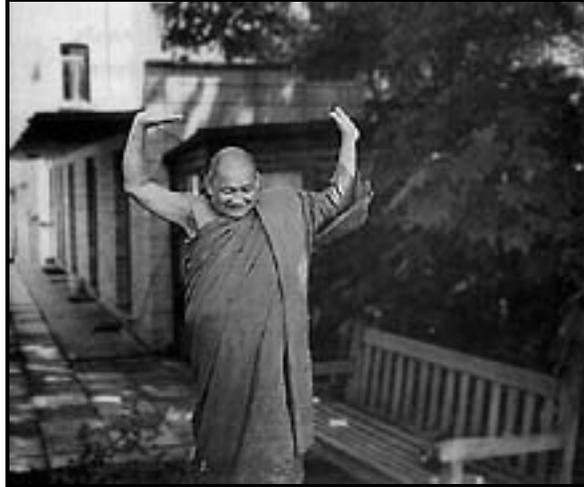


La Clave de la Liberación I

Parte I



Por Ajahn Chah

Traducido al español por Hugo Vega

Corrector: Christian Gutiérrez Ferrada

Presentado para su publicación: lunes, 02 de enero de 2006

En el Budismo, la razón principal por la que estudiamos el Dhamma (la Verdad) es encontrar el camino para trascender el sufrimiento y lograr paz. Estudiando los fenómenos físicos o mentales, la citta (mente o conciencia) o cetasaika (factores mentales), solo cuando haces que la liberación del sufrimiento sea tu objetivo final, más que ninguna otra cosa, estarás practicando de la forma correcta. Esto es porque el sufrimiento y sus causas todavía existen aquí y ahora.

Al contemplar la causa del sufrimiento, deberías comprender que cuando decimos que la mente está quieta, está en un estado de normalidad. Tan pronto como se mueve, se convierte en sankhara (lo que es producido o inventado). Cuando la atracción surge en la mente, es sankhara; cuando la aversión surge es sankhara. Si existe deseo de ir aquí y allá, es sankhara. Mientras no seas consciente de estos sankharas, tenderás a correr tras de ellos y estar condicionado por ellos. Siempre que la mente se mueve, se convierte en sammuti-sankhara - enredada en el mundo condicionado - al momento. Y son

La Clave de la Liberación I

estos sankharas - estos movimientos de la mente - los que el Buddha nos enseñó a contemplar.

Tan pronto como la mente se mueve, es aniccam (impermanencia), dukkham (sufrimiento) y anatta (carencia de sustancia, no-yo). El Buddha nos enseñó a observar y contemplar esto. Nos enseñó a observar los sankharas que condicionan a la mente. Contémplos a la luz de la enseñanza de paticcasamuppada (origen dependiente): avijja (ignorancia) condiciona o da lugar a sankhara (formaciones kármicas); sankhara condiciona o da lugar a viññana (consciencia); viññana condiciona o da lugar a nama (mente) y rupa (materia); y así sucesivamente.

Ya has estudiado y leído sobre esto en los libros, y lo que se expone en ellos es correcto en cuanto a su funcionamiento, pero en la realidad tú no eres capaz de practicarlo según va sucediendo. Es como caer de un árbol: en un momento has caído desde lo alto del árbol y chocado contra el suelo, y no tienes ni idea de cuantas ramas has atravesado en la caída. Cuando la mente experimenta un arammana **[1]** (mente-objeto) y es atraída hacia él, de repente te encuentras experimentando una sensación agradable sin ser consciente de las causas y condiciones que te llevaron a ello. Por supuesto, en principio el proceso sucede acorde a la teoría descrita en las escrituras, pero al mismo tiempo va más allá de las limitaciones de la teoría. En realidad, no hay señales que te digan que ahora es avijja, ahora es sankhara, luego es viññana, ahora es nama-rupa y así sucesivamente. Estos estudiantes que lo ven así, no tienen la oportunidad de ir leyendo la lista según se va desarrollando el proceso. Aunque el Buddha analizó un momento de consciencia y describió todas las partes diferentes que lo forman, para mí es más como caer de un árbol - todo pasa tan rápido que no tienes tiempo para considerar desde que altura has caído y donde estas en un momento concreto. Lo que sabes es que tú has golpeado el suelo con un sonido seco, y duele!

Lo que ocurre en la mente es similar. Normalmente, cuando experimentas el sufrimiento, todo lo que ves es el resultado final, que hay sufrimiento, dolor, pena y desesperación presentes en la mente. Realmente desconoces de donde viene - es algo que no puedes encontrar en los libros. No hay ningún sitio en los libros donde los intrincados detalles de tu sufrimiento y sus causas estén descritos. La realidad sigue el mismo camino que la teoría explicada en las escrituras, pero aquellos que simplemente estudian los libros y nunca van más allá de ellos, son incapaces de darse cuenta de estas cosas en el momento en que suceden en la realidad.

La Clave de la Liberación I

Así el Buddha enseñó a tolerar como :‘él que sabe’ [2] y simplemente mantenerse como testigo de aquello que surja. Una vez que has entrenado tu atención plena para tolerar como ‘él que sabe’, y has investigado la mente y desarrollado el discernimiento sobre la verdad de la mente y los factores mentales, veras la mente como anatta (carencia de sustancia, no-yo).

Verás que al final todas las formaciones mentales y físicas son cosas que hay que dejar pasar y tendrás claro que es una tontería aferrarse o darles una importancia indebida.

El Buddha no nos enseñó a estudiar la mente y los factores mentales para llegar a apegarnos a ellos, nos enseñó simplemente a conocerlos como aniccam, dukkham, anatta. La esencia de la práctica del Budismo entonces es dejarlos ir y apartarlos a un lado. Debes establecer y mantener la atención plena de la mente y de los factores mentales según surgen. De hecho, la mente ha sido educada y condicionada para apartarse y girar lejos de este estado natural de atención plena, dando lugar a sankhara que más adelante la prepara y la forma. Por esto se ha acostumbrado a la experiencia de la proliferación mental constante y a todo tipo de condicionamientos ambos los sanos y los insanos. El Buddha nos enseñó a todos a dejar ir, pero antes de que puedas comenzar a hacerlo, debes primero estudiar y practicar. Esto es acorde con la naturaleza - el modo en que son las cosas. La mente funciona así, los factores mentales funcionan así – así es exactamente como se mueven.

Considera magga (el Noble Camino Óctuplo), el cual se fundamenta en panna o Correcto Entendimiento (o Punto de Vista). Si hay Correcto Entendimiento la consecuencia es que habrá Correcto Pensamiento (o Intención), Correcto Lenguaje, Correcta Acción Corporal, Correcto Modo de Vida y demás. Todos ellos necesariamente involucran factores mentales los cuales surgen del conocimiento. El conocimiento es como un farol. Si hay Correcto Conocimiento, este impregnará cada aspecto del camino, haciendo que surjan el Correcto Pensamiento, el Correcto Lenguaje y los demás, como la luz de un farol iluminando el camino por el que tienes que viajar. Al final, cualquier cosa que la mente experimente, debe surgir del conocimiento. Si esta mente no existiese, el conocimiento tampoco podría existir. Estas son las características esenciales de la mente y los factores mentales.

Todas estas cosas son fenómenos mentales. El Buddha enseñó que la mente es la mente - no un ser viviente, una persona, un yo, un

La Clave de la Liberación I

'nosotros' o un 'ellos'. El Dhamma es simplemente el Dhamma - no un ser viviente, una persona, un yo, un 'nosotros' o un 'ellos'. No hay nada que sea substancial. Cualquier aspecto de esta existencia individual que elijas, sea vedana (sentimientos) o sañña (percepción), por ejemplo, todo entra dentro del rango de los cinco khandhas **[3]** (agregados). Entonces deberían dejarse pasar.

La meditación es como una tabla de madera. Supongamos que vipassana (discernimiento) es un extremo de la tabla y samatha (calma) es el otro. Si quisieses levantar la tabla, ¿se levantaría solo un extremo o lo harían ambos? Desde luego, cuando levantas la tabla, los dos extremos se levantan juntos. ¿Qué es vipassana? ¿Qué es samatha? Son la mente misma. Primero la mente se vuelve tranquila con la práctica de samatha, por el samadhi (firmeza de mente). Desarrollando samadhi puedes hacer que la mente este en calma. Sin embargo si la paz del samadhi desaparece, el sufrimiento surge. ¿Por qué surge el sufrimiento? Porque la clase de paz o calma que llega con samatha es ella misma samudaya (la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento). Es una causa para que el sufrimiento surja. Incluso aunque una cierto estado de paz ha sido logrado, la práctica todavía no está terminada. El Buddha vio desde su propia experiencia, que este no es el final de la práctica. El proceso de ser todavía no está completamente agotado; las condiciones para el nacimiento continuo todavía existen; la práctica de la vida Sagrada está todavía incompleta. ¿Por qué está incompleta? Porque el sufrimiento todavía existe. Él de esta manera tomó la calma de samatha y continuó contemplándola, investigando para adquirir discernimiento hasta que no estuvo apegado a ella nunca más. Esta calma es un tipo de sankhara y es todavía parte del mundo de las condiciones y convenciones. Apegándose a la calma de samatha significa apegarse al mundo de las condiciones y convenciones y mientras estés apegado al mundo de las condiciones y convenciones, estas apegado al ser y al nacimiento. El acto de disfrutar de la tranquilidad de samatha es ser y nacimiento. Cuando este pensamiento inquieto y agitado desaparece por medio de la práctica de samatha, la mente se apega a la paz resultante, pero esto es otra forma de ser. Todavía lleva a más nacimientos.

El ciclo del ser y el nacimiento surgen de nuevo y, por supuesto, el Buddha fue consciente de ello inmediatamente. El Buddha continuó contemplando las causas detrás del ser y del nacimiento. Mientras no fue capaz de comprender completamente la verdad de este asunto, continuó usando la mente tranquila como recurso para penetrar más y más profundamente en su contemplación. Reflexionó sobre todas las

La Clave de la Liberación I

formaciones que surgían, fuesen tranquilas o agitadas, hasta que eventualmente vio que todas las condiciones son como un trozo de hierro incandescente. Los cinco khandhas son justo así. Cuando una pieza de hierro está incandescente por completo, ¿hay alguna parte que puedas tocar sin quemarte? ¿Puede haber algún lugar que esté frío? Si intentas tocarla por arriba, por los lados, por abajo, o en cualquier sitio, ¿Podrías encontrar un solo punto que estuviese frío? Obviamente no podría haber un sitio que estuviese frío, porque la pieza de hierro está incandescente toda ella. De forma similar, cada uno de los cinco khandhas es como si estuviese incandescente al tocarlo. Es un error apegarse a los estados de calma de la mente, o pensar que la calma eres tú o que hay un yo que está calmado. Si supones que la calma eres tú o que hay alguien que está calmado, esto solo refuerza la idea de que hay una entidad sólida, un yo o Attâ. Pero este sentido del yo es solo la realidad convencional. Si te apegas al pensamiento 'estoy tranquilo', 'estoy agitado', 'soy bueno', 'soy malo', 'estoy feliz', 'estoy sufriendo', significa que estas atrapado en más ser y nacimiento. Es más sufrimiento. Cuando la felicidad desaparece se transforma en sufrimiento. Si el sufrimiento desaparece se transforma en felicidad. Y quedas atrapado dando vueltas para siempre entre la felicidad y el sufrimiento, entre el cielo y el infierno, sin ser capaz de detenerte.

El Buddha observó que su mente estaba condicionada de esta forma y vio que las causas del ser y del nacimiento estaban todavía presentes y que la práctica **aún no estaba terminada**. Como resultado, intensificó su contemplación de la verdadera naturaleza de los sankharas - como existe una causa, hay por consiguiente nacimiento y muerte y esas características de movimiento atrás y adelante en la mente. Él contempló esto repetidamente para ver claramente la verdad sobre los cinco khandhas. Todos los fenómenos físicos y mentales y todo lo que la mente piensa son sankharas. El Buddha enseñó que una vez que has percibido esto, lo dejarás pasar, lo dejarás naturalmente. Estas cosas deberían ser conocidas como son en realidad. Mientras no conozcas las cosas en concordancia con la verdad no tienes otra opción que sufrir. No puedes dejarlas pasar. Pero una vez que has comprendido la verdad y entiendes como son las cosas, las ves como ilusiones. Esto es a lo que el Buddha se refería cuando explicaba que en realidad, la mente que ha visto la verdad de como son las cosas está vacía, es intrínsecamente libre de enredarse con nada. No nace perteneciendo a nadie y no muere como siendo de alguien. Es libre. Es brillante y radiante, libre de cualquier implicación con los asuntos y temas externos. La razón por la que se enreda con los asuntos externos es porque está confundida por los sankharas y el

La Clave de la Liberación I

propio sentido del yo.

De esta manera el Buddha nos enseñó a mirar atentamente a la mente. Al principio, ¿qué había allí? Realmente no había nada. El proceso del nacimiento y del ser y estos movimientos de la mente, no nacieron con ella y no mueren con ella. Cuando la mente del Buddha encontraba objetos mentales agradables, no se deleitaba con ellos, al contacto con objetos mentales desagradables, él no los rechazaba - porque tenía un claro conocimiento y discernimiento sobre la naturaleza de la mente. Allí estaba el conocimiento penetrante de que todos estos fenómenos no tienen sustancia real o esencia propia. Los vio como aniccā, dukkha, anatta y mantuvo este penetrante y profundo discernimiento durante toda su práctica.

Es el conocimiento el que percibe la verdad de como son las cosas. El conocimiento no se deleita o se entristece con las cosas. La condición de deleitarse es 'nacimiento' y la condición de estar apenado es 'muerte'. Si hay muerte debe haber nacimiento, si hay nacimiento debe haber muerte. Este proceso de nacimiento y muerte es vatta - el ciclo de nacimiento y muerte que dura infinitamente.

En el momento que la mente del practicante se condiciona y cambia de esta forma, no hay duda de si las causas para el ser o el renacimiento todavía existen; no hay necesidad de preguntar a nadie. El Buddha contempló minuciosamente las características de los sankharas y como resultado pudo liberarse de los sankharas y cada uno de los cinco khandhas. Se convirtió en un observador independiente, reconociendo simplemente su existencia (de los sankharas y khandhas) y nada más. Si experimentaba objetos mentales placenteros, no se encaprichaba con ellos, simplemente miraba y permanecía consciente de ellos. Si experimentaba objetos mentales desagradables, no sentía rechazo hacia ellos. ¿Por qué era esto? Porque había percibido la verdad y las causas y condiciones para más nacimientos habían sido cortadas. Las condiciones que alimentaban el nacimiento no existieron nunca más. Su mente había progresado en la práctica hasta el punto donde había adquirido su propia convicción y certeza en su entendimiento. Era una mente que estaba verdaderamente tranquila - libre del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Era esa que no era ni causa ni efecto, ni dependiente en la causa o el efecto; era independiente del proceso de condicionamiento causal. No quedaban causas, estaban extinguidas. Su mente había trascendido el nacimiento y la muerte, la felicidad y el sufrimiento, lo bueno y lo malo. Estaba más allá de las limitaciones de las palabras y los conceptos. No hubo nunca más ninguna condición que hiciese surgir el apego en su mente. Todo lo relacionado con el

La Clave de la Liberación I

apego al nacimiento y a la muerte y el proceso de condicionamiento causal, sería un asunto de la mente y los factores mentales.

La mente y los factores mentales existen como parte de la realidad. Ellos existen verdaderamente en la realidad convencional, pero el Buddha vio que por mucho que sepamos sobre ellos o creamos en ellos, es de poco beneficio real. No es la manera de encontrar la paz verdadera. Él enseñó que una vez que los conoces, debes dejarlos, renunciar a ellos, liberarlos. Porque la mente y los factores mentales son las mismas cosas que te guían a ambos, lo que está mal y lo que está bien en la vida. Si eres sabio, te pueden guiar a lo que está correcto; si eres tonto te pueden guiar hacia lo que está errado. La mente y los factores mentales son el mundo. El Buddha usó las cosas del mundo para observar el mundo. Habiendo observado como son las cosas, él llegó a conocer el mundo y se describió a sí mismo como lokavidu - uno que conoce el mundo claramente.

Samatha y vipassana deben ser desarrolladas en ti antes de que puedas conocer realmente la verdad. Es posible estudiar los libros para conseguir conocimiento teórico de la mente y los factores mentales, pero no puedes usar esa clase de conocimiento para acabar realmente con la codicia, el odio y la ilusión. Solo has estudiado sobre las características externas de la codicia, el odio y la ilusión y estás simplemente describiendo las diferentes características de las corrupciones... la codicia es como esto, el odio es como aquello y demás. Solo sabes sobre sus cualidades externas y su apariencia superficial, y solo puedes hablar de ellas en ese nivel. Puede que hayas desarrollado algo de atención plena y discernimiento, pero lo importante es que cuando las corrupciones realmente surgen en la mente, ¿cae ésta bajo su control y adquiere sus características? Por ejemplo, cuando encuentras un objeto mental indeseable, ocurre una reacción que lleva a la mente a adquirir ciertas cualidades. ¿Te apegas a esa reacción? ¿Puedes dejar ir esa reacción? Una vez que eres 'consciente de la aversión que ha surgido, ¿almacena, 'él que sabe', esa aversión en la mente, o habiéndola visto, puede, 'él que sabe', dejarla ir inmediatamente?

Si, habiendo experimentado algo que te desagrade, todavía almacenas aversión en la mente, debes llevar tu práctica de vuelta al inicio. Porque estas todavía equivocado; la práctica todavía no es perfecta. Si alcanza el punto de perfección, la mente dejará ir las cosas automáticamente. Mira la práctica de esta forma. Tienes que mirar profundamente en tu mente para que la práctica se convierta en paccatam [4]. Si intentas describir la mente y los factores mentales

La Clave de la Liberación I

en términos del número de momentos separados de consciencia y sus diferentes características en concordancia con la teoría, todavía no estarías lo suficientemente cercano a la verdad. La verdad tiene mucho más además de esto. Si realmente vas a aprender sobre estas cosas, debes conseguir un claro discernimiento y entendimiento directo para comprenderlas en profundidad. Si no tienes nada de verdadero discernimiento, ¿cómo iras alguna vez más allá de la teoría? No hay final para esto. Tendrías que seguir estudiándolo indefinidamente.

En consecuencia la practica es lo más importante. En mi propia práctica, no pasaba todo mi tiempo estudiando las descripciones teóricas de la mente y los factores mentales. Yo vigilaba 'al que sabe'. Cuando la mente tenía pensamientos de aversión preguntaba, '¿Por qué hay aversión?'. Si había atracción preguntaba, '¿Por qué hay atracción?'. Esta es la forma de practicar. No conocía todos los delicados puntos de la teoría o investigaba una detallada descomposición analítica de la mente y los factores mentales. Solamente seguía señalando a ese punto en la mente, hasta que era capaz de resolver completamente el asunto de la aversión y la atracción y hacerlos desaparecer por completo. Cualquier cosa que pasara, si podía traer mi mente al punto donde cesaba el gusto y la aversión, la mente había ido más allá del sufrimiento. Había alcanzado el punto donde podía permanecer relajada, cualquier cosa que estuviese experimentando. No había ansia ni apego... había parado. Esto es lo que estas esperando conseguir en la práctica. Si otra gente quiere hablar mucho sobre la teoría son sus asuntos. Al final, sin embargo, por mucho que hables de ello, la práctica tiene que volver a este punto. Incluso si no hablas mucho de ello, la practica, aun así, vuelve a este punto. Progreses mucho o poco, todo vuelve a esto. Si hay nacimiento, viene de esto. Si hay extinción, esto es donde ocurre la extinción. Por mucho que la mente progrese, no hay diferencia. El Buddha llamó a este sitio 'Él que sabe'. Tiene la función del conocimiento de acuerdo a la verdad de como son las cosas. Una vez que has reconocido la verdad, automáticamente conoces como es la mente y los factores mentales.

La mente y los factores mentales te engañan constantemente, sin disminuir un instante. Al estudiar los libros, estas estudiando simplemente la forma externa de este engaño. Al mismo tiempo que estas estudiando sobre estas cosas, ellas mismas te están engañando - no hay otra forma de hacerlo, aunque seas consciente de ellas, todavía están engañándote en ese mismo momento. Así es como es. El Buddha no tuvo la intención de que debieras saber solo del sufrimiento y las corrupciones por su nombre, su objetivo era que encontrases

La Clave de la Liberación I

realmente el camino de la practica que te llevará a trascender el sufrimiento. Él enseñó a investigar y encontrar la causa del sufrimiento del nivel más básico al más sutil. En cuanto a mí, he podido practicar sin una gran cantidad de conocimientos teóricos. Es suficiente con saber que el camino comienza con sila (moralidad). Sila es lo que es bonito al comienzo. Samadhi es lo que es bonito en el medio. Panna (sabiduría) es lo que es bonito al final. Según vas profundizando en la practica y contemplación de estos tres aspectos, se mezclan y se convierten en uno, aunque puedas todavía verlos como tres partes separadas de la practica.

Como prerrequisito para entrenarse en sila, panna debe estar presente, pero normalmente decimos que la practica comienza con sila. Es el fundamento, los cimientos. Precisamente panna es el factor que determina que tan acertada y completa es la practica de sila. Necesitas contemplar tu habla y tus acciones e investigar el proceso de causa y efecto - siendo todo esto función de panna. Dependes de panna antes de que sila pueda establecerse.

Según la teoría, decimos que es sila, samadhi y luego panna; pero he reflexionado sobre esto y encontrado que panna es la base de todos los demás aspectos de la practica. Necesitas entender completamente los efectos de tu habla y tus acciones sobre la mente y como es que pueden provocar resultados perjudiciales. Mediante la reflexión razonada usas panna para guiar, controlar y de ese modo purificar tus acciones y tu habla. Si conoces las diferentes características de tus acciones y habla, los cuales están condicionados por ambos estados mentales, sanos e insanos, puedes ver el lugar de practica. Ves que si vas a cultivar sila, esto involucra dejar el mal y hacer el bien; dejar lo que está equivocado y hacer lo que es correcto. Una vez que la mente ha dejado de hacer lo equivocado y ha cultivado el hacer lo correcto, automáticamente gira hacia nuestro interior sobre si misma y se vuelve firme y calmada. Cuando está libre de la duda y de la incertidumbre sobre el habla y las acciones, la mente estará firme e inquebrantable, proporcionando la base para llegar a estar firmemente concentrado en samadhi. Esta firme concentración forma la segunda y más poderosa fuente de energía en la práctica, permitiéndote contemplar más completamente las imágenes, los sonidos y otros objetos de los sentidos que experimentas. Una vez que la mente está establecida con firme e inquebrantable calma y atención plena, puedes dedicarte a la contemplación sostenida de la forma, el sentimiento, la percepción, el pensamiento y la consciencia, y con las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones táctiles y los objetos mentales, y ver que todos ellos están surgiendo constantemente.

La Clave de la Liberación I

Como resultado consigues discernimiento sobre la verdad de estos fenómenos y como surgen de acuerdo a su propia naturaleza. Cuando hay continua atención plena, esta será la causa para que panna surja. Una vez que hay un conocimiento claro de acuerdo con la verdadera naturaleza de como son las cosas, tu vieja sañña y sentido del yo serán poco a poco arrancado de raíz desde su anterior condicionamiento y será transformado en panna. Finalmente, sila, samadhi y panna se fusionarán en la practica, como un todo duradero y unificado.

A medida que panna se fortalece, esta actúa desarrollando samadhi el cual se vuelve más calmado y más imperturbable. Cuanto más firme se vuelve el samadhi, más decidida y completa se vuelve sila. A medida que sila es perfeccionada, esta cultiva el samadhi, y el fortalecimiento del samadhi lleva una maduración de panna. Estos tres aspectos de la práctica son casi inseparables - se superponen demasiado. Creciendo juntos, se combinan para formar lo que el Buddha llamó magga, el Camino. Cuando sila, samadhi y panna llegan a su punto más alto, magga tiene suficiente fuerza para destruir las kilesa **[5]**. Sea la codicia, el odio o el engaño lo que surja, es solo la fuerza de magga la que es capaz de destruirlo.

Las Cuatro Nobles Verdades enseñadas por el Buddha como una estructura para la práctica son: dukkha (sufrimiento), samudaya (la causa del sufrimiento), nirodha (el fin del sufrimiento) y magga (el camino que lleva al fin del sufrimiento) que consiste en sila, samadhi y panna - modos de entrenamiento que existen en la mente. Aunque diga estas tres palabras, sila, samadhi, panna en voz alta, no existen externamente, están enraizadas en la mente misma.

Es la naturaleza de sila, samadhi y panna estar funcionando continuamente, madurando todo el tiempo. Si magga es fuerte en la mente, cualquier objeto que sea experimentado - sean formas, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles o pensamientos - estará controlado. Si magga es débil, las kilesa pueden tomar el control. Si magga es fuerte destruirá las kilesa. Cuando es débil y las kilesa son fuertes, magga será destruido. Las kilesa pueden destruir tu propio corazón. Si la atención plena no es lo suficientemente rápida al surgir las formas, sentimientos, percepciones y pensamientos en la consciencia, pueden destruirte. De esta manera magga y las kilesa van juntas. El lugar donde pones esfuerzo en la práctica es el corazón. Tienes que seguir luchando con las kilesa cada paso del camino. Es como si hubiese dos personas discutiendo dentro de tu mente, pero son precisamente magga y las kilesa luchando una con otra. Magga

La Clave de la Liberación I

realiza la función de controlar la mente y fomentar tu habilidad para contemplar el Dhamma. Siempre que seas capaz de contemplar, las kilesa estarán perdiendo la batalla. Pero si en algún momento tu practica se debilita y las kilesa recuperan su fuerza, magga desaparecerá y las kilesa tomarán su lugar. Necesariamente, ambos lados continúan su lucha de esta forma, hasta que finalmente hay un ganador y todo el asunto es resuelto. Si centras tus esfuerzos en desarrollar magga, continuará destruyendo las corrupciones. Al final, dukkha, samudaya, nirodha y magga llegarán a existir en tu corazón - será cuando habrás practicado y penetrado las Cuatro Nobles Verdades.

Cualquier sufrimiento que surja, en cualquier forma, debe tener una causa - eso es samudaya, la segunda Noble Verdad. ¿Cuál es la causa? La causa es que tu practica de sila, samadhi y panna es débil. Cuando magga es débil, las kilesa pueden atrapar la mente. Cuando se apoderan de la mente, se convierten en samudaya e inevitablemente dan lugar a las diferentes clases de sufrimiento. Si el sufrimiento surge significa que el aspecto que es capaz de extinguir el sufrimiento ha desaparecido. Los factores que dan lugar a magga son sila, samadhi y panna. Cuando han alcanzado toda su fuerza, la práctica de magga avanzará inexorablemente, y destruirá samudaya - lo que es capaz de causar sufrimiento en la mente. Es entonces - cuando el sufrimiento está en suspenso, incapaz de surgir porque la practica de magga está en vías de cortar atravesando las kilesa - que el sufrimiento realmente se extingue en nuestra mente. ¿Por qué eres capaz de extinguir el sufrimiento? Porque la practica de sila, samadhi y panna ha llegado a su nivel más alto, lo que significa que magga a llegado al punto donde el progreso es imparable. Lo que quiero decir es que si puedes practicar de esta manera, nunca más importará donde hayas llegado estudiando el conocimiento teórico de la mente y los factores mentales, porque al final todo se unifica en este único sitio. Si la mente ha trascendido el conocimiento intelectual, estará confiada y segura en la práctica, habiendo ido más allá de toda duda. Incluso si comienza a desviarse, no tendrás que perseguirla muy lejos para traerla de vuelta al camino.

¿Cómo son las hojas del árbol del mango?. Es suficiente con coger solo una hoja y mirarla para saberlo. Incluso si miras mil hojas, no verás mucho más que mirando solo a una. Son esencialmente lo mismo. Mirando una hoja, puedes conocer todas las hojas del mango. Si miras al tronco del árbol del mango, solo tienes que mirar al tronco de un árbol para conocerlos todos. El resto de troncos son iguales. Incluso si hubiese cientos de miles de ellos, solo tendría que mirar a uno para

La Clave de la Liberación I

verlos a todos. El Buddha enseñó a practicar Dhamma de esta forma.

Sila, samadhi, y panna son lo que el Buddha llamó magga, pero magga todavía no es el corazón de las enseñanzas de Buddha. No es un fin en sí mismo y no era realmente lo que el Buddha quería, solo por sí mismo. Pero es el camino que guía hacia el interior. Sería como viajar de Bangkok hasta este monasterio, Wat Nong Pah Pong. Lo que quieres es llegar al monasterio, realmente no quieres la carretera o el asfalto por sí mismos, pero necesitarías usar la carretera para el viaje al monasterio. La carretera y el monasterio no son la misma cosa, la carretera es simplemente el camino hacia el monasterio - pero tienes que seguirla si quieres llegar al monasterio.

Puedes decir que ni sila, ni samadhi, ni panna constituyen el corazón del Budismo, pero si que constituyen el sendero por el cual el corazón del Budismo puede ser alcanzado. Una vez que hayas practicado con sila, samadhi y panna hasta el más alto nivel, la paz surge como resultado. Este es el objetivo último de la práctica. Una vez que la mente está en calma, incluso si oyes un sonido no la perturba. Habiendo logrado este tipo de calma, nunca más creas nada en la mente. El Buddha enseñó a dejar ir. Así que cualquier cosa que experimentes, no tienes que tener miedo o preocuparte. La práctica llega al punto donde es verdaderamente paccatam y como tienes discernimiento directo, nunca más tienes que creer simplemente lo que otros dicen.

El Budismo no está basado en nada extraño o inusual. No depende de distintos tipos de milagrosas exhibiciones de poderes psíquicos o habilidades sobrehumanas. El Buddha nunca elogió o fomentó esas cosas. Estos poderes pueden existir y con tu práctica de meditación podría ser posible el desarrollarlos, pero el Buddha no los elogió o fomentó porque son potencialmente engañosos. La única gente que él elogió fueron aquellos seres que fueron capaces de liberarse del sufrimiento. Para lograrlo ellos tuvieron que depender de la práctica - nuestras herramientas que son dana (generosidad), sila, samadhi y panna. Con éstas tenemos que entrenar.

Estas cosas forman el camino que guía al interior, pero para alcanzar el destino final, debe primero haber panna para asegurar el desarrollo de magga. Magga o el Noble Sendero Óctuplo significa sila, samadhi y panna. No puede crecer si la mente está cubierta con kilesa. Si magga es fuerte puede destruir las kilesa; si las kilesa son fuertes, destruyen magga. La práctica simplemente involucra estas dos cosas luchando hasta el final hasta que el camino es alcanzado. Tienen que pelear

La Clave de la Liberación I

continuamente, sin cesar, hasta que el objetivo es alcanzado.

Las herramientas y apoyos de la práctica son cosas que implican apuros y dificultades. Debemos contar con la paciencia y la resistencia, moderación y frugalidad. Debemos hacer la práctica por nosotros mismos, para que surja del interior y realmente haya transformado nuestras propias mentes.

Los estudiantes, sin embargo, tienden a dudar mucho. Cuando están sentados en meditación, tan pronto como hay un poco de calma comienzan a preguntarse si quizás han alcanzado el primer jhana **[6]**. Ellos tienden a pensar así. Pero tan pronto como comienzan a proliferar estos pensamientos, la mente se desvía del objeto y se distraen completamente de la meditación. En un momento ellos están fuera otra vez, pensando que es ya el segundo jhana. No comiences a argumentar sobre estos asuntos. No son ningún indicador que te diga que nivel de concentración has alcanzado; es completamente diferente. No hay señales que broten y digan 'Este es el camino hacia Wat Nong Pah Pong'. No hay nada que puedas leer a lo largo del camino. Hay muchos maestros famosos que han dado descripciones del primero, segundo, tercer y cuarto jhana, pero esta información existe externamente en los libros. Si la mente ya ha entrado en esos niveles profundos de calma, no sabe nada de tales descripciones. Hay un estado de alerta o atención plena, pero no es el mismo que el conocimiento o sabiduría ganada por estudiar la teoría. Si los que han estudiado la teoría dependen de lo que han aprendido cuando se sientan a meditar, tomando notas sobre sus experiencias y preguntándose si ya han alcanzado jhana, sus mentes estarán ya distraídas y se desviarán de la meditación. No consiguen entendimiento real. ¿Por qué es eso? Porque hay deseo. Tan pronto como tanha (anhelo) surge, cualquier meditación que estés haciendo, no se desarrollará porque la mente se retira. Es esencial que aprendas como dejar todo el pensamiento y la duda, déjalo completamente, todo ello. Deberías solo tomar el cuerpo, el habla y la mente como es, como la base para la práctica y nada más. Contempla las condiciones de la mente, y no arrastres los libros contigo. No hay libros dentro de donde estas haciendo la práctica. Si intentas llevarlos allí dentro contigo, todo se desperdicia, porque no podrán describir como son las cosas de la forma que tú estas realmente experimentándolas.

La gente que ha estudiado mucho y tiene toda la teoría memorizada, tienden a no tener éxito con la meditación porque se atascan en el nivel de la información. En realidad, la mente no es algo que puedas verdaderamente medir usando criterios externos o libros de texto. Si

La Clave de la Liberación I

está realmente calmándose, déjala que se calme. De esta manera puede avanzar para llegar a los más altos niveles de tranquilidad. Mi propio conocimiento de la teoría y escrituras era solo modesto. Ya he contado a algunos de los monjes sobre el tiempo que pasaba practicando en mi tercer retiro durante la temporada de lluvias; todavía tenía muchas preguntas y dudas sobre samadhi, seguía intentando entenderlo con mis pensamientos y cuanto más meditaba, más intranquila y agitada se volvía la mente. De hecho, estaba tan mal que verdaderamente me sentía más tranquilo cuando no estaba meditando. Era realmente difícil. Pero aunque era difícil, no lo dejé. Seguí practicando, del mismo modo. Si simplemente hacía la práctica sin tener muchas expectativas sobre los resultados, iba bien. Pero si decidía hacer que mi mente se calmase y centrarse en un punto, solo hacía que empeoraran las cosas. No podía entenderlo. '¿Por qué es así?', Me preguntaba.

Más tarde empecé a darme cuenta de que es lo mismo que con el asunto de la respiración. Si decides hacer solo respiraciones cortas, o hacer solo respiraciones medianas, o solo largas, parece como algo difícil de hacer. Por otra parte, cuando estas paseando, inconsciente de como la respiración está entrando y saliendo, estas cómodo y a gusto. Me di cuenta que la práctica era similar. Normalmente, cuando la gente está paseando sin meditar en la respiración, ¿alguna vez sufren debido a su respiración? No. En realidad no es un problema. Pero si me sentaba y decidía hacer que mi mente se calmase, automáticamente se convertía en upadana (apego), también había aferramiento en ello. Me volví tan decidido a forzar la respiración a ser de cierta manera, ya fuese larga o corta, que se volvía irregular y era imposible concentrarse o mantener la mente en ella. Por lo que yo estaba sufriendo incluso más de lo que había estado antes de empezar a meditar. ¿Por qué era eso? Porque mi propia determinación se convertía en apego. Cortaba el estado de alerta y no podía conseguir ningún resultado. Todo era agobiante y difícil porque estaba llevando el deseo a la práctica conmigo.

En una ocasión estaba caminando cankama [7] en algún momento después de las once de la noche. Había un festival en el pueblo, que estaba aproximadamente a media milla del bosque del monasterio donde yo estaba. Me sentía extraño, y me había sentido así desde la mitad del día. Me sentía inusualmente calmado y no pensaba mucho en nada. Estaba cansado de la meditación caminando, así que me fui a sentar en mi pequeña cabaña con techo de paja. Entonces, justo cuando me estaba sentando, me encontré con que apenas tuve suficiente tiempo para meter mis piernas dentro, antes de que mi

La Clave de la Liberación I

mente entrase en este profundo lugar de calma. Sucedió por sí mismo. Para cuando me había sentado la mente estaba ya profundamente calmada y me sentía completamente firme y estable en la meditación. No era que no pudiese oír los sonidos de la gente cantando y bailando en el pueblo; todavía podía oírlos. Pero al mismo tiempo, podía llevar mi atención hacia adentro de forma que no podía oír los sonidos tampoco. Era extraño. Cuando no prestaba atención a los sonidos había silencio, no podía oír nada. Pero si quería podía oírlos sin sentirme perturbado. Era como si dentro de mi mente hubiese dos objetos diferentes uno al lado del otro, pero sin conexión entre ellos. Podía ver que la mente y el objeto estaban separados y eran distintos, de la misma forma que el hervidor de agua y la tetera aquí. Como resultado comprendí que cuando la mente está calmada en samadhi, si diriges tu atención hacia sonidos, los puedes oír, pero si permaneces con la mente, en su vacuidad, permanece quieta. Si un sonido surge en la consciencia y ves lo que ocurre, ves que el conocimiento y el objeto mental están bastante separados.

Así que reflexioné: 'Si esto no es eso, entonces que más puede ser. Así es como es - los dos fenómenos no están en absoluto conectados.'. Seguí contemplando hasta que comprendí la importancia de este punto: cuando santati (la continuidad de las cosas) se rompió, el resultado fue santi (paz en la mente). Primeramente había santati y ahora santi había surgido de ella. La experiencia de esto me dio energía para persistir en mi meditación. Puse un esfuerzo intenso en la práctica y era indiferente a cualquier otra cosa, la mente no perdía su atención plena ni por un instante. Si hubiese querido dejar de meditar, sin embargo, podría haberlo hecho con facilidad. Y una vez que detuve la práctica formal, ¿había pereza, cansancio o irritación? En absoluto. La mente estaba completamente libre de esa clase de corrupciones. Lo que había quedado era el sentido de completo balance o 'justamente correcto' en la mente. Si me hubiera detenido, habría sido solo para descansar el cuerpo, no por otra razón.

Virtualmente tomé un descanso. Solo dejé de sentarme formalmente, pero la mente no se detuvo. Permanecía en el mismo estado y continuaba con la meditación como antes. Tiré mi almohada y me preparé para descansar. Mientras me acostaba, mi mente estaba todavía igual de calmada. Cuando estaba a punto de posar mi cabeza en la almohada, la mente se inclinó hacia dentro - no sabía hacia donde estaba dirigida, pero seguía moviéndose más y más profundamente hacia dentro. Era como si alguien hubiese encendido un interruptor y enviado una corriente eléctrica por un cable. Con un "bang" ensordecedor el cuerpo estalló desde dentro. La atención plena

La Clave de la Liberación I

dentro de la mente en ese momento estaba en su más refinado estado. Habiendo pasado más allá de cierto punto, era como si la mente estuviese libre de ataduras y hubiese penetrado hacia el más profundo y quieto punto interior. Se asentó allí en un reino de completa vacuidad. Nada absolutamente podía penetrarla desde el exterior. Nada podía alcanzarla. Habiendo estado allí por un tiempo, la atención plena se retiró. No quiero decir que yo la hice retirarse; Yo estaba simplemente mirando - solo siendo testigo de lo que estaba pasando. Habiendo experimentado estas cosas, la mente gradualmente se retiraba y retornaba a su estado normal.

Una vez que la mente había vuelto a la normalidad, la cuestión surgió: '¿Qué pasó?'. La respuesta que siguió fue, 'Estas cosas son fenómenos naturales que ocurren de acuerdo a las causas y condiciones; no hay necesidad de dudar sobre ellas.'. Solo necesité reflexionar un poco de esta forma y la mente lo aceptó. Habiéndose detenido durante un rato, se inclinó hacia dentro de nuevo. No hice ningún esfuerzo consciente para dirigir la mente, fue por sí misma. Mientras continuaba moviéndose más y más profundamente hacia el interior, volvió a activar el mismo cambio brusco que había tenido antes. Esta vez el cuerpo se deshizo en las más diminutas y refinadas partículas. Otra vez, la mente se liberó y se internó profundamente en sí misma. Silencio. Estaba en un nivel de calma más profundo incluso que antes - nada podía penetrarla. Siguiendo su propio ritmo, la mente estuvo algún tiempo así y luego se retiró como quiso. Todo estaba pasando automáticamente. No había nadie influyendo o dirigiendo los eventos, yo no intenté hacer que las cosas pasasen, para entrar o salir de ese estado, de una forma determinada. Yo estaba simplemente manteniéndome con el conocimiento y mirando. Finalmente, la mente se retiró a un estado de normalidad, sin dar lugar a ninguna duda más. Continué contemplando y la mente se inclinó hacia dentro de nuevo. La tercera vez experimente el mundo entero desintegrándose completamente. La tierra, la vegetación, árboles, montañas, de hecho, el planeta entero aparecía como akasa-dhatu (el elemento espacio). No había gente ni nada que quedase tampoco. En esta última etapa había completa vacuidad.

La mente continuó habitando en su interior en su propia tranquilidad, sin ser forzada. No sé explicar como sucedió así, o porque. Es difícil describir la experiencia o hablar sobre ella de cualquier forma posible de modo que alguien lo pueda entender. No hay nada comparable a ello. La última vez la mente permaneció en ese estado mucho más tiempo y luego cuando su tiempo se acabó, se retiró. Diciendo que la mente se retiró, no significa que yo estaba controlándola y haciendo

La Clave de la Liberación I

que se retirase - se retiró por sí misma. Yo simplemente miraba como volvía a su estado normal. ¿Quién podría decir qué sucedió en estas tres ocasiones? ¿Quién podría describirlo? ¿Quizás no sea necesario describirlo?

Final del Documento

Notas al pie:

[1] Arammana: El objeto que es presentado a la mente (citta) en cada momento. Como condición soporte para los estados mentales, este objeto quizás derive externamente de los cinco sentidos o directamente de la mente (memoria, pensamientos, sentimientos o consciencia). En lenguaje Tailandés también puede referirse a un estado emocional de la mente, ya sea bueno o malo, así que estrictamente hablando se refiere al objeto que provoca ese estado.

[2] 'Él que sabe' es un modo de la mente. Se refiere a la facultad interna de atención plena, la cual, mientras está bajo la influencia de avijja, puede conocer las cosas erróneamente, pero puede ser entrenada practicando el Noble Caminó Óctuplo.

[3] Khandhas: Grupos de agregados: forma (rupa), sentimiento (vedana), memoria y percepción (sañña), formaciones mentales (sankhara) y consciencia (viññana). Estos son los cinco grupos que forman lo que llamamos una persona.

[4] Paccatam: Uno experimenta los frutos por sí mismo a través de su propio discernimiento.

[5] Kilesa: corrupciones. Cosas que corrompen o manchan el corazón, incluyendo: codicia, odio, engaño, desasosiego y demás.

[6] Jhana: Varios niveles de absorción meditativa.

[7] Cankama: El método de practicar meditación mientras se camina.

Final de la Primera Parte

jueves, 15 de diciembre de 2005

Original en inglés:

[http://vietgate.net/~anson/ebud/ajchah lib/01 key.htm](http://vietgate.net/~anson/ebud/ajchah_lib/01_key.htm)