

## Samma Samadhi – Desapego en la Actividad

Venerable Ajahn Chah

Traducido al español por Ameluna Mélie desde Madrid, España



**E**cha un vistazo al ejemplo del Buda. Tanto en su propia práctica como en sus métodos para enseñar a los discípulos era ejemplar. El Buda enseñó los criterios de la práctica como medio acertado para deshacerse del orgullo, él no podía hacer la práctica por nosotros. Habiendo escuchado esa enseñanza debemos enseñarnos aún más a nosotros mismos y practicar por nosotros mismos. Los resultados surgirán aquí, no en la enseñanza.

La enseñanza del Buda sólo puede capacitarnos para obtener una comprensión inicial del Dhamma<sup>1</sup>, pero el Dhamma no está todavía en nuestros corazones. ¿Por qué no? Porque todavía no hemos practicado, todavía no nos hemos instruido a nosotros mismos. El Dhamma surge en la práctica. Si lo sabes, lo sabes a través de la práctica. Si lo dudas, lo dudas en la práctica. Las enseñanzas de los Maestros pueden ser verdad, pero el escuchar simplemente el Dhamma todavía no es suficiente para capacitarnos a cumplirlo. La enseñanza simplemente señala el camino para alcanzarlo. Para alcanzar el Dhamma debemos tomar esa enseñanza y meterla en nuestros corazones. Aquella parte que sea para el cuerpo la aplicamos al cuerpo, aquella parte que sea para el discurso la aplicamos al discurso, y aquella parte que sea para la mente la aplicamos a la mente. Esto significa

---

<sup>1</sup> Dhamma en Páli; Dharma en Sánscrito.

que tras escuchar la enseñanza debemos enseñarnos más aún a nosotros mismos a conocer ese Dhamma, a ser ese Dhamma.

El Buda dijo que aquellos que simplemente creen a los otros no son verdaderamente sabios. Una persona sabia practica hasta que es uno con el Dhamma, hasta que puede tener confianza en sí mismo, independiente de los demás.

En una ocasión, mientras el Venerable Sariputta estaba sentado, escuchando respetuosamente a los pies del Buda mientras exponía el Dhamma, el Buda se volvió hacia él y le preguntó,

“Sariputta, ¿crees esta enseñanza?”

El Venerable Sariputta contestó, “ No, no la creo todavía.”

Este es un buen ejemplo. El Venerable Sariputta escuchó y tomó nota. Cuando dijo que no creía todavía no estaba siendo irreflexivo, estaba diciendo la verdad. Simplemente tomaba nota de esa enseñanza, porque todavía no había desarrollado su propio entendimiento de la misma, así que le dijo al Buda que todavía no creía – porque realmente no creía. Estas palabras casi suenan como si el Venerable Sariputta estuviera siendo grosero, pero en realidad no lo era. Dijo la verdad, y el Buda le elogió por ello.

“Bien, bien, Sariputta. Una persona sabia no cree fácilmente, debería pensar primero antes de creer.”

La convicción en una creencia puede tomar varias formas. Una forma se fundamenta en el Dhamma, mientras que otra forma es contraria al Dhamma. Este segundo camino es negligente, es una comprensión temeraria, ***micchaditthi***, una visión equivocada.

Uno no escucha a nadie más.

Toma el ejemplo de Dighanakha el Brahmán. Este Brahmán sólo creía en sí mismo, no creía en los demás. Una vez que el Buda hizo una parada en Rajagaha, Dighanakha fue a escuchar su enseñanza. O se puede decir que Dighanakha fue a enseñar al Buda porque estaba decidido a exponer sus propias opiniones...

“Yo soy de la opinión de que nada me vale.”

Esta era su opinión. El Buda escuchó la opinión de Dighanakha y luego contestó,

“Brahmán, esta opinión tuya no te vale tampoco.”

Cuando el Buda le contestó de esta forma, Dighanakha se quedó perplejo. No sabía qué decir. El Buda lo explicó de muchas maneras, hasta que el Brahmán comprendió. Se paró a reflexionar y vio...

“Mmh, esta opinión mía no es correcta.”

Al escuchar la respuesta del Buda el Brahmán abandonó sus opiniones engreídas e inmediatamente vio la verdad. Cambió en ese mismo instante y lugar, dando un giro completo, justo como si le diésemos la vuelta a la mano. Elogió la enseñanza del Buda de esta forma:

“Escuchando la enseñanza del Bendito, mi mente fue iluminada, tal y como el que vive en la oscuridad puede percibir la luz. Mi mente es como un cuenco volcado que ha sido puesto derecho, como un hombre que ha estado perdido y encuentra el camino.” En ese momento un cierto conocimiento surgió en su mente, en esa mente que había sido enderezada. La opinión equivocada se desvaneció y la opinión correcta tomó su lugar. La oscuridad desapareció y la luz brotó.

El Buda declaró que el Brahmán Dighanakha es uno que abrió el Ojo del Dhamma. Anteriormente, Dighanakha se aferraba a sus propias creencias y no tenía intención de cambiarlas. Pero cuando escuchó la enseñanza de Buda su mente vio la verdad, él vio que su aferramiento a aquellas opiniones era equivocado. Cuando el entendimiento correcto surgió fue capaz de percibir su entendimiento anterior como erróneo, por lo que comparó su experiencia con la de una persona que vive en la oscuridad y que ha encontrado la luz. Así es como es. En aquel momento el Brahmán Dighanakha trascendió su opinión equivocada.

Ahora debemos cambiar de este modo. Antes de que podamos desprendernos de las mancillas debemos cambiar nuestra perspectiva. Debemos empezar a practicar correctamente y practicar bien. Antes no practicábamos correctamente ni bien, y sin embargo pensábamos que éramos correctos y buenos igualmente. Cuando examinamos realmente el asunto nos enderezamos, como le das la vuelta a la mano. Esto quiere decir que “El que Conoce”, o la sabiduría, brota en la mente, con lo que es capaz de ver cosas de nuevo. Un nuevo tipo de consciencia aparece.



Por tanto, los practicantes deben practicar el desarrollar este conocimiento en su mente, que llamamos **Buddho**<sup>2</sup>, El que Conoce<sup>3</sup>. Al principio el que conoce no está ahí, nuestro conocimiento no es claro, verdadero ni completo. Este conocimiento es entonces demasiado débil para adiestrar a la mente. Pero entonces la mente cambia, o se invierte, como resultado de esta consciencia, llamada sabiduría o discernimiento, cosa que sobrepasa nuestra consciencia anterior. Ese “El que Conoce” anterior todavía no conocía completamente y por eso era incapaz de llevarnos a nuestro objetivo.

El Buda en consecuencia enseñó a mirar dentro, **opanayiko**. Mira dentro, no mires hacia fuera. O si miras hacia fuera después mira dentro, para ver la causa y el efecto allí. Busca la verdad en todas las cosas, porque los objetos externos y los objetos internos siempre afectan unos a otros. Nuestra práctica es desarrollar un cierto tipo de consciencia hasta que se hace más fuerte que nuestra consciencia anterior. Esto provoca que surjan la sabiduría y el discernimiento en la mente, capacitándonos para conocer claramente los funcionamientos de la mente, el lenguaje de la mente y los caminos y medios de todas las corrupciones.

El Buda, cuando abandonó su hogar por primera vez en busca de la liberación, probablemente no estaba realmente seguro de lo que hacer, muy parecido a lo que nos pasa a nosotros. Probó muchos caminos para desarrollar su sabiduría. Buscó maestros, como **Dacha Ramaputta**, yendo allí a practicar la meditación... la pierna derecha sobre la pierna izquierda, la mano derecha sobre la mano izquierda... el cuerpo erguido... los ojos cerrados... desprendiéndose de todo... hasta que era capaz de alcanzar un alto nivel de *samadhi de absorción*. [1] Pero cuando salía de ese *samadhi* sus antiguas ideas volvían y se aferraba a ellas igual que antes. Viendo esto, sabía que la sabiduría no había surgido todavía. Su comprensión todavía no había penetrado en la verdad, todavía era incompleta, todavía carente. Viendo esto, no obstante obtuvo algo de entendimiento – que esto no era todavía el total de la práctica – pero dejó ese lugar para buscar un nuevo maestro.

Cuando el Buda abandonó a su antiguo maestro él no le reprobó, hizo como hace la abeja que toma néctar de la flor sin dañar los pétalos.

El Buda procedió entonces a estudiar con **Alara Kalama** y obtuvo un nivel aún más alto de *samadhi*, pero cuando salía de ese estado Bimba y Rahula

---

<sup>2</sup> **Buddho [Buddho]**: Despierto; Iluminado. Un epíteto para el Buddha. Diccionario: <http://www.accesstoinsight.org/glossary.html>

Ver también: <http://www.purifymind.com/Buddho.htm>

<sup>3</sup> Muchos dicen “él que sabe”.

<sup>4</sup>



[2] volvían a sus pensamientos de nuevo, los viejos recuerdos y sentimientos surgían de nuevo. Todavía tenía lujuria y deseo. Reflexionando interiormente vio que todavía no había alcanzado su objetivo, así que abandonó también a ese maestro. Escuchó a sus maestros e hizo todo lo posible por seguir sus enseñanzas. Continuamente estudiaba los resultados de su práctica, él no hacía cosas simplemente y luego las desechara por otras.

Incluso cuando se trataba de prácticas ascéticas, tras haberlas intentado se daba cuenta de que pasar hambre hasta ser casi un esqueleto es simplemente una cuestión del cuerpo. El cuerpo no sabe nada. Practicar de esa manera era como ejecutar a una persona inocente sin saber quién es el verdadero ladrón.

Cuando el Buda investigó realmente el tema vio que la práctica no es asunto del cuerpo, es asunto de la mente. **Attakilamathanuyogo** (automortificación) – el Buda lo intentó y descubrió que se limitaba al cuerpo. De hecho, todos los Budas están iluminados en la mente.

Ya sea con respecto al cuerpo o a la mente, simplemente recházalos todos como Transitorios, Imperfectos y Sin-esencia – **aniccam, dukkham y anatta**. Son simplemente condiciones de la Naturaleza. Surgen dependiendo de factores de apoyo, existen por un tiempo y luego cesan. Cuando hay condiciones apropiadas surgen de nuevo; habiendo surgido existen por un tiempo, luego cesan una vez más. Estas cosas no son un “yo”, un “ser”, un “nosotros” o un “ellos”. No hay nadie ahí, simplemente sentimientos. La felicidad no tiene un yo intrínseco, el sufrimiento no tiene un yo intrínseco. Ningún yo puede ser encontrado, simplemente hay elementos de la Naturaleza que surgen, existen y cesan. Atraviesan este constante ciclo de cambio.

Todos los seres, incluyendo los humanos, tienden a ver la aparición como ellos mismos, la existencia como ellos mismos, y la cesación como ellos mismos. De esta manera se agarran a todo. No quieren que las cosas sean como son, no quieren que sean de otra forma. Por ejemplo, habiendo aparecido no quieren que las cosas cesen; habiendo experimentado la felicidad, no quieren el sufrimiento. Si se da el caso de que el sufrimiento aparece quieren que se vaya lo más rápidamente posible, pero mucho mejor si no surge en absoluto. Esto es porque ven este cuerpo y esta mente como ellos mismos, o que les pertenece a ellos, y por eso exigen a estas cosas que cumplan sus deseos.

Este tipo de pensamiento es como construir una presa o un dique sin hacer un desagüe para que pase el agua. El resultado es que la presa revienta. Y



así es con este tipo de pensamiento. El Buda vio que el pensar de esta manera es la causa del sufrimiento. Viendo esta causa, el Buda la abandonó. Esta es la Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento. Las Verdades del Sufrimiento, su Causa, su Cesación y el Camino que conduce a la Cesación... la gente se queda atascada justo aquí. Si la gente tiene que superar sus dudas es justo en este punto. Viendo que estas cosas son simplemente rupa y nama, o corporeidad y mentalidad, se hace obvio que no son un ser, una persona, un "nosotros" o un "ellos." Simplemente siguen las leyes de la Naturaleza.

Nuestra práctica es conocer las cosas de esta forma. No tenemos poder para controlar realmente estas cosas, **no somos realmente sus dueños**. El intentar controlarlas causa sufrimiento, **porque no son realmente nuestras para controlarlas**. Ni cuerpo ni mente son yo u otros. Si conocemos esto como realmente es entonces vemos claro. Vemos la verdad, somos uno con ella. Es como ver un trozo de hierro al rojo vivo que ha sido calentado en un horno. Está caliente por todas partes. Ya lo toquemos por arriba, por debajo o por los lados está caliente. Dondequiera que lo toquemos, está caliente. Así es como deberías ver las cosas.

Principalmente cuando empezamos a practicar queremos lograr, conseguir, conocer y ver, pero todavía no sabemos qué es lo que vamos a lograr o conocer. Una vez había un discípulo mío cuya práctica estaba llena de confusión y dudas. Pero él seguía practicando y yo continué formándole, hasta que empezó a encontrar algo de paz. Pero cuando finalmente se calmaba un poco se enredaba en sus dudas de nuevo, diciendo, "¿Qué hago ahora?" ¡Ahí está! La confusión surge nuevamente. Dice que quiere paz pero cuando la consigue, no la quiere, ¡pregunta qué debe hacer después!

Así que en esta práctica debemos hacer todo con desapego. ¿Cómo nos desapegamos? Nos desapegamos viendo las cosas claramente. Conoce las características del cuerpo y de la mente como son. Meditamos para encontrar la paz, pero haciendo esto vemos lo que no es apacible. Esto es porque el movimiento es la naturaleza de la mente.

Al practicar el *samadhi*, fijamos nuestra atención en la inhalación y exhalación en la punta de la nariz o en el labio superior. Este elevar la mente para fijarla se llama *vitakka*, o "elevación". Cuando hemos "elevado" de este modo la mente y estamos fijos en un objeto, esto se llama *vicara*, la contemplación de la respiración en la punta de la nariz. Esta cualidad del *vicara* se confundirá naturalmente con otras sensaciones mentales, y podemos pensar que nuestra mente no está quieta, que no se va a calmar, pero en realidad este es simplemente el funcionamiento del *vicara* al mezclarse con esas sensaciones. Ahora bien, si esto va demasiado lejos en



la dirección equivocada, nuestra mente perderá su calma, así que debemos estructurar la mente de nuevo, elevándola hasta el objeto de concentración con el *vittaka*. Tan pronto como hemos fijado de ese modo nuestra atención el *vicara* aparece, mezclándose con las diferentes sensaciones mentales.

Ahora cuando vemos esto sucediendo, nuestra falta de entendimiento puede llevarnos a preguntarnos: "¿Por qué ha deambulado mi mente? Yo quería que estuviese quieta, ¿Por qué no está quieta?" Esto es practicar con el apego.

En realidad la mente simplemente está siguiendo su naturaleza, pero nosotros vamos y ayudamos a esa actividad al querer que la mente esté quieta y pensando "¿Por qué no está quieta?" La aversión surge así que añadimos eso a todo lo demás, aumentando nuestras dudas, aumentando nuestro sufrimiento y aumentando nuestra confusión. Así que si hay *vicara*, reflexionando sobre los diversos sucesos en la mente de esta forma, deberíamos considerar sabiamente... "Ah, la mente es así simplemente." Ahí, ese es 'Él que Conoce' hablando, diciéndote que veas las cosas como son. La mente es simplemente así. La soltamos en eso y la mente se llena de paz. Cuando ya no está centrada elevamos el *vittaka* una vez más, y pronto hay calma de nuevo. *El vitakka y el vicara* trabajan juntos así. Usamos el *vicara* para contemplar las diversas sensaciones que surgen. Cuando el *vicara* se va desperdigando más y más de nuevo "elevamos" nuestra atención con el *vitakka*.

Lo importante aquí es que nuestra práctica en este punto debe hacerse con desapego. Viendo el proceso del *vicara* interactuando con las sensaciones mentales tal vez pensemos que la mente está confusa y se ha vuelto contraria a este proceso. Aquí mismo está la causa. No estamos contentos sencillamente porque queremos que la mente esté serena. Esta es la causa – visión equivocada. Si corregimos nuestra forma de verlo un poco, viendo esta actividad simplemente como la naturaleza de la mente, sólo esto es suficiente para dominar la confusión. Esto se llama soltar.

Ahora bien, si no nos apegamos, si practicamos el "soltar" o "el dejar ir"... el desapego en la actividad y la actividad en el desapego... si aprendemos a practicar así, entonces el *vicara* tenderá naturalmente a tener menos con lo que trabajar. Si la mente cesa de ser perturbada, entonces el *vicara* se inclinará a contemplar el Dhamma, porque si no contemplamos el Dhamma la mente vuelve a la distracción.

Así que está el *vitakka* luego el *vicara*, el *vitakka* luego el *vicara*, el *vitakka* luego el *vicara* y así, hasta que el *vicara* se vuelve gradualmente más sutil. Al principio el *vicara* está por todas partes. Cuando comprendemos esto



simplemente como la actividad natural de la mente, no nos incordiará a no ser que nos apeguemos a ello. Es como agua que fluye. Si nos obsesionamos con ello, preguntando "¿Por qué fluye?", entonces naturalmente sufrimos. Si entendemos que el agua sencillamente fluye porque esa es su naturaleza entonces no hay sufrimiento. El *vicara* es así. Hay *vitakka*, luego *vicara*, interactuando con sensaciones mentales. Podemos tomar estas sensaciones como nuestro objeto de meditación, calmando la mente al observar esas sensaciones.

Si conocemos la naturaleza de la mente de esta forma entonces soltamos, así como permitimos el agua fluir. El *vicara* se vuelve más y más sutil. Quizás la mente tiende a contemplar el cuerpo, o la muerte por ejemplo, o algún otro tema del Dhamma. Cuando el motivo de contemplación está justo ahí surgirá un sentimiento de bienestar. ¿Qué es ese bienestar? Es el *piti* (éxtasis). El *piti*, el bienestar, surge. Se puede manifestar como carne de gallina, frescor o ligereza. La mente está extasiada. Esto se llama *piti*. También hay placeres, *sukha*, el ir y venir de varias sensaciones; y el estado de ***ekaggatarammana***, o atención plena en un punto fijo.

Ahora si hablamos en términos de la primera etapa de concentración debe ser así: *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha*, *ekaggata*. ¿Entonces cómo es la segunda etapa? A medida que la mente se vuelve progresivamente más sutil, *el vitakka* y *el vicara* se vuelven relativamente más bastos, así que son descartados, dejando sólo *piti*, *sukha* y *ekaggata*. Esto es algo que la mente hace por si misma, no tenemos que hacer conjeturas sobre ello, sólo conocer las cosas como son.

A medida que la mente se hace más refinada, *el piti* finalmente es abandonado, dejando sólo el *sukha* y *el ekaggata*, así que tomamos nota de eso. ¿Dónde va el *piti*? No va a ninguna parte, es sólo que la mente se vuelve cada vez más sutil de modo que abandona aquellas cualidades que son demasiado bastas para ella. Todo lo que es demasiado basto lo abandona y continúa abandonando de esta manera hasta que alcanza la cumbre de la sutileza, conocida en los libros como el Cuarto *Jhana*, el más alto nivel de absorción. Aquí la mente ha descartado progresivamente todo lo que se vuelve demasiado basto para ella, hasta que sólo queda *ekaggata* y *upekkha*, la ecuanimidad. No hay nada más allá, este es el límite.

Cuando la mente está desarrollando las etapas del *samadhi* debe proceder de esta forma, pero por favor entendamos lo esencial de la práctica. Queremos serenar la mente pero no se serena. Esto es practicar desde el deseo, pero no nos damos cuenta. Tenemos el deseo de calma. La mente ya está perturbada y nosotros perturbamos aún más las cosas al querer

calmarla. Este querer mismo es la causa. No vemos que este querer calmar la mente es el *tanha* (anhelo).

Es como aumentar la carga. Cuanto más deseamos calma más perturbada se torna la mente, hasta que nos rendimos. Terminamos peleando en cualquier caso, sentándonos y luchando con nosotros mismos.

¿Por qué pasa esto? Porque no reflexionamos sobre cómo hemos erigido la mente. Sabed que las condiciones de la mente son sencillamente como son. **Lo que sea que surja, observadlo nada más.** Es simplemente la naturaleza de la mente, no es dañino a no ser que no comprendamos su naturaleza. No es peligroso si vemos su actividad para lo que es. De modo que practicamos con el *vitakka* y el *vicara* hasta que la mente empieza a tranquilizarse y volverse menos fuerte. Cuando brotan sensaciones las contemplamos, nos mezclamos con ellas y llegamos a conocerlas.

No obstante, normalmente tendemos a luchar contra ellas, porque desde el principio tenemos la determinación de calmar la mente. Tan pronto como nos sentamos los pensamientos vienen a importunarnos. Tan pronto como establecemos nuestro objeto de meditación nuestra atención deambula, la mente deambula detrás de todos los pensamientos, pensando que esos pensamientos han venido para perturbarnos, pero de hecho el problema surge aquí mismo, del mismo querer.

Si vemos que la mente está sencillamente comportándose de acuerdo a su naturaleza, que naturalmente va y viene de esta forma, y si no nos interesamos demasiado en ello, podemos comprender sus modos tanto como un niño. Los niños tampoco lo saben mejor, pueden decir todo tipo de cosas. Si les comprendemos simplemente les dejamos hablar, los niños naturalmente hablan así. Cuando soltamos así no hay obsesión con el niño. Podemos hablar a nuestros invitados tranquilamente, mientras el niño parlotea y juega por ahí. La mente es así. No es dañina a no ser que nos agarremos a ella y nos obsesionemos con ella. Esa es la causa real de los problemas.

Cuando el *piti* surge uno siente un gozo indescriptible, que sólo los que experimentan pueden apreciar. *El sukha* (placer) brota, y también está la cualidad de la agudeza. Están el *vitakka*, el *vicara*, el *piti*, el *sukha* y el *ekaggata*. Estas cinco cualidades convergen todas en un único lugar. Aun cuando son cualidades diferentes todas están reunidas en un único lugar, y podemos verlas todas allí, tal y como vemos muchos tipos de fruta diferentes en un único cuenco. *El vitakka*, el *vicara*, el *piti*, el *sukha* y el *ekaggata* – los podemos ver todos en una única mente, las cinco cualidades. Si uno preguntase “¿Cómo es que hay *vitakka*, cómo es que hay *vicara*,



cómo es que hay *piti y sukha?*..." sería difícil responder, pero cuando confluyan en la mente veremos cómo es por nosotros mismos.

En este punto nuestra práctica se vuelve un tanto especial. Debemos tener recuerdo y autoconsciencia y no perdernos. Conocer las cosas por lo que son. Estos son estados de meditación, el potencial de la mente. No dudar nada con respecto a la práctica. Aun cuando te hundas en la tierra o vuelas en el aire, o incluso si "mueres" mientras estás sentado, no dudes de ello. Sean cuales sean las cualidades de la mente, simplemente quédate con el conocimiento. Esta es nuestra base: tener *sati*, recuerdo y *sampajañña*, autoconsciencia, ya sea de pie, andando, sentado o recostado. Cualquier cosa que surja, déjala estar, no te aferres a ella. Sea gusto o aversión, felicidad o sufrimiento, duda o certeza, contempla con el *vicara* y evalúa los resultados de esas cualidades. No intentes etiquetar todo, simplemente conócelo. Ve que todas las cosas que surgen en la mente son sencillamente sensaciones. Son pasajeras. Aparecen, existen y cesan. Eso es todo lo que hay para ellas, no tienen yo ni ser, no son ni "nosotros" ni "ellos". No son dignas de aferrarse a ellas, a ninguna de ellas.

Cuando veamos todos los *rupa y los nama* [3] en este camino con sabiduría, entonces veremos los viejos caminos. Veremos la transitoriedad de la mente, la transitoriedad del cuerpo, la transitoriedad de la felicidad, del sufrimiento, del amor y del odio. Todos son impermanentes. Viendo esto, la mente se cansa; se cansa del cuerpo y de la mente, se cansa de las cosas que surgen y cesan y son transitorias. **Cuando la mente se desencanta buscará una salida de todas esas cosas.** Ya no quiere estar atrapada en las cosas, ve la imperfección de este mundo y la imperfección del nacimiento.

Cuando la mente ve así, dondequiera que vayamos, vemos *el aniccam* (Transitoriedad), *el dukkham* (Sufrimiento) y el *anatta* (Carencia de Sustancia). No queda nada a lo que sujetarse. Ya vayamos a sentarnos al pie de un árbol, en la cima de una montaña o en un valle, podemos oír la enseñanza del Buda. Todos los árboles parecerán uno, todos los seres serán uno, no hay nada especial en ninguno de ellos. Surgen, existen por un tiempo, envejecen y luego mueren, todos y cada uno de ellos.

De este modo vemos el mundo más claramente, viendo este cuerpo y esta mente más claramente. Son más claros a la luz de la Transitoriedad, más claros a la luz del Sufrimiento y más claros a la luz de la Carencia de Sustancia. Si las personas se agarran firmemente a las cosas sufren. Así es como surge el sufrimiento. Si vemos que el cuerpo y la mente son simplemente como son, no surge ningún sufrimiento, porque no nos agarramos firmemente a ellos. Dondequiera que vayamos tendremos



sabiduría. Incluso el ver un árbol lo podemos examinar con sabiduría. El ver la hierba y los diversos insectos será alimento para la reflexión.

Cuando todo se reduce a eso todos van en el mismo barco. Todos son Dhamma, son invariablemente transitorios. Esta es la verdad, este es el verdadero Dhamma, esto es cierto. ¿Cómo es cierto? Es cierto en que el mundo es de esa manera y nunca puede ser de otro modo. No hay nada más que esto. Si podemos ver de esta forma entonces hemos terminado nuestro viaje.

En el Budismo, con respecto a esta opinión, se dice que sentir que nosotros somos más tontos que los demás no es correcto; sentir que nosotros somos iguales que los demás no es correcto; y sentir nosotros que somos mejores que los demás no es correcto... porque no hay ningún "nosotros." Así es como es, debemos arrancar el orgullo de raíz.

A esto se le llama **lokavidu** – conocer el mundo claramente como es. Si de esta forma vemos la verdad, la mente se conocerá a sí misma completamente y cortará la causa del sufrimiento. Cuando ya no hay más causa, los resultados no pueden surgir. Este es el camino que nuestra práctica debería seguir.

Lo esencial que necesitamos desarrollar es: primero, ser honrados y honestos; segundo, cuidarse de hacer el mal; tercero, tener el atributo de la humildad dentro del corazón, estar apartado y contento con poco. Si estamos satisfechos con poco con respecto al discurso y en todo lo demás, nos veremos a nosotros mismos, no nos veremos embaucados en distracciones. La mente tendrá una base de sila, *samadhi* y *pañña*.

En consecuencia los que cultivan el camino no deben ser desatentos. Incluso si estás en lo cierto no seas desatento. Y si estás equivocado, no seas desatento. ¿Por qué digo "no seas desatento"? Porque todas estas cosas son inciertas. Tenlas en cuenta como tales. Si te sientes en paz simplemente deja la paz estar. Esta práctica de la mente depende de cada individuo. El maestro sólo explica el camino para instruir a la mente, porque esa mente está dentro de cada individuo. Sabemos lo que hay ahí dentro, nadie más puede conocer nuestra mente tan bien como nosotros. La práctica requiere este tipo de honestidad. Hazlo como es debido, no lo hagas sin ganas. Cuando digo "hazlo como es debido", ¿significa eso que tenéis que agotaros a vosotros mismos? No, no tenéis que fatigaros a vosotros mismos, porque la práctica se hace en la mente. Si sabes esto entonces conoces la práctica. No necesitas gran cosa. Simplemente utiliza los estándares de la práctica para reflexionar en ti mismo interiormente.



Ahora el Retiro de las Lluvias está a medio camino por terminar. Para la mayoría de la gente es normal dejar que la práctica se afloje después de un tiempo. No son constantes de principio a fin. Esto muestra que su práctica no está madura todavía. Por ejemplo, habiendo tomado la determinación de seguir una práctica particular al comienzo del retiro, lo que sea que fuera, debemos cumplir esa resolución. Estos tres meses haz la práctica constante. Todos debéis intentarlo. Todo lo que os hayáis propuesto practicar, tenedlo en cuenta y reflexionad sobre si la práctica se ha aflojado. Si es así, haced un esfuerzo para restablecerla. Continudad dando forma a la práctica, así como cuando practicamos la meditación en la respiración. Cuando vuestra atención deambula de nuevo volved a implantarla una vez más. Esto es lo mismo. Con respecto a ambos el cuerpo y la mente la práctica prosigue así. Por favor haced un esfuerzo con ella.

#### **Notas:**

- 1. El nivel de la nada, una de las "absorciones sin forma", a veces llamada el séptimo "jhana", o absorción.**
- 2. Bimba, o Princesa Yasodhara, la primera mujer del Buda; Rahula, su hijo.**
- 3. *Rupa* – objetos materiales o físicos; *nama*—objetos inmateriales o mentales—los constituyentes físicos y mentales del ser.**

Presentado a 'Acharia' el domingo, 08 de enero de 2006

Traducido de: <http://vietgate.net/~anson/ebud/ebmed090.htm>

