

# **Claridad de Discernimiento**

## **Por Ajahn Chah**

### **Traducido al español por Yin Zhi Shakya**



### **Claridad de Discernimiento**

Mediten recitando/repitiendo... **"Buddho"**, **"Buddho"** hasta que eso penetre profundamente en el corazón de vuestra conciencia (**citta**). La palabra "Buddho" representa la conciencia y la sabiduría del Buda. En la práctica, deben depender de esta palabra más que de cualquier otra cosa. La conciencia/atención que eso trae les llevará a entender la verdad acerca de vuestra propia mente. Es un verdadero refugio, lo cual significa que deben existir ambos, plena conciencia/atención correcta y discernimiento presentes.

Los animales salvajes pueden tener conciencia de una clase o naturaleza. Ellos tienen plena conciencia cuando acechan su presa y se preparan para atacar. Incluso el depredador necesita atención firme para mantener o retener la custodia de la presa capturada, no obstante la lucha desafiante para escapar de la muerte. Ese es un tipo/clase de atención. Por esta razón deben ser capaces de distinguir entre los diferentes tipos o clases de atención. El Buda enseñó a meditar recitando "Buddho" como un camino para aplicar la mente. Cuando ustedes aplican la mente conscientemente a un objeto, ella despierta. La conciencia despierta. Una vez que este saber/conocimiento ha surgido a través de la meditación, ustedes pueden ver claramente la mente. Mientras la mente permanezca sin la conciencia de "Buddho", incluso si hay conciencia mundana ordinaria presente, es como si estuvieran dormidos y sin discernimiento. Eso no les llevará a lo que es realmente beneficioso.

**Sati** o **atención plena** depende de la presencia de **"Buddho"**—el conocimiento. Ese debe ser un conocimiento claro, que conduce/guía a la mente a llegar a ser o devenir cada vez más brillante y más radiante. El efecto

iluminante que este conocimiento claro tiene en la mente es similar a la iluminación de una luz en una habitación oscura. Mientras que la habitación está toda en tono negro, los objetos dentro permanecen difíciles de distinguir o bien totalmente oscuros a la vista debido a la falta de luz. Pero a medida que se va intensificando el brillo de la luz interior, penetrará a lo largo de toda la habitación, lo que les permitirá ver más claramente de momento a momento, y por lo tanto les dejará conocer más los detalles de cualquier objeto en el interior.

También pueden comparar el entrenamiento de la mente con la enseñanza o formación de un niño. Sería imposible obligar a un niño, que todavía no ha aprendido a hablar, a acumular conocimiento a una velocidad no natural y que estuviera más allá de su capacidad. Ustedes no podrían ponerse demasiado estricto con él o tratar de enseñarle más vocabulario del que podría asimilar en ese momento, porque el niño simplemente sería incapaz de mantener su atención, por un tiempo suficiente, en lo que estaba diciendo.

Vuestra mente es similar. Algunas veces es apropiado o conviene darse a uno mismo alguna alabanza y estímulo; a veces es más apropiado ser crítico. Es como el niño: si le regañas muy a menudo y es muy intensa la manera de tratarle, el niño no progresará en el camino correcto, aunque el regaño esté determinado a hacer bien. Porque un niño aún carece de conocimiento y experiencia y como resultado natural pierde el camino correcto a seguir. Si se fuerza demasiado, el niño se verá afectado negativamente. Si haces eso con tu propia mente, no es una práctica correcta que conducirá a la iluminación o samma patipada. Patipada o práctica se refiere al entrenamiento y guía/la capacitación y orientación del cuerpo, el habla y la mente. Aquí me estoy refiriendo específicamente al entrenamiento de la mente.

El Buda enseñó que el entrenamiento la mente consiste en saber cómo enseñarse a uno mismo e ir en contra de la veta/fibra de vuestros deseos. Tienen que usar diferentes medios hábiles para enseñarle a vuestra mente porque ella **constantemente** se ve enredada/involucrada en estados de ánimo de depresión y euforia. Esta es la naturaleza de la mente carente de iluminación—es como un niño. Al igual que con el niño que todavía no ha aprendido a hablar, sus padres están en la posición de enseñarle porque ellos saben hacerlo y su conocimiento del lenguaje es mucho mayor. Los padres están constantemente en una posición de ver dónde es que su niño carece de comprensión, porque ellos tienen más conocimiento. Entrenar la mente es como eso. Cuando se tiene la conciencia/alerta de "Buddho", la mente es más inteligente y tiene un nivel más refinado de saber/conocer que el normal. Esta conciencia/alerta/atención les permite ver las condiciones de la mente y la mente misma; se puede ver el estado de ánimo en medio de todos los

2



fenómenos. Siendo esto así, ustedes son naturalmente capaces de emplear técnicas hábiles para entrenar la mente. Si se ven envueltos en la 'duda' o cualquier otra de las contaminaciones, lo ven como un fenómeno mental que surge en la mente y debe ser investigado y tratado en la mente.

Esa conciencia/alerta/atención que llamamos "**Buddho**" es como los padres del niño. Los padres son los maestros del niño a cargo de su entrenamiento, por lo que es muy natural que cuando ellos permitan que él vague libremente, al mismo tiempo deben mantener un ojo en él, conscientes de lo que está haciendo y dónde está corriendo o gateando.

A veces ustedes pueden ser 'demasiado' inteligentes y tener muchas ideas "buenas". En el caso de la enseñanza del niño, podrían pensar mucho sobre lo que es mejor para él, y podrían llegar al punto donde los métodos que han ideado para enseñarlo, van más lejos de los objetivos/metastas que desean alcanzar. Mientras más traten de enseñarle, eso deviene más distante, hasta que el asunto realmente empieza a extraviarse y no se desarrolla de la manera adecuada.

En el entrenamiento de la mente, es crucial superar la duda escéptica. La **duda** y la **incertidumbre** son obstáculos poderosos que deben tratarse. La **investigación** de los **tres** grilletos/limitaciones de: **(1)- los puntos de vista de la personalidad (sakyaditthi)**, **(2)- del apego ciego a prácticas (silabattaparamasa)** y de **(3)- la duda escéptica (vicikiccha)**, son la salida del apego practicada por los Nobles (ariya puggala). Pero al principio simplemente ustedes entienden esas corrupciones de los libros—todavía carecen del discernimiento de cómo las cosas son real o verdaderamente. Investigar el punto de vista de la personalidad es la forma de ir más allá del engaño que identifica el cuerpo como un 'yo'. Esto incluye el apego a vuestro propio cuerpo como un 'yo' o el apego a otros cuerpos de personas como unos 'yos' sólidos. **Sakyaditthi** o el punto de vista de la personalidad se refiere a esa cosa que ustedes llaman 'ustedes mismos'. Eso significa, apego al punto de vista de que el cuerpo es un 'yo'. Deben investigar este punto de vista hasta que adquieran un nuevo entendimiento y pueda ver la verdad de que el apego al cuerpo es corrupción y eso obstruye las mentes de todos los seres humanos para lograr el discernimiento en el Dhamma.

Por esa razón, antes de cualquier cosa, el preceptor instruirá a cada candidato para la ordenación de Bhikkhu que investigue los cinco objetos de meditación: el pelo de la cabeza (**kesa**), el pelo del cuerpo (**loma**), las uñas (**nakha**), los dientes (**danta**) y la piel (**taco**). Eso se hace para desarrollar el discernimiento en el punto de vista de la personalidad. Estos objetos constituyen la base más inmediata para el apego que crea la ilusión o el engaño del punto de vista de

3



la personalidad. Contemplándolos nos guía a la investigación directa del punto de vista de la personalidad y nos provee los medios a través de los cuales cada generación de hombres y mujeres que siguen las instrucciones del preceptor para entrar en la comunidad (sangha), puede, de hecho, trascender el punto de vista de la personalidad. Pero al principio ustedes permanecen engañados, sin discernimiento y por lo tanto son incapaces de penetrar el punto de vista de la personalidad y ver la verdad de la forma en que las cosas son. Fracasan en ver la verdad porque todavía tienen un apego firme e inquebrantable. Es este apego el que sostiene la ilusión/el engaño.

El Buda enseñó a trascender la ilusión/el engaño. La forma de trascenderlo es a través de ver claramente el cuerpo por lo que es. Con el discernimiento penetrante ustedes deben de ver que la verdadera naturaleza de vuestro propio cuerpo y la de las otras personas es esencialmente la misma. No hay diferencia fundamental entre los cuerpos de las personas. El cuerpo es sólo el cuerpo; no es un ser, ni un 'yo', de ustedes o de ellos. A este discernimiento claro de la verdadera naturaleza del cuerpo se le llama **Kāyānupassanā**. Un cuerpo existe: ustedes lo etiquetan y le dan un nombre. Entonces se apegan a él con el punto de vista de que es vuestro cuerpo o el de ella o el de él. Se apegan al punto de vista de que el cuerpo es permanente y que es algo limpio y agradable. Este apego entra profundamente en la mente. Esta es la forma en que la mente se aferra al cuerpo.

El punto de vista de la personalidad significa que todavía ustedes están **atrapados** en la duda y la incertidumbre acerca del cuerpo. Vuestro discernimiento no ha penetrado completamente el engaño/la ilusión que ve el cuerpo como un yo. Mientras el engaño o la falsa impresión permanezcan, ustedes ven el cuerpo como **atta** o 'yo', significando que se apegan y aferran tan firmemente a este punto de vista convencional del 'yo' como una entidad sólida, hasta el punto donde no hay forma aparente de ver más allá de la realidad convencional. Pero un claro entendimiento según la verdad de las cosas **es el medio** o manera de ver el cuerpo como justo lo que es: el cuerpo es sólo el cuerpo. Con discernimiento, ustedes ven el cuerpo como 'lo que es' y esa sabiduría contrarresta la ilusión del sentido del 'yo'. Este discernimiento que ve el cuerpo como 'justo lo que es', guía a la destrucción del apego (**upadana**) a través del desarraigo gradual y dejando ir o desprendiéndose de la ilusión. Practiquen contemplando el cuerpo siendo "lo que es", hasta que sea razonablemente natural pensar en ustedes mismos: "Oh, el cuerpo es sólo el cuerpo. Eso es simplemente lo que es". Cuando esta forma de reflexión se establece, tan pronto ustedes se digan a sí mismos eso es "justamente lo que es" (ni más ni menos), la mente deja ir. Hay un dejar ir del apego al cuerpo. Hay un discernimiento que ve el cuerpo justo como lo que es. A través de sostener este sentido de desapego por el ver continuamente el cuerpo

simplemente como el cuerpo, todas las dudas e incertidumbres se desarraigan gradualmente. A medida que investigan el cuerpo, ven más claramente como es sólo el cuerpo en lugar de una persona, un ser, uno yo mío o uno de ellos, el más potente efecto sobre la mente, dando por resultado la eliminación simultánea de duda e incertidumbre.

El apego ciego a ritos y prácticas (**silabatta-paramasa**), que se manifiesta en la mente como sensación de falta de claridad sobre el propósito real de la práctica, se abandona simultáneamente porque se presenta en conjunción con el punto de vista de la personalidad. Se podría decir que las tres restricciones o limitaciones de la duda, el apego ciego a ritos y prácticas y el punto de vista de la personalidad son inseparables e incluso se pueden comparar unos con los otros. Una vez que hayan visto claramente esta relación, cuando una de las tres limitaciones u obstáculos, tal como la duda, por ejemplo, surge y ustedes son capaces de dejar ir a través de la práctica del discernimiento, las otras dos limitaciones u obstáculos son abandonadas/os automáticamente al mismo tiempo. Ellos se extinguen juntos. Simultáneamente, ustedes dejan ir el punto de vista de la personalidad y el apego ciego que es lo que causa la torpeza y la no-meticulosidad de la intención sobre las prácticas diferentes. Ustedes ven esas prácticas como parte de vuestro total apego al sentido de sí mismo o del yo, que debe ser abandonado. Ustedes deben investigar repetidamente el cuerpo y separarlo en sus partes componentes. Cuando puedan ver cada parte como realmente es, la percepción del cuerpo siendo una entidad sólida o un 'yo' se va gradualmente deteriorando. Tienen que mantener poniendo un esfuerzo continuo en esta investigación de la verdad y no pueden dejar de hacerlo.

Otro aspecto de la práctica que conducirá al discernimiento o a la penetración más profunda y más clara es meditar en un objeto para calmar la mente. La mente en calma es la mente que está firme y estable en samadhi (la concentración). Esto puede ser concentración momentánea (khanika samadhi), concentración de comunidad/sangha (upacara samadhi) o absorción (appana samadhi). El nivel de concentración se determina por el refinamiento de consciencia a medida que entrenan la mente para mantener la atención, de momento a momento, en el objeto de meditación.

Si practican meditación enfocando la mente en un objeto para calmar la mente y alcanzar el nivel de calma donde la mente está firme en samadhi, pero todavía hay un movimiento mental que ocurre, eso se denomina **upacara samadhi**. En el upacara samadhi la mente puede todavía divagar. Este movimiento toma lugar dentro de ciertos límites en que la mente no se mueve más allá de ellos. Los límites dentro de los cuales la mente puede moverse se determinan por la firmeza y la estabilidad de la concentración. La experiencia

5



es como si alternaran entre un estado de calma y una cierta cantidad de actividad mental. La mente está en calma por algún tiempo y activa por el resto. Dentro de esa actividad todavía hay un cierto nivel de calma y concentración que persiste, pero la mente no está totalmente quieta o inmóvil; todavía piensa y se mueve un poco. Es como si estuviera vagando por dentro de su propio hogar. Vaga o se mueve por dentro de los límites de su concentración, sin perder la conciencia y alejarse "hacia el aire libre", lejos del objeto de meditación. El movimiento de la mente se mantiene dentro de los límites de los estados mentales saludables (kusala). No queda atrapado en cualquier proliferación mental basada en estados mentales insanos (akusala). Cualquier pensamiento sigue siendo saludable. Una vez que la mente está en calma, necesariamente experimenta estados mentales saludables de momento a momento. Durante el tiempo que está concentrada, la mente experimenta sólo estados mentales sanos y periódicamente se instala para devenir completamente en quietud/silencio.

Así que la mente todavía experimenta algún movimiento, dando vueltas alrededor de su objeto. Todavía puede merodear. Puede vagar por dentro de los límites establecidos por el nivel de concentración, pero ningún daño real surge de este movimiento porque la mente está en calma en samadhi. Así es cómo el desarrollo de la mente procede/sucede en el curso de la práctica.

En la concentración momentánea (**khanika samadhi**), la mente se unifica por justamente un pequeño espacio de tiempo. Se calma en samadhi, pero habiéndose unificado/unido momentáneamente, en seguida o inmediatamente se retira de ese estado pacífico. A medida que la concentración se vuelve más refinada en el transcurso de la práctica, muchas características similares de la mente tranquila son experimentadas en cada nivel, por lo que cada una se describe como un nivel de samadhi, ya sea **khanika**, **upacara** o **appana**. En cada nivel la mente está en calma, pero la profundidad del samadhi varía y difiere de la naturaleza del estado mental tranquilo experimentado. En un nivel la mente está todavía sujeta a movimiento y puede deambular, pero se mueve dentro de los límites del estado concentrado. No queda atrapada en una actividad que lleve a la agitación y la distracción. Vuestra atención podría seguir un objeto mental saludable por un tiempo, antes de volver a establecerse en un punto de quietud/calma donde permanece por un período. Se podría comparar la experiencia del **samadhi khanika** con una actividad física como pasear/caminar por algún lugar: ustedes pueden caminar por un período de tiempo antes de detenerse a descansar, y habiendo descansado, comenzar a caminar de nuevo hasta que sea el tiempo de detenerse para descansar otra vez. A pesar de interrumpir el viaje periódicamente para dejar de caminar y tomar un descanso, cada vez que se quedan completamente inmóvil, es sólo

6



una quietud temporal del cuerpo. Después de un corto espacio de tiempo tienen que empezar a moverse otra vez para continuar el viaje/o paseo. Esto es lo que sucede dentro de la mente cuando experimenta tal nivel de concentración.

En el **appana samadhi**, la mente se calma y está en quietud a un nivel donde está más sutil y diestra. Incluso si vuestra experiencia siente un choque/impacto del exterior, tal como sonidos y sensaciones físicas, sigue siendo externo y es incapaz de perturbar la mente. Usted puede escuchar un sonido, pero no le distraerá de su concentración. Está la audición de sonido, pero la experiencia es como si no se oyera nada. Existe conciencia del choque pero es como si no estuvieran atentos. Esto es porque han dejado ir. La mente deja ir automáticamente. La concentración es tan profunda y firme que ustedes dejan ir el apego razonablemente natural para sentir el impacto. La mente puede entrar en este estado por largos períodos. Habiendo permanecido dentro por un tiempo apropiado, entonces se retira. A veces, mientras ustedes se retiran de un nivel tan profundo de concentración, puede aparecer una visión de algún aspecto de vuestro propio cuerpo. Podría ser una visión que muestra algún aspecto de la naturaleza poco atractiva de vuestro cuerpo que se presenta o surge en la conciencia. Cuando la mente se retira del estado refinado, la imagen del cuerpo parece surgir y ampliarse desde dentro de la mente. Esto es sólo un ejemplo de los diferentes tipos de imágenes que pueden ocurrir. Las imágenes que surgen de esta forma son extremadamente claras e inconfundibles. Ustedes tienen que tener una experiencia genuina y profundamente tranquila para que esas imágenes surjan. Las ven absolutamente claras, aunque vuestros ojos estén cerrados. Si abren los ojos no se pueden ver, pero al cerrar los ojos y con la mente enfocada en concentración, se pueden ver estas imágenes tan claramente como si estuvieran viendo el objeto con los ojos bien abiertos. Ustedes pueden experimentar una secuencia de conciencia, donde de momento a momento la atención de la mente se fija en imágenes que expresan la naturaleza poco atractivo del cuerpo. Estas pueden aparecer en muchas diferentes formas, dándoles el discernimiento de la naturaleza impermanente del cuerpo; en su naturaleza o carácter poco atractivo, sucio y desagradable; o guiándolos al discernimiento de la falta de cualquier verdadero o real 'yo' o esencia en el cuerpo.

Cuando estas clases de conocimiento especial surgen, ellos proveen la base o fundamento diestro para la investigación y desarrollo del discernimiento. Ustedes deben llevar esta clase de discernimiento hacia dentro de vuestro corazón: a medida que hacen esto cada vez más y más, eso deviene la causa para que el entendimiento o percepción del conocimiento se presente o surja por sí mismo. Algunas veces, al voltear vuestra atención para reflexionar

7



sobre el tema de **asubha**, imágenes de diferentes aspectos poco atractivo del cuerpo pueden manifestarse automáticamente en la mente. Estas imágenes están más claras que cualquiera que ustedes puedan inducir con vuestra imaginación y ellas guían al discernimiento de una naturaleza mucho más penetrante que la obtenida a través de la clase ordinaria del pensamiento discursivo. Esta clase de discernimiento claro tiene un impacto tan notable, que la actividad de la mente llega a una parada, o diríamos, se detiene, seguida de la experiencia de una profunda sensación de falta de pasión/serenidad y calma. La razón de que es tan clara y penetrante es que se origina de una mente totalmente pacífica. Investigado desde el interior de un estado de calma, les guía a un discernimiento cada vez más claro, deviniendo la mente cada vez más tranquila ya que está cada vez más concentrada en la contemplación. Mientras más claro y más contundente el discernimiento, más profundo penetra dentro de la mente en su investigación, apoyado constantemente por la calma de samadhi. Esto es lo que implica/involucra la práctica de **kammathana**. Una investigación continua de esta manera les ayuda a repetidamente soltar o dejar ir y en última instancia destruir el apego al punto de vista de la personalidad. Pone fin a todas las dudas e incertidumbre restantes sobre este montón de carne que llamamos 'el cuerpo', y fin en dejar ir el apego ciego a los ritos y las prácticas.

Incluso en caso de enfermedad grave, fiebre tropical o problemas de salud diferentes que normalmente tienen un fuerte impacto físico y sacuden el cuerpo, vuestra práctica de la calma y el discernimiento sigue siendo o permanecen firme e imperturbable. Vuestro entendimiento y discernimiento les permite hacer una distinción clara entre la mente y el cuerpo—la mente es un fenómeno, el cuerpo es otro. Una vez que vean el cuerpo y la mente como completamente e indisputablemente separados uno del otro, eso significa que la práctica del discernimiento les ha conducido hasta el punto donde vuestra mente ve con certeza la naturaleza verdadera del cuerpo. Viendo de hecho, la forma que el cuerpo realmente es claramente y fuera de toda duda desde dentro de la calma del samadhi, conduce a la mente a experimentar un fuerte sentimiento de desilusión y desapego (**nibbida**). Esta desilusión llega del sentido de tristeza y falta de pasión, que es el resultado natural de ver la forma en que las cosas son. No es el mismo que el de los estados anímicos ordinarios mundanos, como el miedo, la repulsión o disgusto u otras cualidades destructivas como la envidia o la aversión. Esta desilusión no llega de la misma raíz que esas de los estados mentales contaminados. Esta es una desilusión que tiene una cualidad espiritual en ella y es diferente de los estados mentales normales del aburrimiento y del cansancio, experimentados por los seres humanos ordinarios no iluminados (**puthujhana**). Los Estados de ánimo más comunes de aburrimiento y de sentirse harto de la vida que las personas experimentan, no conducen a la penetración, ni a un deseo de ver

8





imágenes de partes poco atractivas del cuerpo ni a la contemplación de la impermanencia. La experiencia no es la misma. El sentido de desencanto del mundo que crece con el discernimiento, conduce al desapego y al aislamiento que viene naturalmente de investigar y ver la verdad de las cosas como son. Está libre del apego de un 'yo' que intenta controlar y forzar las cosas para que vayan según sus deseos. Más bien, ustedes dejan ir con una aceptación de la forma en que las cosas son. La claridad de discernimiento es tan fuerte que ustedes no experimentan ningún sentido de un 'yo' que tiene que ir en contrapelo o a contracorriente de la tendencia natural de sus deseos o aguantar a través del apego. Los tres obstáculos del punto de vista de la personalidad, la duda y el apego ciego a los ritos y prácticas que están normalmente presentes y subyacentes a la forma de ver el mundo, no puede engañarte o hacerte cometer errores graves en la práctica. Este es el mismo comienzo del camino; el primer discernimiento claro en la verdad última y pavimenta el camino para un futuro discernimiento. Se le podría describir como 'penetrando las Cuatro Nobles Verdades'. Las Cuatro Nobles Verdades son cosas para ser comprendidas a través del discernimiento. Cada monje y monja, que las hayan comprendido alguna vez, han experimentado tal penetración en la verdad de la forma en que las cosas son. Ustedes conocen el sufrimiento, conocen la causa del sufrimiento, conocen la cesación del sufrimiento y conocen el camino o pasaje que guía a la cesación del sufrimiento. La comprensión de cada Noble Verdad emerge en el mismo lugar dentro de la mente. Ellas se juntan y armonizan como los factores del Noble Camino Óctuple, que el Buda enseñó y que deben ser comprendidos/percibidos /intuidos y vislumbrados en la mente. Como los factores del camino convergen en el centro de la mente, ellos calan/penetran a través de cualquier duda e incertidumbre que todavía ustedes tengan o puedan tener con respecto a la práctica.

Durante el curso de la práctica, es normal para ustedes estar experimentando constantemente deseos de hacer esto y lo otro, o ir a lugares diferentes; así como también experimentar las diferentes disposiciones de dolor mental, frustración o de otra forma gratificarse en el placer buscando—todo lo que es el fruto del kamma/karma pasado (las acciones). Todo este kamma resultante crece o se incrementa o se infla dentro de la mente y sopla hacia fuera—se exterioriza. Sin embargo, es el producto de acciones pasadas. Sabiendo que todas esas cosas llegan del pasado, **no te** permitas hacer algo nuevo o adicional fuera de eso. Reflejen en el surgimiento y la cesación de las condiciones. Lo que todavía no ha surgido está todavía por surgir. Esta palabra "surgir" se refiere a **upadana** o el apego o adhesión firme de la mente. Con el tiempo vuestra mente ha sido expuesta y condicionada por el antojo y la contaminación, y las condiciones mentales y características que ustedes experimentan lo reflejan. Habiendo desarrollado el discernimiento, la mente

9



ya no sigue esos viejos patrones de hábito que se forman por contaminación/impurezas. Entre la mente y las maneras o formas corruptas/contaminadas de pensar y reaccionar se produce una separación. La mente se separa de las contaminaciones. Ustedes pueden comparar esto con el efecto de poner aceite y pintura juntos en una botella. Cada líquido tiene un peso muy distinto así que no importa si se mantienen en la misma botella o separados, porque la diferencia en su viscosidad impide que los líquidos se mezclen o se penetren el uno al otro. El aceite no se mezcla con la pintura y viceversa. Ellos permanecen en partes separadas de la botella. Ustedes pueden comparar la botella con el mundo, y esos dos líquidos diferentes que se han puesto en la botella y están forzados a permanecer dentro de sus confines, son similares a ustedes viviendo en el mundo con discernimiento que separa vuestra mente de las corrupciones/contaminaciones. Ustedes pueden decir que están viviendo en el mundo y siguiendo sus convenciones/costumbres, pero sin apegarse a ellas. Cuando tienen que ir a algún lugar dicen que van, cuando vienen dicen que vienen, o lo que sea que están haciendo ustedes utilizan las convenciones y el lenguaje del mundo, pero es como los dos líquidos en la botella, están en la misma botella, pero no se mezclan. Viven en el mundo, pero al mismo tiempo permanecen separados de él. El Buda sabía/conocía la verdad por sí mismo. Él era el **lokavidu**<sup>1</sup>—el conocedor del mundo.

¿Cuáles son los sentidos bases (**âyatana**)? Ellos consisten de los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Estos existen y funcionan igual que antes. Los oídos oyen el sonido; la nariz realiza la función de oler diferentes olores, ya sea fragante o sulfuroso; la lengua tiene la función de la degustación de sabores dulce, amargo, sabroso o salado; el cuerpo siente el calor y el frescor, la suavidad y la dureza; la mente recibe los objetos de la mente que surgen de la misma manera como lo han hecho siempre. Los sentidos bases funcionan simplemente como funcionaban antes: ustedes experimentan un impacto sensual de la misma manera que siempre lo han tenido. No es cierto que después de la experiencia del discernimiento, vuestra nariz ya no experimenta cualquier olor, la lengua que antes pudo saborear ya no puede saborear nada o el cuerpo es incapaz de sentir nada más otra vez.

Vuestra habilidad para experimentar el mundo a través de los sentidos permanece intacta, igualmente que antes de comenzar a practicar el discernimiento, pero la reacción de la mente al impacto de los sentidos es ver lo que sea "hasta esa extensión". La mente no se apega para fijar las percepciones o hacer algo de la experiencia de los objetos sensoriales. Ella los deja ir. La mente sabe que está dejando ir. A medida que obtienen el

---

<sup>1</sup> Conocedor del cosmos. Un epíteto de Buda.

discernimiento en la verdadera naturaleza del Dhamma, eso resulta naturalmente en dejar ir. Hay atención seguida por el abandono al apego. Hay entendimiento y entonces dejar ir. Con el discernimiento ustedes establecen las cosas. El conocimiento discernido no conduce a aferrarse o a apegarse; no aumenta vuestro sufrimiento. Eso no es lo que sucede. La verdadera penetración o el verdadero discernimiento en el Dhamma traen como resultado el dejar ir. Ustedes saben o conocen, así que abandonan el apego. Una vez que tengan el discernimiento, la mente deja ir. Aparta lo que previamente estaba aguantando/sosteniendo. Otra forma de describir esto es decir que ustedes ya no titubean ni están buscando a tientas en vuestra práctica. Ya no andan a tientas asociándose y apegándose a las formas, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones corporales u objetos mentales. La experiencia de los objetos sensoriales a través de los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente, ya no estimula más los mismos movimientos viejos habituales de la mente donde buscan involucrarse con tales objetos sensoriales o añadirlos a la experiencia a través de extra proliferación. **La mente no crea cosas alrededor del contacto sensorial.** Una vez que el contacto ha ocurrido, ustedes lo dejan ir automáticamente. La mente abandona o descarta la experiencia. Esto significa que si ustedes están atraídos a algo, experimentan la atracción en la mente pero no se apegan o se fijan a eso. Si tienen una reacción de aversión, hay simplemente una experiencia de la aversión surgiendo en la mente y nada más: no hay ningún sentido del 'yo' surgiendo que se apegue o le dé un significado o una importancia a la aversión. En otras palabras, la mente sabe cómo dejar ir; sabe cómo apartar las cosas a un lado. ¿Por qué es capaz de dejar ir y dejar cosas a un lado? Porque la presencia del discernimiento significa que ustedes pueden ver los resultados nocivos que provienen de apegarse a todos esos estados mentales.

Cuando ves formas la mente sigue permaneciendo imperturbable—no afectada por las emociones. Cuando ustedes oyen sonidos la mente continúa permaneciendo imperturbable. La mente no toma una posición a favor ni en contra de cualquier objeto sensorial experimentado. Esto es lo mismo para todo contacto sensorial, ya sea a través de los ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo o mente. Cualquier pensamiento que surja en la mente no les perturbará. Serán capaces de dejar ir. Ustedes pueden percibir algo como deseable, pero no se apegan a esa percepción o le dan alguna importancia especial—simplemente se convierte en una condición de la mente para ser observada sin apego. Esto es lo que el Buda llamó experimentar objetos sensoriales "simplemente como lo que son". Las bases o fundamentos sensoriales están todavía funcionando y experimentando objetos sensoriales, pero sin el proceso de apego que estimula movimientos hacia la mente y en la mente. No hay ningún acondicionamiento de la mente ocurriendo en el

sentido de un auto-movimiento de esta "casa" a esa "casa" o de esa "casa" a esta "casa". El contacto sensorial toma lugar normalmente entre los seis sentidos sensoriales, pero la mente "no toma preferencias" dejándose atrapar en las condiciones de atracción o aversión. Ustedes entienden cómo dejar ir. Hay una atención del contacto sensorial seguida por un dejar ir. Dejan ir con conciencia y sostienen la conciencia/o la atención después de haber dejado ir. Así es cómo funciona el proceso del trabajo del discernimiento. Cada ángulo y cada aspecto de la mente y su experiencia se convierten o deviene naturalmente en parte de la práctica.

Esta es la forma en que la mente se afecta por la práctica. Resulta muy obvio que la mente ha cambiado y no es la misma que normalmente. Ella ya no se conduce en la forma que ustedes están acostumbrados. Ya no van a crear un 'yo' de vuestra experiencia. Por ejemplo, cuando ustedes experimentan la muerte de vuestra madre, padre o cualquier otra persona que está cercana a ustedes, si vuestra mente permanece firme en la práctica de la calma y el discernimiento y es capaz de reflejar diestramente lo que está pasando, ustedes no crearán por ese suceso, sufrimiento para ustedes mismos. En lugar de entrar en pánico o sentirse sorprendidos por la noticia de la muerte de esa persona, hay sólo una sensación de tristeza y falta de pasión o ecuanimidad que llega de una reflexión sabia. Ustedes están conscientes de la experiencia y entonces la dejan ir. Está el conocimiento y entonces lo apartan. Lo dejan ir sin generar más sufrimiento para ustedes. Esto es porque conocen claramente qué es lo que causa que el sufrimiento surja. Cuando ustedes encuentran el sufrimiento, están conscientes de ese sufrimiento. Tan pronto comienzan a experimentar el sufrimiento se preguntan automáticamente: ¿de dónde vienen? El sufrimiento tiene su causa y **esa es el apego y la dependencia tenaz** que todavía ha quedado en la mente. Así que tienen que dejar ir el apego. **Todo sufrimiento llega de una causa. Habiendo creado la causa, ustedes la abandonan. La abandonan con sabiduría. La dejan ir a través del discernimiento, que significa sabiduría.** No se puede dejar ir a través de la ilusión/el engaño. Así es como es.

La investigación y el desarrollo del discernimiento en el Dhamma hacen surgir esta profunda paz mental. Habiendo ganado ese discernimiento claro y penetrante significa que éste se puede mantener a sí mismo en todo momento, ya sea si están sentados en meditación con los ojos cerrados o incluso si están haciendo algo con los ojos abiertos. Cualquiera que sea la situación en que se encuentren, estando en meditación formal o no, la claridad del discernimiento permanece. Cuando ustedes tienen una atención/alerta firme e inquebrantable en la mente, ustedes no se olvidan. Ya sea de pie, caminando, sentados o acostados, la alerta-interna hace imposible perder la atención-plena. Es un estado de alerta/atención que les impide o previene que ustedes

se olviden. La atención-plena ha llegado a ser tan fuerte, que es auto-suficiente hasta el punto donde deviene natural para la mente ser de esta manera. Estos son los resultados de la práctica y es aquí donde ustedes van más allá de la duda. Ustedes no tienen duda acerca del futuro; no tienen duda acerca del pasado y de acuerdo a eso, tampoco tienen duda acerca del presente. Todavía tienen la consciencia de que hay tal cosa como el pasado, presente y futuro. Están conscientes de la existencia del tiempo. Está la realidad del pasado, presente y futuro, pero ya no se preocupan o inquietan más acerca de eso. ¿Por qué ustedes ya no se preocupan?

Todas esas cosas que tomaron lugar en el pasado, ya han pasado. El pasado ya ha pasado. **Todo lo que está surgiendo en el presente es el resultado de causas que se han almacenado en el pasado.** Un claro ejemplo de esto, diríamos, es que si no se siente hambre ahora, es porque ya han comido alguna vez en el pasado. La falta de hambre en la actualidad es el resultado de acciones realizadas en el pasado. Si conocen vuestra experiencia en el presente, pueden conocer el pasado. Comer una comida fue la causa del pasado que se sientan a gusto y enérgicos en el presente, y esto proporciona la causa para que sean activos y trabajar en el futuro. Por lo tanto el presente está proporcionando/proveyendo las causas que traerán resultados en el futuro. El pasado, el presente y el futuro pueden, por lo tanto mirarse, como uno y el mismo. El Buda le llamó a eso **eko dhammo**—la unidad del Dhamma. No se trata de muchas cosas diferentes; hay solamente eso. Cuando ven el presente, ven el futuro. El pasado, el presente y el futuro componen la cadena de causa y efecto continuo, y por lo tanto están constantemente fluyendo de uno al otro. Una cosa es la causa y la otra el resultado. Los resultados que ustedes adquieren de la práctica y el entrenamiento de la mente los hacen más sabios y más diestros.

Habiendo alcanzado este punto, la mente ha trascendido completamente las dudas acerca de la práctica. Ya no están inseguros o especulan sobre cualquier cosa. La falta de duda significa que ya ustedes no titubean o tienen que sentir vuestro camino a través de la práctica. Como resultado, viven y actúan de acuerdo con la naturaleza. Viven en el mundo de la forma más natural. Eso significa que viven en el mundo pacíficamente. Son capaces de encontrar la paz incluso en el medio de una atmósfera turbulenta/caótica. En otras palabras, saben cómo vivir en el mundo. Son capaces de vivir en el mundo sin crear ningún problema. El Buda vivió en el mundo y fue capaz de encontrar **la verdadera paz mental** en él—el mundo. Como practicantes del Dhamma, deben aprender a hacer lo mismo. No se apeguen a las percepciones ni se pierdan en ellas, acerca de las cosas siendo de una forma u otra. No se apeguen ni le den una importancia excesiva e innecesaria a percepciones que aún son engaños. Cuando la mente llega a emocionarse o enardecerse,

investiguen, consideren y contemplan la causa. Cuando ustedes no están creando ningún sufrimiento para ustedes mismos debido a las cosas, ustedes están a gusto. Cuando **no existen** problemas o asuntos que causen agitación mental, ustedes permanecen ecuanímenes. Esto es, ustedes continúan practicando normalmente la ecuanimidad mental mantenida por la presencia de la atención-plena (**Mindfulness/Sati**)<sup>2</sup> y la consciencia integral. Ustedes mantienen un sentido de autocontrol y equilibrio. Si cualquier asunto surge y prevalece en la mente, ustedes lo sostienen inmediatamente para una contemplación e investigación detallada/escrupulosa/absoluta. Si hay un discernimiento claro en ese momento, ustedes penetran el asunto con sabiduría y previenen que eso produzca cualquier sufrimiento en la mente. Si todavía no hay un discernimiento claro, ustedes dejan ir el asunto temporalmente a través de la práctica de la meditación samatha y no le permiten a la mente que se apegue. En algún momento en el futuro, vuestra visión será lo suficientemente fuerte como para penetrar eso, porque tarde o temprano ustedes desarrollarán el discernimiento lo suficientemente potente/poderoso como para comprender todo lo que aún causa apego y sufrimiento

En definitiva, la mente tiene que hacer un gran esfuerzo para luchar y superar las reacciones estimuladas por cada tipo de objeto sensorial y estado mental que ustedes experimenten. Ella debe trabajar duramente con cada uno de los objetos que la contacta. Todas las seis bases sensoriales internas y sus objetos externos convergen en la mente. Sólo a través de enfocar la atención sobre la mente, ustedes adquieren el entendimiento y el discernimiento en los ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, mente y todos sus objetos. La mente está allí ya, así que la cosa importante es investigar directamente en el centro de la mente. Cuanto más se investigue en la mente en sí misma, es más claro y más profundo el discernimiento que emerge. Esto es algo que destaco al enseñar, porque entender este punto es crucial para la práctica. **Normalmente**, cuando experimentan el contacto sensorial y reciben el choque de los diferentes objetos, **la mente está a la espera para reaccionar con la atracción o la aversión.** Eso es lo que ocurre con la mente carente de iluminación o no iluminada. Ella está lista para quedar atrapada o enredarse en estados de ánimo buenos debido a una clase de estimulación o malos estados de ánimo a causa de otro tipo de estimulación.

---

<sup>2</sup> Mindfulness es el proceso psicológico de traer la atención de uno a las experiencias internas y externas que ocurren en el momento presente, y que se puede desarrollar a través de la práctica de la meditación y otros entrenamientos. El término 'Mindfulness' es una traducción del término pali 'sati' o 'atención-plena, que es un elemento significativo en la tradición budista.

Aquí ustedes examinan la mente con una atención firme, decidida e inquebrantable. A medida que experimentan diferentes objetos a través de los sentidos, ustedes no dejan que se alimente la proliferación mental<sup>3</sup>. No dejen que se alimente la proliferación mental. No se dejen atrapar en una gran cantidad de pensamientos—ya están practicando vipassana y dependiendo en la sabiduría de discernimiento para investigar todos los objetos sensoriales. El modo de la meditación vipassana es lo que desarrolla en sabiduría. El entrenamiento con los diferentes objetos de la meditación samatha—ya sea recitación o mantra como *Buddho, Dhammo, Sangho* o la práctica de la atención plena, *Mindfulness*, con la respiración—resulta en la experiencia mental de calma y firmeza del *samadhi*. En la meditación samatha ustedes enfocan la atención en un solo objeto y dejan ir todos los demás temporalmente. La meditación vipassana es similar porque ustedes usan el razonamiento **“no creas eso”** cuando hacen contacto con los objetos sensoriales. Al practicar **vipassana**, ustedes no dejan ningún objeto sensorial que los engañen. Están conscientes de cada objeto tan pronto como converge/confluye en la mente, ya sea si es experimentado con los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo o la mente y ustedes usan esta reflexión o razonamiento **“no creas eso”** casi como un mantra. Cada objeto deviene inmediatamente una causa de discernimiento. Ustedes usan la mente que está firme en *samadhi* para investigar la naturaleza **impermanente** de los objetos. En cada momento del contacto sensorial, ustedes traen a colación a la palestra esa reflexión: **“Esto no es cierto”** o **“Esto es impermanente”**. Si se enredan en la ilusión y creen en el objeto experimentado, ustedes sufren, porque todos esos ‘*dhammas*’ (fenómenos) no son ni tienen un ‘yo’ (*anatta*). Si se apegan a todo lo que es no-yo y lo perciben erróneamente como un ‘yo’, eso se convierte automáticamente en una causa para el dolor y el disgusto—el sufrimiento. Eso es porque se apegan a las percepciones equivocadas o erróneas. Examinen la verdad repetidamente, una y otra vez **hasta que entiendan claramente** que todos esos objetos sensoriales **carecen** de un ‘yo’ verdadero. Ellos no pertenecen a ningún ‘yo’ verdadero o real. ¿Por qué entonces ustedes se equivocan y se apegan a ellos como un ser, un ‘yo’ o que pertenecen a un ‘yo’? Aquí es donde ustedes tienen que poner el esfuerzo para mantenerse reflexionando en la verdad. Ellos no son realmente ustedes. Ellos no les pertenecen. ¿Por qué los confunden o los malinterpretan como siendo un ‘yo’? En última instancia, ninguno de esos objetos sensoriales puede considerarse como ustedes. Así que ¿por qué ellos los engañan a ustedes en verlos como un ser o un ‘yo’? En verdad, no hay manera que eso pueda posiblemente ser así. Todos los objetos sensoriales son impermanentes, así que, ¿por qué ustedes los ven a ellos como permanentes? Es increíble como ellos les engañan. El cuerpo es inherentemente no-atractivo/feo, así que

---

<sup>3</sup> Nota de Yin Zhi Shakya: Eviten a toda costa las maquinaciones.

¿cómo pueden ustedes posiblemente apegarse al punto de vista de que eso es algo atractivo? Esas verdades finales—la fealdad, la impermanencia y la falta de un 'yo' en todas las formaciones—llegan a ser obvias con la investigación y finalmente pueden ver que esa cosa que llamamos '**el mundo**' es realmente una ilusión/engaño creada/o a partir de estos puntos de vista equivocados.

Cuando ustedes usan la 'meditación del discernimiento' para investigar las tres características y penetran la naturaleza verdadera de los fenómenos, no es necesario hacer nada especial. No hay necesidad de ir a los extremos. No lo hagan difícil para ustedes mismos. Enfocuen vuestra atención directamente, como si estuvieran sentados recibiendo invitados que están entrando en vuestra sala de recepción. En vuestra sala de recepción solo hay una silla, por lo que los diferentes invitados que entran en ella para conocerles, son incapaces de sentarse porque ustedes ya están sentados en la única silla disponible. Si un visitante entra en la sala, ustedes saben enseguida quien es. Incluso si son dos, tres o muchos visitantes los que entran juntos a la sala, ustedes instantáneamente conocen o saben quiénes son porque ellos no tienen lugar donde sentarse. Ustedes ocupan el único asiento disponible, ya que es muy obvio para ustedes que cada uno de los visitantes que viene o llega no puede o es incapaz de permanecer allí por mucho tiempo.

Ustedes pueden observar a todos los visitantes a su gusto porque ellos no tienen lugar para sentarse. Ustedes fijan la atención en la investigación de las tres características de impermanencia, sufrimiento y no-ser o no-yo, y mantienen vuestra atención en esta contemplación sin enviarla a ningún otro lugar. El discernimiento en lo pasajero, de la naturaleza inadecuada y carente de un 'yo' sustancial de todos los fenómenos, crece constantemente más clara y más completa. Vuestro entendimiento crece más profundo. Tal claridad de discernimiento guía a la paz que penetra cada vez más profunda en vuestros corazones, mucho más que cualquier cosa que puedan experimentar de la práctica de la meditación de tranquilidad (samatha). Es la claridad y la totalidad de esta comprensión de las cosas lo que tiene un efecto purificador en la mente. La sabiduría que se presenta como resultado del discernimiento profundo y cristalino actúa como agente de purificación. Con el tiempo, a través de un examen repetido y la contemplación de la verdad, cambian vuestros puntos de vista; y lo que una vez se percibió erróneamente como atractivo, gradualmente pierde su seducción, ya que la verdad de su naturaleza 'no-atractiva' llega a ser evidente. Ustedes investigan los fenómenos para ver si son realmente permanentes o de carácter o naturaleza transitoria. Al principio simplemente ustedes recitan a sí mismos la enseñanza de que todas las condiciones son impermanentes, pero después de un tiempo ustedes de hecho ven la verdad de vuestra investigación claramente. La



verdad está esperando a ser encontrada en el mismo punto de la investigación. Este es el asiento donde ustedes esperan recibir los visitantes. No hay ninguna otra parte donde ustedes pueden ir a desarrollar el discernimiento. Deben permanecer sentados en ese mismo lugar o en ese punto—la única silla en el salón. A medida que los visitantes entran en el salón de recepción, es fácil observar su apariencia y la forma en que ellos se comportan, porque ellos son incapaces de sentarse, e inevitablemente ustedes llegan a saber todo acerca de ellos. En otras palabras, ustedes llegan a un entendimiento claro e individual o distintivo de la naturaleza impermanente, insatisfactoria y carente de un 'yo' sustancial de todos esos fenómenos. Este discernimiento es tan indiscutible y firme en vuestra mente, que pone fin a toda incertidumbre restante sobre la verdadera naturaleza de las cosas. Ustedes trascienden completamente la duda. Esta es la comprensión del Dhamma a su nivel más profundo. En última instancia, la meditación involucra o consiste en mantener el conocimiento, seguido por un continuo dejar ir o soltar a medida que experimentan los objetos sensoriales a través de los ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Implica sólo eso y no es necesario hacer nada más sobre eso.

La cosa importante es poner un esfuerzo repetidamente en el desarrollo del discernimiento a través de la investigación de las tres características. **Todo** puede llegar a ser una causa para que la sabiduría surja, y eso es lo que destruye completamente todas las formas de corrupción y apego. Este es el fruto de la meditación vipassana. Pero no asuman que todo lo que hacen llega del discernimiento. Algunas veces ustedes todavía hacen cosas que siguen vuestros propios deseos. Si todavía están practicando seguir vuestros propios deseos entonces solamente podrán esforzarse en los días en los que se sientan energéticos e inspirado, y no harán ninguna práctica en los días en los que se sientan perezosos. A eso se le llama practicar bajo la influencia de las corrupciones. Eso significa que ustedes no tienen un poder real o verdadero sobre su mente y simplemente siguen vuestros deseos.

Cuando ustedes practican en consonancia con el Dhamma, no hay nadie que es diligente y no hay nadie que es perezoso. Este es un asunto de cómo la mente está condicionada. La práctica se mantiene fluyendo automáticamente sin pereza o diligencia. Es un estado que es auto-alimentado/sostenido por su propia energía. Una vez que la práctica tiene estas características, eso significa que ustedes no tienen que ser los hacedores en la práctica. Se podría decir que es como si hubieran finalizado todo el trabajo que han estado haciendo y lo único que queda es para ustedes dejar las cosas por ellas mismas y observar la mente. Ustedes no tienen que ser alguien que está haciendo algo más. Todavía hay actividad mental ocurriendo—ustedes experimentan contacto sensorial agradable y desagradable de acuerdo a

vuestras acumulaciones kármicas—pero ven eso como 'lo que tiene que ser', dejando ir todo el tiempo los apegos al sentido del 'yo'.

En este punto, **no están creando un 'yo'** y por lo tanto no están creando ningún sufrimiento. Todo sentido de choque parece tener para ustedes exactamente el mismo valor. Cualquier cosa que ustedes examinen parece igual como todo lo demás, llevando las mismas cualidades inherentes. Todos los fenómenos devienen uno y el mismo. Vuestra sabiduría tiene que desarrollar tanto para que todas las dudas se detengan. Cuando ustedes primeramente comienzan a practicar, parece como que todo lo que saben hacer es dudar y ser escéptico acerca de las cosas. La mente siempre está dudando y vacilando. Ustedes pasan todo el tiempo atrapados en pensamientos agitados y proliferando acerca de las cosas. ¿Por qué? Porque eso surge de la impaciencia. Ustedes quieren saber todas las respuestas y rápidamente. Quieren tener el discernimiento rápidamente, sin tener que hacer nada. Quieren saber la verdad de la forma en que las cosas son, pero ese deseo es **tan fuerte** en la mente, que es más poderoso que el discernimiento que ustedes desean. Por esa razón la práctica tiene que desarrollarse en etapas. Se debe ir un paso a la vez. En primer lugar es necesario hacer un esfuerzo persistente. También se necesita el **apoyo continuo** de vuestras buenas acciones pasadas y el desarrollo de las diez perfecciones espirituales (**pāramī**). Mantenga convocando el esfuerzo en la práctica. No se enreden o se dejen atrapar en resultados de deseos rápidos; eso les guía simplemente a la decepción/contrariedad y frustración cuando los discernimientos tardan en llegar. Piensen como si eso no les ayudará. ¿Es correcto esperar la experiencia repentina de alguna clase de estado permanente donde se experimenta ni placer o dolor en absoluto? No importa lo que la mente les presenta. En ese momento cuando están inundados por el placer y el dolor estimulados por el contacto entre la mente y los diferentes objetos sensoriales, ustedes no tienen ninguna idea de cuál es el nivel que vuestra práctica ha alcanzado. Pero en un corto espacio de tiempo tales estados de ánimo pierden poder sobre la mente. En realidad o de hecho, tal choque puede ser beneficioso, porque eso recuerda que deben examinar vuestra propia experiencia. Ustedes llegan a conocer a qué reaccionan todos los objetos sensoriales, los pensamientos y las percepciones que experimentan, o que aparecen en la mente: ambos, en los casos cuando ellos conducen la mente hacia el pensamiento agitado y cuando ellos apenas agitan la mente en absoluto. Algunos meditadores sólo quieren tener conocimiento de la forma en que la mente se ve afectada por los objetos agradables; sólo quieren investigar el buen estado de ánimo. Pero de esa manera ellos nunca obtienen el discernimiento verdadero. Ellos no devienen muy inteligentes. Realmente, ustedes también deben examinar lo que pasa cuando

experimentan choques sensoriales desagradables. Tienen que saber qué hace la mente. Al final, esa es la forma en que tienen que practicar.

También es importante entender que cuando se trata de la práctica misma, no es necesario buscar las experiencias pasadas y recuerdos o memorias acumuladas disponibles de fuentes externas, porque es vuestra propia experiencia la que cuenta. La única forma de que realmente se le pongan un final a vuestras dudas es a través de practicar hasta que alcancen el punto donde vean los resultados claramente por ustedes mismos. Esta es la cosa más importante de todas. Aprender de los diferentes maestros es un preliminar esencial a la práctica. Es una ayuda valiosa a medida que avanzan desde oír las enseñanzas hasta aprender por vuestra propia experiencia. Tienen que contemplar las enseñanzas que reciben, a la luz de vuestra propia práctica, hasta que ganen u obtengan vuestro propio entendimiento. Si ya poseen algunas cualidades espirituales y la virtud acumulada del pasado, la práctica es más sencilla y directa. Cuando otras personas les den consejos, **generalmente** eso puede ahorrar tiempo, a través de evitar errores y ayudarles a ir directamente al corazón de la práctica. Si tratan de practicar solos sin ninguna guía u orientación de otros, el camino a seguir será más lento y con más rodeos o desviaciones. Si intentan descubrir la forma correcta de practicar por sí mismos, tienden a perder el tiempo y terminan yendo por el camino más largo. Esa es la verdad de esto. Al final, la práctica del Dhamma en sí misma es la forma más segura de hacer que todas las dudas y vacilaciones se marchiten y desaparezcan. Cuando ustedes **persistan** y se entrenen a ustedes mismos en contra de la fibra de vuestras contaminaciones, las dudas simplemente se marchitarán y morirán.

Si piensan en esto, ya han ganado mucho de vuestra práctica. Ustedes han hecho un progreso, pero todavía **no es suficiente** para que les haga sentir completamente satisfechos. Si observan cuidadosamente y reflexionan en vuestra vida, pueden ver justamente cuanto del mundo han experimentado a través de vuestra mente desde el tiempo en que nacieron, desde vuestra juventud hasta el presente. En el pasado ustedes no estaban entrenados en la moralidad, la concentración y la sabiduría y es fácil ver hasta qué punto las contaminaciones tomaron lugar en ustedes. Cuando miran hacia atrás en todo lo que han experimentado a través de los sentidos, queda en evidencia que han estado experimentando la verdad acerca de las cosas como son en innumerables ocasiones. A medida que contemplan las cosas que han pasado en vuestras vidas, eso ayuda a clarificar la mente al ver que las corrupciones/contaminaciones no cubren las cosas tanto como antes. De vez en cuando necesitáis alentarte de esta manera. Eso quita algunas de las pesadumbres. Sin embargo, no es sabio sólo darte alabanza y estímulo.

En entrenar la mente, tienen que criticarse a ustedes mismos de vez en cuando. Algunas veces tienen que forzarse a hacer las cosas que no quieren hacer, pero no pueden empujar la mente a sus límites todo el tiempo. Con el cuerpo, por ejemplo: cuando ustedes se entrenan a sí mismos en la meditación es normal que el cuerpo, que es un fenómeno condicionado, esté sujeto al estrés, el dolor y toda clase de problemas diferentes como efectos condicionados en él. Mientras más se entrenen a sí mismos en la meditación sentada, devendrán más diestros en ella y naturalmente podrán sentarse por períodos más largos de tiempo. Al principio ustedes solamente ser capaces de sentarse por cinco minutos antes de levantarse, pero al practicar más, la longitud del tiempo en que usted puede sentarse cómodamente aumenta de diez a veinte minutos a media hora, hasta que al final usted puede sentarse durante una hora sin tener que levantarse. Entonces otras personas les observarán y celebrarán por ser capaces de quedarse tanto tiempo, pero al mismo tiempo, puede sentir dentro de ustedes que todavía no puede sentarse por mucho tiempo en absoluto. Esta es la forma que el deseo de resultados puede afectarles en el curso de práctica.

Otro aspecto importante del entrenamiento es sostener la práctica de la atención plena—Mindfulness—uniformemente en todas las cuatro posturas de pie, caminando, sentado y acostado. Sean cuidadosos en no equivocarse en que ustedes solamente están practicando cuando están sentados en postura de meditación formal. [Tengan cuidado de no malinterpretar que sólo están practicando cuando están sentados en la postura de meditación formal]. No la vean como la única postura para la práctica. Eso es una equivocación. Es muy posible que la calma y el discernimiento incluso no surjan durante el curso de la sesión formal de meditación sentada. Sólo es factible sentarse durante muchas horas y minutos en un día—pero tienen que entrenarse en atención plena constantemente—Mindfulness—a medida que cambian de postura a postura, desarrollando una atención continua. Cada vez que pierden la atención, restablézcanla tan pronto sea posible para tratar de mantener la continuidad tanto como puedan. Esta es la forma de hacer un progreso rápido. El discernimiento llega rápido. Esa es la forma de devenir sabio. Con sabio queremos decir, el entendimiento de los objetos sensoriales y cómo ellos afectan la mente. Ustedes usan esa sabiduría para saber o conocer sus estados de ánimo y entrenar la mente para dejar ir. Así es como deben entender la forma o camino de la práctica. Incluso cuando se acuesten a dormir, tienen que fijar la atención en la aspiración y expiración de las respiraciones hasta el momento que se queden dormidos y continuar tan pronto como se despierten. Así hay sólo un período corto, cuando están en un sueño profundo, en que no están practicando la atención plena. Tienen que usar toda vuestra energía en entrenarse a sí mismos.

Una vez que han desarrollado la atención plena, cuanto más se entrenan a ustedes mismos, la mente experimenta un estado de vigilia hasta llegar a un punto donde no parece que están dormidos en absoluto. Solamente el cuerpo duerme, la mente permanece atenta. La mente permanece despierta y alerta al mismo tiempo que el cuerpo duerme. Ustedes Permanecen con el conocimiento durante todo ese tiempo. Tan pronto se despiertan, el discernimiento está ahí desde el primer momento mientras la mente deja el estado de sueño e inmediatamente se apodera de un objeto fresco/nuevo. Ustedes están atentos y vigilantes. **El dormir realmente o de hecho es una función del cuerpo.** Involucra el descanso del cuerpo. El cuerpo toma el descanso que necesita, pero todavía está el conocimiento presente, observado en la mente. La atención se mantiene en ambos, durante el día y la noche.

Así que, a pesar de que ustedes se acuestan a dormir, es como si la mente no durmiera. Pero no se sienten cansados y deseosos por más sueño. Ustedes Permanecen alertas y atentos. Es por esta razón que ustedes difícilmente sueñan en absoluto cuando están practicando formalmente/seriamente. Si lo hacen, es en la forma de un **supin nimitta**—un sueño claro y vivido que tiene algún significado especial. Sin embargo, generalmente, experimentan muy pocos sueños. Cuando observan la mente es como si no se hubiera dejado ninguna causa para la proliferación mental que alimenta los sueños. Ustedes tienden a estar en un estado donde no están atrapados en el engaño o la ilusión. Sostienen la atención plena, con la alerta presente en lo profundo de la mente. La mente está en un estado de vigilia, dispuesta y receptiva. La presencia de una atención plena (Mindfulness) constante hace que su habilidad/destreza investigue suavemente y sin esfuerzo y se mantenga al corriente con lo que sea esté sucediendo de momento a momento. Tienen que entrenar la mente hasta que fluya y sea diestra totalmente en mantener la atención plena (Mindfulness) e investigar los fenómenos. Cuando la mente alcanza un estado de calma, entrénela en examinar vuestro propio cuerpo y los de las otras personas hasta que tengan un discernimiento suficientemente profundo para ver las características comunes. Sigam la investigación hasta el punto donde ustedes vean que tienen la misma naturaleza esencial y que provienen de los mismos elementos materiales. Deben mantenerse observando y contemplando. Antes de que se dirijan a dormir por la noche, use la vigilancia para penetrar el cuerpo completo y repetir la contemplación cuando se despierten primeramente en la mañana. De esta manera usted no tendrá que experimentar pesadillas, hablar mientras duerme o quedar atrapado en un montón de sueños. Duermen y despiertan tranquilamente sin nada que les moleste. Mantienen el estado de conocimiento tanto en vuestros sueños y cuando se despiertan. Cuando se despiertan con atención plena (Mindfulness), la mente está brillante, clara y serena a través de la tranquilidad. A medida que despiertan la mente es radiante, está libre de



letargo y estados de ánimo condicionados por las contaminaciones. Aquí he estado dando detalles del desarrollo de la mente en el curso de práctica. Normalmente, a ustedes no les parecerá posible que la mente pueda, de hecho, estar tranquila durante el tiempo que duermen, cuando primero despiertan o en otras situaciones donde usted esperaría una atención plena débil. Por ejemplo, usted podría sentarse empapado en agua sólo por haber caminado a través de una lluvia pesada, pero porque han practicado, la mente permanecerá intacta por estados de ánimo corruptos y es todavía capaz de experimentar paz y claridad de discernimiento, como les he descrito.

La última enseñanza que el Buda dio a la comunidad de monjes fue una exhortación a la práctica con atención plena. Él dijo que la falta de atención plena es el camino que guía a la muerte. Por favor entiendan esto y llévenlo a vuestro corazón tanto como puedan, completa y sinceramente. Entréñense a pensar con sabiduría. Utilicen la sabiduría para guiar vuestras palabras. Hagan lo que hagan, apliquen la sabiduría como guía.

Traducido por Yin Zhi Shakya - 2016