debemos desarrollar lo que es bueno en nuestro interior. Desarrollar la bondad en un Tesoro Noble. Es decir, el abandono/desapego (**caga**) y la virtud (**sila**) son dos cosas que debemos fomentar en nuestros corazones de modo que podamos comenzar a crecer, a progresar, y a ir más allá de ser niños...

Una vez que hayamos alcanzado la edad media de la vida, las cosas comienzan a ser más y más cortas, así que se nos enseñan a no ser complacientes. Lo que sea que dé lugar al conocimiento, debemos revolver el perseguirlo, como un niño que estudia matemáticas sin faltar a la escuela o pensar solamente en la diversión y los juegos. Con toda seguridad, ese niño tendrá un alto nivel del conocimiento en el futuro.

Las personas en este mundo—aun cuando ellas sean de 80 años—si permanecen hundidas en los asuntos mundanos, todavía son niños. El abandono/desapego y la virtud: Una vez que hagamos surgir estas cosas, nos estamos dirigiendo hacia edad adulta. Si no, todavía somos niños. No debemos dejar que el corazón se establezca en las cosas que no son buenas

para él. A veces hay ambas cosas: buenas y malas. Las buenas cosas son difíciles de conseguir y las malas son fáciles. Si damos a nuestros niños rienda suelta para ir a jugar cuando quieren, la mayor parte del tiempo ellos nos traerán problemas. Algunas veces no hacen nada, vagabundean por ahí, y sin embargo regresan con las pertenencias de otras personas en sus bolsillos. En otras palabras, a veces las personas hacen algo que nos parece bueno y dejamos que eso se quede en nuestros corazones. Esto es infantil. Nuestras mentes son un lío de corrupciones, esa es la razón por la que decimos que son niños.

Debemos considerar las cosas cuidadosamente y tomar interés en lo que nos beneficiará. Si una persona pobre vaga irresponsablemente por ahí, a nadie le importa; pero si una persona rica se comporta de esa manera, la gente realmente la menosprecia. En otras palabras, no debemos dejar nuestros corazones estén a la expectativa en preocupaciones mezquinas o imprudentes. Tenemos que practicar la meditación de la tranquilidad para aquietar la mente. Ahí es donde comenzamos a entrar en la adultez.

Cuando la mente está quieta, gradualmente hace surgir el discernimiento, al igual que una lámpara de keroseno que a la que nos mantenemos observando—para agregarle kerosén, cerciorándonos de que nada disturba la llama—está obligada a brillar. El pabilo es la respiración, el tema de nuestra meditación. El esfuerzo que hacemos es el kerosén. Nos mantenemos observando la mente, cerciorándonos de que las varias preocupaciones que llegan a través de los ojos, oídos, nariz, y así sucesivamente, no chocan con el corazón. La mente llegará a ser brillante y resplandeciente, como el pabilo de una lámpara de kerosén que mantenemos alimentada con el combustible y que las partes que se queman las mantenemos raspándolas y botándolas.

Si la liberación del discernimiento surge, veremos la verdad absoluta—de que todas nuestras preocupaciones son inconstantes, agotadoras, y no tienen sustancia—apareciendo en nuestro corazón. Cuando podemos ver las cosas claramente de esta manera, seremos capaces de dejar ir todas nuestras variadas preocupaciones. La mente dará lugar a un bienestar lúcido—llamado **dhammo pajjoto, la luz del Dhamma**—y lograremos la trascendencia de la mente. Cuando alcanzamos este punto, ahí es cuando se dice haber crecido. Podemos ir a donde sea que queramos, porque nadie podrá engañarnos o embaucarnos.

Las Tendencias 6 de febrero de 1956

(Sermón pronunciado en el servicio funeral de Somdet Phra Mahaviravamsa (Tissa Uan), Wat Boromnivas.)

anicca vata sankhara uppada-vaya-dhammino uppajjitva nirujjhanti.

El Dhamma, en un sentido, es un medio de alimentar el corazón para purificarlo. En otro sentido, el Dhamma es nosotros mismos. Cada parte de nuestro cuerpo es un pedazo del mundo, y el mundo es un asunto del Dhamma. Pero no es la esencia del Dhamma. La esencia del Dhamma descansa en el corazón.



El desarrollo de todo lo que sea bueno y de mérito viene de nuestros propios pensamientos, palabras, y hechos. La bondad que viene de nuestras palabras y hechos, tales como el desarrollo de la caridad y la virtud, es bondad en los niveles básicos e intermedios. El nivel refinado, la bondad que se desarrollada por medio del corazón, es meditación. Por esta razón, los asuntos el corazón son las cosas más importantes que debemos aprender para entender.

Hay dos aspectos del corazón: el aspecto del corazón que hace nacer y morir, y el aspecto del corazón que no hace surgir el nacimiento y la muerte. Si el corazón sigue las tendencias (sankharas), está inclinado a hacer tomar el nacimiento y a morir repetidamente. Pero el corazón que verdaderamente ve y conoce o sabe claramente todas las tendencias, puede entonces dejarlas ir, y por lo tanto no nacerá ni morirá. Si deseamos ir más allá del sufrimiento y las tensiones—no nazcan y no mueran—entonces primero tenemos que aprender la naturaleza verdadera de las **tendencias** para poder entenderlas.

Las tendencias, a medida que aparecen en la realidad, son de dos clases: tendencias a nivel mundano y tendencias a nivel del Dhamma. Ambas clases tienen su realidad, pero son cosas que se presentan y después decaen. Esta es la razón por la cual el Buda dijo, "**sankhara del vata del anicca...**"—que significa, "**todos las tendencias son inconstantes...**"—porque ambas clases de estos tendencias o disposiciones mentales comienzan surgiendo o

diríamos apareciendo, entonces cambiando, y finalmente disolviéndose. Quienquiera que pueda enfocarse—analizar y observar—en conocer y ver clara y verdaderamente esta condición o disposición, se controla la mente, llega a ser sabio en todas las disposiciones, y está seguro de alcanzar la libertad de todo sufrimiento y tensión o estrés.

Las condiciones en el nivel del mundo son las cosas que las personas crean y conjuran o invocan para que sean o surjan, tal como la abundancia, el estatus, el placer, y la alabanza. En cuanto a las condiciones en el nivel del Dhamma, ya sea o no si las disfrazamos, las tenemos todas en una medida igual—en otras palabras, las propiedades (dhatu), los khandhas/agregados, y los medios sensoriales

Las condiciones o disposiciones mentales en el nivel del mundo y del Dhamma son como los colores que cambian en una pantalla de película. Ellas oscilan y destellan: Verde. Rojo. Amarillo. Blanco. Cambian de un color a otro, a veces hacia delante y a veces hacia atrás. Cuando miramos, nuestros ojos tienen que cambiar junto con ellas para seguirlas—y esto es lo que da lugar a los **malentendidos**. Cuando la mente se **apega** firmemente a esas condiciones, eso hace surgir las sensaciones y sentimientos de satisfacción e insatisfacción. Cuando las condiciones cambian para lo bueno y para lo malo, nuestra mente cambia junto con ellas—y por lo tanto, cae en las características de la inconstancia o inestabilidad, la tensión, y la superficialidad.

Desde otro punto de vista, las condiciones se pueden dividir en dos clases: esas con una mente en posesión, como las personas o animales; y esas **sin** una mente en posesión, como la de los árboles. Pero aunque esto puede ser una interpretación estándar, de las condiciones o disposiciones mentales sin una mente en posesión, yo no estoy de acuerdo con ella. Tomen una escalera y tráiganla a este salón: Si usted dice que ella no tiene una mente en posesión o diríamos que una mente la posee, intente romperla y vea si habrá o no un alboroto. Lo mismo sucede con los campos—intente plantar arroz en el terreno de alguien—o plátano u otros árboles frutales en otra huerta: Intente cortarlos con un machete y vea si su dueño lo lanzará o no a la cárcel. Todo en el mundo a lo cual el apego se extiende tiene que tener una mente en posesión. Solamente el planeta Marte, a el cual la esfera del apego todavía no se ha extendido¹, no tiene una mente en posesión. Cada

¹ **Nota de Yin Zhi Shakya:** Como esta traducción en español se ha hecho en el año 2012, ya vamos acercándonos a la mente en posesión del Planeta Marte, con los viajes espaciales que se han podido hacer. USA ya tenemos un robot llamado 'Curiosity' en Marte sacando fotos.

clase de condición tiene una mente en posesión—exceptuando a los arahants, que no tienen una mente en posesión porque no tienen apego en absoluto a ninguna condición.

El apego a las condiciones o disposiciones mentales es la fuente o la causa de la tensión, porque las condiciones son cambiantes, como hemos explicado ya. Así que, solamente si podemos dejarlas ir y no estar apegados a ellas—las condiciones—tendremos felicidad y alivio—**alivio** en el sentido del Dhamma, del alivio que es calmado, sólido, y permanente. Alivio, en el sentido mundano no es diferente de sentarse en una silla: Solamente si la silla no se bambolea es que tendremos alivio y descanso. El tambaleo de la mente es de dos clases: oscilación natural y oscilación bajo influencia de la intención y de sus frutos. ¿Cuántas veces la mente oscila/fluctúa o tambalea en un día? A veces fluctúa de las intenciones en el presente, a veces de las intenciones en el pasado, pero 'cómo fluctúa', no sabemos. Esto es **avijja**, el desconocimiento que causa que las condiciones—los pensamientos—surjan o se presenten.

La otra parte de todo esto o diríamos el otro lado es la no-condición (**visankhara**²). ¿Qué es la no-condición? No oscilación, no cambio, no disolución: Eso es la no-condición. Las condiciones cambian, pero nuestra mente **no** cambia. Las condiciones son tensión/estrés, pero nuestra mente no está estresada. Las condiciones tiene un yo, pero nuestra mente no lo tiene. Las condiciones sin una mente en posesión: Eso es la no-condición.

La mayoría de nosotros, en gran parte, está atenta solamente del conocimiento ofrecido por los **Seis Maestros**—los sentidos de la vista, de la audiencia, del olor, del gusto, de la sensación, y del ideación o pensamiento—que son fuentes de cambio, de incertidumbre, de tensión o estrés, de desconocimiento y de las condiciones. Por lo tanto, debemos cerrar esos sentidos, porque las condiciones no pueden ver otras condiciones. Sólo si nos ponemos en el otro lado—en el lado de las no-condiciones—es que podremos ser capaces de ver.

² Citta, cetasika y rupa son realidades condicionadas (**el dhamma sankhara**). Se presentan o surgen debido a condiciones y desaparecen de nuevo. Son impermanentes. El Nibbana es la realidad incondicionada (el dhamma visankhara). No se presenta o surge y no desaparece. <http://slbuddhists.org/inanutshell/abhidhamma.html>

EL ÁRBOL ESTÁ EN LA SEMILLA 27 DE AGOSTO DE 1956

El propósito de sentarse y meditar es cortar con los varios pensamientos que preocupan nuestras mentes. Mientras más preocupaciones podamos cortar o eliminar, más ligeros nos sentiremos. Todas las variadas cargas que pesan en nuestros corazones—todas las tensiones e inquietudes que sentimos—disminuirán y desaparecerán.

La bondad no llega de los conceptos. Los conceptos del pasado y el futuro son los que obstruyen y destruyen nuestra bondad. El Buda dijo:

**atitam nanvagameyya nappatikankhe anagatam paccuppanña y
dhammam tatha tatha vipassati:**

Si no procedemos imaginándonos el pasado o el futuro, y dejando solamente el presente, llegaremos ver la verdad del Dhamma.

Los conceptos, incluso si tratan del Dhamma, son condiciones porque ellos caen en el área de la invención o fabricación mental.

Hay tres tipos de condiciones mentales: (1) Si pensamos en las formas buenas, a eso se le llama fabricaciones meritorias (**puññabhisankhara**). (2) Si pensamos en las formas malignas, a eso se le llama las fabricaciones demeritorias (**apuññabhisankhara**). (3) Si pensamos en las formas que no son ni buenas ni malignas, a eso se le llama las fabricaciones inexpresables (**aneñjabhisankhara**) o **avyakata**—neutrales e indeterminadas. De hecho, **aneñjabhisankhara** tiene un significado mayor, porque se refiere a los cuatro niveles de la absorción en la no-forma (**jhana arupa**). **Avyakata** se refiere a las cosas tales como pensando en comer, bañarse, o sea, las cosas que no están en absoluto a lo bueno y a lo malo. Todas estas condiciones llegan del desconocimiento y la ignorancia. Si somos realmente inteligentes y atentos, no debemos concebirlas, imaginarlas o pensarlas.

Cortar o acabar con los conceptos significa dejar nuestras condiciones, dejar que nuestra secuencia de pensamiento se disuelva. Nos sentamos en meditación, haciendo que el cuerpo y la mente se aquieten. Cuando el cuerpo está en calma, la mente permanece en la calma. Cuando el corazón está en paz, la mente permanece en paz y la concentración se desarrolla. La mente se alza a la posición frontal. Las condiciones mentales desaparecen, pero la mente todavía está ahí. La bondad todavía está ahí. En el **nibbana**,

nada desaparece en ninguna parte o se aniquila, con excepción del desconocimiento.

Cuando las condiciones y el desconocimiento mentales se disuelven, el conocimiento se presenta o surge. Por ejemplo, el conocimiento de las vidas pasadas: Vemos la ascendencia de la mente—sus tiempos de vidas pasadas. El conocimiento de la muerte y del renacimiento: Sabemos las buenas y malas acciones de nuestros semejantes, cómo mueren y renacen. Una mente entrenada para madurar en la concentración desarrolla calidad, como una semilla de mango madura que es capaz de contener toda su ascendencia, sus padres e hijos, en sí misma. Si cualquier persona planta la semilla, brotará en raíces, tallos, ramas, hojas, flores, y más frutas al igual que antes. Una mente que todavía no está entrenada para madurar, es como la semilla de un mango verde que se ha caído del árbol. Si usted la planta, no crecerá. Sólo se pudrirá allí en la suciedad. Puesto que no está madura todavía, no es capaz de contener sus ascendentes y descendientes.

Se dice 'que no están desprovisto', a las personas que están atentas de su propio nacimiento y muerte en esta forma. ¿No desprovisto de qué? No desprovistos en el nacimiento. Ellas están familiarizadas con los nacimientos y estados de ser que han experimentado a través de muchas vidas en el pasado—tantos, que están cansados de todos ellos, al punto donde no desean nacer de nuevo. En cuanto a las personas que no saben, que no tiene este conocimiento, se sienten que carecen o que están desprovistos. Desean nacer de nuevo y se mantienen creado el nacimiento repetidamente una y otra vez. En cuanto a los que tienen conocimiento, ellos tienen suficiente. Ellos no darán lugar a más nacimientos o estados de ser. Cualquier cosa que sea buena, ellas la guardan para sí mismas, como poner una semilla madura de mango en un escaparate para mirarla, o pelar su cáscara dura externa y entonces ponerla en un almacén. Nadie podrá plantarla de nuevo, y podemos cogerla y mirarla siempre que queramos.

Entrenar la mente a un nivel más alto es la cima de todo lo que es bueno y de mérito. Levantar el nivel de nuestro corazón es como llegar y sentarse aquí en el salón de la meditación. Una vez que nos hayamos levantado del nivel de la tierra, nos hemos escapado de la lluvia, el calor del sol, y de todas las clases de peligros. Los perros, por ejemplo, no pueden atacarnos o mordernos.

O podemos hacer una comparación con cima de una gran montaña. Nada asqueroso o sucio puede permanecer en la cima de una montaña. Ya sea si es lluvia, rocío, o niebla, cuando entra en el contacto con la cumbre tiene que fluir hacia abajo a las tierras bajas y hacia el mar. No puede permanecer

y formar charcos en la cumbre. Al mismo tiempo, las brisas frescas vienen soplando de las cuatro direcciones, manteniendo seco y libre de humedad el pico de la montaña.

O podemos hacer una comparación con la copa de un árbol muy alto. Normalmente, nadie—humano o animal—puede orinar o defecar o salpicar cualquier cosa sucia en una copa de árbol alta; y puesto que la copa de ese árbol está muy alta, sus flores y frutas brotan en esa altura. Cualquier persona que desee arrancar o destruir las hojas, las frutas y/o las flores de la copa del árbol, le será difícil porque la altura del árbol dificulta el treparlo.

De la misma forma, una vez que hayamos alimentado nuestro corazón por completo con lo que es bueno y de mérito, no importa si las personas nos elogian o condenan, no desearémos cualquier cosa de lo que ellas tienen que decir. Si dicen que no somos buenos, eso fluye de regreso, como un bumerán a ellos. En cuanto a lo que es realmente bueno en nuestro interior, eso permanece como siempre ha estado. Una persona que su corazón está alimentado por completo con lo que es bueno y de mérito, es como una persona que su estómago está lleno de comida y satisfecho, y por lo tanto, está llena y satisfecha y no desea comer algo más: está libre de hambre y antojos. No importa qué comida fantástica otras personas puedan traerle, él no deseará cualquiera de ellas. O si cualquier persona le trae veneno, él no lo tomará. Es decir, no estamos interesados en lo bueno o lo malo que llega de otras personas. Deseamos solamente la bondad que acumulamos dentro de nosotros mismos.

Las personas ignorantes piensan que el bien y el mal son cosas que tenemos que conseguir de otras personas, y que no brotan de nuestro interior—por lo tanto ellas cierran los ojos y se mantienen andando a tientas. No tienen ningún sentido de lo bueno que descansa en ellos, como la persona que está andando buscando un árbol de mango sin comprender que el árbol de mango se encuentra en su semilla. Sin embargo, una vez que comprendamos esto, todo lo que tenemos que hacer es tomar la semilla y plantarla, y pronto brotarán las raíces y se convertirá en un árbol, con hojas, ramas, flores y frutas que se mantendrán multiplicándose en centenares de árboles. Y muy pronto, todos seremos millonarios, porque los mangos, aún cuando ellos hayan crecido solamente al tamaño de un pulgar, ya comienzan a tener un valor. Las personas compran y venden los mangos a partir del tiempo que todavía no han madurado, hasta que están casi maduros, muy maduro, e incluso demasiado maduros. Algunas veces los mangos que están casi podridos pueden todavía tener un precio, aunque no tan alto como los mangos que todavía están buenos.

Las personas cuyas mentes todavía no han alcanzado un alto nivel, cuando se encuentran con la crítica, la guardan y se obsesionan con ella. Generalmente, nos gusta pensar que somos inteligentes y sin embargo dejamos que nuestras mentes se mantengan en un estado de ánimo negativo y se preocupen. Los estados de ánimos negativos o malos son como los desechos y los huesos que la gente tiene que escupir. Si de hecho somos pobres y muertos de hambre, al punto donde tenemos que pedir el alimento a otras personas, debemos alimentar los buenos ánimos o el aliento que ellos nos ofrecen, que es como el alimento que no ha sido escupido por nadie. Pero incluso, todavía nos contamos como pobres, como estúpidos e ignorantes, porque aún cuando tenemos la bondad genuina en nuestro interior, todavía vamos persiguiendo las cosas buenas y malas de las personas para colectarlas. Esto es incorrecto.

La forma correcta es, que no importa lo que cualquier persona puede decir, **dejémoslo pasar**. Debemos ver lo que dicen como su característica y no como la nuestra. En cuanto a la bondad que estamos desarrollando, está inclinada a permanecer con nosotros. Es como comer un mango con gusanos: Una persona inteligente comerá solamente la parte buena y dejará la parte podrida a los gusanos. Es decir, no se mude con los gusanos. Ser inteligente de esta forma es calificar como ser humano—que significa ser de una mente superior—justo como cuando subimos las escaleras al salón de meditación y nos escapamos de los gatos y los perros que de otra manera nos incomodarían. Aquí, en este nivel, ellos no pueden subir y saltar sobre nosotros. Pero si nos sentamos en la tierra, nos exponemos al sol y a la lluvia y a toda clase de perturbaciones. Nos estaríamos mezclando con sabios y necios.

Cuando las personas sabias practican el Dhamma, ellas tienen que ser **selectivas** y elegir solamente lo que es bueno. Ellas no dejarán su que sus mentes se alimenten de cualquier cosa podrida, porque cuando nos alimentamos de cosas podridas, ellas, pueden ser tóxicas y dañinas. En cuanto a las cosas buenas, cuando las comemos, no causan ningún daño, sólo pueden beneficiarnos.

La bondad, la maldad y la pureza—todos llegan de nuestro interior. Por lo tanto, Buda enseñó que cada uno de nosotros tiene su propio kamma. Lo que él dijo sobre este punto es absolutamente verdad. No hay forma que usted pueda discutir eso. El "Kamma" significa las buenas y malas acciones que surgen de las intenciones. Las intenciones son los pensamientos que vienen de la mente, así que en la mente está la esencia de la intención y del kamma, porque la mente es la que piensa y da las órdenes. Cuando una intención es imperfecta o deshonesta, la acción que resulta es un mal

kamma y dará lugar al sufrimiento. Cuando una intención es buena, apropiada, y honesta, la acción será un buen kamma y resultará en placer. Por lo tanto, ya sea si debemos sufrir o experimentar placer, ser buenos o malos, puros o impuros, depende de nuestras propias acciones e intenciones, no en lo que algo o alguien nos pueda dar o hacer. Una vez que comprendamos esto, no hay confusión.

LAS LECCIONES DEL DESCONOCIMIENTO 21 DE AGOSTO DE 1956

“El sermón de esta tarde tuvo como tema, '**vijja-carana-sampanno sugato lokavidu**'. [No escuché el principio. Todo lo que recuerdo es esto]: “La naturaleza verdadera del Dhamma no es tan difícil para las personas que tienen conocimiento; pero es difícilísima para las que no lo tienen. **Es difícil porque va en contra nuestros deseos.**”

Si sigue nuestros deseos, la cosa es fácil. El Dhamma genuino es algo que va contra nuestros deseos porque las buenas cosas regularmente están inclinadas a ser de esa forma. Es la naturaleza de las cosas que nos son beneficiosas y útiles la que es difícil y requiere esfuerzo. Incluso las cosas mundanas son de esa manera. Las cosas realmente beneficiosas son generalmente difíciles de obtener. Pero en cuanto a las cosas que no tienen ningún uso verdadero para nosotros, no hay necesidad de pasar por un gran apuro para buscarlas. Hay montones de ellas ahí mismo en nuestro patio.

Me estoy refiriendo aquí al desconocimiento—la ignorancia de lo que es verdadero. Pero esta ignorancia de lo que es verdadero es la fuente o el manantial que puede dar lugar al conocimiento, o a la consciencia de lo que es verdadero/real. Este conocimiento de lo que es verdadero existe en todas partes, como el vapor de agua que se levanta en la atmósfera. Quienquiera que tenga la ingeniosidad para encontrarlo y traerlo a su interior se sentirá fresco, contento y descansado. A esto se le llama **vijja-carana-sampanno**, que es lo contrario del desconocimiento. Así que me gustaría explicar un punto más de este tema, **vijja-carana-sampanno**, que significa, “**Esos que realmente buscan el Dhamma, asegúrense siempre, de hacer surgir el conocimiento dentro de ustedes mismo o sea en vuestro interior**”.

Aquí primero tenemos que explicar la palabra “**dhamma**.” El Dhamma es algo que existe en todos y cada uno de nosotros. Puede ser dividido en tres clases: diestro, incompetente/ineficaz y neutral.

1. El Dhamma Diestro/Idóneo (**kusala-dhamma**) significa la bondad que existe naturalmente, ya sea o no, si hay un Buda para señalarlo. Este dhamma es lo que consuela y beneficia a los seres vivos en proporción a su práctica. No piense que la bondad viene de que el Buda la manifestó, o que viene de sus enseñanzas. La bondad ha estado en el mundo desde mucho antes de la época del Buda, pero nadie realmente la conocía porque ningún

sabio había sido capaz de identificarla. Pero cuando el Buda llegó o apareció, descubrió el conocimiento por sí mismo, él fue capaz de ver el dhamma que ha existido en el mundo desde tiempos inmemoriales. Esta clase de dhamma no surgió de cualquier cosa que él dijo o enseñó. **Es la bondad que existe naturalmente en el mundo.** Si esta clase de bondad no existiera como parte normal del mundo, la raza humana habría muerto hace mucho tiempo. El hecho de que tenemos cualquier paz y bienestar viene de haber imbuido nuestros corazones con esta bondad a medida que la hemos podido descubrir. De lo contrario no hubiéramos podido ser capaces de soportar todos los fuegos de la mundanalidad.

2. El Dhamma Ineficaz/torpe/inepto (akusala-dhamma): Lo mismo es verdad con la maldad. No viene de cualquier cosa el Buda dijo o enseñó. Existe por sí mismo en el mundo, por su naturaleza. Pero la gente que no ha pensado acerca de eso ni lo ha observado, malinterpreta mal las cosas. Piensan que el mal viene de lo que enseñó el Buda, y así que no prestan atención alguna porque piensan que lo bueno y lo malo fue inventado por el Buda. De esta manera, lo bueno y lo malo se mezclan, sin que nadie sepa su verdad.

Pero el Buda estaba dotado con la inteligencia suprema, y por lo tanto fue capaz de decir cuál era el arroz sin pelar, cuál era arroz descascarado, cuál era la avena, y cuál era la paja. Él entonces los clasificó en porciones separadas de modo que las personas pudieran elegir la que prefirieran, con el entendimiento de **que cada uno de nosotros es responsable de su propio kamma:** Quienquiera que sea bondadoso se encontrará con lo bueno; quienquiera que haga la maldad se encontrará con el mal.

Todos los dhammas—el bueno y el malo que existen naturalmente—llegan en última instancia a la mente, aquí en este mismo cuerpo. No es el caso que tengamos que ir buscándolos en el exterior en cualquier parte. Si fuéramos a preguntar de dónde vienen todos, el Buda probablemente podría contestarnos, pero sería como golpear la tierra con su puño. Si preguntáramos de dónde la mente viene, tendríamos que contestar que viene de nosotros. ¿Y de dónde venimos? De nuestros padres. Y esta sería la última respuesta a la que llegaríamos.

Si fuésemos a responder en un nivel diferente—uno que es más difícil de considerar, y que solamente pueden manejar las personas de conocimiento—diríamos que **la mente viene del desconocimiento.** ¿Y de dónde viene el desconocimiento? De las tendencias y fabricaciones mentales. ¿Y de dónde vienen las predisposiciones o tendencias mentales? Del desconocimiento. Eso es como la vieja pregunta, ¿de dónde el pollo? Del

huevo. ¿Y el huevo? Del pollo. Si continuamos preguntando y contestando, simplemente iremos en círculos sin llegar al final nunca. Así es cómo las cosas son en el nivel mundano.



Figure 1 - Miami Beach desde el aire

poseído por la torpeza o la ineptitud. En esta forma, nuestra mente se mantiene siempre inestable e insegura. Así que, el Buda nos enseñó a desarrollar nuestro conocimiento para saber qué es bueno y meritorio, y qué es malo y sin valor o inútil. Si el desconocimiento oscurece nuestra mente, no podemos ver nada claramente, al igual que la neblina oscurece nuestra visión. Si nuestro conocimiento llega bien alto y lejos del mundo, tendremos incluso **menos ocasión de ver cualquier cosa**, al igual que una persona que se encuentra muy alto en un avión y mira hacia abajo y no puede ver las casas u otros objetos tan claramente como cuando estaba parada en la tierra. Cuanto más alto sube, más brumoso o neblinoso se hace. Él no podrá ver ningún signo de vida humana en absoluto. Esa es la razón por la cual el Buda nos enseñó a llenarnos de tanto conocimiento como fuera posible, de modo que nuestros oídos y ojos estén brillantes y claros, despejados de la niebla o la bruma. El conocimiento, de la clase que el Buda enseñó, puede presentarse o surgir de tres maneras:

Las aplicaciones de la mente todas se reducen a dos mentes: una que le gusta hacer el bien, y una que le gusta hacer el mal. Una mente, pero hay dos de ella. A veces una inclinación de hacer el bien se apodera de nosotros, y deseamos hacerlo. A esto se le llama ser poseído por la destreza. A veces una inclinación para hacer se apodera de

nosotros, y nosotros deseamos hacerlo. A esto se le llama ser



1. Sutamaya-pañña:

Éste es el conocimiento con el cual estudiamos y escuchamos lo que dicen las personas para poder entender cuáles son las cosas malas que nos conducirán en dirección al sufrimiento y a la tensión o el estrés, y cuáles son las cosas buenas que nos conducirán en dirección al bienestar y a la vida descansada. Una vez que sepamos, podemos entonces preguntarnos a nosotros mismos “¿deseamos entrar en la dirección del sufrimiento?” Si contestamos, ‘no, no queremos, porque es adversidad y dificultad y preferimos ir en la dirección del bienestar’, entonces tenemos que fijar nuestros corazones **en hacer surgir la bondad**. Esa bondad por seguro, nos conducirá en dirección al bienestar. Por ejemplo, algunas personas nacen en los bosques, pero se entrenan y se educan al punto donde terminan personas importantes e influyentes. Igualmente es cierto con nosotros mismos. Si nos entrenamos y nos educamos, estamos inclinados a ser buenas personas. A esta educación en el nivel elemental—nuestro ABC o nuestra alfabetización—se le llama ‘**sutamaya-pañña**’.

2. Cintamaya-pañña:

Una vez que hayamos aprendido que ciertas cosas son buenas, debemos intentar cada una de ellas hasta que veamos buenos resultados surgiendo en nuestro interior. No lleguen a conclusiones fijas de que esto o eso tiene que ser bueno o correcto. Por ejemplo, algunas cosas que usted ha aprendido, pueden estar correctas en términos del Dhamma, pero cuando las intenta, pueden ser incorrectas en términos de los sentimientos de otras personas. Así que, cuando nos enseñan algo que parece correcto, debemos recordarlo y cuando nos enseñan algo que parece incorrecto, también debemos recordarlo. Después tomamos estas cosas y las evaluamos por nosotros mismos hasta que damos lugar a una comprensión. Solamente entonces se nos puede llamar inteligentes.

En otras palabras, no creemos simplemente en lo que está en los libros, en lo que dice la gente o en lo que nos dicen nuestros profesores. Antes de que hagamos cualquier cosa, debemos considerarlo cuidadosamente hasta que eso sea cierto y claro para nosotros. Solamente entonces es que debemos hacerlo. A eso se le llama **creer en nuestro propio sentido de la razón**. Ese es el segundo nivel de conocimiento, pero no es el más alto. Ese nivel solamente puede eliminar algo del desconocimiento que existe en nuestro interior. Ambos niveles mencionados hasta ahora son conocimiento en el nivel inferior.

3. Bhavana-maya-pañña:

Al nivel verdaderamente superior de conocimiento se le llama **bhavana-maya-pañña**. Este nivel de conocimiento surge en una mente entrenada.

Esto es lo que significa **vijja-carana-sampanno sugato lokavidu**. El conocimiento aquí incluye el conocimiento de las últimas vidas pasadas; el conocimiento de la muerte y del renacimiento—conociendo la corriente mental de otras personas, qué clase de bondad y maldad han hecho, y donde irán después de muerte; y conocimiento del final de la fermentación mental: Quienquiera que desarrolle la mente hasta el punto de la Concentración Correcta, dando lugar a la penetración/percepción o discernimiento intuitivo, será capaz de dejar ir:

(i) La auto-identificación (**sakkaya-ditthi**). Ellos verán que el cuerpo no es realmente el suyo.

(ii) Incertidumbre (**vicikiccha**). Las dudas sobre las virtudes del Buda, del Dhamma y la Sangha desaparecerán para siempre. No habrá más dudas sobre las trayectorias o caminos y sus fructificaciones y cumplimiento (**magga, phala**). Las trayectorias, sus fructificaciones/logros y el nibbana tendrán que existir para quienquiera que sea verídico en practicar el Dhamma, no importa en qué tiempo o estación. A esto se le llama **akaliko**: El Dhamma da resultados no importa en qué tiempo o estación. **Opanayiko**: Las personas que hacen surgir la virtud, la concentración y el discernimiento en su interior con toda seguridad verán que las calidades del Buda, del Dhamma y de la Sangha pueden de hecho prevenir, rechazar y desviar la inseguridad y el terror o pavor. Esas personas también podrán dejar ir:

(iii) El apego a las formalidades de la virtud (**silabbata-paramasa**). Las virtudes de los cinco preceptos estarán establecidas firmemente en sus corazones.

Dejar ir de esta manera se llama 'conocimiento del final de la fermentación mental (**asavakkhaya-ñana**), o **vijja-carana-sampanno**—siendo consumado o ejecutado en conocimiento y conducta. Además de estas tres formas primarias de conocimiento, podemos también desarrollar la clarividencia, la clariaudiencia y los poderes psíquicos. Pero a menos que podamos aquietar nuestra mente en la concentración, no podremos ganar ninguna de estas formas de conocimiento, aunque estudiamos las 84.000 divisiones de Canon, porque todas estas formas de conocimiento dependen de la calma/quietud de la concentración. La capacidad o habilidad de apartar todas las formas del mal depende de la calma/quietud de la concentración. Cuando el conocimiento surge en nuestro interior, estamos seguros que vemos la verdad de lo que es bueno y de lo que es malo. Mientras no surja ese conocimiento, estamos todavía engañados y andando a tientas.

Por ejemplo, podemos apegarnos al cuerpo como siendo nuestro, o a los

cinco **khandhas/agregados**—datos sensoriales, sensaciones, etiquetas, estilos o modos mentales y consciencias—como siendo nuestros o propios. Algunas personas se identifican con la avaricia, la cólera o el engaño/la ilusión. Por ejemplo, cuando la avaricia surge, ellas se identifican con la avaricia. Cuando la cólera surge, ellas se identifican con la cólera. Cuando el engaño surge, ellas se identifican con el engaño. Pero esas cosas surgen solamente de vez en cuando. A veces cuando surge la carencia de la cólera, esas personas se identifican con la carencia de cólera. Y cuando surge la carencia de la avaricia o de ilusión o engaño, ellas se identifican con la carencia de la avaricia o de engaño—y así esas cosas se mezclan todas debido a desconocimiento, o ignorancia de la verdad.

Pero una vez que hayamos desarrollado el conocimiento, entonces cuando la avaricia surja, no nos identificaremos con ella. Igual es verdad con cólera y el engaño o la ilusión. Esto es un paso que tenemos que dominar de modo que podamos comprender o ver cómo estas tres corrupciones, de hecho, llegan y se van.

En otras palabras, cuando la avaricia surge, nos sentamos en meditación—meditamos—y nos mantenemos observándola hasta que muere. Entonces podremos saber exactamente qué características ‘horribles/alarmantes/feas’ tiene cuando llega, y exactamente qué bueno es cuando se va. Apenas nos sentamos allí y la miramos hasta que se disuelve, y sentiremos un sentido inmediato de liberación. Cuando la cólera o el engaño llega, ‘nos sentamos’ y nos mantenemos observándolos—no se vayan corriendo por ahí—y así, podremos ver exactamente cómo cólera maligna es cuando llega, y que bueno es cuando se va. Cómo el engaño es como cuando llega—sin importar cuál es el lado que está engañado—nos proponemos mantener nuestra mirada fija en ellos. Cuando podemos sostenernos chequeando y comprobando de esta forma, eso es conocimiento/atención correcta/alerta.

Pero si, cuando llega la avaricia nos dejamos arrastrar por ella, o cuando llega la cólera o el engaño, nos dejamos arrastrar por ellos, eso es desconocimiento. Si estamos constantemente alertas en observación de esas tres corrupciones, estaremos seguros que el día llegará cuando ellas estarán avergonzadas de sí mismas. Sabremos cómo surgirán, veremos cómo tomarán una postura y percibiremos cómo se disuelven. Éste es el conocimiento que llega de desconocimiento.

Cuando podamos contemplar las cosas de esta forma, seremos capaces de alcanzar todas las ocho formas de habilidades cognoscitivas. Si podemos sostenernos verificando y evaluándolas en el medio de nuestras corrupciones, sin sentirnos obligados a accionarlas, haremos surgir el conocimiento interno.

Esto es lo que significa **vijja-carana-sampanno**. Nuestros corazones estarán puros, libres de avaricia, de cólera y de engaño. **Sugato lokavidu:** Ya sea si venimos o vamos, y dondequiera que permanecemos estaremos bien. Esta clase de conocimiento es la cosa verdadera. Es el conocimiento que nos traerá éxito en la esfera del Dhamma.



PARTE DOS: LA HABILIDAD INTERNA EL 'ABC' DE LA RESPIRACIÓN 27 DE SEPTIEMBRE DE 1957

Hay **tres** partes importantes en la meditación: el pensamiento, la atención y la respiración. Todas estas tres partes tienen que mantenerse juntas todo el tiempo. No deje que ninguna de ellas se aparte de las otras. "Pensar" o el pensamiento se refiere a pensar la palabra "**buddho**" junto con la respiración. La "atención" significa darse cuenta de la respiración mientras se inhala y se exhala. Solamente cuando el pensamiento y la atención se mantienen juntos constantemente con la respiración se puede decir que usted está meditando.

La inhalación y la exhalación de la respiración es la parte más importante del cuerpo. Es decir (1) es como la tierra, que actúa como la ayuda para todas las varias cosas en el mundo. (2) Es como las viguetas o las vigas que soportan un piso y lo mantienen fuerte. (3) Es como un tablero o una hoja del papel: Cuando pensamos el "**bud**" con una inhalación, es como si pasáramos/frotáramos nuestra mano a través del tablero; y cuando pensamos "**dho**" con nuestra exhalación, es como si frotáramos el tablero de nuevo.

Cada vez que pulimos a tablero, algo del polvo está se pegará a nuestra mano, así que si nos mantenemos puliéndolo de un lado a otro, el tablero va a estar brillante/limpio y primoroso. Cuando esté muy brillante, estará tan claro que podremos ver nuestra reflexión en él. Éstos son los resultados que vienen de nuestro pensar/pensamiento. Pero si vamos a restregar, golpear-o dejar de hacerlo, no podremos ver nuestra reflexión, incluso en un espejo y mucho menos en un tablero.

En otro sentido, la respiración es como un pedazo de papel. Cuando pensamos el "**bud**" con la inhalación, es como si tomáramos un lápiz y escribiéramos una letra del alfabeto en un pedazo de papel. Si nos mantenemos haciendo esto, podremos eventualmente leer lo que hemos escrito. Pero si nuestra mente no permanece constantemente con la respiración, es como si escribiéramos a veces correctamente y a veces incorrectamente. Las letras que escribiríamos serían garabatos e incluso no serían ni siquiera letras. No importa qué grande nuestro pedazo de papel pueda ser, la escritura completa sería una maraña. No podríamos leer qué letras habríamos escrito o lo que supuestamente dice.

Sin embargo, si estamos atentos, y pensamos en la respiración como un pedazo de papel, nosotros anotaremos sobre él cualquier mensaje que deseemos, y sabremos por nosotros mismos lo que hemos escrito. Por ejemplo, pensar “**bud**” es como escribir con una pluma sobre nuestro papel. Eso nos dará conocimiento. Incluso después que hayamos terminado de escribir, todavía tendremos beneficios. Pero si no estamos realmente atentos en nuestra escritura, nuestras letras serán garabatos. Si dibujamos la figura de una persona, no será una persona. Si dibujamos un animal, no será un animal.



Cuando comenzamos a aprender a escribir, tenemos que utilizar una tiza porque es grande y más fácil de escribir con y borrar con ella. Esto es como pensar “**buddho**”. Una vez que avancemos en nuestros estudios, comenzamos a usar un lápiz, porque escribe más claro y permanece más tiempo. Por ejemplo, la oración, “¿**D**onde está **P**apá?” es un pedazo de conocimiento. Si podemos leer solamente las letras separadas, “D” o “P”, realmente no cuenta como conocimiento. Entonces botamos lejos nuestra tiza. Es decir no tenemos que repetir “**buddho**”. Utilizamos nuestros poderes de evaluación (**vicara**) para ver a medida que respiramos: ¿Es la respiración buena? ¿Es la inhalación buena? ¿Es la exhalación buena? ¿Qué clase de respiración nos es cómoda? ¿Qué clase de respiración no lo es?

Entonces, corregimos y ajustamos la respiración. Seleccionamos cualquier forma de respiración que nos parezca buena y después observémosle para ver si da comodidad al cuerpo. Si lo hace, mantenga el sentido de comodidad constante y póngalo en práctica. Cuando es realmente bueno, el beneficio surgirá perfeccionando nuestro conocimiento. Una vez que hayamos obtenido el conocimiento, podemos borrar las marcas del lápiz en nuestros cuadernos porque hemos visto las ventajas que vienen de lo que hemos hecho. Cuando regresamos a casa, podemos tomar nuestro conocimiento con nosotros y hacerlo nuestra tarea. Podemos hacerlo nosotros mismos en la casa; y cuando estamos en el monasterio, podemos mantenerlo constantemente.

La respiración es como un pedazo de papel, la mente es como una persona, el conocimiento es como una nota: Incluso esto nos puede servir de norma. Si intentamos estas tres cosas—pensamiento, atención, y respiración—daremos surgimiento a un conocimiento interno que no tiene ningún límite

fijo y no tiene posibilidad de poderlo decir a nadie.

A Medida que la Mente Cambia **9 de agosto de 1958**

Cada persona tiene a ambos, el conocimiento y el desconocimiento, como un doctor que ha estudiado varias enfermedades: Él está bien informado sobre las enfermedades que él ha estudiado, pero **no** sobre las él no ha estudiado. Los seres humanos tenemos oscuridad y claridad. La oscuridad es desconocimiento; la claridad es el conocimiento.



Los asuntos del mundo se mantienen girando como una rueda. Nosotros que vivimos en el mundo, por lo tanto tenemos placer y dolor conforme a las condiciones mundanas—la rueda del renacimiento. Cada vez que giremos y funcionemos en el ciclo del dolor, sentimos que el mundo es realmente estrecho y confinado. Siempre que giremos y funcionemos en el ciclo del placer, sentiremos que el mundo es ancho y refrescante, un lugar de invitación para vivir. Esto sucede porque giramos junto con el mundo y realmente no conocemos como el mundo verdaderamente es. Por lo tanto, una vez que nos hayamos detenidos de girar, llegaremos a saber/conocer las formas del mundo y de la naturaleza verdadera del Dhamma.

Siempre que sigamos al mundo y/o nos involucremos con él, no podremos verlo fácilmente. Por esa razón, primero tenemos que detenernos de correr tras él. Entonces lo veremos claramente. Si el mundo está girando y nosotros estamos girando con él, ¿cómo podemos esperar verlo? Es como dos personas que corren a la vez: A ellas les será difícil verse las caras una a la otra. Si una se detiene pero la otra sigue corriendo, pueden verse la cara un poco, pero no claramente. Si ambas están corriendo, se verán incluso menos claramente. Por ejemplo, si estamos sentados o parados y alguien entra a hurtadillas y nos golpea la cabeza, y entonces se va corriendo, nosotros tendremos mucha dificultad para agarrarlo. De la misma forma, si giramos o nos implicamos o involucramos en hacer girar al mundo, tendremos incluso menos ocasión de saber, conocer o de ver cualquier cosa. Por lo tanto, el Dhamma nos enseña a que no continuemos girando la rueda del renacimiento, de modo que podamos conocer al mundo claramente.

Cuando la hélice de un avión o cualquier paleta de una rueda—como por

ejemplo la de un ventilador—está girando, no podemos ver cuántas paletas tiene la rueda, qué forma tienen, o que delgadas son. Cuanto la rueda gira más rápido, menos podremos ver su forma. Solamente cuando disminuye su velocidad o se detiene de girar, podemos ver claramente qué forma tiene. Esto es una analogía con la rotación de las corrientes del mundo—el mundo externo—y para nuestra propia rotación/revolución o volteo—para esos que viven en el mundo.

El mundo **externo** se refiere a la tierra en la cual vivimos. El mundo de las **condiciones** se refiere a nosotros mismos: nuestro cuerpo y mente, que son cosas separadas **pero tienen que depender uno del otro**, al igual que el mundo y las personas, que son cosas separadas y tienen que depender uno del otro. Si tuviéramos un cuerpo pero no una mente, no podríamos lograr cualquier cosa. Igualmente sería una verdad si tuviéramos una mente sin un cuerpo. Así que la mente es como una persona viviendo en el mundo. La mente es el artesano; el cuerpo es su obra de arte. La mente es la que crea el cuerpo. Es la que crea al mundo.

El mundo es algo amplio y siempre girando, algo difícil de ver claramente. Esta es la razón por la cual el Buda nos enseña a detenernos de girar con el mundo, y a mirarnos solamente a nosotros. Entonces es que seremos capaces de ver el mundo. Nosotros mismos somos algo pequeño—una comprensión larga, un alcance denso y de poco ancho—salvo que nuestro vientre es grande. No importa cuánto comamos, nunca estamos llenos. Nunca tenemos bastante. Esto significa la avaricia de la mente, la cual nos hace sufrir nuestra carencia de suficiencia/alcance/entendimiento, nuestros deseos, nuestra hambre.

Para vernos a nosotros mismos o para ver al mundo, el Buda nos enseña a examinarnos de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, al igual que si fuésemos a plantar un árbol: Tenemos que examinar las cosas desde la tierra hasta las puntas de las ramas. La tierra significa la pureza de nuestra forma de vida o sustento. Tenemos que examinar la tierra para ver si tiene algunas termitas u otros parásitos que destruyan las raíces de nuestro árbol. Entonces tenemos que agregar la cantidad correcta de fertilizante—ni muy poco, ni demasiado. Tenemos que cuidar eso correctamente conforme a su tamaño. Por ejemplo, ¿cómo observamos los cinco preceptos de modo que sean y se mantengan puros? ¿Cómo observamos los ocho, los diez, y los 227 preceptos de modo que sean y se mantengan puros? ¿Qué debemos abstenernos de hacer? ¿Qué cosas debemos hacer? A esto se le llama la Forma de Vida Correcta.

Si nos concentramos demasiado en nuestro placer físico, tendremos la

tendencia de no hacer surgir la virtud, como ciertas clases de árboles que son muy sanos, con grandes ramas y el follaje abundante, pero que tienden a no tener frutas. Si una persona come mucho y duerme mucho, y se preocupa solamente de comer y dormir, su cuerpo será grande y fuerte, como un árbol con un tronco grande, ramas grandes, hojas grandes, pero apenas cualquier fruta. Nosotros los seres humanos—una vez que nuestros cuerpos están bien alimentados con comida—si escuchamos un sermón o nos sentamos en meditación, tenemos la tendencia a estar soñolientos porque estamos demasiado atiborrados de comida. Si nos sentamos durante mucho tiempo, nos sentimos incómodos. Si escuchamos un sermón, no sabemos qué se está diciendo, porque estamos soñolientos. Esto arruina nuestra ocasión de hacer el bien. Las personas que están sobrealimentadas tienden a ser perezosas, descuidadas, y adictas al placer. Si se sientan en meditación, tienden a estar entumecidos, cansados, y soñolientos.

Esta es la razón por la cual nos enseñan a observar los ocho preceptos en los días de **uposatha**³ como camino medio. Comemos solamente durante la mitad del día, y solamente la mitad de la comida de un día regular. Eso es suficiente. A esto se le llama tener un sentido de la moderación con respecto al alimento. No tenemos que llenarnos hasta el tope o compensar la falta de la última comida de la tarde. Comemos lo suficiente. “Me abstengo de comer en el tiempo incorrecto”: Después del mediodía no tenemos que comer otra comida, de modo que el corazón no siga al mundo. Esto es como darle suficiente fertilizante a nuestro árbol.

“**Me abstengo de bailar, cantar y adornar el cuerpo**”: El Buda no nos hace el cuerpo bello con los cosméticos y los perfumes, o adornado con joyas. Esto es como dar a nuestro árbol la cantidad suficiente y correcta de agua. No dejen que la tierra se cubra de agua. De lo contrario las raíces se pudrirán. En otras palabras, si nos apegamos a la esencia y la belleza de esa clase, hasta la obsesión, nuestra virtud sufrirá. Esto es como echar sobras de comida alrededor del pie de nuestro árbol. Los perros vendrán a pisotearlos, los pollos picotearán las hojas y las flores, y las hormigas bravas se comerán las raíces, haciendo que nuestro árbol se marchite o muera. Toda clase de complicaciones se nos presentaran.

³ El **Uposatha** (sánscrito: Upavasatha) es el día budista de la observancia; en existencia a partir del tiempo del Buda (500 BCE), y todavía hoy en día es mantenido en los países budistas. El Buda enseñó que el día de **Uposatha** es para “la limpieza de la mente corrupta,” dando por resultado la calma y alegría internas. En este día, los discípulos y los monjes intensifican su práctica, profundizan su conocimiento y expresan un compromiso comunal a través de actos de actos milenarios de reciprocidad laica-monástica. – Calendario para el año 2012 de los días de Uposatha:

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sila/uposatha2012.html>

“Me abstengo de camas altas y grandes”: Cuando nos acostamos a dormir, el Buda nos dice que no utilicemos colchones suaves o almohadones que sean demasiado cómodos, porque si tenemos mucha comodidad, dormiremos mucho y no desharemos levantarnos para hacer el bien. Los resultados de nuestra práctica de concentración serán pobres, y nuestra pereza crecerá desenfrenadamente. Esto es como las orugas y los gusanos que escarban/hurgan a través de la tierra: ellos se mantendrán susurrándonos, enseñándonos toda la clase de cosas hasta que finalmente nos dicen que paremos de hacer el bien—y consecuentemente dejamos de hacerlo. Esto es como los insectos que se arrastran desde el fondo de la tierra hacia arriba, y que se comen nuestro árbol, subiendo cada vez más alto hasta que alcanzan las puntas de las ramas: **la mente**. En última instancia, cuando se comen las puntas de las ramas, el árbol no tendrá flores. Y cuando el árbol no tiene flores, no tendrá frutas. De la misma forma, si carecemos de un sentido de moderación para cuidarnos a nosotros mismos, no practicaremos la Forma de Vida Correcta. Si no tenemos un sentido apropiado de cómo alimentar y cuidar el cuerpo, nuestra conducta tendrá que degenerarse. Pero si tenemos un sentido apropiado de cómo alimentar y cuidar el cuerpo, nuestra conducta tendrá que desarrollarse en la dirección de la pureza, y la mente tendrá que desarrollarse gradualmente junto con ella.



El mundo tiene sus altas y sus bajas, su bondad y su maldad, y nosotros somos justamente como el mundo. Nuestro cuerpo—no importa cuánto lo cuidemos para hacerlo fuerte, sano, hermoso y que esté cómodo—tendrá que funcionar bien en algunas formas e incorrectamente en otras. Lo que es importante es que no dejemos que la **mente** funcione mal. No la deje ir ramificándose y siguiendo sus variadas preocupaciones. Si dejamos la mente vagar pensando bien y mal conforme a sus intranquilidades, ella no podrá avanzar a un nivel superior. Tenemos que hacer que nuestro árbol tenga solamente una sola inclinación: Tenemos que centrar la mente firmemente en una sola preocupación. No deje que sus disposiciones y mañas influyeran la mente. Tenemos que interrumpir y cortar la mente de sus preocupaciones de lo que ve, lo que oye, lo que huele, lo que saborea y de las sensaciones táctiles, dejando solamente una sola preocupación mental. Deje una preocupación con cuál lo bueno y lo de mérito florezca en ella. No deje que ninguna de las formas de corrupción mental surja.

La corrupción mental se refiere a: **(1)** la avaricia por percepciones, sonidos, olores, gustos, etc.; **(2)** la mala voluntad o rencor—enfocándose en este u otro asunto o/y persona como mala/o, y continuando de allí a un deseo para una retribución, que conduce a una confrontación o a la violencia; **(3)** los puntos de vista incorrectos—mirando que hacer el bien no conduce a buenos resultados; por ejemplo, ver que ser generoso, observar los preceptos, o practicar la meditación no hace a persona rica o feliz, de modo que paramos de hacer lo bueno. Tenemos que liberar el corazón de estas tres formas de corrupción mental. Cuando el corazón se libera de la corrupción, tendrá que **entrar** por la rectitud mental, llegando a ser una mente de mérito, practicando/ejercitando el Entendimiento Correcto: en otras palabras, la meditación.

Al practicar la meditación, tenemos que ser verídicos en nuestro trabajo si queremos resultados. Tenemos que ser verídicos en nuestro cuerpo, nuestra habla y nuestro corazón. Nuestro cuerpo tiene que sentarse derecho e inmóvil en la posición de medio-loto. Nuestra habla tiene que ser silente, no pronunciando una palabra. Nuestro corazón tiene que estar establecido correcta y calmadamente, sin revolotear por alusiones o referencias o recuerdos del pasado o futuro. Si podemos ser verídicos de esta forma en nuestro trabajo, tendremos éxito y veremos los resultados. Si somos negligentes e inconstantes, nuestro trabajo no tendrá éxito. Esta es la razón por la que se nos enseña:

**anakula ca kammanta edam-mangalam uttamam:
'Proyectos que no se dejan pendientes es un buen augurio'**

Al practicar la meditación, **la mente es la que da las órdenes**. En otras palabras, debemos tener una base o un marco de la referencia, contemplando la respiración de modo que devenga refinada—porque mientras más refinado es algo, mayor es su valor. Nuestras sensaciones de la respiración son de **cinco** clases:

(1) La primera es la clase de las sensaciones de la respiración que fluyen de la cabeza hacia abajo hasta la punta nuestros pies.

(2) La segunda clase es la de las sensaciones que fluyen desde la punta de los pies a la cabeza. Estas dos clases se toman turno fluyendo de un lugar a otro como una soga que se tira de arriba abajo.

(3). La tercera clase es la de las sensaciones respiratorias que fluyen a través del cuerpo. Estas son sensaciones que ayudan a ventilar el cuerpo, recibiendo a nuestros invitados—la respiración que penetra a través de la

piel—y expulsa o expele la respiración interna, manteniendo la respiración pura y beneficiosa en el cuerpo y expulsando la respiración dañina a través de los poros.

(4). La cuarta clase es la respiración en la parte alta del abdomen, por una parte, protegiendo entre el corazón, los pulmones y el hígado, y por otra el estomago y los intestinos. Eso ayuda los órganos superiores para que ellos no presionen a los inferiores y los mantengan abajo, de forma que no empujen e invadan el espacio de los superiores. Tenemos que observar esta clase de respiración para ver en qué forma es intensa o más fuerte en el lado izquierdo o derecho.

(5) La quinta clase es la respiración de las sensaciones que fluyen en los intestinos, ayudando a calentar los fuegos de la digestión, al igual si fuésemos a cocinar al vapor algún pescado u otra comida para que no se arruine o se pudra. Cuando nuestra comida ya se ha cocinado, entonces ya se puede comer—como el vapor que se condensa en la tapa de una cacerola—para enriquecer nuestra sangre que a su vez nutre las varias partes del cuerpo. Cualquier clase de nutrimento que se elija debe devenir cabello, uñas, dientes, piel, etc., ya que la sangre la envía a esas partes.

Estas sensaciones respiratorias están siempre fluyendo en ondas a través de los intestinos para dispersar el calor de la digestión. Cuando comemos, es como poner el alimento en un pote en la estufa y después se cierra la tapa. Si no hay ventilación en el pote en absoluto, y simplemente agregamos el fuego, no será por mucho tiempo que nuestro estómago se arruine y nuestros intestinos se destruyan, porque hemos cerrado la tapa tan firmemente que ningún aire puede pasar hacia adentro o hacia fuera, hasta que el calor llega a ser demasiado fuerte y quema nuestro alimento hasta achicharrarlo. Nuestro cuerpo no conseguirá ningún beneficio de eso. Por otra parte, si el calor es demasiado bajo, nuestro alimento no se cocinará completamente. Se pudrirá, tendremos un malestar estomacal, y nuestro cuerpo no tendrá ningún beneficio. Estas clases de sensaciones de la respiración ayudan a mantener correctos y precisos para el cuerpo, nuestros calores o fuegos digestivos.

Si miramos estas cinco clases de sensaciones de la respiración de la manera correcta, estamos seguros de cosechar dos clases de resultados: (1) En términos de cuerpo, esos de nosotros con muchas enfermedades tendrán pocas enfermedades; esos de nosotros con pocas enfermedades pueden recuperarse totalmente. Las enfermedades que todavía no han surgido tendrán dificultad en presentarse o surgir. (2) En términos de la mente, estaremos contentos, felices, y frescos. Al mismo tiempo, la meditación

puede ayudarnos a liberarnos del mal kamma porque los estados mentales o torpes e incapaces no tendrán una ocasión de infiltrar la mente. Nuestra vida será larga y nuestro cuerpo sano. Si nos mantenemos desarrollando nuestra meditación a niveles cada vez más altos, las cuatro características /propiedades (**dhatu**)⁴ del cuerpo llegarán a ser claras y puras.



1. Si practicamos la meditación teniendo la respiración en mente hasta que la respiración se refine y también la mente, la respiración se calme hasta que se detenga y la mente se tranquilice hasta aquietarse totalmente, entonces podremos ver claramente nuestro cuerpo y nuestra mente. El cuerpo y la mente se separarán uno del otro, cada uno existiendo independientemente—simplemente, como cuando los forasteros no entran y los que están adentro no salen. La atención/consciencia surgirá en nosotros en cuanto a cómo el cuerpo y la mente funcionan. Sabremos cómo nuestro cuerpo ha llegado a ser. Sabremos adónde irá de aquí en adelante. Sabremos completamente de dónde vino y a donde va. Qué acciones hicimos en nuestras últimas vidas y que nos causó nacer en este estado; lo sabremos completamente. A esto se le llama conocimiento de las vidas pasadas.

2. Las personas y otros seres vivientes que han sido nuestros padres, hermanos, hermanas, parientes, y amigos: ¿De dónde han venido? Cuando ellas mueren, ¿qué clases de placeres y dolores se han encontrado? ¿Y dónde? Puede que seamos capaces de hacer contacto con ellos y enviar corrientes de energía mental para ayudarles. A esto se le llama conocimiento de la muerte y del renacimiento.

3. Veremos que el cuerpo y la mente son inconstantes, agotadores/estresantes, y carecen de un 'yo', hasta el punto donde nos desencantamos con ellos. Esto nos causará dejar ir el cuerpo y nos liberará de las cadenas y yugos del apego. Estos yugos incluyen las cosas tales como los apegos a los fenómenos mundanales (loka-dhamma): Cuando dejamos que la contentura se apodere de nosotros por la ganancia, el estatus, el placer, y la alabanza, no es diferente del Rey de la Muerte tratando de atar nuestras manos firmemente. Entonces cuando él nos da un solo latigazo con su azote—es decir, sufrimos una pérdida, una deshonra, un dolor, y una censura—comenzamos a tambalear.

⁴ Los 4 elementos físicos (dhatu o maha-bhuta), llamados popularmente: tierra, (pathavī-dhatu); agua, (apo-dhatu); fuego, (tejo-dhatu); viento, (vayo-dhatu).

Otra clase de yugo es la identificación propia—el apego al cuerpo, considerándolo como “nosotros” o como una entidad, que da lugar a ideas falsas. Otro yugo es la incertidumbre—las dudas y la vacilación, que nos hace ir de un lugar a otro, no sabiendo qué camino coger y finalizando dando vueltas junto con el mundo.

Una vez que sepamos las formas del cuerpo y la mente, estaremos libres de esos yugos. La mente ganará la liberación del cuerpo y descartará las fermentaciones de la corrupción. A esto se le llama ‘el conocimiento del final de la fermentación mental’. La mente ganará la liberación del discernimiento y fluirá en la corriente del Dhamma que conduce eventualmente al **nibbana**.

Cuando paramos de girar junto al mundo, podremos ver el mundo—nuestro cuerpo—claramente. Una vez que la mente se detiene, podemos entonces ver el cuerpo. Por esa razón, debemos aminorar la carrera en espiral del cuerpo a través de destilar y filtrar sus propiedades, haciéndolas cada vez más refinadas; reduciendo la velocidad de nuestras palabras y manteniendo silencio; y aminorando la espiral de la mente, haciéndola firme y tranquila a través de centrarla en la concentración, pensando y evaluando la respiración. Cuando la mente se detiene de girar detrás de sus variados conceptos y preocupaciones, nuestras palabras y cuerpo se detendrán junto con ella. Cuando cada uno se haya detenido, podemos verlos a todos claramente. La mente conocerá/sabrà los asuntos del cuerpo completamente, haciendo surgir el discernimiento liberado que aminorará la velocidad de rotación de la Rueda del Renacimiento. Nuestros nacimientos devendrán cada vez menos frecuentes hasta que finalmente no tendremos que regresar a vivir en un mundo otra vez.



Practicar la meditación es una clase de alimento para el corazón. El alimento para el cuerpo no es ninguna cosa que pueda durar/duradera. Comemos por la mañana y tenemos hambre por mediodía. Comemos al mediodía y tenemos hambre otra vez por la tarde. Si estuviéramos llenos hoy, mañana por la mañana tendríamos hambre otra vez. Nos mantenemos así, comiendo y defecando, y el día nunca vendrá cuando tengamos suficiente. Tendremos que mantenernos buscando más cosas para comer. En cuanto al alimento para el corazón, si lo preparamos verdaderamente bien, incluso por un pequeño espacio de tiempo, estaremos llenos por el resto de nuestra vida.

El Poder Mental, Paso por Paso 26 de julio de 1956

Intenten estar atentos a medida que siguen la inhalación y exhalación de la respiración. No se olviden ni se distraigan. Intente dejar ir todos los conceptos del pasado o el futuro. Silenciosamente repita **“buddho”** en su mente—**“bud”** con cada inhalación de la respiración, y **“dho”** con cada exhalación de la respiración—hasta que la mente se calme y aquiete. Entonces, pueden detener su repetición mental y comenzar la observación de la inhalación y exhalación de la respiración para ver qué rápida o lenta, larga o corta, pesada o ligera, amplia o estrecha, simple o sutil es la respiración. Quédese con cualquier forma de respiración que le sea cómoda. Ajuste cualquier forma de la respiración que no le sea cómoda o fácil hasta que justamente sea correcta, usando su propia discriminación—el dhamma-vicaya-sambojjhanga—como su estándar de juicio. (Cuando usted está haciendo ajustes de esta manera, usted no tiene que hacer ninguna repetición mental. Puede dejar el “buddho” ir).

Usted tiene que vigilar su mente para cerciorarse de que no está vagando, dudando, ni volando detrás de algún concepto externo. Mantenga la mente quieta, indiferente y despreocupada, como si usted estuviera sentado sólo en el mundo. Deje la respiración diseminarse a través de cada parte del cuerpo; de la cabeza hasta las puntas de los dedos de los pies, frente, espalda, en el medio del estómago, a lo largo de los intestinos, a lo largo de los vasos sanguíneos, y hacia fuera a través de cada poro. Respire largo y profundo hasta que el cuerpo se sienta lleno por completo. El cuerpo se sentirá ligero, abierto y espacioso, justo como una esponja llena de agua: Cuando exprimimos el agua de la esponja, ella saldrá fácilmente sin ninguna interferencia.

En este punto, el cuerpo se sentirá ligero y aliviado. La mente se sentirá tan fresca como el agua que filtra la tierra, pasando dentro de las raíces de árboles, manteniéndolos alimentados y frescos. La mente se establecerá correcta y honesta, sin inclinarse a la izquierda o a la derecha, hacia delante o hacia detrás. Es decir, no se extenderá hacia ningún concepto o preocupación en absoluto.

En los conceptos descansa la esencia de las fabricaciones mentales. La mente piensa en materias o asuntos, ya sean del pasado o del futuro, y entonces comienza a elaborar sobre ellos como buenos o malos, y/o que le gustan o le disgustan. Si los vemos como buenos, nos sentimos contentos y

los tomamos: **Esto es un engaño**. Si los vemos como malos, nos sentimos insatisfechos, lo que hace que nos nuble y corrompa la mente, haciéndola que se irrite, agite y moleste: Esto es la mala voluntad o el rencor. Estas cosas que hacen surgir el malestar y el desorden en la mente se clasifican como obstáculos (**nivarana**)—**imaginaciones/tendencias** que forman la mente, destruyendo lo que es bueno en nuestra práctica de concentración. Tenemos que eliminarlos a todos.

Si pensamos en términos de mundo, las tendencias/imaginaciones mentales son tendencias/imaginaciones mundanas. Si pensamos en términos del dhamma, son tendencias del dhamma. Ambas clases llegan de avijja, el desconocimiento/la inatención. Si este desconocimiento se disuelve, el conocimiento se presentará en su lugar. Así que tenemos que intentar aumentar la fortaleza de nuestra concentración al punto donde las tendencias se disuelven—y en ese punto, el desconocimiento también se disolverá, dejando solamente el conocimiento/la atención.

Esta atención es idéntica al discernimiento, pero es un discernimiento que surge del interior. No viene de cualquier cosa que nuestros maestros nos han enseñado. Viene de la quietud de la mente centrada/enfocada en los acontecimientos del 'presente'. Es un conocimiento o atención muy profunda, pero todavía mundano—no trascendente—discernimiento mundano, porque viene de etiquetas y conceptos. Todavía está atado con los asuntos de 'ser' y 'nacer'.

Quizás podemos devenir conscientes de los asuntos del pasado, conociendo y viendo los estados de ser y nacimiento a través de los cuales hemos pasado. A esto se le llama 'conocimiento de las vidas pasadas'. Quizás podremos saber el futuro, conocer los asuntos de otras personas, cómo ellos mueren y renacen. A esto se le llama 'conocimiento de la muerte y el renacimiento'. Ambas de estas formas de conocimiento todavía tienen apegos infiltrados, causando que la mente dude conforme a sus gustos y aversiones. **Esto es qué corrompe nuestro discernimiento**.

Algunas personas, cuando se enteran de los estados buenos del 'ser' y 'nacer' en sus pasados, consiguen involucrarse, satisfacerse, y deleitarse con las varias cosas que ven. Si se encuentran con cosas que no son tan buenas, se sienten contrariados o trastornados. Esto es simplemente porque la mente todavía tiene apego a sus estados de 'ser y nacer'. Gustar las cosas que nos parecen ser buenas o satisfactorias es auto-gratificarse. Tener aversión a las cosas que nos parecen malas o frustrantes es auto-afligirse. Ambas actitudes se clasifican como caminos erróneos que se desvían del camino correcto, o el 'Punto de Vista Correcto'.

Los asuntos del pasado o futuro, aunque traten sobre el Dhamma, son tendencias fijas o inmóviles, y por lo tanto son impresiones o marcas visibles. Así que el próximo paso, es usar el poder de nuestra concentración para hacer que la mente se fortalezca más, hasta el punto donde pueda cortar o apagar esas formas mundanas de discernimiento. La mente entonces trascenderá al discernimiento—una forma superior de discernimiento, un conocimiento o atención que se puede utilizar para liberar la mente del apego—la Atención Correcta, el camino correcto. Aun cuando podemos aprender cosas buenas o malas sobre nosotros mismos u otros, no estaremos contentos o descontentos. No sentiremos nada sino desencanto, la aversión, y la consternación sobre la forma que los seres vivos en el mundo nacen y mueren lo veremos como algo sin sentido, sin ninguna sustancia. Habremos terminado con las sensaciones de gusto y disgusto. Habremos terminado o extinguido el apego hacia nosotros mismos y todo lo demás. Una mente con moderación, neutral, uniforme. A esto se le llama la ecuanimidad de los seis- factores (**chalang-upekkha**). Dejamos para ir las cosas que suceden, que sabemos/nos enteramos/conocemos o vemos, dejándolas seguir su propio curso regular sin involucrar nuestra sensación en ellas. La mente entonces se moverá hasta el discernimiento de liberación.

A este punto, fortalezca la mente aún más poderosa, hasta el punto donde se libera del apego incluso de las comprensiones que ha llegado a tener. El conocimiento es simplemente conocimiento; **ver es simplemente ver**. Mantenga la mente como algo separado. No la deje volar detrás del conocimiento. **Conocemos, y después lo dejamos como está. Vemos, y después lo dejamos como está**. Soltamos. No nos amarramos con esas cosas como siendo nuestras. Entonces, la mente ganará el poder total y todavía crecerá de acuerdo a sí misma—sin depender o involucrarse en nada en absoluto.

Las tendencias desaparecen completamente, dejando solamente una condición dharmática pura: **el vacío**. **Éste es el fenómeno de la no-tendencia. Dejar ir/soltar**. La mente está libre del mundo—exclusivamente dentro de la corriente del Dhamma, sin ir de arriba abajo, hacia delante o hacia atrás o de un lado a otro, sin progresar o retroceder. La mente es una estaca colocada firmemente en un lugar. Al igual que cuando se coloca una estaca en un árbol unida por una cuerda: Cuando el árbol se corta, la cuerda se parte en dos, pero la estaca se queda puesta. Así mismo, la mente se queda ahí, inafectada por cualquier objeto o preocupación. Ésta es la mente de un Discípulo Noble, una persona libre de las fermentaciones de la corrupción.

Quienquiera que entrena su corazón conforme a lo que se ha mencionado aquí, se encontrará con la seguridad, la alegría, y la paz, libre de cada clase de problema o de tensión. Lo que hemos discutido brevemente aquí es suficiente para utilizarlo como guía en la práctica de entrenar la mente para ganar la liberación del sufrimiento y la tensión o el estrés en el curso de esta vida. Tomar un interés en estas cosas será de nuestra ventaja en los tiempos venideros.

Observar y Evaluar

24 de Julio de 1956

El punto importante al fijar nuestra atención en la respiración, es utilizar nuestros poderes de observación y evaluación para ganar un sentido de cómo alterar y ajustar la respiración de modo que podamos mantenerla fluyendo correctamente. Solamente entonces conseguimos los resultados que sean beneficiosos al cuerpo y a la mente. Observe cómo la respiración funciona a lo largo de su longitud entera, desde la punta de la nariz siguiendo y pasando por la nuez de Adán⁵, la tráquea, el corazón, los pulmones, hasta el estómago y los intestinos. Obsérvela como va de la cabeza, hacia abajo pasando por sus hombros, costillas, espina dorsal, y hueso de la rabadilla. Observe la respiración salir por los extremos de sus dedos y los dedos de los pies, y hacia fuera del cuerpo entero a través de cada poro. Imagínese que su cuerpo es como una vela o una lámpara de luz brillante Coleman. La respiración es la cobertura de la linterna; la atención es el combustible que emite la luz. Su cuerpo, desde el esqueleto hasta la piel, es como la cera de la vela que rodea el pabilo. Tenemos que intentar hacer la mente brillante y radiante como una vela si deseamos conseguir buenos resultados.



Todo en el mundo tiene su par/pareja: Hay oscuridad y por lo tanto tiene que haber brillantez. Hay sol y hay luna. Hay aparición y hay desaparición.

⁵ La **nuez de Adán, manzana de Adán**, etc. (médicamente **prominentia laryngea**) es una protuberancia de la parte delantera del cuello, característica en los varones adultos, formada por la articulación de las dos láminas del cartílago tiroideos.

Hay causas y hay resultados. Por lo tanto, cuando se trata de la respiración, la mente es la causa y la atención es el resultado. En otras palabras, la mente es qué actúa, la atención es qué sabe/conoce, así que la atención es el resultado de la mente. En cuanto a las características del cuerpo—tierra, agua, fuego, y viento—la respiración es la causa. Cuando la mente hace que la causa sea buena, el resultado físico es que todas las características llegan a ser radiantes. El cuerpo está cómodo y fuerte. Libre de enfermedad. Los resultados que surgen a través de la forma del cuerpo y la mente son causados por el acto del ajuste. El resultado es ese que notamos y observamos.

Cuando nos sentamos y meditamos, tenemos que observar la respiración a medida que entra y sale, para ver qué es lo que se siente mientras se aspira y cómo se mueve o ejerce presión en las diferentes partes del cuerpo, y de qué manera o en qué forma da lugar a un sentido de comodidad. ¿Con inhalaciones y exhalaciones largas, fáciles y cómodas, o con inhalaciones y exhalaciones cortas, fáciles y cómodas? ¿Son las inhalaciones y exhalaciones rápidas y cómodas, o son lentas? ¿Es la respiración pesada cómoda, o es la liviana cómoda? Tenemos que utilizar nuestros propios poderes de observación y evaluación, y ganar el sentido de cómo corregir, ajustar, y facilitar la respiración de modo que sea estable, equilibrada, y correcta. Si, por ejemplo, la respiración lenta es incómoda, ajústela de modo que sea más rápida. Si la respiración larga es incómoda, cambie a la respiración corta. Si la respiración es demasiado apacible o débil—produciéndole somnolencia o mareo—respire más pesadamente y fuertemente.

Esto es como el ajuste de la presión de aire en una linterna Coleman. Tan pronto como el aire y el keroseno/combustible se mezclan en las proporciones correctas, la linterna emitirá la luz con su fuerza total—blanca y deslumbrante—capaz de diseminar lejos su brillantez. De la misma forma, mientras la atención esté firmemente entrelazada a la respiración, y nosotros tengamos un sentido de cómo cuidar de ella, de modo que sea correcta para las variadas partes del cuerpo, la mente estará estable y unida, y no volará detrás de cualesquier pensamientos o concepto. Desarrollará un poder, una brillantez llamada discernimiento—o, para llamarlo por su resultado, 'conocimiento'.

Esta atención es una forma especial de conocimiento que no viene de cualquier cosa que nuestros maestros nos han enseñado o cualquier persona nos ha dicho. En su lugar, es una forma especial de comprensión o entendimiento elogiada por el Buda como Punto de Vista Correcto. Esta forma de comprensión está unida a la atención y la vigilancia. Está clasificada también como Atención Correcta y Concentración Correcta.

Cuando una mente correctamente concentrada gana fortaleza, los resultados pueden conducir al discernimiento intuitivo, la comprensión directa, la pureza del conocimiento, y en última instancia, a la liberación, libre de cualquier clase de duda.

La mente será independiente, tranquila, liviana, y cómoda—independiente como una llama en una linterna de cristal. Aun cuando los insectos puedan venir y pulular alrededor de la linterna, no pueden apagar la llama; y al mismo tiempo, la llama no puede tocar/quemar la mano de la persona que la lleva. Una mente que tiene una atención constantemente mirando sus límites para ser incapaz o evitar extenderse o alcanzar cualquier preocupación en absoluto. No se filtrará hacia el exterior ni oscilará retrocediendo, y las preocupaciones externas no podrán llegar a entrometerse en el corazón. Nuestros ojos—los ojos de nuestro discernimiento—estarán claros y podrán ver lejos, al igual que si estuviéramos sentados en los intersticios o hendiduras de una red, capaces de ver claramente en cualquier dirección que miráramos.



¿De dónde llega el discernimiento? Puede ser que lo compare con aprender hacer alfarería, sastrería, o tejer una cesta. El profesor comenzará diciéndole cómo hacer un pote, coser una camisa o un par de pantalones, o tejer diversos patrones, pero las proporciones y la belleza del objeto que usted hace tendrán que depender de sus propios poderes de observación. Supongamos que usted teje una cesta y después le echa una buena ojeada a sus proporciones, para ver si está demasiado corta o demasiado alta. Si está demasiado corta, teje otra, un poco más alta, y después le echa otra ojeada para ver si hay cualquier cosa que todavía necesita mejorar, para ver si está demasiado estrecha o muy ancha. Entonces teje otra, que luce mucho mejor que la última. Así continúa hasta que tenga una cesta tan hermosa y bien-proporcionada como sea posible, una con nada que criticar de cualquier ángulo. Esta última cesta la puede tomar como su estándar. Ahora puede poner un negocio de ventas de cestas.

Lo que usted ha hecho es aprender de sus propias acciones. En cuanto a sus esfuerzos anteriores, usted no necesita referirse más a ellos. Bótelos. Éste es un sentido del discernimiento que surge en acuerdo propio, una ingeniosidad y sentido de juicio que llega no cualquier cosa que sus maestros le hayan enseñado, sino de observar y de evaluar por usted mismo el objeto que ha hecho o construido.

Lo mismo se aplica como verdadero al practicar la meditación. Para que el discernimiento surja, usted tiene que ser 'el observador' a medida que no pierde de vista la respiración y adquiere un sentido de cómo ajustarla y mejorarla para que esté bien-proporcionada a través del cuerpo—hasta el punto donde fluya uniformemente sin vacilar, de modo que sea **cómoda** en la inhalación y exhalación lentas, en las rápidas, en las largas, en las cortas, en las pesadas, o en las refinadas.

Consiguiendo esto, la inhalación y la exhalación serán cómodas, sin importar la forma en que respire, de manera que—no importa cuándo—inmediatamente, en el momento que se enfoque en la respiración, sentirá un sentido de alivio. Cuando usted puede hacer esto, los resultados físicos aparecerán: un sentido de bálsamo y ligereza, abierto y espacioso. El cuerpo estará fuerte, la respiración y la sangre fluirán sin obstáculo y no formarán una abertura para que la enfermedad entre. El cuerpo estará sano y despierto.

En cuanto a la mente, cuando la atención y la vigilancia son las causas, el resultado es una mente tranquila. Cuando la negligencia es la causa, el resultado es una mente distraída y agitada. Así que, debemos intentar hacer que las causas sean buenas, para dar lugar a los buenos resultados que nos hemos referido. Si utilizamos nuestros poderes de observación y evaluación en cuidar la respiración, y somos constante en corregirla y mejorarla, desarrollaremos la atención por nosotros mismos, la fruta de haber desarrollado mucho mejor nuestra concentración paso por paso.



Cuando la mente se enfoca con la atención/alerta completa, puede dejar ir los conceptos del pasado. Puede ver la naturaleza verdadera de sus viejas preocupaciones, y que en ellas no hay nada duradero o seguro. En cuanto al futuro que se extiende frente a nosotros, es como navegar en un bote pequeño a través del gran y amplio océano: Hay límites peligrosos por todos lados. Así que la mente deja para ir los conceptos del futuro y entra en el presente, viéndolo y conociéndolo.

**La mente se levanta firme sin oscilar.
El desconocimiento desaparece.**

El conocimiento surge por un instante y después desaparece, de modo que

usted pueda saber/conocer, que ahí en el presente, es el vacío.

Un Vacío

Usted no se aferra al mundo de las tendencias/maquinaciones/invenciones del pasado, al mundo de las tendencias/maquinaciones/invenciones del futuro, o a los dhammas de las tendencias/maquinaciones/invenciones del presente. Las tendencias/maquinaciones/invenciones desaparecen. **Avijja**—la falsificación, el conocimiento falso—desaparece. La “Verdad” desaparece. Todo lo que permanece es la atención: 'buda... buda...'.

El factor que fabrica el cuerpo, es decir, la respiración; los factores que fabrican el habla, es decir, los pensamientos que formulan palabras; y el factor que fabrica la mente, es decir, el pensar, todo desaparece. Pero la atención no desaparece. Cuando el factor que fabrica el cuerpo se mueve, usted está consciente de él. Cuando el factor que fabrica movimientos del habla, usted está consciente de él. Cuando el factor que fabrica la mente se mueve, usted está consciente de ella, pero la atención no está unida o apegada a cualquier cosa que sabe/conoce. Es decir ninguna de las tendencias puede afectarla. Hay simplemente atención. En un pensamiento, la mente aparece, las tendencias aparecen. Si usted desea utilizarlos, allí están. Si no, desaparecen por sí mismas, por su propia naturaleza. La atención está por encima de todo. Esto es libertad.

Los meditadores tienen que alcanzar esta clase de atención si quieren conseguir buenos resultados. En el entrenamiento de la mente, esto es todo lo que hay. Las complicaciones son las muchas quejas e incomodidades, y tienden a estancar el entrenamiento sin poder nunca conseguir el punto verdadero.

Los Refinamientos de la Respiración 3 de agosto de 1956

Cuando nos sentamos en meditación, el punto importante es ser el observador de los niveles de la respiración. La respiración en el cuerpo tiene tres niveles: común, refinado y profundo.

1. La respiración **común** es la respiración que entra en el cuerpo. Proviene en dos clases. **(a)** La que está mezclada con el aire impuro o contaminado: Cuando entra los pulmones, no sale toda. Los sedimentos se mantienen en

el cuerpo. Y cuando estos sedimentos se mezclan con la sangre en el corazón, ellos pueden causar que la sangre sea dañina al cuerpo, dando lugar a enfermedades. Pero estas enfermedades no necesitan ser tratadas con la medicina. Si las tratamos usando la respiración, se desaparecerán. **(b)** La otra clase de respiración común es la que es beneficiosa—la respiración mezclada con aire puro. Cuando se mezcla con la sangre en el corazón, es beneficiosa al cuerpo.

2. La respiración refinada es apacible y suave. Son las sensaciones delicadas de la respiración derivadas de la inhalación y exhalación la que penetra entre los vasos sanguíneos y los nervios. Esta respiración es lo que hace surgir nuestro sentido de sensación a través del cuerpo.

3. La respiración profunda yace más profundamente que la respiración refinada. Es fresca, espaciosa, vacía, y clara.

La respiración refinada que se disemina para alimentar el cuerpo es el nivel importante de la respiración que se utiliza como base para observar los tres niveles de la respiración. Cuando esta respiración refinada se disemina completamente a través de cada parte del cuerpo, el cuerpo se sentirá ligero, vacío, y calmado—pero todavía atentos y alertas. La mente es estable y por lo tanto es la intuición del cuerpo. Cuando éste es el caso, estamos constantemente atentos y alertas. A este punto, una luz brillante aparecerá en nuestra sensación de la respiración. Aun cuando nuestros ojos estén cerrados, es como si estuvieran abiertos. Nos sentiremos como si la respiración en nuestro cuerpo tuviera un resplandor blanco, como la capa de una linterna Coleman bañada con luz. Ésta es la respiración profunda. La mente deviene serena y quieta; el cuerpo deviene sereno y quieto.

Se dice que la mente en este punto tiene la Concentración Correcta, y que puede conducir al discernimiento liberador. El discernimiento liberador puede extirpar todos los conceptos que tratan con el pasado y el futuro. Es decir, la mente está contenta de permanecer con la respiración profunda, la respiración espaciosa y vacía. Mientras la mente no haya penetrado a ese nivel de la respiración, no está libre de obstáculos. No hacer surgir el discernimiento; no tiene una atención verdadera. Pero cuando la atención, que llega de la quietud, gana el poder, hacer surgir la fortaleza y la luz. La mente y la respiración son ambas brillantes. Cuando cada aspecto de la respiración es igualmente fuerte, la respiración profunda llega a ser evidente: tranquila y suave; libre de ondas; inmóvil y flexible. En este punto, la respiración no se afecta por la inhalación y la exhalación. El cuerpo está quieto, sin sensaciones de dolor. Se siente boyante, saturado y lleno, como

la capa de una linterna Coleman: No hay necesidad de mentalizarlo, no hay sonido, el aire interior aparece en quietud, y todavía la luz es deslumbrante. Todo lo que necesita es el vapor del keroseno, y la linterna emitirá la luz.

El cuerpo está quieto, sin altas ni bajas. Cuando la respiración es suave e intensa de esta forma, hace que el cuerpo se sienta ligero, vacío, y calmado. A esto se le llama **kaya-passaddhi**: serenidad física. A la mente, que permanece con el cuerpo en calma, se le llama **citta-passaddhi**: una mente serena. Cuando la mente permanece con esta quietud, deviene brillante. Este brillo llega de la mente que está centrada firmemente. Cuando la mente está centrada firmemente, eso conduce al discernimiento.

Cuando el discernimiento surge, podemos estar conscientes en el nivel de las sensaciones físicas (**rupa**) y de los actos mentales (**nama**) que surgen de la inhalación y exhalación de la respiración. Estamos conscientes de la respiración común, de la respiración refinada, y de la respiración profunda. Podemos mantener chequeando los tres niveles de respiración. Cuando nuestra atención alcanza este punto, se puede decir que conocemos la respiración, o la sensación. Entonces observamos cómo esas cosas afectan la mente. Esto se llama conocer los actos mentales. Una vez que podamos conocer ambos, la sensación y los actos mentales, sabremos: 'Esto es la atención verdadera. Así es cómo la atención verdadera—correcta—va a saber/conocer'. Mientras no podamos hacer que la mente se comporte de esta manera, no podemos saber. Y cuando no podemos saber, eso es **avijja**, el desconocimiento.

El desconocimiento es oscuridad. La respiración común es oscuridad, la respiración refinada es oscuridad, la respiración profunda es oscuridad. ¿Cómo es dañina esta oscuridad para el cuerpo y la mente? no sabemos: más oscuridad, desconocimiento. El desconocimiento es como poner aceite de alquitrán en una linterna Coleman. Avijja tiene todas las malas características del aceite de alquitrán. No hace surgir nada sino problemas—oscuridad—para otras personas, y al mismo tiempo es destructivo para nuestro propio corazón y mente, simplemente como el fuego que se alimenta con aceite de alquitrán que no emitirá nada sino humo negro. Cuanto más aceite de alquitrán echamos, más humo negro habrá—y entonces vamos por ahí pensando que nuestro humo negro es algo especial, pero es realmente es el desconocimiento, es decir, la inconsciencia del hecho de que es desconocimiento. Así que, cada vez más nos involucramos /envolvemos en nuestro desconocimiento hasta que nos cubre densamente con hollín.

El hollín o tizne es una forma de suciedad o inmundicia que da lugar al daño.

Cuando un fuego emite humo negro, su luz es mala, el fuego es malo, el humo es malo. El humo malo es la naturaleza del desconocimiento; y puesto que es mala, el conocimiento que hace surgir es malo y los resultados son malos. Éstas son todas las cosas que dan lugar o hacen surgir al sufrimiento y a la tensión. Esa es la clase de daño que llega de desconocimiento. El daño causado por el desconocimiento es como leña ardiente. Un fuego hecho con leña ardiente nos hace sudar y—como si eso no fuera suficiente—su luz es roja y feroz como la luz del sol. Cualquier cosa que se enfoque en la voluntad se encenderá en llamas. Cualquier lugar que una madera se prenda fuego por mucho tiempo, devendrá negro y tiznado, de la misma forma de que una persona que prenda un fuego con madera se ensuciará toda. Su cara y brazos se pondrán negros, sus ropas se tizarán, y pero puesto que él ve esta oscuridad o negrura como propia, no se ofenderá por ella. Al igual que una herida infectada en su cuerpo: No importa qué sucia o apestosa pueda estar, todavía puede tocarla sin sentir ninguna repulsión. Pero si viera esa misma herida en alguien más, sentiría repulsión, no podría mirarla e incluso no desearía estar cerca de esa persona.

Cualquier persona que su mente esté involucrada con el desconocimiento es como alguien cubierto de heridas abiertas que no siente ninguna vergüenza, disgusto o repugnancia consigo mismo. O como el hollín en las paredes de nuestra propia cocina: Aun cuando lo vemos, simplemente lo vemos, sin ningún sentido de que es feo, repulsivo, o embarazoso. Pero si lo viéramos en alguna otra cocina, desearíamos apartarnos de eso.

El desconocimiento es lo que mata a las personas. El desconocimiento es una **trampa**. Pero normalmente una trampa puede atrapar solamente animales con la inteligencia embotada. Los animales de inteligencia aguda usualmente no se dejan atrapar. Si somos estúpidos, el desconocimiento nos atraparé y nos comerá completamente. Si vivimos bajo el control de la ignorancia—si no conocemos los tres niveles de respiración en el cuerpo—tendremos que cosechar daños. Conocerlos, sin embargo, es tener Atención Correcta. Conoceremos las causas de nuestras acciones y sus resultados. Saber esto es estar atento y alerta. Nuestro cuerpo y acciones nos serán claros, como un fuego que brilla de por sí. ¿De dónde viene su brillo? De la energía en el keroseno. Así mismo es con la respiración profunda. Es calmada en el cuerpo, como una linterna Coleman que brilla intensa y deslumbrantemente: Es silenciosa, como si no se hubiera bombeado ningún aire en ella en absoluto.

Esto es **kaya-passaddhi**, la serenidad física. En cuanto a la mente, es completamente clara y cristalina. Y al igual que el resplandor que se emite a través de la capa de la linterna, es para el uso de las personas y de otros

seres vivientes. Esto es lo que significa '**pabhassaram idam cittam**'—la mente es radiante. Cuando podemos mantener la mente pura de esta manera, ella gana el poder para ver qué es lo que descansa en lo profundo—pero todavía no podemos ver claramente. Tendremos que fortalecer nuestra mente y hacerla aún más poderosa que esto: Eso es **vipassana**, la penetración de ver claramente.

Cuando vipassana surge, es como si pusiéramos keroseno directamente en la capa de una linterna: El fuego se inflamará inmediatamente; la luz deslumbrará con un solo relámpago. Los conceptos que etiquetan sensaciones desaparecerán; los conceptos que etiquetan actos mentales desaparecerán. Todo el etiquetado e identificación de cosas desaparecerá en un solo instante mental. Las sensaciones todavía están allí, como siempre; los actos mentales todavía están allí, como siempre, pero las etiquetas hacen que nos apeguemos a ellas se cortan, apenas como una línea de telégrafo: El transmisor está allí, el receptor está allí, la línea está allí, pero no hay conexión--la corriente no está funcionando. Quienquiera que desee enviar un mensaje puede intentarlo, pero todo está silencioso. Así mismo es con el corazón: Cuando cortamos las etiquetas y los conceptos, entonces no importa lo que cualquier persona pueda decirnos, el corazón está en silencio.

Esto es **vipassana**, una atención más allá de los efectos y el control del desconocimiento, libre del apego y el aprisionamiento. La mente se levanta hasta lo trascendente, liberada de este mundo. Mora en un "mundo" superior a los mundos ordinarios, superior al mundo humano, a los mundos celestiales y a los mundos de Brahma. Esta es la razón por la cual, cuando el Buda ganó el conocimiento de la insuperable auto-atención-correcta, el universo entero tembló, desde los alcances más bajos del infierno subiendo a través del mundo humano hacia los mundos de los Brahmas. ¿Por qué? Porque su mente había ganado el poder total, para que pudiera abrirse paso hacia arriba por encima de los mundos de Brahma.

Por esta razón, debemos reflexionar en la respiración común que estamos respirando ahora. Ella da lugar a beneficios mezclados con daño. La respiración refinada alimenta los vasos sanguíneos y los nervios. La respiración profunda ajusta las sensaciones de la respiración a través del cuerpo de modo que la respiración sea autosuficiente en sus propios asuntos. La característica de la tierra, la característica del fuego, y la característica del agua, todas llegan a ser autosuficientes en sus propios asuntos. Y cuando las cuatro características son autosuficientes, llegan a ser iguales y equilibradas, de manera que no hay agitación en el cuerpo. La mente es autosuficiente, el cuerpo es autosuficiente, y podemos parar de preocuparnos de ellos, al igual que un niño que hemos criado hasta la

madurez. El cuerpo y la mente, cada uno llega a ser maduro e independiente en sus propios asuntos.

A esto se le llama **paccattam**: Vemos por nosotros mismos y nos hacemos responsables de nosotros mismos. **Sanditthiko**: Podemos ver claramente por nosotros mismos. **Akaliko**: No importa cuándo, tan pronto como reflejemos en los tres niveles de la respiración ganamos inmediatamente la comodidad y la facilidad. Hablando en términos legales, hemos llegado a la edad. Ya no somos más menores de edad y tenemos los derechos completos a la herencia de nuestros padres de acuerdo con la ley. Para hablar en términos de disciplina monástica, no tenemos que permanecer más bajo nuestros maestros porque somos completamente capaces de ocuparnos de nosotros mismos. Y para hablar en términos del Dhamma, no tenemos que depender más en nuestros maestros o textos.

Lo que he estado diciendo aquí está dirigido a darnos un sentido de cómo aplicar nuestros poderes de observación a los tres niveles de respiración. Debemos asistirlos hasta que ganemos entendimiento. Si somos observadores que nos mantenemos siempre evaluando los tres niveles de la respiración, cosecharemos resultados—el alivio del cuerpo y la mente—como un empleador que se mantiene constantemente evaluando los trabajadores de su fábrica. Los trabajadores no tendrán una ocasión de evadir sus deberes y tendrán que fijar sus mentes en hacer su trabajo como se supone. El resultado es que nuestro trabajo con toda seguridad se terminará rápidamente, o hará un progreso constante.

El Camino Directo

4 de septiembre de 1956

Cuando ustedes fijan vuestra atención en la respiración, deben de intentar cortar todas las preocupaciones exteriores. De lo contrario, si se dejan distraer, no podrán observar las sutilezas de ella—la respiración—y la mente. La energía de la respiración en el cuerpo se puede dividir en tres partes: una en el corazón y los pulmones, otra en el estómago y los intestinos, y una tercera en los vasos sanguíneos a través del cuerpo. Todas las tres son las respiraciones que se están moviendo siempre; pero hay otra respiración—una respiración quieta, ligera y vacía—centrada en el diafragma, entre el corazón y los pulmones por una parte, y por otra, centrada en el estómago y los intestinos. Esta respiración es inmóvil o estacionaria, desemejante de la respiración condensada del corazón y los pulmones. No ejerce ninguna presión en ninguna parte del cuerpo en absoluto.

En cuanto a la respiración en movimiento, cuando choca contra los vasos sanguíneos se siente tibia o caliente y causa a veces excreciones en su nariz. Si la respiración predomina sobre la característica del fuego, causa que la sangre esté fría. Si la característica del fuego es predominante sobre la característica de la respiración, causa que la sangre esté caliente. Si estas características se combinan en las proporciones correctas, hacen surgir un sentimiento de la comodidad y alivio—relajado, espacioso, y calmado—como tener una visión del cielo abierto sin obstáculos. A veces hay una sensación de consuelo—relajada, espaciosa, pero moviéndose: A esto se le llama **piti**, o arrobo.

La mejor respiración para enfocarse es la respiración espaciosa y vacía. Hacer uso de la respiración significa utilizar cualquier sensación que sea la más predominante, como cuando usted se siente muy relajado, muy vacío, o muy cómodo. Si hay una sensación del movimiento, **no la utilice**. Utilice solamente las sensaciones de vacío, de relajación, o de ligereza. Usarlos significa ampliar su extensión de modo que se sienta vacío en cada parte del cuerpo. A esto se le llama **“tener un sentido de cómo hacer uso las sensaciones que usted tiene ya”**. Pero al usar estas sensaciones, usted tiene que estar totalmente atento y alerta. Si no, cuando usted comienza a sentirse vacío o ligero, puede ser que vaya a pensar que ha desaparecido su cuerpo.

Al dejar que estas sensaciones se amplíen, puede que las deje diseminarse una a la vez o todas juntas al momento. El punto importante es que las mantenga equilibradas y que ustedes se centren en el cuerpo entero al mismo tiempo como el solo objeto de su atención. A esto se le llama **ekayana-magga**, el pasaje directo. Si usted puede dominar esto, es como tener un paño blanco que usted pueda mantener oculto en su puño o abierto hacia fuera por dos metros. Su cuerpo, aunque pueda pesar 50 kilogramos, puede sentirse tan ligero como un solo kilogramo. A esto se le llama **maha-satipatthana**—el gran marco/punto de referencia

Cuando la atención satura el cuerpo de la forma que las llamas saturan cada rosca en la capa de una **linterna Coleman** o una lámpara de kerosene Coleman, los elementos a través del cuerpo trabajan juntos como un grupo de personas que trabajan juntos en una situación: Cada persona ayuda un poco aquí y un poco allá, y en casi nada, y sin esfuerzo, se hace el trabajo. Al igual que la capa de una **linterna Coleman** que cada pabito se empapa en llama y se convierte en luz, brillante, y blanca, si ustedes empapan vuestra mente en atención y



vigilancia de modo que sea consciente del cuerpo entero, el cuerpo y la mente llegarán a ser de la misma forma boyante. Cuando piensan usando el poder de la atención, su sentido del cuerpo llegará a ser al instante completamente brillante, ayudando a desarrollar el cuerpo y la mente. Usted podrá sentarse o estar parado por períodos largos de tiempo sin la sensación de cansancio, caminar grandes distancias sin fatigarse, ir por largos períodos de tiempo con apenas un poco de alimento y no estar hambriento, o ir sin alimento y sin dormir, las dos cosas al mismo tiempo, por varios días sin perder las energías.

En cuanto al corazón, devendrá puro, abierto y libre de imperfección, o diríamos, sin tacha. La mente llegará a ser brillante, audaz, y fuerte. **Saddha-balam:** Vuestro sentido de convicción funcionará como un coche que funciona sin parar a lo largo del camino. **Viriya-balam:** Vuestra persistencia acelerará y avanzará. **Sati-balam:** Vuestra atención y alerta serán fuertes, capaces de conocer ambos, el pasado y el futuro. Por ejemplo, conocimiento las vidas pasadas y conocimiento de la muerte y el renacimiento de otros seres: Estas dos clases de intuición son esencialmente formas de atención. Una vez que vuestra atención esté completamente desarrollada, puede darles el conocimiento de las acciones de las personas en las vidas pasadas y sus vidas. **Samadhi-balam:** Vuestra concentración llegará a ser constante y fuerte. Ninguna actividad podrá matarla. Es decir no importa lo que usted esté haciendo—sentado, parado, hablando, caminando, o lo que sea—tan pronto como usted piense en practicar la concentración, vuestra mente estará centrada inmediatamente. Siempre que usted lo desee, simplemente piense en eso y usted lo tendrá. Cuando vuestra concentración es así de fuerte, la meditación de discernimiento no es ningún problema. **Pañña-balam:** Vuestro discernimiento será como una espada de doble filo. Vuestro discernimiento del exterior e interior será agudo.

Cuando estas cinco fortalezas aparecen en el corazón, el corazón habrá madurado. **'Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samadhindriyam paññindriyam':** Vuestra convicción, persistencia, atención, concentración, y discernimiento estarán maduros y preeminentes en sus propias esferas. Es la naturaleza de los adultos maduros que cooperan. Cuando trabajan juntos en un trabajo, lo terminan. Así es cuando usted tiene estos cinco adultos trabajando juntos para usted: Usted podrá terminar cualquier tarea. Su mente tendrá el poder de demoler **cada corrupción** en el corazón, al igual que una bomba nuclear puede demoler cualquier cosa en cualquier parte de este mundo.

Cuando vuestra mente tiene esta clase de poder, el discernimiento de



liberación surgirá como una lanza con los bordes agudos en los cuatro costados o una **sierra** poderosa cuya lámina tienen dientes a todo alrededor. El cuerpo es como el soporte sobre el cual la sierra descansa; la mente es la lámina circular: Dondequiera que gire, puede cortar completamente lo que se le pone delante. Ésta es la naturaleza discernimiento de liberación.

Éstos son algunos de los resultados que llegan de saber cómo refinar la respiración y cómo expandir la respiración de quietud de modo que beneficie a ambos, el cuerpo y la mente. Debemos llevar estos asuntos al corazón y ponerlos en práctica como podamos, y así poder compartir estas ventajas.

Conocimiento y Visión Julio de 1958

Las partes del cuerpo que duelen, que están tensas, dolorosas, o irritadas—piense en ellas como rufianes o necios. Y en cuanto a las partes que están relajadas y cómodas, piense en ellas como sabios. Pregúntese: ¿Usted desea vivir con sabios o con tontos?

No es el caso que el cuerpo esté doloroso en todas las partes al mismo tiempo. Algunas veces nos duele nuestra mano, pero nuestro brazo no; nuestro estómago nos duele, pero nuestra parte posterior no; nuestras piernas están adoloridas, pero nuestros pies están muy bien; o nuestros ojos se sienten cansados, pero nuestra cabeza no nos duele. Cuando éste es el caso, debemos elegir permanecer con las partes buenas. Si cada vez más nos unimos a buenas compañías, ellas alcanzarán el punto donde podrán expulsar a todos los necios. De la misma forma, cuando la mente está en quietud total, el sentido de la comodidad llegará a ser tan grande que nos olvidaremos de los achaques y los dolores.

La energía de la respiración en el cuerpo es como un mensajero. Cuando expandimos la respiración—esto es lo que **vicara** significa—la atención se difundirá a través del cuerpo, como si pasara a través de un alambre eléctrico. Estar atento es como enviar electricidad a lo largo de un alambre; la alerta o la vigilancia es como el calor de la electricidad que nos energiza y nos despierta. Cuando el cuerpo se energiza, ningún dolor lo conquistará. Es decir despertamos las características de tierra, agua, viento, y fuego de modo que se pongan a trabajar. Las características del cuerpo llegarán a ser fuertes y sanas, haciendo que el cuerpo se sienta cómodo y bien. A esto se

le llama **mahabhuta-rupa**. Cuando este sentido del mahabhuta-rupa se alimenta con la respiración y la atención en esta forma, crecerá y madurará. Las características crecerán calmadas y maduras, y se convertirán en **maha-satipatthana**, el gran marco o punto de referencia.

Ésta es la '**concentración del umbral**'; o **vicara**—diseminando la respiración.

Al centrar la mente, tenemos que ponerla en el camino medio, cortando todos los pensamientos del pasado y el futuro. En cuanto a los fenómenos mundanos—ganancia y pérdida, estatus e ignominia, alabanza y censura, placer y dolor—no importa lo malo o fantásticamente bueno que pueda ser, no estamos interesados—porque incluso cuando realmente han sido buenos, nos han dejado hace tiempo; y en cuanto a lo bueno que esté por delante, no ha llegado a nosotros todavía.

Alimentarse de las disposiciones o sentimientos del pasado es como comer las cosas que otras personas han escupido. Las cosas que las personas escupen, no debemos tomarlas y comerlas. El Buda dice sobre los que hacen esto, 'ellos son como fantasmas hambrientos. Es decir, sus mentes son esclavas del anhelo, que es como la saliva. No comemos ningún alimento, así que nos sentamos simplemente a tragar saliva. La mente no está en el camino medio. Pensar en el futuro es como lamer el borde del pote de la sopa que se ha de cocinar mañana, y que todavía no tiene incluso una gota de ella. Pensar en el pasado es como es como lamer el borde del pote de la sopa de ayer y que ya no queda ni una gota de ella.

Esta es la razón por la cual el Buda se desencantó con el pasado y el futuro, porque no se puede creer ni depender en ellos. Nos ponen a veces de buen humor, y eso es la indulgencia en el placer. Otras veces nos ponen de mal humor, y eso es la indulgencia en la auto-aflicción. Cuando usted conoce que esta clase de cosas no es el camino de la práctica, no se acerque a ellas ni por la esquina. Así que por lo tanto, el Buda nos enseñó a proteger la mente de manera que esté en quietud y calma a través de desarrollar la concentración.

Cuando una persona tiene gusto en lamer sus preocupaciones, si ellas son malas, eso es realmente serio. Si las preocupaciones son buenas, entonces eso no es tan malo, pero todavía está a nivel mundano. Por esta razón, nos enseñan a tomar nuestra postura en el presente. Cuando la mente no está implicada en el pasado o el futuro, entra en el camino noble—y entonces comprendemos que poco sentido tienen las cosas del pasado: Ésta es la esencia del conocimiento de las vidas pasadas. Las cosas viejas regresan y

se convierten en nuevas; las nuevas cosas regresan y se convierten en viejas. O como la gente dice, el futuro se convierte en el pasado y el pasado se convierte en el futuro. Cuando usted puede liquidar el pasado y el futuro, la mente llega a ser aún más, firme y constante.

Esto se llama la Atención Correcta. La mente desarrolla la fortaleza de la convicción (**saddha-balam**), es decir, vuestras convicciones devienen más establecidas en la verdad del presente. **Viriya-balam**: Vuestra persistencia llega a ser más audaz. **Sati-balam**: La atención se convierte en un gran entendimiento. **Samadhi-balam**: La mente llega a ser firme y estable. **Pañña-balam**: El 'discernimiento' llega a ser agudo al punto donde puede considerar o ver la naturaleza verdadera de los khandhas/agregados, deviene desapasionado y deja ir el cuerpo y el 'yo', de manera que la mente se libera del poder del apego. Esto, de acuerdo al 'sabio', es el conocimiento del final de la fermentación mental.

El saber adónde van los seres y adónde nacen, se le llama 'conocimiento de la muerte y del renacimiento'. Nos desencantamos con los estados de ser. Una vez que sabemos lo suficiente para sentirnos desencantados, nuestros estados de ser y de nacimiento disminuyen. Nuestras cargas y preocupaciones se aligeran. El ciclo de la mente a través de los estados de ser retrasa. Al igual que una llanta cuando le ponemos pinchos en el neumático y pedazos de madera en su camino: Se retrasa. Cuando la mente se vuelve más lenta, ustedes pueden contar las etapas de su ciclo. Esto se llama 'saber/conocer los momentos de la mente'. Saber de esta forma es discernimiento liberado. Es atención. Conocer el pasado, el futuro, y el presente es Conocimiento.



Los nobles no están apegados a las actividades—a actuar, a hablar, o a pensar—de ninguna forma. Cuando los procesos de la acción se silencian, sus mentes están vacías y claras como el espacio. Pero nosotros las personas normales u ordinarias nos aferramos al discurso, a estar parados, a caminar, a sentarnos, a acostarnos, a todo—y ¿cómo puede eso ayudar sino como una carga? Los nobles dejaron lo sueltan todo y por lo tanto están aliviados. Si caminan por un largo plazo, no se cansan. Si sientan por un largo plazo, no tienen dolores. Pueden hacer cualquier cosa sin sentirse agobiados. Las personas que están agobiadas/abrumadas son las que se aferran.



El estrés de las personas normales es dolor y sufrimiento. El estrés de los sabios es la agitación del placer.



La respiración del nacimiento o de la vida es la inhalación. La exhalación, cuando no hay inhalación, es la respiración de la muerte. El potencial para una vida corta o larga de una persona depende de la inhalación y exhalación de la respiración. Por lo tanto, la respiración se llama **kaya-sankhara**, el factor que forma el cuerpo. Es el factor crucial en la vida. Cuando usted pueda controlar la respiración, podrá observar cuidadosamente su propio nacimiento y muerte. Éste es nacimiento y muerte en el nivel escondido. En cuanto al nacimiento y a la muerte en el nivel abierto, incluso los tontos y los niños pueden saberlo: El "nacimiento" significa respirar, sentarse, acostarse, estar parado, caminando, y así sucesivamente. La "muerte" significa dejar de respirar, dejar ir la energía, y ser incinerado. Pero el nacimiento y la muerte en el nivel escondido se pueden conocer sólo interiormente. Y no todos podemos conocerlos: Solamente esos que aquietan sus mentes.

Enfocarse en la respiración de esta forma es, al mismo tiempo, la atención en la muerte, la atención en la respiración, y la atención inmersa en el cuerpo. O podría llamarlo **ekayana-magga**—la unificación del sentido del cuerpo en un camino solo y directo. **Vitakka** es traer el tópico de la meditación a la mente o traer la mente al tópico de la meditación. Vicara significa diseminar, ajustar, y mejorar la respiración cuidadosamente. Cuanto más de larga la mantenga, más cómodo estará, al igual que cuando trabajamos en despejar un camino. El sentido del cuerpo se beneficiará de tres maneras, sintiéndose ligero, fresco, y cómodo. A este punto, nuestro tema de la meditación llega a ser incluso más fuerte, y la mente siente incluso mayor facilidad y desapego, llamados **citta-viveka**, o soledad mental. El sentido del cuerpo llega a ser más calmado y desapegado, llamado **kaya-viveka**, o soledad física.



La energía de la respiración en el cuerpo se divide en **dos** clases. Una clase se llama la "**respiración femenina**", el flujo apacible de la energía desde abajo del ombligo hasta la cabeza y entonces hacia afuera de la nariz. La otra clase se llama la "**respiración masculina**", el flujo sólido de la energía desde los extremos de los pies para arriba a través de la espina dorsal. Una vez que usted pueda centrarse en estas respiraciones, no vaya contra su naturaleza básica. Esté consciente de ellas cuando vaya a coordinarlas y conectarlas, y observe los resultados que vienen de diseminar y ajustar la respiración. Tan pronto como las cosas se sientan suaves y fáciles, enfóquese en la respiración del estómago y los intestinos, y la energía de la respiración que actúa como centinela entre ellas, manteniéndolas de frotarse una con la otra, como la franela que se usa para embalar un apilado de cristalería con el propósito de hacer que los cristales no se toquen unos con otros.



Cuando la respiración es tranquila y la mente está descansada, esto es lo mejor en su forma superior. Cuando la mente está descansada pero el cuerpo está agitado, esto es bueno en su forma menor. Deje que la mente se asiente dondequiera que haya un sentido de la comodidad en el cuerpo, de la misma forma que buscamos el alimento en los lugares que en el pasado hemos encontrado lo suficiente para comer hasta llenarnos. Una vez que la mente esté llena, el éxtasis (**piti**) surge. El placer (sukha) satura el corazón, al igual que la sal satura al pescado escabechado. La mente adquirirá valor. El sentido del cuerpo llegará a estar brillante, claro, y fresco. El conocimiento comenzará a ver poco a poco, de manera que podamos llegar a ver la naturaleza de nuestro propio cuerpo y mente. Cuando este estado de mente llega a ser más fuerte, se convierte en **ñana-dassana**— conocimiento y visión.

El conocimiento en este nivel viene de la atención y de la visión de la vigilancia. Cuando la duda de la mente se detiene, entonces el anhelo por sensualidad, por llegar-a-ser y por **no**-llegar-a-ser, todos, se detienen también. Dejen ir el dolor y el placer. No les concedan ni un segundo pensamiento. **Piensen en ellos como palabras que las personas hablan solamente en broma.** En cuanto a la verdad, está allí en el corazón. Si la mente **todavía** duda y vaga, tendrá que haber más estados de ser y de nacimiento. Si los anhelos sensuales se ponen en movimiento o va en progreso, eso conduce a un estado vulgar de ser. Si el anhelo por llegar-a-

ser se pone en movimiento, eso conduce a un estado intermedio de ser. Si el anhelo por no-llegar-a-ser se pone en movimiento, la mente se agarrará a un estado sutil de ser. Sólo cuando vemos que esto sucede, podemos decir que conocemos el pasado, el futuro, y el presente.

Cuando esta consciencia/esta atención/este conocimiento es claro y completo, la mente deviene desapasionada y afloja sus apegos, llegando a una parada completa: la suspensión o inmovilización del desconocimiento, la cesación del nacimiento. Esta es la razón por la cual el Buda no sentía ningún apego por el hogar o por la familia, por la riqueza, los criados, o los placeres materiales de cualquier clase.

Llegando al Hogar **22 de septiembre de 1956**

Cuando ustedes cierran sus ojos mientras que se sientan en meditación, simplemente cierren vuestros párpados. No intenten cerrar sus ojos como una persona durmiendo. Tienen que mantener sus nervios ópticos despiertos y trabajando. De lo contrario se pondrán a dormir.

Piense en su objeto interno de meditación—en la inhalación y exhalación de la respiración—y después piensen en hacer despertar en vuestro interior vuestro objeto externo de meditación—“**buddho**”, que es una de las virtudes del Señor Buda—con la respiración

Una vez que hayan podido centrarse confortablemente en la respiración, deje que ella se disemine a través del cuerpo hasta que sientan la luz, la suavidad y la comodidad. A esto se le llama mantener la calidad apropiada en practicar la concentración. Mantener la mente fija de manera que no se escurra de la respiración se llama ‘mantener el objeto apropiado’. Estando firmemente atento de vuestra palabra de meditación, sin ningún lapso, se llama ‘mantener la intención apropiada’. Cuando usted pueda mantener su mente fija en estos tres factores componentes, podrá decir que está practicando meditación.

Una vez que fijemos nuestra mente en hacer la bondad de esta manera, las cosas que no son buenas—el **nivarana**, o los **obstáculos**—estarán inclinados a llegar para despojar la mente. Si llamamos los obstáculos por su nombre, hay cinco de ellos. Pero aquí **no** vamos a hablar de sus nombres; simplemente hablaremos de lo que son: **(1)** Los obstáculos son las cosas que profanan y adulteran la mente. **(2)** Ellos hacen la mente oscura y turbia.

(3) Ellos son impedimentos o limitaciones que evitan que la mente permanezca firmemente con los factores componentes de su meditación.

Los obstáculos vienen de preocupaciones externas, y las preocupaciones externas se presentan porque nuestra preocupación interna es débil. Decir que nuestra preocupación interna es débil significa que nuestra mente no permanece firme con su objeto. Como la flotación de un cucharón en un barril de agua: Si no tiene cualquier cosa pesada abajo, está inclinada al bamboleo y a hundirse. El bamboleo de la mente es el que crea una abertura para que los variados obstáculos/impedimentos se viertan en ella y hagan que pierda su equilibrio.

Debemos hacernos conscientes que cuando la mente comienza a inclinarse, puede hacerlo en cualquiera de dos direcciones: (1) Puede ir hacia los pensamientos del pasado, las materias que sucedieron hace dos horas o hacia atrás al principio de nuestra primera respiración. Las distracciones de esta clase nos pueden llevar a dos clases de significados: Los dos tratan en términos de materias mundanas—nuestros propios asuntos o los de otras personas, buenos o malos—o bien tratan en términos del Dhamma, cosas buenas o malas que han sucedido y de las cuales hemos tomado nota. (2) O bien nuestra mente puede inclinarse hacia los pensamientos del futuro, que son la misma clase de cosa—nuestros propios asuntos o los de otras personas, tratando en términos del mundo o del Dhamma, buenos o malos.

Cuando nuestra mente comienza a ir a la deriva, o diríamos, a vagar de esa forma, estamos inclinados a recibir una de dos clases de resultados: alegría o descontento, ánimos que se complacen en el placer o en la aflicción del uno mismo. Por esa razón, tenemos que agarrar la mente constantemente y traerla al presente de manera que estos obstáculos no puedan filtrarse. Pero incluso entonces, la mente no está realmente en equilibrio. Sigue todavía, hasta cierto punto, vacila/titubea. Pero esta duda o titubeo no es realmente incorrecta (si sabemos utilizarla, no es incorrecta; si no sabemos, lo es) porque la mente, cuando duda, está buscando un lugar para permanecer. En Pali, esto se llama **sambhavesin**. Así que se nos enseña a encontrar un tema de meditación para actuar como punto focal para la mente, de la misma forma que una pantalla actúa como reflector para las imágenes, de modo que aparezcan nítidas y claras. Esto es para mantener las preocupaciones externas de interrumpir, o diríamos, de entrometerse o abrirse o paso a empujones.

En otras palabras, se nos enseña a meditar a través de enfocar la mente en un lugar, 'en la respiración'. Cuando pensamos en la respiración, a eso se le llama **vitakka**—como cuando pensamos en "bud" al inhalar y en "dho" al

exhalar, como estamos haciendo ahora. En cuanto a la duda de la mente, a eso se le llama **vicara**. Cuando traemos a vicara a la meditación, podemos dejar para ir la parte de vitakka. Es decir detenernos de repetir "buddho" y comenzar a observar cuánto el cuerpo se afecta por cada inhalación y exhalación de la respiración. Cuando la respiración sale, ¿se siente descansado y natural? Cuando el aire entra, ¿se siente el cuerpo cómodo? Si no, mejórelo.

Cuando dirigimos la mente de esta forma, no tenemos que utilizar "**buddho**". La inhalación impregnará y se diseminará a través del cuerpo, junto con nuestro sentido de atención y de vigilancia. Cuando dejamos ir la parte de **vitakka**—como cuando paramos de repetir "buddho", de modo que haya solamente el acto de no perder de vista la respiración—el acto de la evaluación aumenta. La oscilación de la mente llega a ser parte de nuestra concentración. Las preocupaciones exteriores todavía se presentan. Que "se presenten" no significa que nuestros oídos sean sordos. Eso todavía significa que no mezclamos la mente para ir detrás de los objetos externos, ya sean del pasado o del futuro. Los dejamos permanecer solamente en el presente.

Cuando la mente se centra de esta manera, desarrolla sensibilidad y conocimiento. Este conocimiento no es de la clase que viene de estudiar o de los libros. Viene de hacer—como cuando hacemos los azulejos de la arcilla. Cuando primero comenzamos sabemos solamente cómo mezclar la arcilla con la arena y hacer los azulejos planos simples. Pero a medida que continuamos haciéndolos comenzaremos a saber más de eso: cómo hacerlos atractivos, cómo hacerlos fuertes, duraderos, y que tengan menos probabilidad de romperse, o sea que no sean frágiles. Y entonces pensaremos en hacerlos de diversos colores y de diversas formas. A medida que los vamos construyendo cada vez mejores y más atractivos, ellos a su vez, serán nuestros maestros.

Así mismo es cuando nos enfocamos en la respiración. A medida que nos mantenemos observando cómo fluye la respiración, llegaremos saber cómo es la inhalación; si es o no cómoda; cómo inhalar de modo que nos sintamos cómodos; cómo exhalar de modo que nos sintamos cómodos; de qué manera la exhalación nos hace sentir cómodos; de qué manera nos hace sentir tensos y contraídos—porque la respiración tiene hasta cuatro variedades. Algunas veces la inhalación es larga y la exhalación también, a veces la inhalación es larga y la exhalación corta; otras veces la inhalación y la exhalación son ambas cortas. Así que debemos observar cada una de estos cuatro tipos de respiración mientras que fluyen en el cuerpo para ver cuánto benefician al corazón, a los pulmones, y a otras partes del cuerpo.

Cuando nos mantenemos examinando y evaluando de esta manera, la atención y la vigilancia estarán a cargo en nuestro interior. La concentración, el discernimiento y la atención surgirán en nuestro interior. Una persona que desarrolla esta clase de habilidad, puede llegar a ser capaz de respirar sin usar la nariz, respirando en su lugar, a través de los ojos o las orejas. Pero cuando estamos comenzando, tenemos que hacer uso la respiración a través de la nariz, porque es la respiración obvia. Primero tenemos que aprender cómo observar la respiración obvia antes de estar conscientes de las sensaciones más refinadas de la respiración en el cuerpo.

La energía de la respiración en el cuerpo, tomado como una entidad completa, es de cinco clases: **(1)** La "respiración temporal" o que reside temporalmente (**agantuka-vayas**) que fluye continuamente hacia adentro y hacia fuera. **(2)** La energía de la respiración que permanece en el cuerpo pero que puede impregnar a través de las varias partes de él. **(3)** La energía de la respiración que gira alrededor en su debido puesto. **(4)** La energía de la respiración que se mueve y puede fluir hacia adelante y hacia atrás. **(5)** La energía de la respiración que alimenta los nervios y los vasos sanguíneos a través del cuerpo.

Una vez que sepamos las varias clases de energía de la respiración, cómo hacer uso de ellas, y cómo mejorarlas de modo que el cuerpo se sienta satisfecho con ellas, desarrollaremos la maestría. Llegaremos a ser más expertos con nuestro sentido del cuerpo. Los resultados surgirán: una sensación de plenitud y satisfacción impregnando el cuerpo entero, al igual que el keroseno penetra cada filamento de la cubierta de una linterna Coleman, haciéndola emitir una llama blanca y brillante.

Vitakka es como poner la arena en un cedazo. Vicara es como cernir arena. Cuando primero ponemos la arena en un cedazo, sigue siendo gruesa y grumosa. Pero a medida que la cernimos, la arena se refinará cada vez más hasta que no tengamos nada más que partículas finas. Así mismo es cuando fijamos la mente en la respiración. En las primeras etapas, la respiración sigue siendo tosca, pero a medida que usamos cada vez más **vitakka** y **vicara**, la respiración devendrá cada vez más refinada hasta que impregne cada poro del cuerpo. **Olarika-rupa:** Toda clase de sensaciones cómodas aparecerán—un sentido de la ligereza, de amplitud, de respiro, de liberación de los dolores y los achaques, etc. —y sentiremos nada más que un sentimiento reanimador y placentero en el sentido del Dhamma, una calma constante y relajada. **Sukhumala-rupa:** Este sentido de placer parecerá ser como partículas minúsculas, como una niebla de átomos que forma el aire pero no se puede ver a simple vista. Pero aun cuando nos sintamos cómodos y relajados a este punto, esta niebla de placer que impregna el cuerpo

puede formar un lugar de nacimiento para la mente, así que no podemos decir que hemos ido más allá de la tensión y el dolor.

Éste es una de las formas de atención que podemos desarrollar en la concentración. Quienquiera que lo desarrolle hará surgir un sentido de refrigerio/alivio interno: una sensación de ligereza, como mota de algodón. Esta ligereza es poderosa en toda clase de formas. **Hinam va:** El sentido evidente del cuerpo desaparecerá—**panitam va**—y se convertirá en un sentido más refinado del cuerpo, sutil y hermoso.

La belleza aquí no es de la clase que viene del arte o de la decoración. En su lugar, es la belleza en el sentido de estar brillante, claro, y fresco. Refrescante, calmado y pacífico. Estas calidades harán surgir un sentido de esplendor en del cuerpo, llamado **sobhana**, un sentido de éxtasis y regocijo que llena cada parte del cuerpo. Las propiedades de tierra, agua, fuego, y viento en el cuerpo, todas están equilibradas y completas. El cuerpo parece hermoso, pero de nuevo, ésta no es una belleza en el sentido del arte. A todo esto se le llama **panita-rupa**.

Cuando el cuerpo crece satisfecho y completo a este grado, las cuatro propiedades elementales llegan a ser maduras y responsables en sus propias esferas, y se pueden llamar **mahabhuta-rupa**. La tierra es responsable de sus propios asuntos de tierra, el agua de sus propios asuntos de agua, el viento de sus propios asuntos de viento, y el fuego de sus propios asuntos de fuego. Cuando las cuatro propiedades llegan a ser más responsables y maduras en sus propios asuntos, esto se llama **olarika-rupa**. Las propiedades del espacio y la consciencia también devienen maduras. Es como si todos ellos llegaran a ser adultos maduros. La naturaleza de los adultos maduros, cuando viven juntos, es que es muy difícil que peleen o disputen. Los niños, cuando viven con niños, tienden a reñir todo el tiempo. Así que cuando todas las seis propiedades están maduras, la tierra no estará en conflicto con agua, el agua no estará en conflicto con el viento, el viento no estará en conflicto con el fuego, el fuego no estará en conflicto con el espacio, y el espacio no estará en conflicto con consciencia. Todos vivirán en armonía y la unidad.

Esto es lo que significa **ekayano ayam maggo sattanam visuddhiya:** Esta es la trayectoria unificada o el camino unificado para la purificación de seres. Las cuatro propiedades físicas devienen maduras en el sentido unificado del cuerpo, cuatro-en-una. Cuando la mente entra en esta trayectoria unificada, es capaz de llegar a conocer bien los asuntos del cuerpo. Cuando los padres consideran que su hijo ha crecido y ha madurado, están inclinados a sentirse orgullosos. Y cuando ven que su hijo puede

cuidarse por sí mismo, pueden quitarse la carga de tener que cuidarlos. (A este punto no hay más necesidad de hablar de los Obstáculos, porque la mente está firmemente centrada. Los obstáculos no tienen una ocasión de colarse).

Cuando la mente puede dejar ir al cuerpo de esta manera, sentiremos un resplandor interno en ambos, el cuerpo y la mente, un resplandor en el sentido de un placer calmado desemejante de los placeres del mundo—por ejemplo, el cuerpo se siente relajado y cómodo, sin dolores o fatiga—y un resplandor en el sentido refulgente. En cuanto a la mente, siente el resplandor de un sentido descansado de calma y resplandeciendo un brillo interno. Este resplandor tranquilo y calmado es la esencia del mérito interno (**puñña**). Es como el vapor de agua que se levanta de los objetos helados y se une para formar las nubes que caen en forma de lluvia o viajan altas y libres. De la misma forma, este sentido fresco de calma estalla en una niebla de refulgencia. Las propiedades de la tierra, del agua, del viento, del fuego, del espacio, y de la consciencia, todas se convierten en calma. Aquí es donde la “séxtuple refulgencia” (**chabbanna-ransi**) surge.

El sentido del cuerpo parecerá radiante y brillará intensamente como un melocotón maduro. El poder de este resplandor se llama la luz del Dhamma (**dhammo padipo**). Cuando hemos desarrollado esta cualidad, el cuerpo está seguro y la mente ampliamente despierta y consciente. Una calma radiante—un poder—emerge en nosotros. Es en esta brillantez/gozo, a medida que llega a ser cada vez más poderosa, donde aparecerá el discernimiento intuitivo: los medios para saber/conocer las cuatro Nobles Verdades. Ya que este sentido de intuición llega a ser más fuerte, y se convertirá en conocimiento y atención: un conocimiento que no hemos aprendido de ningún otro lugar, pero que se ha ganado con la práctica.

Quienquiera que pueda hacer esto encontrará que la mente logra las virtudes del Buda, del Dhamma, y de la Sangha, que entrarán para limpiar el corazón. Se puede decir que esa persona ha alcanzado verdaderamente el refugio del Buda, del Dhamma, y de la Sangha. Quienquiera que pueda hacer incluso hasta aquí, es capaz de alcanzar el Despertar, sin tener que hacer mucho más o cualquier otra cosa. Si somos cuidadosos, circunspectos, persistentes, atentos, y discernimos, seremos capaces de abrir los ojos y los oídos de modo que podamos conocer/saber todas las clases de cosas—y podremos incluso no tener que renacer y no tener que volver nunca más para practicar la concentración. Pero si estamos satisfechos—descuidados, desatentos, y perezosos—tendremos que volver y pasar de nuevo a través de la práctica.



La razón por la cual practicamos la concentración es para disolver los **Obstáculos** del corazón. Cuando los obstáculos se calman completamente, la mente puede alcanzar el vihara-dhamma—la cualidad interna que puede construir su hogar. Entonces seremos capaces de ganar la libertad completa de los obstáculos. Nuestros estados futuros de renacimiento no serán inferiores al nivel humano. No seremos forzados a renacer en los cuatro reinos de privación (**apaya**). Una vez que la mente alcance su hogar interno, es capaz de levantarse a sí misma al nivel transcendental, hacia la corriente que fluye al **nibbana**. Si no somos perezosos o estamos satisfechos, si nos mantenemos perseverando con nuestra meditación, podremos ser capaces de obtener la liberación del nivel mundano. Si nuestra mente logra la cualidad de la entrada-a-la-corriente, nunca tendremos que nacer otra vez en los reinos de privación.

Los ganadores-de-la-Corriente, si fuésemos a explicarlos en términos realmente simples, son las personas cuyas mentes están firmes y seguras, pero quienes todavía tienen algunas formas de pensamientos egoístas—aunque nunca se atreverían a demostrar ese egoísmo o mezquindad en sus acciones—matar, robar, etc. Aunque los ganadores de la corriente pueden todavía tener algunas formas de egoísmo, ellos no actúan mezquinamente en absoluto, como una persona que tiene un cuchillo en sus manos cuando está enojada, pero no lo usa para cortarle la cabeza a nadie.

Las personas comunes o diríamos ordinarias, generalmente **no pueden decir no** a sus corrupciones. Tienen que actuar generalmente conforme a sus corrupciones mientras que se presentan o a medida que surgen. Por ejemplo, cuando sienten una irritación—cólera—fuerte, no pueden resistirla. Tienen que demostrarla, al punto donde pueden hacer las cosas bien feas e ir en contra de la moralidad. Los Ganadores-de-la-Corriente, aunque tienen corrupciones, pueden decirles no a ellas. ¿Por qué? Porque tienen la disciplina de la **atención** embutida en ellos, permitiéndoles distinguir el bien del mal.

Cuando la mente oscila hacia una dirección de bondad, están conscientes de eso, al igual que cuando oscila hacia una dirección de maldad, están conscientes de eso. Ellos ven, oyen, huelen los aromas, gustan los sabores, sienten sensaciones táctiles al igual que las personas normales, pero no dejan que estas cosas hagan incursiones en el corazón. Ellos tienen el autodominio que les permite soportar sus corrupciones, como una persona

que pueda llevar una vasija llena de agua mientras corre, sin derramar una sola gota. Aun cuando los ganadores de la corriente puedan “montar una bicicleta”—diríamos, sentarse, pararse, caminar, acostarse, hablar, pensar, comer, abrir o cerrar sus ojos—la calidad permanente de sus corazones nunca se invierte. Esta es una calidad que nunca desaparece, aunque puede oscilar a veces. Esa oscilación es lo que les causa renacer. Pero aunque puedan renacer, ellos renacen en estados de ser buenos, como seres humanos o divinos.

En cuanto a personas normales u ordinarias, nacen sin ninguna razón, y se mantienen haciéndolo repetidamente una y otra vez. Los ganadores-de-la-Corriente-ganadores, sin embargo, entienden el nacimiento. Aunque experimentan el nacimiento, lo dejan dispersarse. Es decir no tienen ningún uso para los impulsos erróneos o inferiores. Ellos responden débilmente a los impulsos erróneos y fuertemente a los buenos. Las personas normales u ordinarias responden fuertemente a los impulsos erróneos y débilmente a los buenos. Por ejemplo, una persona que decide hacer el bien en un monasterio—si alguien entonces se ríe de ella, diciendo que esas personas que van al monasterio son pasados de moda o han llegado a lo último—se sentirá impedido de ir completamente. Y no importa cómo las personas puedan intentar convencerlo en hacer el bien, él casi no responderá. Esto es porque ha caído al nivel muy inferior de la mente.

En cuanto a los ganadores-de-la-corriente, no importa cuántos impulsos erróneos les puedan ocurrir, la bondad del nibbana actúa como un imán en sus corazones. Esto es lo que los dirige a mantenerse practicando hasta que alcanzan el punto final. Cuando alcanzan el punto final, no puede haber nacimiento, ni más envejecimiento, ni más enfermedad, ni más muerte. Las sensaciones se detienen, los sentimientos se detienen, los conceptos se detienen, las fabricaciones mentales se detienen, la consciencia se detiene. En cuanto a las propiedades, los khandhas o agregados, y los sentidos mediáticos, todos se detienen. No hay etiquetas mentales aludiendo a ninguno de los agregados. Las etiquetas mentales son el medio que deja que los agregados entren a toda velocidad. Cuando las etiquetas mentales se detienen, no hay nada ni nadie que entre corriendo. Y cuando todos se han detenido de correr, no hay empuje ni empujones, ni enfrentamientos, ni conversaciones. El corazón se ocupa de él mismo conforme a sus deberes.

En cuanto a las propiedades, los agregados y los sentidos mediáticos, cada uno es independiente en su propia área. Cada uno está a cargo de sus propios asuntos. No hay traspaso o violación en la propiedad de cualquier persona. ¿Y una vez que no haya violación, qué apuros podrán haber ahí? Como un fósforo que se deja solo en una caja del fósforo: ¿Qué fuego puede

causar? Mientras su cabeza no roce cualquier cosa rasposa, el fuego no tendrá ocasión de surgir. Esto no significa que no hay fuego en el fósforo. Está allí como estaba siempre, pero mientras no se una a cualquier combustible no se encenderá/avivará.

Lo mismo sucede con una mente que ya no está más adherida a las corrupciones. Esto es lo que significa el nibbana. Esta es la bondad suprema, el punto máximo de la religión, e igualmente nuestro propio punto decisivo. Si no progresamos en el entrenamiento triple—virtud, concentración, y discernimiento—no tendremos ninguna posibilidad de alcanzar lo supremo. Pero si juntamos estas prácticas en nuestro interior y avanzamos en ellas, nuestras mentes desarrollarán el conocimiento y la atención que serán capaces de empujarnos hacia un punto superior, al **nibbana**.



Los discípulos nobles son como las personas que comprenden que el agua de lluvia es el vapor que el calor aspira del agua salada del océano y después baja como lluvia—y por lo tanto el agua de lluvia es agua del océano, y el agua del océano es agua de lluvia. Las personas comunes y ordinarias son como la gente que no sabe de donde el agua de lluvia viene. Ellos asumen que el agua de lluvia está allí en el cielo y por lo tanto engañosamente esperan no beber nada más que agua de lluvia. Si viene ninguna lluvia, están seguros de morir. La razón de su ignorancia es su propia estupidez. No saben lo suficiente para buscar por nuevos recursos—las cualidades de los nobles—y así tendrán que mantenerse colectando las mismas cosas viejas para comerlas una y otra vez. Ellos se mantienen girando alrededor del ciclo de renacimiento de esa manera, sin el pensamiento de buscar una salida de esta masa del sufrimiento y de tensión. Son como hormigas bravas alrededor del borde de una cesta de comida que se mantienen investigando a su manera—la circunferencia no tiene ni dos metros— y todo porque no comprenden que el borde de la cesta es redondo. Esta es la razón por la cual nos mantenemos experimentando el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, y la muerte sin final.

En cuanto los Nobles, ellos ven que todo en el mundo es la misma cosa/materia vieja que viene repetidamente una y otra vez. La abundancia y la pobreza, lo bueno y lo malo, el placer y el dolor, la alabanza y la censura, etc., se mantienen en círculos cambiando y negociando los lugares. Éste es el ciclo de la corrupción que hace que las personas ignorantes

malinterpreten todo. El mundo mismo gira—domingo, lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado, y entonces de nuevo al mismo viejo domingo de nuevo. Enero, febrero, marzo, abril, mayo, etc., hasta noviembre y diciembre, y entonces de nuevo a enero. El año de la rata, del buey, del tigre, todos hasta el final, el año del cerdo, y entonces de nuevo al mismo viejo año de la rata. Todo es como eso, la noche siguiendo al día, el día siguiendo a la noche. La noche no definitiva: Nuestro día es la noche de otras personas, y su día es nuestra noche. Las cosas se mantienen cambiando de esta forma. A esto se le llama **la rueda del mundo**, que causa que las personas con un conocimiento parcial, malinterpreten las cosas y argumenten.

Cuando los Nobles ven en esta forma, desarrollan un sentido de desinterés y no desean nacer otra vez de nuevo en un mundo—porque hay toda clase de mundos. Algunos mundos no tienen nada más que frialdad, otros solamente calor—ningún ser viviente puede nacer ahí. Algunos tienen solamente luz del sol; otros solamente luz de luna; sin embargo otros, ni luz del sol ni de luna. Esto es qué es significa lokavidu. Por esta razón, una vez que hayamos aprendido esto, debemos tomarlo y pensar en ello cuidadosamente. Lo que vemos como digno de crédito, debemos utilizarlo para entrenar nuestros corazones de modo que los caminos y sus fruiciones surjan en nuestro interior. No sean negligentes o se complazcan en cualquier cosa que hagan, porque la vida es como el rocío sobre la hierba. Tan pronto como la luz del sol lo toca, desaparecerá sin dejar rastro.

Morimos con cada inhalación y exhalación de la respiración. Si somos un poco descuidados, téngalo por seguro que hemos de morir, porque la muerte es algo que sucede muy fácilmente; está a la espera de nosotros a cada instante. Algunas personas mueren de dormir demasiado, o de comer demasiado, o de comer demasiado poco; de estar demasiado fríos, demasiado calientes, demasiado felices, o demasiado tristes. Algunas otras mueren de dolor, otras muere sin ninguno. A veces incluso cuando estamos sentando perfectamente normal, podemos todavía morir. Vean que la muerte les tiene rodeado por todas partes—y por lo tanto, tómenla en serio y desarrollen, en el área del mundo y en el Dhamma, tanta bondad como les sea posible.

PARTE TRES: LA LIBERTAD INTERNA LA VERDAD Y SUS SOMBRAS SIN FECHAR, 1959

El Dhamma del logro es algo calmado, limpio, y claro. No nace, ni envejece, ni se enferma, ni muere. Quienquiera que trabaja seriamente en el estudio y la práctica del Dhamma hará surgir, sin ninguna duda, el 'Dhamma del logro'. El Dhamma del logro es **paccattam**: Ustedes tienen que conocerlo por sí mismos. Es personal e individual.



Debemos hacer un esfuerzo en buscar por lo que hará surgir el discernimiento. **Sutamaya-pañña**: Escuchen las cosas dignas de escuchar. **Cintamaya-pañña**: Una vez que usted haya escuchado, evalúe lo que usted ha aprendido. No lo acepte ni lo rechace inmediatamente. **Bhavanamaya-pañña**: Una vez que usted haya evaluado lo que ha aprendido, practique conforme a eso. Esta es la perfección suprema del discernimiento—discernimiento de liberación. Usted sabe qué clases de tensión y dolor deben ser remediadas/corregidas y los corrige. Usted sabe qué clases no deben ser remediadas/corregidas y por lo tanto, no lo hace.

La mayoría de las veces somos realmente ignorantes. Intentamos remediar las cosas que no deben ser remediadas, y simplemente eso no trabaja—porque hay una clase de tensión que se debe observar simplemente y no se debe jugar con ella en absoluto. Como un reloj oxidado: No lo pula más de lo que debe. Si lo va desarmar, la cosa entera parará de funcionar completamente. Lo que esto significa es que una vez que usted ha visto las condiciones naturales de lo que ellos realmente son, tiene que dejarlos 'ser'. Si usted ve algo que debe ser arreglado, usted lo arregla. Lo que no debe ser arreglado, usted no lo hace. Esto le quita una carga al corazón.

Las personas ignorantes son como la vieja que encendió un fuego para cocinar su arroz y, cuando su arroz estaba cocinado, se sentó a comer. Cuando terminó su comida, se sentó cómodamente a fumar un cigarro. Entonces, sucedió que cuando encendió su cigarro con uno de los carbones del fuego, se quemó su boca. "Fuego maldito," ella pensó. "Me has quemado la boca." Entonces, puso todos los fósforos en una pila y vertió agua sobre ellos de modo que no hubiera más fuego en la casa—igualmente que un

tonto sin ningún sentido en absoluto. Cuando el próximo día quiso que el fuego cocinara su comida, no había dejado ningún fosforo disponible. En la noche, cuando ella deseaba luz, ella tuvo que ir molestar a sus vecinos, pidiéndoles un fosforo a unos y otros, pero todavía ella odiaba el fuego. Tenemos que aprender cómo hacer uso cosas y tener un sentido de cuánto es suficiente. Si usted enciende solamente un poco fuego, será tres horas antes de que su arroz se cocine. El fuego no será suficiente para cocinar su alimento. Así mismo es con nosotros: Vemos la tensión como algo malo, así que intentamos de remediarla—manteniéndonos con nuestros ojos cerrados, como si estuviéramos ciegos. No importa cuánto la tratemos, nunca llegaremos a ningún lugar.

Las personas con discernimiento verán que la tensión es de dos clases: **(1)** tensión física, o la tensión inherente a las condiciones naturales; y **(2)** tensión mental, o la tensión/estrés de las corrupciones. Una vez que haya nacimiento, tiene que haber envejecimiento, enfermedad, y muerte. Quienquiera que intenta remediar el envejecimiento puede mantenerse en ello hasta que se marchite y le salgan canas. Cuando intentamos remediar la enfermedad, somos generalmente como el agua que vierte la vieja por todas encima de los fósforos. Tratamos a veces las cosas correctamente, otras veces no—como cuando la escalera del frente de la casa se agrieta y desmontamos la casa completa hasta la azotea.

La enfermedad es algo que cada uno tiene, en otras palabras, las enfermedades que aparecen en las varias partes del cuerpo. Una vez que hayamos tratado la enfermedad en nuestros ojos, aparecerá en nuestros oídos, nariz, frente, espalda, en nuestro brazo, nuestra mano, nuestro pie, etc., y entonces furtivamente irá a nuestro interior. Como una persona que intenta coger una anguila: Mientras más intenta cogerla, más se desliza y escapa. Así que nos mantenemos tratando nuestras enfermedades hasta que morimos. Algunas clases de enfermedades saldrán si las tratamos o no. Si es una enfermedad que se va con el tratamiento, entonces, tomen la medicina. Si es una que se va si la tratamos o no, ¿por qué incomodarse? Esto es lo que significa tener discernimiento.

Las personas ignorantes no saben cuál clase de tensión/estrés debe ser tratada/o y cuál es la/el que no, así que botan su tiempo y su dinero en la basura. En cuanto a las personas inteligentes, ellas ven lo qué debe ser tratado y lo tratan usando su propio discernimiento. Todas las enfermedades surgen de un desequilibrio en los elementos físicos o del kamma. Si es una enfermedad que surge de los elementos físicos, debemos tratarla con el alimento, la medicina, etc. Si surge del kamma, tenemos que tratarla con la medicina del Buda. Es decir, el estrés o la tensión y el dolor que surgen del

corazón, si los tratamos con el alimento y la medicina, no responderán. Tenemos que tratarlos con el Dhamma. Quiquiera que sabe controlar esto se dice tener un sentido de cómo observar y diagnosticar la tensión.

Si lo miramos de otra manera, veremos que el envejecimiento, la enfermedad, y la muerte son simplemente **las sombras** de la tensión y de no su sustancia verdadera. Las personas que carecen de discernimiento intentarán eliminar las sombras, y eso conduce solamente a más sufrimiento y tensión. Esto es porque no están familiarizados ni conocen de dónde vienen las sombras y la sustancia de la tensión/estrés. La esencia de la tensión descansa en la mente. El envejecimiento, la enfermedad, y la muerte son sus sombras o efectos que se demuestran a través del cuerpo. Cuando deseamos matar a nuestro enemigo y tomamos un cuchillo para apuñalar su sombra, ¿cómo es que él va a morir? De la misma forma, las personas ignorantes intentan destruir las sombras de la tensión y no consiguen hacerlo porque son solamente sombras. En cuanto a la esencia de la tensión en el corazón, no piensan remediarla en absoluto. Esta ignorancia de ellas es una forma de avijja, o desconocimiento.

Mirándolo todavía de otro ángulo, las sombras y la cosa verdadera surgen ambas de **tanha**, el anhelo/el deseo. Somos como una persona que ha amontonado una fortuna enorme y entonces, cuando los ladrones vienen a robar, matan a los ladrones. Ella no ve su propia acción-incorrecita y solamente ve la acción-incorrecita de los demás. De hecho, una vez que él haya llenado su casa por completo con esa fortuna, los ladrones no pueden dejar de robar. De la misma forma, las personas sufren de la tensión y por lo tanto la odian, pero la tensión no hace el esfuerzo de corregirse a sí misma.

La tensión surge de las tres formas de deseo o anhelo, así que debemos matar el anhelo por la sensualidad, el anhelo de llegar a ser, y el anhelo de no llegar a ser. Estas cosas se fabrican en nuestro propio corazón, y tenemos que conocerlas con nuestra propia atención y nuestro propio discernimiento. Una vez que las hayamos contemplado hasta verlas, las conoceremos: 'Esta clase de estado mental es el anhelo por la sensualidad; el anhelo por llegar a ser; y el anhelo por no llegar a ser'.

Las personas con discernimiento verán que estas cosas existen en el corazón en etapas sutiles, intermedias, y evidentes o manifiestas, simplemente al igual que una persona tiene tres etapas en un curso de vida: juventud, edad media, y vejez. La "juventud" anhela por la sensualidad. Una vez que esta sed se presenta o surge en el corazón, vacila y se mueve—esto es el anhelo por llegar a ser—y entonces toma forma como el anhelo para no continuar

llegando a ser—un **sambhavesin**⁶ con su cuello estirado buscando su objeto, causándose a sí mismo tensión y dolor. Es decir, nos llegan a gustar las variadas vistas, sonidos, olores, sabores, etc., y así nos apegamos y fijamos a ellos, y eso nos trae tensión. No debemos preocuparnos tan con las vistas, los sonidos, etc., que nos provocan avaricia, cólera, o engaño e ilusión (anhelo por sensualidad), causando que la mente oscile y se agite con conceptos (esto es el anhelo por llegar a ser; cuando la mente se pega a esta fluctuación, no parará de repetir sus movimientos, eso es el anhelo por no llegar a ser).

Cuando ganamos el discernimiento, debemos destruir esas formas de anhelo con **'anulomika-ñana'**, conocimiento en acuerdo con las cuatro Nobles Verdades, sabiendo exactamente cuánto alivio y placer tiene la mente cuando desaparecen los anhelos por sensualidad, por llegar a ser y por no llegar a ser. A esto se le llama **'saber/conocer la realidad de la disolución'**. En cuanto a la causa de la tensión y el camino a la disolución de la tensión, también los conoceremos.

Las personas ignorantes irán de paseo en la sombra de un coche—y ellas terminarán con sus cabezas abolladas. Las personas que no comprenden cuáles son las sombras de la virtud, terminarán montando solamente en las sombras. Las palabras y los hechos son las sombras de la virtud. La sustancia de la concentración es la mente centrada firmemente en una sola preocupación sin ninguna interferencia de conceptos o de etiquetas mentales. El lado corporal a la concentración—cuando nuestra boca, ojos, oídos, nariz, y lengua están en quietud—es simplemente la sombra, como cuando el cuerpo se sienta en quietud, su boca cerrada y sin hablarle a nadie, su nariz no interesada en ningún olor, sus ojos cerrados y no interesados en cualesquiera objetos, etc. Si la mente se centra firmemente al nivel de la penetración fija, entonces si nos sentamos, nos paramos, caminamos, o nos acostamos, la mente no oscila.

Una vez que la mente se entrene al nivel de la penetración fija, el discernimiento se presentará sin nosotros tener que buscarlo, al igual que una espada imperial: Cuando ella se desvaina para usarla, es aguda y destella. Cuando ya no se necesita más, regresa a la vaina/funda. Esta es la razón por la cual nos enseñan:

mano-pubbangama dhamma mano-settha mano-maya:

La mente es la cosa más extraordinaria que hay. La mente es la fuente del

⁶ (Un ser) que busca por un lugar para nacer. <http://www.accesstoinsight.org/glossary.html>

Dhamma.

Esto es lo que significa conocer la tensión, su causa, su disolución, y la trayectoria o el camino a su disolución. Esta es la sustancia de la virtud, de la concentración, y del discernimiento. Quienquiera que pueda hacer esto alcanzará la liberación: el nibbana. Quienquiera que pueda hacer surgir al Dhamma del estudio y la práctica en su interior, se encontrará con el Dhamma del logro sin una duda. Esta es la razón por la que se dice es **sanditthiko**, visible en el presente; **akaliko**, llevando el fruto no importa el tiempo o estación. Se mantiene trabajando así siempre.

Más allá de lo Correcto e Incorrecto 17 de enero de 1959

Para que el corazón se dirija y dañe a otras personas, nosotros primero tenemos que abrir el camino para eso. En otras palabras, tenemos que comenzar a dañarnos a nosotros mismos, y esto despeja el camino desde el interior de la casa para que salgamos afuera y dañemos a las personas del exterior.

La intención de hacer daño es una forma muy dura de hacerse daño a uno mismo. Por lo menos, utiliza nuestro tiempo y destruye nuestra oportunidad de hacer el bien. Tenemos que borrarla/arrancarla con la intención de no hacer daño—o en otras palabras, con la concentración. Esto es como ver que hay una gran cantidad de espacio en nuestra propiedad que no está usado y que no estamos haciendo lo suficiente por nuestra vida. Tendremos que salir de eso al campo abierto de manera que tomemos el impulso para hacer nuestra medida completa de bondad, **mientras que se presenta la oportunidad.**



Nekkhamma-sankappo (pensamientos de renuncia), es decir, estar en lugares quietos y solitarios. **Abyapada-sankappo** (pensamientos de la no-cólera): No tenemos que pensar de nuestros propios puntos malos o el de los otros. **Avihinsa-sankappo** (pensamientos de no-enojo), no creando problemas o no haciéndonos daño a nosotros mismos, es decir, (1) no pensando en nuestros propios defectos, que nos deprimen; (2) si pensamos

75



sobre nuestros propios defectos, eso se diseminaría como un fuego sin control hacia los defectos de los demás. Por esta razón, las personas sabias levantan sus pensamientos al nivel de bondad de modo que puedan sentir amor y la buena voluntad hacia sí mismos, y de esa manera puedan también entonces sentir amor y buena voluntad hacia los demás.

Cuando nuestra mente tiene estas tres formas de energía, es como una mesa con tres patas que puedan girar en todas direcciones. Para ponerlo de otra manera, una vez que nuestra mente haya girado levantándose hasta este nivel, podemos tomar fotos de todo lo que se encuentra sobre y debajo de nosotros. Desarrollaremos el discernimiento como una luz brillante o como binoculares que pueden engrandecer cada detalle. A esto se le llama **ñana**—la atención intuitiva que puede saber/conocer todo en el mundo: **Lokavidu**.

El discernimiento aquí **no es** conocimiento o discernimiento ordinario. Es una habilidad/destreza cognoscitiva especial, la habilidad del Camino Noble. Haremos surgir **tres ojos** en el corazón, para ver los rojos y los verdes, lo elevado y lo bajo del mundo terrenal: un deporte para éstos con sabiduría. Nuestros ojos internos mirarán al Dhamma enfrente y detrás, encima, debajo y alrededor de nosotros, para así saber todos los recovecos de la bondad y la maldad. Esto es discernimiento. Estaremos cómodos, sintiendo placer y sin el dolor interfiriendo en absoluto. A esto se le llama **vijja-carana-sampanno**—estar completamente equipado con la destreza o habilidad cognoscitiva.

Una persona cuyo corazón tiene discernimiento es capaz de ayudar a la nación y a la religión, simplemente como un granjero, que produzca el arroz que se puede vender tanto en el interior como en el exterior del país, fortalece la economía de la nación. Una persona sin discernimiento hará que la religión degenere o se deteriore. Cuando trae desastre hacia sí mismo, el desastre ha de diseminarse a otros también. Es decir una persona sola, solitaria y sin bondad hacia sí mismo—sin nada más que corrupciones y anhelos—puede hacer mal al punto donde se aniquila a sí mismo, y lo diseminará para aniquilar a las personas por todo el país. Pero cuando una persona tiene las tres virtudes antes mencionadas en su corazón, ellas se convertirán en la fortaleza de la concentración. El corazón estará claro como cristal o un diamante. El mundo entero llegará a ser transparente. El discernimiento, la habilidad del discernimiento liberador y el entendimiento intuitivo surgirán todos al momento.

Quienquiera que vea al mundo como teniendo altas y bajas todavía no tiene el discernimiento intuitivo verdadero. Quienquiera que tenga el ojo de la

intuición verá que no hay altas ni bajas, ni ricos, ni pobres. Todo es igual en términos de las tres características comunes: inconstancia, estrés, y no-yo, o sea, impermanencia, sufrimiento y carencia de un 'yo' sustancial. **Es como la igualdad de la democracia.** El hogar de ellos es el mismo que el de nosotros, con ninguna diferencia en absoluto. De hecho, las personas cometen robos y allanamiento de morada hoy en día, porque no ven la igualdad. Ellos piensan que '**esta persona es buena, esa persona no lo es**'; '**esta casa es un buen lugar para comer, esa otra casa no lo es**'; '**esta casa es un buen lugar para dormir, esa otra casa no lo es**', etc. Eso es porque ellos no tienen discernimiento, 'el ojo del discernimiento', que hay toda esta confusión y agitación.



Mantengan vuestra atención centrada exclusivamente en el cuerpo—con una medida ancha, una penetración larga y una extensión sustancial. Ese es el camino medio. Si su atención es muy estrecha, usted terminará sentado tieso sin ninguna alerta. Si su atención es demasiado amplia—hasta el final del cielo y el infierno—usted puede terminar cayendo en opiniones aberrantes. Así que ningún extremo es bueno. Usted tiene que mantener las cosas moderadas y simplemente correctas si desea estar en el camino adecuado. Si usted **no tiene un sentido de cómo practicar** correctamente, entonces, aunque usted se ordene todo el tiempo hasta el día de su muerte y le entierren con montones de mantos amarillos, no tendrá éxito en la práctica. Ustedes las personas laicas si **no tienen un sentido de cómo practicar** se pueden sentar en concentración hasta que su pelo llegue a ser blanco, sus dientes se caigan y sus espaldas estén torcidas y dobladas, pero nunca conseguirán alcanzar el nibbana.

Si podemos llegar a nuestra práctica en el Camino Noble, aunque entremos en el nibbana; la virtud se disolverá, la concentración se disolverá, el discernimiento se disolverá. En otras palabras, no moraremos en nuestro conocimiento o discernimiento. Si somos lo suficientemente inteligentes para saber, simplemente sabremos, sin tomar la inteligencia como siendo una parte esencial de nosotros mismos. En el nivel inferior, no nos quedamos atascados en la virtud, la concentración, o el discernimiento. En un nivel superior, no nos quedamos atascados en las etapas de la entrada-en-la-corriente, del regresar-una-vez o del no-retorno. El Nibbana no se queda atascado en el mundo, el mundo no se queda atascado en el nibbana. Solamente en este punto podemos utilizar el término "arahant".

Aquí es donde podemos relajarnos. Ellos pueden decir impermanencia, pero es simplemente lo que ellos dicen. Ellos pueden decir tensión, pero es simplemente lo que ellos dicen. Ellos pueden decir no-yo, pero es simplemente lo que ellos dicen. Lo que sea que ellos dicen, esa es la forma que es. El la verdad para ellos, y están completamente correctos—pero completamente erróneos. En cuanto a nosotros, sólo si podemos nosotros mismos ir más allá de lo correcto e incorrecto, estaremos haciéndolo bien. Las calles están construidas para que las personas caminen sobre ellas, pero los perros y los gatos pueden caminarlas también. Las personas sensatas y las locas usarán las calles: ellos no las construyeron para las personas locas, sino que las personas locas tienen el derecho de usarlas. En cuanto a los preceptos, incluso los necios y los idiotas pueden observarlos. Lo mismo es con la concentración: Locos o sensatos, ellos pueden venir y meditar. Y en cuanto a discernimiento: todos tenemos el derecho de llegar y hablar e informar, pero eso es simplemente una cuestión de estar correctos o incorrectos.

Ninguna de las cosas mundanas de valor da ningún placer verdadero. Ellas son nada más que estrés. Ellas son buenas en cuanto al mundo concierne, pero el nibbana no tiene ninguna necesidad de ellas. Los puntos de vista correctos e incorrectos son problemas/situaciones del mundo. El Nibbana no tiene ningún punto de vista correcto o incorrecto. Por esta razón, cualquier cosa que sea un punto de vista incorrecto, debemos abandonarlo. Lo que sea un punto de vista correcto, debemos desarrollarlo—**hasta el día que podamos soltarlo de nuestro agarre**. Ahí es cuando podremos estar aliviados.

Punto Cero **22 de abril de 1957**

"**Asokaram**, la noche del 22 de abril de 1957: Después de que nos hubiéramos reunidos en el Salón de Meditación y entonado nuestras recitaciones, el Maestro Ajaan Lee pronunció un sermón. Al principio, todo lo que oí fue la frase de abertura, "**namo tassa, etc.**" sin oír qué verso Pali él iba a tomar como su tema, pues su voz era muy débil y el viento del exterior era tan fuerte que mis oídos latían. Así que intenté aquietar mi mente y mantenerme escuchando, aún cuando no pude distinguir una palabra de lo que decía hasta que el sermón casi había terminado, cuando pude escribir lo siguiente:

Para purificar el corazón, tenemos que desenredar/desenmarañar nuestros apegos a uno mismo o al 'yo', al cuerpo, a los fenómenos mentales, y a

todos los objetos que lleguen pasando a través de los sentidos. Mantenga la mente atenta en la concentración. Manténgala unida todo el tiempo. No la deje que devenga dos, tres, cuatro, cinco, etc., porque una vez que usted haya logrado la unidad de la mente, es fácil hacerla 'cero'. Simplemente corte la pequeña "cabeza" y una o junte los dos extremos. Pero si usted deja la mente devenir en muchas, es un trabajo largo y difícil que llegue a devenir 'cero'.

Y otra cosa: Si usted pone el cero después de otros números, se convierten en diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, centenares, millares, hasta el infinito. Pero si usted pone el cero primero, aunque usted tenga diez mil de ellos, ellos no cuentan. Así es con el corazón: Una vez que hayamos convertido eso del uno o la unidad al cero y colocado el cero primero, entonces 'la gente' u otras personas podrán elogiarnos o criticarnos a su gusto pero eso no contará. Lo bueno no cuenta, lo malo no cuenta. Esto es algo que no puede ser escrito, no puede ser leído y que podemos entender solamente por nosotros mismos.

Cuando ya no hay más que contar, el corazón alcanza la pureza y la felicidad suprema, como en el verso o estrofa Pali:

nibbanam paramam suññam nibbanam paramam sukham:

que significa, "Nibbana es el vacío último/definitivo, la vacuidad, el cero. Nibbana es el descanso y el alivio último/final".

Esta es la razón por la cual nos enseñan a hacer que la mente esté unificada todo el tiempo—de modo que podemos borrarla fácilmente en 'cero'. Una vez que podamos llevarla a cero, estamos obligados/destinados a aflojar nuestros apegos a todas las cosas. Nuestro corazón alcanzará la pureza—que es el **nibbana**.

Final del Documento

GLOSARIO

I. Términos

Las definiciones dadas aquí se basan en los significados que estas palabras tienen en las escrituras y los sermones del Maestro Ajaan Lee. Los términos marcados con un solo asterisco (*) se toman de las recitaciones/mantras estándares de las cualidades del Buda; éstos con un asterisco doble (**), son de las recitaciones/mantras de las cualidades del Dhamma.

akaliko:** Intemporal/eterno; no-condicionado por el tiempo o la estación

apaya: Estado de privación; los cuatro niveles inferiores de la existencia—renacimiento en el infierno, como fantasma hambriento, como demonio enojado, o como animal común. Ningunos de estos estados son permanentes.

arahant: “Uno digno/meritorio”, una persona cuyo corazón se libera de las fermentaciones (**asava**) de la sensualidad, de los estados de ser, de las opiniones/puntos de vista, y de la ignorancia, y que no es por lo tanto destinada para renacer otra vez. Un epíteto para el Buda y el nivel máximo de sus discípulos nobles.

avijja: Desconocimiento; ignorancia; atención falsa.

bhavanamaya-pañña: Discernimiento alcanzado por el desarrollo de la mente a través de la meditación

brahma: Habitante de los niveles más altos, no-sensuales, del cielo.

buddho*: Despierto

chabbanna-ransi: El resplandor de seis colores o aura. Mencionado generalmente como cualidad o atributo del Buda.

chalang'upekkha: Los seis factores de la ecuanimidad, es decir, mantener la ecuanimidad hacia los acontecimientos conocidos con los seis sentidos—la vista, el oído, el olor, el gusto, el tacto, la ideación.

dhamma: Acontecimiento; fenómeno; las cosas de la manera que son en sí y de por sí mismas; sus cualidades inherentes; los principios básicos que son la base de su comportamiento. También, los principios de comportamiento o conducta que los seres humanos deben seguir para encajar en el orden correcto y natural de las cosas; las cualidades de la mente que deben desarrollarse para comprender la cualidad inherente de la mente per se. Y por extensión, el “dhamma” se utiliza también para referirse a cualquier doctrina que enseñe tales cosas. Por lo tanto, el Dhamma del Buda se refiere a sus enseñanzas y a la experiencia directa de la cualidad—el nibbana—al cuál esas enseñanzas están dirigidas. En los contextos donde el término se utiliza en un sentido neutral en estos sermones, se ha dejado en minúscula. Donde se utiliza en un sentido positivo, se ha escrito en mayúscula.

dhamma-vicaya-sambojjhanga: Discriminación de fenómenos, de los cualidades, de los principios, etc. Uno de los factores para el Despertar, siendo los otros la atención, la persistencia, el éxtasis, la serenidad, la concentración, y la ecuanimidad.

dhatu: Elemento; propiedad; las propiedades elementales que componen el sentido interno del cuerpo y la mente: tierra (solidez), agua (liquidez), fuego (calor), viento (energía o movimiento), espacio, y consciencia. La respiración se mira como un aspecto de la propiedad del viento, y todas las sensaciones de la energía en el cuerpo se clasifican como sensaciones de la respiración. Según la fisiología tailandesa, las enfermedades vienen de la irritación o del desequilibrio de cualquiera de las primeras cuatro de estas características o propiedades. El bienestar se define como un estado en el cual ninguna de estas propiedades es dominante: Todo es tranquilo, desapasionado, balanceado, y en calma.

ekayana-magga: Un camino unificado; un camino directo. Un epíteto para la práctica de estar atento de los cuatro marcos de la referencia: el cuerpo, las sensaciones/sentimientos, la mente y las cualidades mentales.

gotarabhu-ñana: “Cambio del conocimiento de linaje”: La ojeada del nibbana que cambia a uno de una persona común y corriente a una persona noble.

jhana: Absorción en una sensación física (rupa jhana) o en un punto de vista o noción mental (arupa jhana). Vitakka (pensamiento dirigido), vicara (evaluación), y piti (éxtasis) son los tres de los cinco factores que forman el primer nivel de rupa jhana, siendo los otros dos sukha (placer) y ekaggatarammana (una sola preocupación).

kamma: El acto de la intención que resulta en los estados de ser y del nacimiento

khandha: Partes que componen la percepción sensorial: rupa (sensaciones, datos sensoriales); vedana (sentimientos de placer, del dolor, o de indiferencia); sañña (etiquetas, conceptos); sankhara (fabricaciones mentales, cualquier cosa creado por la mente); y viññana (consciencia).

lokavidu*: Experto con respecto al cosmos.

magga: La vía a la cesación de sufrimiento y de tensión. Las cuatro trayectorias o caminos trascendentales--o mejor dicho, un camino o vía con cuatro niveles de refinamiento—son la trayectoria a la entrada de la corriente (entrando en la corriente hacia el nibbana, que asegura de que uno renazca a lo más, sólo siete veces más), la trayectoria a regresar una vez, la trayectoria a no-volver, y la trayectoria a la arahanteidad. Phala—fruición—se refiere al estado mental inmediatamente después del logro de cualquiera de estas trayectorias.

mahabhuta-rupa: Las cuatro grandes propiedades físicas—tierra, agua, fuego y viento (ver dhatu).

nibbana (nirvana): Liberación; el no-vínculo de la mente con la avaricia, la cólera, y el engaño, de las sensaciones físicas y de los actos mentales. Mientras que este término se utilice para referirse también a extinguir el fuego, lleva connotaciones de calmarse, de refrescarse, y de paz. (Según la física que se enseñaba en el tiempo del Buda, la propiedad del fuego en un estado latente existe a un mayor o menor grado en todos los objetos. Cuando se activa, se agarra y se apega como su combustible. Mientras permanezca latente o se extinga, no está "vinculado").

nivarana: Obstáculos para la concentración—deseo sensual, mala voluntad, torpor y letargo, inquietud, ansiedad e incertidumbre.

opanayiko:** Refiriéndose internamente; traer hacia el interior.

paccattam:** Personal; individual.

puñña: Valor interno; mérito; el sentido interno del bienestar que viene de actuar correctamente o bien, y que le permite a uno continuar actuando bien.

sambhavesin: (Un ser) buscando por un lugar para nacer.

sanditthiko:** Evidente de por sí; visible aquí y ahora.

sangha: La comunidad de los seguidores del Buda. En el nivel convencional, esto refiere al monacato budista. En el nivel ideal, refiere a esos seguidores del Buda, ya sean ordenados o laicos, que han practicado al punto de ganar por lo menos la “entrada-en-la-corriente”, la primera de las cualidades trascendentes que culminan en el nibbana.

sankhara:

Inclinación/maneras/formaciones—las fuerzas y los factores que forman las cosas, el proceso de formar, y las cosas formadas que resultan; todos los procesos o cosas condicionadas, compuestas, o/e inventadas por la naturaleza, ya sea en el nivel físico o mental.

sugato*: El ir (o haber ido) a un buen destino.

uposatha: Día de la observancia, correspondiendo a las fases de la luna, en las cuales los budistas laicos se unen para escuchar el Dhamma y para observar los preceptos especiales. Los ocho preceptos del uposatha son refrenarse de tomar vida; de robar; de cópula sexual; de decir mentiras; de tomar productos tóxicos; de comer el alimento después del mediodía hasta el amanecer siguiente; de observar bailar, cantar, la música instrumental, y otras demostraciones similares, y de usar guirnaldas, perfumes, cosméticos y joyería; y de usar camas y asientos altos y lujosos.

vicara:

Evaluación (ver *jhana*).

vijja:

Atención, ciencia, habilidad/destreza cognoscitiva.

vijja-carana-sampanno*: Diestro en conocimiento y conducta; diestro en la conducta que conduce a la atención o a la habilidad/destreza cognoscitiva.

vipassana: Discernimiento claro e intuitivo en los fenómenos físicos y mentales a medida que surgen y desaparecen, viéndolos como son realmente—en ellos y de ellos mismos—en términos de tensión, de su origen, de su disolución, y de la manera que se disgregan/disuelven.

vitakka: Pensamiento directo (ver *jhana*).



II. Citas

anicca vata sankhara, uppada-vaya-dhammino, uppajjitva nirujjhanti:

Las fabricaciones mentales son inconstantes, sujetas al surgimiento y finalmente terminan. Llegan y pasan. Cuando surgen se disuelven. (De las estrofas pronunciadas en la ocasión en que el Buda pasó al nibbana total.)

asevana ca balanam, panditanañca sevana:

No-asociación con los necios, y asociación con la persona sabia. (De los discursos listando los factores que auguran el bien para el bienestar de uno)

atta hi attano natho:

Uno mismo es su propio apoyo principal o puntal

atitam nanvagameyya, nappatikankhe anagatam, paccuppanña yo dhammam, tatha tatha vipassati:

Él no perseguiría el pasado, ni anhelaría el futuro... y cualquier fenómeno que esté presente, lo verá claramente a medida que ocurre. (De los estrofas que describen a una persona que pasa su día auspiciosamente en términos de la práctica.)

ayudo balado dhiro'ti:

La persona sabia que da vida y fortaleza... (De las estrofas elogiando los beneficios—al donante—de una donación de alimento.)

ekayano ayam maggo sattanam visuddhiya:

este es un camino directo a la purificación de los seres. (Ver [ekayana-magga](#)).

kammassako'mhi:

Yo soy el propietario de mi karma.

mano-pubbangama dhamma, mano-settha mano-maya:

Los fenómenos que guían a la mente, la mente los destaca porque son contruidos por ella misma (la mente).

namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa:

Homenaje al Bendito, Digno y El Correctamente Despierto.



Si cualquier cosa en esta traducción es errónea, imprecisa, engañosa o desorientadora, le pido el perdón al autor y al lector por haber inadvertidamente o inocentemente posicionarme en vuestro camino. En cuanto a lo que pueda ser correcto, espero que el lector pueda sacar el mejor uso de ello, traduciéndolo unos cuantos pasos más adelante, en el corazón, de forma que alcance la verdad, a la cual señala.

— Los Traductores [del tailandés al inglés y del inglés al español]
[Thanissaro Bhikkhu \(Geoffrey DeGraff\)](#)
[Yin Zhi Shakya \(Hortensia de la Torre\)](#)

**sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino
katam puñña-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te**

sabbe satta sada hontu
May all beings always live happily,
Qué todos los seres vivan siempre felices,

avera sukha-jivino
free from animosity.
Libres de animosidad.

katam puñña-phalam mayham
May all share in the blessings
Qué todos compartan las bendiciones

sabbe bhagi bhavantu te
springing from the good I have done.
Que surjan del bien que he hecho.



Provenance/Procedencia:

©1998 Metta Forest Monastery.
Transcribed from a file provided by the translator.
This Access to Insight edition is ©1998–2012.

Terms of use: You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge*; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For additional information about this license, see the [FAQ](#).

How to cite this document (one suggested style): "Inner Strength: Sixteen Talks", by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight*, 22 July 2012, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/strength.html> .

Alternate format: 

Editor's note: Inquiries concerning this book may be addressed to: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 U.S.A.

Preguntas acerca de este libro se pueden enviar a: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 U.S.A.

Nota: Traducción revisada. Acharia

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/strength.html>