

La Clave de la Liberación II
Y el Pasaje a la Paz

Por el Venerable Ajahn Chah

Traducido al español por Hugo Vega
Corregido por José Luis Sigüero Zurdo
desde Granada, España

Lo que te he estado diciendo hasta aquí se refiere a la naturaleza pura de la mente como es experimentada en la realidad. Esto no ha sido un análisis teórico de la mente y los factores mentales. No hay ninguna necesidad de ello. Las cosas que en realidad son necesarias son confianza en las enseñanzas y la sinceridad en continuar haciendo la práctica más profunda. **Tienes que poner tu vida en juego.** Si otra gente te ve en ese momento, podrán pensar que estás loco. Si le sucede a alguien que no pueda mantener su atención plena y racionalidad, podría volverse realmente loco, porque después de una experiencia como esa, nada es lo mismo que antes. La manera en la que ves a las personas en el mundo, no es nunca más la misma, pero tú eres el único que ha visto cosas como estas. Tu completo sentido de la realidad cambia. La manera en la que piensas sobre las cosas se modifica - cuando otra gente piensa de una forma, tú piensas de otra. Ellos hablan de las cosas de una forma, tú de otra. Mientras ellos suben de esa forma, tú bajas de esta. No eres nunca más lo mismo que otros seres humanos. A partir de entonces tienes esta experiencia a menudo y puede durar por más tiempo.

Probadlo por vosotros mismos. Si tenéis esta clase de experiencia en vuestra práctica, no tendréis que ir buscando nada muy lejos; simplemente sigue observando la mente. En este nivel, la mente está en su estado más claro y distintivo y en su mayor confianza. Este es el poder y la energía de la mente. Es más poderosa de lo que nunca supusisteis.

Este es el poder de **samadhi**. En esta etapa todavía es solo el poder que la mente obtiene del samadhi únicamente. Si el samadhi alcanza este nivel, está en su más profundo y fuerte estado. **No se trata ya más de controlar la mente por supresión o por periodos momentáneos de concentración. Ha alcanzado su punto más alto.** Si pudieses usar este tipo de concentración como base para practicar vipassana, podrías ser capaz de contemplar fluidamente. A partir de aquí también podría ser usada de otras formas, como para desarrollar poderes psíquicos o realizar proezas

milagrosas. Diferentes practicantes ascéticos y religiosos usan este tipo de concentración de varias formas, como lanzar hechizos o hacer Agua Sagrada, encantamientos y amuletos. Habiendo alcanzado este punto, la mente puede ser usada y desarrollada de muchas formas diferentes y cada una podría ser útil a su manera, pero es tan útil como una buena bebida: una vez que la tomas te intoxicas. **Esta clase de utilidad es al final de poco provecho.**

La mente tranquila es como un lugar de descanso para el practicante. El Buddha descansó aquí ya que constituye la base desde la que practicar **vipassana** y contemplar la verdad. En este punto solo necesitas mantener un modesto nivel de samadhi, tu principal función es dirigir tu atención para observar las circunstancias del mundo que te rodea. Contemplas sin cesar el proceso de causa y efecto. Usando la claridad de la mente, reflexionas en todas las imágenes, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles que experimentas, y cómo ellas dan lugar a diferentes estados de ánimo: bueno, malo, agradable o desagradable. Es como si alguien fuese a subir a un árbol del mango y tirase la fruta mientras tú esperas abajo para recolectar las que caen. Tú rechazas algunas que están podridas, guardando solo las buenas. De esta forma, no tienes que gastar mucha energía, en vez de subir tú al árbol, simplemente esperas abajo para recoger los mangos.

Esto significa que cuando la mente está calmada, todos los objetos mentales que experimentas te dan conocimiento y entendimiento. Como hay atención plena no estás más creando o haciendo que se multipliquen estas cosas. Éxito y fracaso, buena reputación y mala reputación, elogio y crítica, felicidad y sufrimiento, **todos vienen y van por sí mismos.** Con una clara y tranquila mente que está dotada con discernimiento es interesante escudriñar a través de ellos y explicártelos. Todos estos objetos mentales que experimentas - ya sea elogio, crítica o cosas que oigas de otra gente, **o cualquier otra clase de felicidad y sufrimiento que experimentas - se convierte en una fuente de beneficio para ti.** Porque alguien ha subido al árbol y está agitándolo para que los mangos caigan hacia ti. Puedes recogerlos cuando te convenga. No tienes nada que temer - ¿Por qué deberías temer algo cuando es otro quien está subido al árbol, tirando los mangos para ti?. Todas las formas de ganancia y pérdida, buena reputación y mala reputación, elogio y crítica, felicidad y sufrimiento, son como los mangos que caen para ti. La mente tranquila constituye la base para tu contemplación, mientras los recoges. Con atención plena, sabes que frutos están bien y cuales están podridos. Esta práctica de reflexión, **basada en los cimientos de la calma,** es lo que

hace que surja **panna o vipassana**. No es algo que tiene que ser creado o inventado - Si hay discernimiento genuino, entonces la práctica de vipassana ocurrirá automáticamente, sin que tú tengas que inventar nombres o etiquetas para ello. Si hay una pequeña cantidad de claridad, esto hace que surja una pequeña **vipassana**; si hay discernimiento más profundo, es 'vipassana media'. Si hay completo conocimiento y discernimiento en la verdad de cómo son las cosas, hay 'vipassana completa'. La práctica de **vipassana** es un asunto de **panna**. Es difícil. No puedes hacerlo de esta forma. Debe proceder de una mente que ya haya logrado un cierto nivel de calma. Una vez que esto está establecido, vipassana se desarrolla naturalmente **con el uso de panna** - no es algo que puedas forzar en la mente.

Como resultado de su experiencia, el Buddha enseñó que la práctica tiene que desarrollarse de forma natural, de acuerdo a las circunstancias. Habiendo alcanzado este nivel, permites que las cosas se desarrollen de acuerdo a tu kamma[8] sano acumulado y parami[9]. Esto no significa que dejas de esforzarte en la práctica, sino que continúas con el entendimiento de que ya sea que avances rápidamente o lentamente, no es algo que tú puedas forzar. Es como plantar un árbol, él conoce por sí mismo el ritmo apropiado de crecimiento. **Si ansías conseguir resultados rápidos, ves eso como una ilusión**. Incluso si quieres que crezca despacio, lo ves también como una ilusión. Como en el caso del árbol, solo cuando haces la práctica conseguirás el resultado. Si plantas un arbusto de guindillas por ejemplo, tu función es simplemente cavar el agujero, plantar la semilla, darle agua y abono y protegerla de los insectos. Este es tu trabajo, tu parte en ello. Luego es cuestión de esperar. Para la planta, cómo crecer, es su propio asunto - no es asunto tuyo. No puedes ir y tirar de ella para hacerla crecer más rápido. La naturaleza no funciona así. Tu Trabajo es simplemente regarla y abonarla.

Cuando practicas de esta forma, no hay mucho sufrimiento. Ya sea que alcances la iluminación en esta vida o en la siguiente, no importa. Si tienes fe y confianza en la eficacia de la práctica, entonces ya sea que avances rápida o lentamente, puedes confiarla a tu kamma bueno acumulado, cualidades espirituales y parami. Si lo ves de esta manera, te sentirás a gusto con la práctica. Es como cuando estás conduciendo un carro de caballos, no pones el carro delante del caballo. Antes estabas poniendo el carro delante del caballo. O si estuvieses arando un campo, no irías caminando delante del búfalo, en otras palabras, la mente estaría agitada e impaciente por obtener resultados rápidos. Pero una vez que reflexionas así y practicas según esto, nunca más caminas

delante del búfalo, caminas detrás.

Entonces, con el arbusto de guindillas lo riegas y abonas y ahuyentas a las hormigas o termitas que lleguen. Solo con esto es suficiente para que se convierta en un bonito arbusto por sí mismo. Una vez que la planta está floreciente, no es asunto tuyo el intentar forzarla para que florezca enseguida. No practiques de esta forma. Es crear sufrimiento sin razón alguna. La planta de guindillas crecerá de acuerdo a su propia naturaleza. Una vez que florece, no intentes forzarla para que produzca semillas inmediatamente. No funcionará y tú solo sufrirás. Esto es verdaderamente sufrimiento. Cuando entiendes esto, significa que conoces tu propia parte en la práctica y conoces la parte de los objetos mentales y las corrupciones. Cada uno tiene su propio papel distinto que jugar. La mente conoce su papel y el trabajo que tiene que hacer. Siempre que la mente no entienda cuál es su trabajo, intentará forzar a la planta de guindillas a crecer, florecer y producir guindillas picantes, todo en el mismo día. Esto no es otra cosa que **samudaya** - la Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento.

Si has tenido discernimiento sobre esto, significa que sabes cuando la mente es engañada y se desvía. Una vez que conoces la forma correcta de practicar, puedes dejar ir y permitir que las cosas sigan naturalmente de acuerdo con tu karma sano acumulado, cualidades espirituales y parami. Simplemente continuas practicando sin tener que preocuparte sobre cuanto tiempo llevará. No tienes que preocuparte si te pasan cien o mil vidas antes de que te ilumines. Cual vida será, realmente no importa, **solo continúa practicando a cualquier ritmo con el que te sientas cómodo.**

Una vez que la mente ha entrado en la corriente no puede volver atrás. Ha ido más allá de incluso la más pequeña acción maligna. El Buddha enseñó que la mente del **sotapanna** (el que entra en la corriente) se ha inclinado o entrado en la corriente del Dhamma y no puede regresar. Los que han practicado hasta este punto no pueden retroceder nunca más y nacer en los reinos de **apaya[10]** o los reinos del infierno otra vez. Cómo podrían retroceder cuando, habiendo visto claramente el daño y el peligro, ya han cortado las raíces del kamma insano. No podrán cometer nunca más actos insanos de cuerpo y habla. Una vez que se han abstenido de cometer actos insanos de cuerpo y palabra, ¿cómo pueden caer en los reinos de apaya o los reinos del infierno? Sus mentes han entrado en la corriente. **Una vez que la mente ha entrado en la corriente a través de la meditación**, conoces tu deber y el trabajo que tienes que hacer. Conoces el camino de la práctica y como se desarrolla. Sabes cuando esforzarte y cuando relajarte en

la práctica. Conoces el cuerpo y conoces la mente. Conoces la materialidad y la mentalidad. Esas cosas que deberían dejarse ir y abandonar, las dejar ir y las abandonas, sin quedar atrapado en la duda e incertidumbre.

En el pasado, no utilizaba una gran cantidad de conocimientos y teoría refinada en mi práctica. Lo importante era conseguir un entendimiento claro y refinar la práctica dentro de la mente misma. **Si miraba a mi forma física o a la de cualquier otro y descubría que había atracción hacia ella, buscaba la causa para esa atracción. Contemplaba el cuerpo y lo analizaba según las partes que lo componen: kesa (pelo de la cabeza), loma (pelo del cuerpo), nakha (uñas), danta (dientes), taco (piel) y demás.** El Buddha enseñó a contemplar las diferentes partes del cuerpo una y otra vez. Separarlas, desmontarlas, quitar la piel e incinerarlo todo. Siguiendo meditando de esta forma, hasta que la mente está tranquila, firme e inquebrantable en su meditación en lo no atractivo del cuerpo. Cuando estás mendigando, por ejemplo, y ves otros monjes y laicos delante, visualízalos como cadáveres, tambaleándose en el camino enfrente de ti. Mientras caminas, continúa esforzándote en esta práctica, llevando la mente más y más profundamente a la contemplación de la impermanencia del cuerpo. Si ves una mujer joven y te sientes atraído por ella, contempla la imagen de un cadáver que está podrido y putrefacto en proceso de descomposición. Contémplalo así en cada ocasión, para que la mente mantenga un sentido de distancia, sin llegar a encapricharse con lo atractivo. Si practicas de esta forma, la atracción no durará mucho, porque ves la verdad muy claramente, sin dudar nunca más de la verdad de que el cuerpo es realmente algo que está pudriéndose y descomponiéndose. **[Este párrafo es de mayor importancia entenderlo. Comentario de Yin Zhi Shakya]**

Utiliza este tipo de reflexión hasta que la percepción de lo no atractivo llegue a estar claramente fijado en la mente, y vaya más allá de la duda. Vayas donde vayas no lo desaprovecharás. Debes tomar realmente la determinación de hacer esta práctica hasta el punto donde siempre que veas a alguien, **sea exactamente igual que si estuvieses viendo realmente un cadáver.** Cuando ves una mujer, la ves como un cadáver; cuando ves a un hombre lo ves como un cadáver; y te ves a ti mismo como un cadáver exactamente de la misma forma. Al final, todo el mundo se convierte en un cadáver. Tienes que poner tanto esfuerzo como puedas en esta contemplación. Entrénate hasta que se vuelva parte de la mente. Verdaderamente es bastante entretenido - si realmente lo haces. Pero si solo te quedas absorto en la lectura de

muchos libros, es difícil conseguir resultados. Tienes que practicar sinceramente y con determinación real para que la **kammattana[11]** se establezca como una parte integral de la mente.

El estudio del Abhidhamma puede ser beneficioso, pero tienes que hacerlo sin llegar a apegarte a los libros. La forma correcta de estudiar es tener claro en la mente que estas estudiando para la realización de la verdad y para trascender el sufrimiento. Hoy en día hay muchos maestros distintos de vipassana y muchos métodos donde escoger, pero en realidad, la practica de vipassana no es una cosa sencilla de hacer. No puedes ir y hacerlo justo así; tiene que desarrollarse a partir de una fuerte base de sila. Pruébalo. **Una línea moral, reglas de entrenamiento y pautas de comportamiento son una parte necesaria de la practica** - si tus acciones y tu habla están desentrenados e indisciplinados, es como pasar por alto parte de magga, y no tendrás éxito. Alguna gente dice que no necesitas practicar samatha, puedes ir directamente a vipassana, pero la gente que dice eso tiende a ser perezosa y quiere conseguir resultados sin hacer ningún esfuerzo. Dicen que mantener sila no es importante para la practica, pero realmente, practicando sila es en sí mismo bastante difícil y no algo que puedas hacer de forma despreocupada. Si fueses a saltarte sila, entonces por supuesto que la practica completa parecería confortable y cómoda. Sería mejor si en cualquier momento que la practica involucrase algo de dificultad podrías simplemente saltártelo - a todo el mundo le gusta evitar las cosas difíciles.

Hubo una vez un monje que vino aquí y pidió permiso para estar conmigo, diciendo que estaba interesado en la practica. Preguntó por las normas monásticas y de disciplina de aquí, así que le expliqué que en este monasterio practicábamos de acuerdo al Vinaya (Código de Disciplina) y que los monjes no podían tener fondos personales de dinero o reserva de útiles necesarios. Dijo que él practicaba el no-apego. Yo dije que no sabía cómo practicaba o qué quería decir con eso. Luego él preguntó si podía usar dinero, si no se apegaba o le daba una especial importancia. Le dije que podía usarlo, de la misma manera en que podía usar algo de sal que pudiese encontrar que no fuese salada. El monje en realidad estaba solo intentando impresionar a la gente con la forma en que hablaba, pero realmente, era demasiado perezoso para molestarse en practicar con lo que él veía que eran un montón de insignificantes e innecesariamente meticulosas reglas que para él solo hacían la vida más difícil. Si alguna vez pudiese encontrar algo de sal que no fuese salada, estaría dispuesto a creerle. Si realmente no fuese salada,

idebería traer un cesto lleno y intentar comerla!. ¿Podría no estar verdaderamente salada?. El no-apego no es algo que pueda ser experimentado simplemente hablando de él o intentando averiguar cómo es. No es así. Habiendo mostrado sus opiniones sobre la practica de esta forma, estaba claro que aquel monje sería incapaz de vivir aquí, así que se marchó y siguió su propio camino.

Tienes que seguir aumentando el esfuerzo en la practica de sila y las varias practicas **dhutanga[12]**. Tampoco es diferente para los laicos. Incluso si estás viviendo en casa, por lo menos mantén los cinco preceptos[13]. Intenta serenar y disciplinar tu habla y tus acciones. Sigue aumentando tu esfuerzo, y tu práctica progresará gradualmente.

No dejes la práctica de samatha solo porque lo has intentado unas pocas veces y has encontrado que la mente no se calma. Esa es la forma equivocada de ocuparse de ello. En realidad tienes que entrenarte durante un largo periodo de tiempo. ¿Por qué ha de llevar tanto tiempo?. Piensa sobre ello. ¿Cuántos años has dejado pasar sin practicar?. Cuando los pensamientos surgen tirando de la mente en una dirección, te precipitas detrás de ellos, cuando comienzan a tirar hacia otra dirección, sigues precipitándote detrás de ellos con tu proliferación mental. Si vas a intentarlo y parar el flujo de la mente y hacerla estar inmóvil, justo aquí en el momento presente, un par de meses no es suficiente tiempo. Considera esto. Piensa sobre lo que podría llevar el tener una mente que está en paz con el flujo de las diferentes cuestiones y eventos que la afectan y que está en paz **con los objetos mentales que experimenta**. Cuando al principio comienzas a practicar, la mente tiene tan poca firmeza que en cuanto se pone en contacto con un objeto mental, se vuelve agitada y confusa. ¿Por qué se agita?. Porque está bajo la influencia de **tanha**. Tú no quieres que piense. Tú no quieres que experimente ningún objeto mental. **Este no querer es una forma de deseo**. Es **vibhava-tanha (deseo por la no-existencia)**. Cuanto más desees no experimentar ninguna agitación y confusión, más la fomentas y acomodas. 'No quiero esta influencia, ¿por qué llega? No quiero que la mente esté agitada, ¿por qué está así?'. Así es - hay deseo de que la mente esté en un estado pacífico. Es porque no conoces tu propia mente. Eso es todo. Continuas siendo atrapado por la mente y su deseo, y todavía lleva muchísimo tiempo antes de que te des cuenta donde te estas equivocando. Cuando piensas en ello claramente, puedes ver que toda la distracción y agitación viene iporque le dices que venga!. Hay deseo de que sea de otra manera; hay deseo de que sea pacífico; hay deseo de que la mente no este inquieta y agitada. De eso se trata - es todo deseo, el montón entero de deseo.

Bueno, ¡no importa!. Solo sigue con tu propia práctica. **En cualquier momento que experimentes un objeto mental, contéplalo.** Arrójalo en una de los tres 'fosos' de **aniccam, dukkham, anatta** en tu meditación y reflexiona sobre ello. Generalmente, cuando experimentamos un objeto mental éste estimula el pensamiento. El pensamiento es una reacción a la experiencia del objeto mental. La naturaleza del pensamiento ordinario y panna es muy diferente. La naturaleza del pensamiento ordinario es continuar sin parar. Los objetos mentales que experimentas te llevan en diferentes direcciones y tus pensamientos solo te siguen. La naturaleza de panna es parar la proliferación, detener la mente, de modo que no va a ningún sitio. Eres simplemente el conocedor y receptor de las cosas. Mientras experimentas diferentes objetos mentales, que a su vez hacen surgir diferentes estados de ánimo, mantienes atención plena sobre el proceso y al final, **puedes ver que todo el pensamiento y la proliferación, preocupándote y juzgando, está completamente vacío de cualquier sustancia real o yo.** Es todo aniccam, dukkham y anatta. La manera de practicar es **cortar toda la proliferación de raíz y ver que todo llega bajo los encabezados de las tres características.** Como resultado se debilitará y perderá su poder. La siguiente vez cuando estas sentado en meditación y surja la proliferación, o en cualquier momento que experimentas agitación lo contemplas, manteniéndote observando y chequeando la mente.

Puedes compararlo con cuidar de un búfalo de agua. Hay un búfalo, su dueño y algunas plantas de arroz. Ahora normalmente, a los búfalos les gusta comer plantas de arroz; las plantas de arroz son la comida del búfalo. Tu mente es como el búfalo, los objetos mentales que experimentas son como las plantas de arroz, esa parte de la mente que es 'eso que conoce' es como el dueño del búfalo. La práctica en realidad no es diferente de esto. Considéralo. ¿Qué haces cuando estás cuidando un búfalo de agua?. Le dejas vagar libremente, pero intentas echarle un ojo todo el tiempo. Si camina demasiado cerca de las plantas de arroz, le das un aviso y cuando el búfalo lo oye, debería parar y retroceder. Sin embargo, no puedes ser descuidado. Si es testarudo y no hace caso de tus avisos tienes que coger un palo y darle un buen porrazo, entonces no se atreverá a ir a algún lado que esté cerca de las plantas de arroz. Pero que no te coja durmiendo la siesta. Si no puedes resistir el echar una siestecita, las plantas de arroz estarán acabadas seguro.

La practica es similar. Cuando estás observando tu mente, es 'eso

que conoce' lo que realmente hace la observación. 'Aquellos que vigilan sus mentes se liberarán de la trampa de **Mara[14]**. Pero es extraño: la mente es la mente por lo que ¿es ella entonces quien vigila la mente?. La mente es una cosa, 'eso que conoce' es otra. Este conocimiento emerge desde dentro de la misma mente. Es el conocimiento del estado de la mente; el conocimiento de cómo la mente experimenta los objetos mentales; y conocimiento de la mente que está separada de objetos mentales. Este aspecto de la mente que conoce es a lo que el Buddha se refería como 'eso que conoce'. El conocimiento es el que vigila la mente. Es de ese conocimiento de donde surge **panna**. La mente se manifiesta como pensamiento e ideas. Si se encuentra con un objeto mental, hará una parada y pasará algún tiempo con él. Si se encuentra con otro objeto entonces pasará algún tiempo con eso, igual que el búfalo parando para mordisquear algunas plantas de arroz. Sea donde sea por donde vague, no tienes que perderla de vista durante ningún momento, asegurándote que no se escabulla de tu vista. Si se desvía cerca de las plantas de arroz y no hace ningún caso cuando le das un aviso, **debes mostrarle el palo enseguida**, sin dejar pasar el rato. Para entrenarlo, tienes que hacerle pasar un mal rato y hacerlo ir contra el flujo de sus deseos.

Entrenar la mente es lo mismo. Normalmente, al contacto con un objeto mental, la mente se agarrará a él inmediatamente. Como se agarra a los objetos mentales, 'eso que conoce' tiene que enseñarla. Usando la reflexión sabia, tienes que entrenar la mente para contemplar cada objeto teniendo en cuenta si es sano o insano. Cuando experimentas otros objetos mentales, debido a que los ves como deseables, tu mente se apresura a agarrarse a ellos. Entonces, 'eso que conoce' tiene que enseñarla una y otra vez, usando la reflexión sabia, hasta que pueda dejarlos a un lado. Así es como puedes desarrollar la calma de la mente. Llegarás a ver **que a cualquier cosa que te agarres es inherentemente indeseable**. El resultado es que la mente se para ahí sin ninguna proliferación más. Pierde cualquier deseo de perseguir ese tipo de objetos, porque ha sido la responsable de un aluvión constante de insultos y crítica. Verdaderamente tienes que hacerle pasar un mal rato. Tienes que torturarla hasta que las palabras penetren hasta tu corazón. **Esa es la manera de entrenar la mente.**

Siempre desde que fui al bosque a practicar, me entrené de esta manera. Siempre que enseñé a la comunidad monástica, enseñé de esta forma - porque quiero que veas la verdad. No quiero que veas solo lo que está en los libros. Quiero que veas por ti mismo, en tu propia mente, hayas sido liberado de tus pensamientos corruptos o no. Una vez que has sido liberado, conoces. Mientras no te hayas

liberado a ti mismo, debes usar la reflexión sabia para penetrar y entender la verdad. Si tienes realmente discernimiento sobre la verdadera naturaleza de los pensamientos, automáticamente los trascenderás. Si más tarde algo surge y te atasca en ello, debes reflexionar sobre ello y mientras no lo hayas trascendido, no puedes dejarlo, de otra manera no puede haber progreso. Debes seguir trabajando con el problema una y otra vez y no dejar que la mente escape. Esta es la manera en la que yo practico con mi propia mente. El Buddha enseñó: ***paccatam veditabbo viññuhi*** - Los sabios son aquellos que conocen por ellos mismos. Significa que tienes que hacer la práctica tú mismo y conseguir el discernimiento desde tu propia experiencia. Debes conocer y entender por ti mismo.

Si tienes confianza y confías en ti mismo, puedes sentirte relajado. En ambos casos, cuando la gente te critica, y cuando te elogia, tu mente se mantiene relajada. Cualquier cosa que digan sobre ti, tú te mantienes en calma y sin preocupaciones. ¿Por qué puedes estar tan relajado?. Porque te conoces a ti mismo. Si los demás te elogian cuando eres digno de crítica, ¿Realmente vas a creer lo que dicen?. No, tú no crees simplemente lo que otros dicen, tú haces tu propia practica y juzgas las cosas por ti mismo. Cuando la gente que no tiene fundamentos en la práctica recibe elogios, se ponen de buen humor. Se intoxican con esto. De igual forma, cuando recibes críticas, tienes que mirar hacia tu interior y reflexionar por ti mismo. Pueden no ser verdad. Quizás digan que estás equivocado, pero de hecho, ellos están confundidos y realmente tú no eres en absoluto culpable. Si es así, No hace falta enfadarse con ellos, porque ellos no están hablando de acuerdo con la verdad. Por otro lado, si lo que dicen es la verdad y tú estás realmente equivocado, entonces de nuevo no hay razón para enfadarse con ellos. Si puedes reflexionar de esta manera, puedes sentirte completamente relajado, porque estás viendo todo como Dhamma, en vez de reaccionar ciegamente según tus opiniones y preferencias. Esta es la manera en que yo practico. Es la forma más corta y directa de practicar. Incluso si fueses a venir e intentar discutir conmigo acerca de las teorías del Dhamma o del Abhidhamma, no tomaría parte en ello. Más que discutir, solo te daría reflexión razonada.

Lo importante es entender la enseñanza de Buddha de que el corazón de la práctica es dejar ir. Pero es dejar ir con atención plena, no dejar ir sin atención plena, como los búfalos y las vacas que no prestan mucha atención a nada. Ese no es la forma correcta. Dejas ir porque tienes discernimiento sobre el mundo de las convenciones y conceptos, y tienes discernimiento sobre el no-apego.

El Buddha enseñó que al principio debes practicar mucho, desarrollarte mucho y apegarte mucho. Deberías apegarte al Buddha, al Dhamma y a la Sangha tan firmemente como puedas. Él enseñó a empezar a practicar de esta manera. Apégate con sinceridad y determinación y mantente apegado. Es parecido a su enseñanza de no envidiar a los demás. Dijo que cuando se gana la vida la gente debería depender de los frutos de sus propias tareas. Deberías mantenerte gracias a tu propia reserva de vacas y búfalos, y de tu propia tierra y campos - no se crea kamma insano cuando se hace esto. **Si te ganas la vida tomando las propiedades de los demás, creas mal kamma.** Mucha gente oyó esta enseñanza y la creyó, entonces se ganaban la vida trabajando su propia propiedad en toda su extensión. Pero por supuesto esto implica algo de dificultad y sufrimiento. Había sufrimiento porque tenían que trabajar con su propio sudor en su propiedad. Entonces luego, ellos iban al Buddha y le contaban su relato de sufrimiento, quejándose de que si no posees nada, esto solo es una fuente de complicaciones e infelicidad. Previamente, él les enseñó que sus dificultades y problemas surgían de la **competitividad**, al intentar adquirir cosas que realmente pertenecían a otra gente. Entonces ellos entendieron que si seguían la enseñanza de ganarse la vida con sus propios recursos en vez de explotar los de los demás, todos sus problemas quedarían resueltos. Sin embargo, cuando intentaban hacerlo, se encontraban con que de hecho sus problemas y dificultades todavía existían. Entonces el Buddha desplazó su enseñanza a un nivel diferente. Dijo que de hecho, si te apegas y das una importancia excesiva a cosas de cualquier tipo, no importa de quien sean, el sufrimiento es el resultado. Si tocas el fuego de la casa de alguien está caliente; si tocas el fuego de tu propia casa también está caliente - **esa es la naturaleza del apego.**

El Buddha solo podía enseñar según el nivel de entendimiento y sabiduría de cada individuo, **ya que era como tener que enseñar a gente loca.** Esa es la manera en que enseñas a la gente loca - a veces es apropiado darles una descarga eléctrica, así que lo haces. Mientras las mentes de la gente están en este nivel ordinario, no tienen la atención plena o sabiduría suficiente para entender la enseñanza. Habiendo finalizado su propia práctica, el Buddha afrontó nuestros problemas y propondría varios medios hábiles para enseñar a la gente de acuerdo a sus circunstancias.

En mi propia práctica intenté cualquier medio posible de reflexión e investigación para conseguir discernimiento. Aposté toda mi vida a la práctica, porque tenía confianza en la enseñanza Budista de que

magga, phala y nibbana (iluminación) existen realmente. Estas cosas verdaderamente existen, tal como dice en las enseñanzas, y surgen realmente por medio de la practica correcta. **Surgen de una mente que es lo suficientemente intrépida para hacer pasar a las corrupciones un mal rato; suficientemente intrépida para reflexionar y entrenar; suficientemente intrépida para cambiar de manera esencial; suficientemente intrépida para hacer la práctica.**

¿Qué significa hacer la práctica? Significa ir contra las tendencias de tu mente. Cuando tu mente comienza a pensar de esta forma, el Buddha la hace ir de esa forma; empieza a pensar de esa forma, la hace ir de esta forma. ¿Por qué el Buddha enseñó a ir contra tus principios?. Porque en el pasado, por mucho tiempo, tu mente ha estado cubierta por las corrupciones. Él enseñó que la mente no es de fiar porque todavía está desentrenada y no ha sido transformada por el Dhamma. Debido a esto, dijo que no podemos confiar en ella. Mientras no se haya fusionado con sila y Dhamma porque todavía no es pura y tiene falta de discernimiento claro - ¿Cómo puedes confiar en ella?. Él nos enseñó a no confiar en la mente no iluminada porque está corrupta. Al principio es la sirviente de las corrupciones, pero con el tiempo se vuelve gradualmente contaminada y se convierte en la propia corrupción. Por eso, él enseñó a no confiar en la mente.

Mira todas nuestras reglas monásticas y pautas de entrenamiento, todas te hacen ir contra tus principios. Cuando vas contra tus principios hay sufrimiento. Por supuesto, en el momento que hay algo de sufrimiento, te quejas de que la práctica es demasiado difícil y problemática. Dices que no puedes hacerla, pero el Buddha no pensaba así. Él vio que si hay sufrimiento, es signo de que estás practicando en la forma correcta. Pero tú crees que estas practicando en la forma equivocada y que esta es la causa de toda la dificultad y los apuros. Cuando empiezas a practicar y comienzas a experimentar algo de sufrimiento, asumes que debes estar haciendo algo mal. Todo el mundo quiere sentirse bien, pero normalmente no se preocupan de si es la forma correcta o incorrecta de practicar. En cuanto empiezas a ir contra las **kilesa** y el torrente de **tanha**, surge el sufrimiento y quieres parar porque crees que debes estar haciendo algo mal. Pero el Buddha enseñó que en realidad estás practicando correctamente. Habiendo estimulado las kilesa, estas se calientan y se agitan, pero no puedes malinterpretarlo y creer que eres tú quien se agita.

El Buddha dijo que son las kilesas las que se agitan. Es debido a que no te gusta ir contra las corrupciones por lo que es difícil

progresar en la práctica - no reflexionas sobre las cosas. En general tienes a quedar atrapado en uno de los extremos de **kamasukhallikanuyogo** (complacencia sensual) o **attakilamathanuyogo** (auto-tortura). Complacencia sensual significa que quieres cumplir todos los deseos de tu mente: cualquier cosa que quieras hacer, la haces. Quieres cumplir tus antojos, lo que significa sentarte confortablemente, dormir tanto como quieras etc. Cualquier cosa que hagas, quieres estar a gusto - esta es la naturaleza de la complacencia sensual. Si estás apegado a los sentimientos placenteros, ¿cómo puedes progresar en la práctica?.

Si no eres complaciente con la sensualidad o no eres capaz de obtener satisfacción mediante el apego a los sentimientos placenteros, entonces te diriges hacia el otro extremo, el de la aversión, enfadándote y estando insatisfecho y sufriendo entonces debido a esto. Ese es el extremo de la auto-tortura. Pero este no es el camino de uno que está entrenando para estar tranquilo y alejado de las corrupciones.

El Buddha enseñó a no seguir estos dos caminos extremos. Enseñó que cuando experimentas sentimientos placenteros, solo debes de tomar nota de ellos con plena atención. Si te complaces en la ira o el odio, no estás siguiendo los pasos del Buddha. Estás siguiendo el camino de los seres ordinarios no iluminados, no el camino del **samana**. El que está tranquilo nunca más se mueve en esa dirección, caminan el camino medio. Esto es **sammapatipada** (correcta práctica), que significa que el extremo de la complacencia sensual está lejos a tu izquierda y el extremo de la auto-tortura está lejos a tu derecha.

Así que si empiezas a llevar la vida de un practicante monástico, deberías seguir el camino medio. **Eso significa que no le das mucha atención a la felicidad y el sufrimiento** - los dejas ir. Pero al mismo tiempo no puedes evitar sentirte manipulado por estos dos extremos: un momento te golpean desde este lado, otro momento tiran de ti desde el otro lado. Es como ser el badajo de una campana. Te golpean desde esta dirección y tú te balanceas en la otra, atrás y adelante, repetidas veces. Son estas dos cosas las que te manipulan. En su primera enseñanza, el Buddha habló sobre estos dos extremos porque aquí es donde el apego se ha enraizado. La mitad del tiempo, el deseo por cosas agradables te golpea desde este lado y el resto del tiempo, la insatisfacción y el sufrimiento de golpean por el otro. Son justo estas dos cosas las que nos intimidan y nos manipulan todo el tiempo.

Recorrer el camino medio significa dejar ir a ambos, lo agradable y el sufrimiento. Para practicar correctamente - **samma patipada** - debes seguir el camino medio. Recorrer el camino medio, siguiendo el sendero del Buddha, es difícil e involucra algo de sufrimiento. Si no encuentras satisfacción cuando tu mente ansía sentimientos agradables, eso es **justo sufrimiento**. Parece que todo lo que existe es solo estos dos extremos de felicidad y sufrimiento y mientras todavía creas en estas cosas, tenderás a apegarte a ellas y enredarte con ellas. Esto significa que cuando te enfadas con alguien, empiezas inmediatamente a buscar un trozo de madera para ir y pegarle con él - no hay ni paciencia ni tolerancia. Si te gusta alguien, entonces te gusta pasar todo tu tiempo con ellos, perdiéndote completamente. Es cierto, ¿verdad?. Siempre tiendes hacia estos dos fines, el camino medio nunca se tiene en cuenta. Pero el Buddha no nos enseñó a seguir los extremos. Dijo que deberías dejarlos ir gradualmente. Este el camino de **samma patipada** - la escapatoria al ser y al nacimiento. Es el camino **sin ser ni nacimiento, sin felicidad ni tristeza y sin bueno ni malo**. Como ser humano ordinario no iluminado que está todavía sujeto al ser, cada vez que caes en este proceso de ser, fallas en ver ese punto medio de equilibrio. Te apresuras, una y otra vez, como si estuvieses cayendo precipitadamente y acabas apegándote al extremo de la felicidad. Si no consigues lo que quieres, todavía encuentras sufrimiento desde la otra dirección, perdiendo el punto medio repetidas veces. Apresurándote hacia atrás y hacia delante, no ves ese punto de equilibrio donde la paz y la ecuanimidad existen. No te paras en ese punto en el medio que está libre del ser y el nacimiento. ¿Por qué?. Porque no te gusta. Verse implicado en el ser es como caer en un reino donde eres atacado por perros feroces, y luego, aunque intentas escalar hacia arriba para escapar, tu cabeza es picoteada y destrozada por los picos de hierro de buitres y cuervos demoníacos. Es como quedar atrapado en un interminable reino infernal. **Así es la verdadera naturaleza del ser.**

Así que del sitio donde no hay ser y nacimiento, los humanos no se dan cuenta. La mente no iluminada falla en verlo y consecuentemente pasa adelante y atrás sobre él. **Samma patipada** es el camino medio que el Buddha siguió hasta que se liberó del ser y del nacimiento. Es **abayakata dhamma** - ni bueno ni malo porque la mente ha dejado ir a todo. Este es el camino del **samana**. El que no sigue este camino no puede ser un verdadero **samana**, porque no experimentarán la verdadera paz interior. ¿Por qué es eso?. Porque todavía están involucrados en el ser y el nacimiento, todavía están atrapados en el ciclo de nacimiento y muerte. Pero el camino medio está más allá de nacimiento y

muerte, alto y bajo, felicidad y sufrimiento, bueno y malo. Es el camino recto y el camino de calma y moderación. Es una calma que permanece más allá de la felicidad y el sufrimiento, del buen humor y del mal humor. Esta es la naturaleza de la práctica. Si tu corazón ha experimentado esta paz verdadera, significa que puedes parar. Puedes parar de hacer preguntas. Nunca más hay ninguna necesidad de preguntar a alguien. Por esto el Buddha enseñó que el Dhamma es **paccattam veditabbo viññuhi** - es algo que cada individuo tiene que conocer claramente por sí mismo. Ves como todo se corresponde exactamente con lo que el Buddha enseñó y entonces no tienes necesidad de preguntar a nadie más.

He hablado brevemente sobre mi propia experiencia y práctica: No tuve demasiado conocimiento externo ni estudié mucho las escrituras. Experimentando e investigando, aprendí de mi propia mente de forma natural. Siempre que una tendencia surgía, la observaba y veía a donde llevaba a la mente. Todo lo que hace es arrastrarte hacia el sufrimiento. Así que lo que haces es seguir practicando con tu propia mente hasta que gradualmente desarrollas la atención plena y el entendimiento ... hasta que ves el Dhamma por ti mismo. Pero debes ser completamente sincero y tomar realmente la resolución en tu corazón y en tu mente para hacerlo.

Si en verdad quieres practicar, debes hacer un decidido esfuerzo para no proliferar o pensar demasiado. Si empiezas a meditar con ansia de tener una cierta clase de experiencia o conseguir alguna clase de estado, entonces es mejor parar. Cuando empiezas a experimentar algo de calma, si comienzas a pensar, '¿Es esto?' o '¿He conseguido eso?'. Deberías hacer un descanso y recoger todo ese conocimiento teórico y guárdalo por ahí en una caja. No lo saques para la discusión. La clase de conocimiento que surge durante la meditación no es de ese tipo. Es un tipo completamente nuevo. Cuando experimentas algún discernimiento genuino, no es lo mismo que la teoría. Por ejemplo, cuando escribes la palabra 'codicia' en un papel, no es lo mismo que tener la experiencia de la codicia en la mente. Esto se aplica a la ira de la misma manera; la palabra escrita es una cosa, pero cuando realmente la experimentas en la mente, no tienes tiempo a leer nada - la experimentas justo allí en la mente. **Es muy importante entender esto.**

[8] Kamma: 'Acciones', ambas sanas e insanas de cuerpo, habla y mente.

[9] Parami: Se refiere a las diez perfecciones espirituales: generosidad, moderación moral, renunciación, sabiduría, esfuerzo, paciencia, veracidad, determinación, bondad y ecuanimidad.

[10] Apaya: Los cuatro 'Mundos Inferiores' son: el mundo animal, el mundo de los fantasmas, el mundo de los demonios y el infierno.

[11] Kammatthana: Literalmente significa una 'base para la acción'. Normalmente se refiere a los cuarenta temas de meditación (como se listan en el Visuddhimagga). También puede ser usado más generalmente significando la forma completa de entrenarse en sila, samadhi y panna.

[12] Dhutanga: Prácticas ascéticas recomendadas por el Buddha como 'Medios de Sacudirse (las corrupciones)', o 'Medios de Purificación'. Incluyen 13 practicas estrictas (como por ejemplo: vestir solo tres togas, comer solo del cuenco de limosnas), que ayudan en el cultivo de contentamiento, renunciación, energía y virtudes similares. Una o más de ellas pueden ser observadas por periodo de tiempo más corto o más largo.

[13] Los Cinco Preceptos: las cinco pautas básicas para entrenarse en las acciones sanas de cuerpo y habla: abstenerse de matar otros seres; abstenerse de robar; abstenerse de una conducta sexual incorrecta; abstenerse de mentir y del habla falsa; abstenerse de usar intoxicantes.

[14] Mara: el mal o el Demonio. Puede aparecer como una deidad o como la personificación de las corrupciones.

**Final de Segunda Parte: 'La Clave de la Liberación II
Presentado a 'Acharia' el sábado, 06 de mayo de 2006**

Original en inglés:

http://www.budsas.org/ebud/ajchah_lib/00.htm