

EL ANAPANASATI SUTTA

*Una Guía Práctica Para la Atención/Observación de la
Respiración y la Meditación de Sabiduría Tranquila*

Bhante Vimalaramsi



Contenidos

<i>Acerca del Autor</i>	3
<i>Introducción al Anapanasati Sutta</i>	4
<i>Una Invitación Abierta</i>	6
<i>De Manzanos, Bodhis y la Vía al Nibbana</i>	8
<i>El Coraje para Investigar</i>	14
<i>Preludio para la Meditación de Sabiduría Tranquila (Samadhi)</i>	20
<i>El Anapanasati Sutta</i> _	
<i>Sección Introductoria.</i>	24
<i>Los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzo</i>	29
<i>Las Cuatro Bases para el Poder Espiritual</i>	31
<i>Las Cinco Facultades</i>	33
<i>Los Cinco Poderes</i>	36
<i>Atención/Observación (Mindfulness) de la Respiración</i>	38
<i>Verificación de los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación</i>	54
<i>Verificación de los Siete Factores de Iluminación.</i>	58
<i>Verificación del Verdadero Conocimiento y Liberación</i>	64

Acerca del Autor

Bhante Vimalaramsi se convirtió en monje Budista en 1986 debido a su agudo interés en la meditación. Viajó a Birmania en 1988 a practicar meditación intensiva al famoso centro de meditación, Mahasi Yeiktha en Rangún. Ahí practicó meditación por 20 a 22 horas diarias por casi un año. Luego, debido a algunas inquietudes sociales, se le pidió a todos los extranjeros que salieran del país, entonces Bhante se fue a Malasia y practicó meditación de Amor-amabilidad intensiva por 6 meses.

En 1990, Bhante volvió a Birmania por más meditación *Vipassana* intensiva, por 16 horas al día, en Chanmay Yeikta en Rangún. Practicó por dos años, a veces sentándose en meditación por 7 a 8 horas. Luego de dos años de meditación intensiva y experimentando lo que se decía que era el resultado final, se desilusionó mucho con el método Vipassana y dejó Birmania para continuar su búsqueda. Volvió a Malasia y comenzó a enseñar la meditación de amor-amabilidad.

En 1996, Bhante fue invitado a vivir y enseñar al monasterio *Theravada* más grande en Malasia. Este monasterio de Sri Lanka ofrecía charlas públicas cada viernes en la tarde y domingos en la mañana donde atendían 300 a 500 personas.

Bhante dio charlas Viernes por medio y todos los Domingos. En su estadía tuvo la oportunidad de conocer a muchos monjes eruditos, y Bhante les preguntaba extensamente acerca de las enseñanzas del Buda. Descubrió que el método Vipassana de meditación está tomado de un comentario escrito mil años después de la muerte del Buda. Este comentario no es muy preciso cuando se le compara con las enseñanzas originales.

Bhante Vimalaramsi comenzó entonces a estudiar de los textos originales y luego a practicar la meditación de acuerdo a estos textos. Después de un auto-retiro de tres meses, volvió a Malasia y escribió este libro acerca de la Atención/Observación de la Respiración llamado "*El Anapanasati Sutta - Una Guía Práctica para la Atención de la Respiración y la meditación de Sabiduría Tranquila.*" Este libro ha sido publicado por varios publicadores y hay 100.000 copias distribuidas en todo el mundo. Este libro es usado actualmente como guía practica de estudio para profesores de meditación y sus estudiantes.

Bhante Vimalaramsi volvió a los Estados Unidos en 1998 y ha estado enseñando meditación por todo el país desde ese momento. Está trabajando en el presente para establecer una escuela de meditación llamada *Dhamma Sukha* cerca de Lesterville, Missouri.

Introducción al Anapanasati Sutta

Este libro puede que esté causando indignación y críticas debido a que ofrece ideas que van en contra de la creencia unilateral de que el Señor Buda enseñó dos tipos separados de técnicas de meditación, estas son, "Meditación de Concentración" y "Meditación Vipassana." Esta creencia unilateral, lo que realmente significa una creencia "de un solo lado", es llamada "Ekamso-vada" en Pali. Es tomar una posición y mantener que la propia opinión o visión es correcta y toda otra visión es incorrecta. El Señor Buda aconsejó a sus discípulos ser flexibles y no enojarse si alguien da un tipo de entendimiento nuevo o diferente a sus enseñanzas. Enseñó a sus discípulos verdaderos a escuchar de cerca lo que se les está presentando, luego compararlo con lo que es enseñado en los suttas para ver si es correcto o no. La palabra clave aquí es suttas (no comentarios o sub-comentarios). Este consejo de no enojarse evita que sus discípulos verdaderos contaminen sus propias mentes. Y en el proceso de enojarse, no serían capaces de determinar si es que la crítica era justa o no.

De la misma forma, este libro es ofrecido a modo de clarificación de las enseñanzas del método del Señor Buda en la práctica de la meditación. Si uno se aferra a una creencia unilateral de que "Su vía es la única vía" para practicar meditación, sin investigar honestamente lo que está siendo presentado en los suttas, entonces probablemente se descarríe. Aún las mejores intenciones pueden causar que uno se aleje de las enseñanzas del Buda, si esas enseñanzas no son cuestionadas, investigadas y comparadas ocasionalmente con los suttas.

El Señor Buda ilustró la futilidad y absurdez de la creencia y pensamiento unilateral con esta historia:

Hubo una vez, un rey que, deseando entretenerse, ordenó que trajeran al Elefante Real ante él. Además ordenó que trajeran a algunos ciegos de nacimiento cerca del elefante. Luego les pidió a estos hombres ciegos que tocaran al elefante y dieran una descripción de este. Ellos no sabían que sólo tocaban una parte del elefante. Cada ciego tiene solo una verdad unilateral. Comenzaron a discutir entre ellos, cada uno aferrándose a su propio punto de vista. La discusión terminó en pelea. El rey y sus ministros se revolcaban de risa mientras los ciegos continuaban peleando.

El Señor Buda señaló que los meditadores, como también los filósofos se disputan y pelean unos con otros porque similarmente, ven solo un lado de la verdad, o tienen solo una forma de ver las cosas. Dogmáticamente se aferran a sus visiones, persistiendo en que solo ellos poseen un monopolio de esa verdad. Todos los Budas consideran y ven todos los lados de la verdad. Es por eso que los suttas son mucho más importantes que los comentarios. Aun cuando los comentarios hechos acerca de un sutta puede que sean de ayuda, es absolutamente necesario revisar lo que el comentario dice con los dichos originales del Buda.

Esto prueba que el Budismo genuino no es de ninguna forma unilateral.

De acuerdo a esta forma Budista de pensar, la experiencia es multifacética y la visión Budista es por lo tanto multilateral. Si la verdad es multifacética, no puede ser señalada en forma unilateral!

Es por esto que el Buda dijo "Yo no disputo con el mundo, sino el mundo disputa conmigo. Nadie que esté conciente de la total verdad puede disputar con este mundo." Cuando una persona le preguntaba al Señor Buda por su visión, replicaba que su visión era que el no se oponía a nadie en el mundo, ya sea humano, divino o diabólico. Si esta es la posición Budista, ¿cómo pueden los meditadores Budistas crear conflicto entre ellos, o con quien sea en el mundo?

Cuando los practicantes de meditación se vuelven dogmáticos, dejan de buscar la Verdad (Dhamma) porque el dogmatismo separa a todas las personas, incluyendo a aquellos que buscan abrir y purificar sus mentes. Esto definitivamente causa conflicto y que se lancen dagas. La meditación y purificación mental nos enseñan supuestamente el amor, compasión y tolerancia. Si esto es así, ¿cómo puede el dogmatismo prevalecer en nombre de la Verdad?

Introducción al Anapanasati Sutta

La posición Budista no puede ser entendida si uno está apegado a nociones preconcebidas como, "Esta es la única vía". Es por esto que el Señor Buda comenzó sus enseñanzas con las palabras "*Abierta está la Puerta a la Inmortalidad. Que aquellos que tienen solo un poco de polvo en sus ojos vean claramente, para que puedan dejar ir la fe ciega*". Esta idea es ilustrada en una historia Budista Zen:

Una vez, un profesor fue donde un Maestro Zen. Le pidió que le explicara el significado del Zen. El Maestro en silencio le sirvió una taza de té. La taza estaba llena pero el continuó vertiendo. El profesor no pudo soportar esto por más tiempo, así que le preguntó al Maestro impacientemente, "Por qué sigues vertiendo cuando la taza está llena?" "Quiero mostrarte," dijo el Maestro Zen, "que tu estás intentando entender el Zen de forma similar mientras tu mente está llena. Primero, vacía tu mente de preconcepciones antes de intentar entender el Zen."

Por favor disfruta la lectura de este libro con una mente abierta y libre de preconcepciones.

Una Invitación Abierta

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambudhasa

Muchas personas están ahora en una búsqueda espiritual por un camino que lleve su mente a la paz y la apertura. Han descubierto que las normas del mundo que enfatizan la felicidad material, en realidad no traen real paz y seguridad.

En vez, lleva a más dolor e insatisfacción. Para estas personas, el Noble Camino Óctuple del Buda ejemplifica una vida simple y contenta. Una vida abierta y libre. Él enseñó los métodos para liberar nuestras mentes del deseo, el odio y la delusión y comenzó por mostrarles a sus discípulos cómo tener una mente abierta que se expande más allá de sus limitaciones presentes para que uno pueda examinar con el entendimiento. En el Kalama Sutta, el Señor Buda explícitamente señala que uno debiese siempre examinar e investigar y no seguir ninguna creencia ciegamente.

Todos estos consejos tenían como propósito abrir y expandir la propia experiencia para así no apegarse a ninguna doctrina en particular sin completa investigación.

Este tipo de investigación honesta de cualquier doctrina particular abre la propia mente y expande la conciencia. Luego, uno puede ver lo que lleva a una mente cerrada y apretada y lo que lleva a una mente abierta y clara. Una de muchas lecciones que el Señor Buda enseñó es primero expandir nuestra conciencia con la práctica de la generosidad (*dana*). Cuando una persona es avara, tiene una tendencia a tener una mente apretada y limitada. Su mente se aferra a cosas materiales y se vuelve apegada fácilmente a ellas. El apego de cualquier forma hace a una mente inconfortable y tensa. Esta tensión es la causa de dolor y sufrimiento inmensurables (*dukkha*). Así, alentando la práctica de la generosidad, enseña a uno a cómo tener una mente alegre, abierta y clara, que nunca está cerrada o apretada. Otra forma de generosidad es el dar tiempo y energía para ayudar a aquellos que están teniendo problemas, es decir volverse verdaderos amigos. Esto incluye ayudar a otros a ser felices! Cuando uno dice o comete acciones que causan que las personas sonrían, abre la propia mente y luego la alegría surge, no sólo para la otra persona sino también en la propia mente también. Este tipo de práctica ayuda a expandir la mente y dejar ir la tensión.

El Señor Buda también enfatizó la importancia de mantener una disciplina moral (*sila*). Hay cinco preceptos morales que liberan la mente del remordimiento, ansiedad y sentimientos de culpa, cuando son mantenidos continuamente y observados. Estos preceptos son: abstenerse de matar seres vivientes, abstenerse de tomar lo que no ha sido dado, abstenerse de actividades sexuales erróneas, abstenerse de mentir, y abstenerse de consumir drogas y alcohol.

La mente estará libre de tensión cuando uno mantiene estas simples reglas de conducta continuamente.

Subsecuentemente, el Señor Buda enseñó los métodos de meditación (*bhavana*) o desarrollo mental para liberar la mente de tensión. La esencia de la meditación es abrir y calmar la propia mente y aceptar lo que sea que surja sin ninguna tensión. Y así, este libro de instrucciones está escrito para aquellos que están en esta noble aventura. Para un principiante, estas instrucciones pueden parecer confusas y difíciles de entender pero, uno gradualmente descubrirá los múltiples beneficios cuando dichas instrucciones son seguidas de cerca.

En realidad, la meditación, como la enseñó el Señor Buda, nunca se fragmenta en diferentes tipos, como es comúnmente practicada hoy. Nunca es concentración profunda en ninguna de sus formas, dígase, concentración fija o absorta (*appana samadhi*), concentración de acceso o vecinal (*upacara samadhi*) o concentración momento a momento (*khanika samadhi*); las cuales en realidad traen tensión a la mente y reprimen los obstáculos. La meditación de 'concentración' es una forma de

represión, un tipo de corte de la propia experiencia, lo que provoca el surgimiento de un tipo de resistencia en la mente. Como resultado, hay un conflicto con la realidad. Por otra parte, la "Meditación de Sabiduría Tranquila" abre la mente y está continuamente expandiéndola, nunca excluyendo o resistiendo nada. Una mente 'concentrada' no medita en la manera Budista. No importa si uno está hablando de concentración de absorción fija o completa, o concentración de acceso. Es lo mismo.

La regla importante de la meditación es, no importa lo que distraiga a la mente fuera de la respiración y tranquilizar, uno simplemente abre, expande, deja ir sin pensar acerca de la distracción, relaja la mente y la tensión en la cabeza, siente la mente abrirse y relaja la tensión, y suavemente redirige la atención al objeto de meditación, es decir, la respiración y relajar. El acto de calmar la mente y relajar la tensión en la cabeza antes de volver a la respiración hace tremenda diferencia entre la "Meditación de Concentración" y la "Meditación de Sabiduría Tranquila". Un meditador que practica la "Meditación de Concentración" se centra exageradamente en el objeto de meditación y así, tiene una tendencia a cerrar o apretar la mente hasta que no haya más distracciones. Esta práctica lleva a una profunda absorción de la mente donde los obstáculos son bloqueados. Por otra parte, la "Meditación de Sabiduría Tranquila" tiene la tendencia a abrir la mente y dejar que se calme naturalmente. Uno no reprime o fuerza la mente para permanecer centrada en el objeto de meditación. En vez, la mente está siempre consciente de lo que hace en el momento presente. Cuando sea que una distracción surge, uno deja ir, abre, expande y relaja la tensión en la cabeza antes de volver a la respiración y calmar la mente. Así, como es descrito en el sutta, la "Meditación de Sabiduría Tranquila" lleva a la sabiduría, conciencia observante (awareness) completa, atención aguda y eventualmente a la meta más alta de alcanzar el nibbana.

La inhalación, la exhalación, el relajar la tensión en la cabeza y la apertura y expansión de la mente, es el hogar base de uno. Esto significa que cuando sea que la mente se va del hogar, uno primero deja ir, relaja la tensión otra vez, siente la mente expandirse y volverse calma, luego redirige la atención a la respiración y al calmar la mente. Uno "*Siempre Vuelve al Hogar*" sin importar si es un pensamiento vagabundo, un dolor emocional, una sensación física o cualquier otra distracción. Todos son tratados de la misma forma! Estas son lejos las instrucciones de meditación más fáciles que el Señor Buda dio. Simplemente deja ir, relaja la tensión en la cabeza, siente la mente expandirse y volverse tranquila, redirige la atención a la respiración, en la inhalación relaja la rigidez en la cabeza y calma la mente, en la exhalación relaja la rigidez en la cabeza y calma la mente. Fácil!

No trates de controlar la respiración. Sólo respira normal y naturalmente. Eso es en resumen.

EL resto del libro describe estas instrucciones, pero con explicaciones más precisas. Mientras uno examina y explora los significados en este libro, comienza a entender y gradualmente aplica esta técnica en su meditación como también en las actividades diarias. Al mismo tiempo, uno se maravillará de la belleza y simplicidad de la "Atención de la Respiración" (Anapanasati) del Señor Buda.

Que a todos los que lean este libro les sea de ayuda y que alcancen la meta más alta.

De Manzanos, Bodhis y la Vía al Nibbana

En años recientes, han habido muchas exposiciones de las enseñanzas del Señor Buda en Inglés y otras lenguas. Sin embargo, un gran número de ellas carece de autenticidad y no representan precisamente las palabras del Buda. Muchas están escritas en una forma tan libre que es difícil reconocer estos escritos como Buda-Dhamma. Así, el propósito de estas páginas es llevar la atención al significado de largo alcance del Dhamma del Señor Buda, lo cual incluye las instrucciones de meditación¹, y la guía inicial para un entendimiento de sus enseñanzas y sus aplicaciones prácticas. Este libro trata de dar una descripción detallada de la meditación basada en el Anapanasati Sutta (cuyas instrucciones son *exactamente las mismas*, letra a letra y palabra a palabra, que las del Satipatthana Sutta y el Maharahulavda Sutta, sutta número 62. Ambos son del Majjhima Nikaya.), con solo un uso limitado de comentarios estándar. Está seleccionado de los Discursos de Media Longitud traducidos del Pali por el Venerable Nanamoli y el Venerable Bhikkhu Bodhi.

Comenzaremos primero por redefinir algunas palabras que usualmente son malentendidas (o mal usadas para encajar con algunos comentarios), mal usadas y son la causa de mucha confusión en la práctica del método de meditación del Señor Buda.

Primeramente, veamos la palabra ***jhana***. En Pali, *jhana* tiene muchos tipos de significados.

Puede significar etapas de meditación o iluminación. Sin embargo, cuando la traducción común de la palabra *jhana* como simplemente "concentración" es usada, el malentendido toma lugar.

Así, el autor explicará su significado cuando sea que se presente en este libro. EL autor además ha observado que la palabra *jhana* nunca fue definida como "concentración fija, concentración de acceso o concentración momentánea" en los suttas. Estas definiciones son mencionadas sólo en algunos comentarios.

El Señor Buda invariablemente incluye la palabra *jhana* (queriendo decir 'etapas de meditación', no absorción fija de mente) en todo el entrenamiento gradual.

De acuerdo con los suttas, estas etapas de meditación no son experiencias místicas o mágicas. Son simplemente etapas a ser reconocidas por el meditador.

Estas etapas de meditación (*jhanas*) contribuyen a la perfección constructiva del camino que enfatiza tranquilidad profunda, sabiduría, quietud y apertura de la mente. Estas cualidades proveen una base sólida para la realización de la calma de la mente y el desarrollo de la sabiduría. Aunque son aún mundanos, los *jhanas* (etapas de meditación) son los mismísimos '*pasos del Tathagata*' que forman el entrenamiento gradual que lleva al *nibbana*.

La siguiente es la palabra Pali ***samatha***. Los significados más precisos de *samatha* son, paz, calma, tranquilidad, serenidad o quietud y no los términos a los que es comúnmente traducida como absorción o concentración fija. Así, el autor prefiere la palabra tranquilidad.

La palabra Pali ***samadhi*** es igualmente importante, ya que tiene muchos significados diferentes como

¹ El autor se refiere al Anapanasati Sutta, que incluye los Cuatro Fundamentos de la Atención, como también los Siete Factores de Iluminación

De Manzanos, Bodhis y la Vía al Nibbana

calma, mente unificada, tranquilidad, paz, quietud, compostura mental, mente quieta, serenidad, y uno de los significados más lejanos, "concentración". Así, el verdadero significado no es meramente concentración de absorción fija o concentración de acceso, sino calma o quietud en diferentes grados.

Interesantemente, Rhys Davids encontró a través de sus estudios, que la palabra *samadhi* nunca fue usada antes del Buda². Aún cuando él era un Bodhisatta, practicó la 'meditación de concentración'; esta palabra tiene un significado diferente a concentración. El Señor Buda "popularizó" la palabra *samadhi* para expresar sabiduría calmada, tranquilidad, apertura, conciencia, junto con desarrollar una mente con claridad y sabiduría. Más tarde, los hindús cambiaron el significado a 'concentración'. Por ende, el autor usará quietud, o compostura mental, o mente unificada. De acuerdo con el diccionario Pali/Inglés escrito por Buddhadatta, el prefijo *sama* significa "calma o tranquilidad" y *dhi* significa "sabiduría". Cuando estos dos significados son sumados, la palabra *samadhi* puede significar en realidad "sabiduría tranquila".

Si uno escoge el uso de la palabra 'concentración', debe saber que significa quietud de mente o compostura mental, o mente unificada y no concentración de absorción, fija (*appana*), o de acceso (*upacara*) e inclusive momentánea (*khanika*).

Este libro está escrito con una convicción profunda de que la cultivación sistemática de la 'Meditación de Sabiduría Tranquila' *trae ambos, comprensión* en el ver la verdadera naturaleza de este proceso psico/físico (mente/cuerpo) y *serenidad* de mente **a la vez!** Más aún, está la visión y realización de las relaciones de causa y efecto de toda condición dependiente. Esto significa ver el originamiento dependiente, que es el desarrollo de sabiduría penetrativa que lleva a la imparcialidad, emancipación e iluminación. De hecho, el Señor Buda descubrió que las 'prácticas de concentración' de cualquier tipo no lo llevaban al Nibbana.

Después de volverse un vagabundo, el Bodhisatta fue donde dos profesores diferentes de "meditación de concentración". Su primer profesor fue Alara Kalama.

Luego de aprender el Dhamma y la disciplina, practicó hasta lograr una etapa muy alta y distinguida de meditación llamada "Reino de la Nada".

El Bodhisatta fue después donde su profesor y le preguntó si es que podría avanzar más con esa meditación. Alara Kalama replicó que era la etapa más alta que nadie haya logrado. El Bodhisatta estaba insatisfecho y fue donde otro profesor llamado Uddaka Ramaputta. Aprendió el Dhamma y la disciplina, luego practicó y logró el "Reino ni de la percepción ni de la no-percepción". El Bodhisatta fue nuevamente donde su profesor y le hizo similar pregunta acerca de si había algo más que lograr. Nuevamente, le respondió al Bodhisatta que este era absolutamente el más alto logro. El futuro Buda estaba decepcionado pues vio que había aún muchas cosas por dejar ir. Observó que estas "técnicas de concentración", que se enfocaban intensamente en el objeto de meditación causaban rigidez de la mente. Razonó que había aún apego cuando había tensión en la mente. Además notó que si cualquier parte de las experiencias era reprimida o no se dejaba surgir, (esto ocurre con toda forma de 'concentración', esto es, concentración de absorción fija, o concentración de acceso) aún había algún tipo de aferramiento o apego a una creencia del ego. Así, luego de seis largos años de tratar todo tipo de prácticas espirituales y ascéticas desde mortificaciones corporales como inanición, a aguantar la respiración, se dio cuenta que estas prácticas no lo llevaban a la mente calmada y abierta libre de

² Ver "He escuchado" (Thus have I heard). Los Discursos Largos del Buda, traducidos por Maurice Walshe, Wisdom Publications (1987), p. 556.

apego y sufrimiento.

En la noche de la realización del Bodhisatta del supremo nibbana, recordó un incidente en un festival de arado mientras era un pequeño niño de uno o dos años de edad. Cuando sus cuidadores lo dejaron sólo bajo un manzano, se sentó en "meditación de sabiduría tranquila" y experimentó una mente expandida y abierta! Vio que esta forma de meditación lo llevaría a la experiencia de "jhanas de tranquilidad" (al contrario de 'jhanas de concentración')³. Como resultado de la "meditación de sabiduría tranquila", su mente se llenó de alegría, su cuerpo se puso liviano y feliz. Cuando la alegría se desvaneció, experimentó fuerte clama y paz. Su mente y cuerpo se volvieron confortables. Su mente estaba muy quieta, compuesta, con atención aguda y completa conciencia de lo que sucedía alrededor, es decir, aún podía oír sonidos y sentir sensaciones con su cuerpo, etc., en ese momento.

Cuando el Bodhisatta se sentó bajo el árbol Bodhi a meditar en la luna llena de Mayo e hizo su gran esfuerzo por alcanzar el supremo nibbana, recordó que **no todas** las formas de placer eran dañinas. Cayó en cuenta que podrían haber sentimientos placenteros surgiendo en la mente y cuerpo sin ningún apego a nada. Esa misma noche, el Bodhisatta practicó la "Meditación de Sabiduría Tranquila" a través del método de abrir y expandir la mente. En resumen practicó el "Anapanasati" o "Atención a la Respiración". Y como todos sabemos, se convirtió en el Buda o el supremo iluminado.

El Anapanasati Sutta enseñado por el Señor Buda hace 2500 años aún provee del método más simple, directo, cabal, y efectivo para entrenar y desarrollar la mente para sus actividades y problemas diarios como también para su más alto propósito, la liberación inalterable de la mente de la codicia, el odio y la delusión. El método descrito aquí está tomado directamente del sutta mismo y sus resultados pueden ser vistos clara y fácilmente cuando uno practica de acuerdo a las instrucciones del sutta. El autor quisiera enfatizar que las instrucciones en este libro no son "su opinión", sino realmente las propias instrucciones del Señor Buda dadas en forma clara y precisa. Puede ser llamado el "Dhamma No-Diluido", porque viene directamente de los suttas mismos, sin adiciones varias o ideas al vuelo.

El Anapanasati Sutta da las más profundas instrucciones de meditación disponibles hoy e día. Incluye los "Cuatro Fundamentos de la Atención" y los "Siete Factores de Iluminación" y muestra cómo son logrados a través de la práctica de la "Atención de la Respiración". Esto se hace logrando todas las etapas de meditación (*jhanas*)⁴. Este sutta muestra la vía directa para practicar la "Meditación de Sabiduría Tranquila" y no categoriza prácticas de meditación.

Extrañamente, la separación en varios tipos de meditación como "Concentración de absorción fija, o concentración de acceso" y "concentración momentánea" parece ocurrir sólo en los comentarios pero nunca en los suttas. Así, uno debe notar esto y compararlos con los suttas para su precisión.

Desde el logro del cuarto jhana, tres líneas alternativas de posterior desarrollo se vuelven posibles. Este sutta se ocupa solo de una de ellas, el alcance de todos los jhanas (etapas de meditación) materiales e inmateriales, seguidos por la experiencia del cese de la percepción y el sentimiento (*nirodha samapatti* en Pali) y finalmente la experiencia del Originamiento Dependiente (*Paticcasamuppada*). En estos logros, el Señor Buda menciona cuatro etapas meditativas que continúan la unificación mental establecida por los jhanas. Estos estados descritos como "la liberación

³ Ver Mahasaccaka Sutta, sutta número 36 del Majjhima Nikaya.

⁴ Esto quiere decir todas las nueve! Estas son los cuatro jhanas materiales, los cuatro jhanas inmateriales y el cese de la percepción y sentimientos.

De Manzanos, Bodhis y la Vía al Nibbana

pacífica e inmaterial", aún son estados mundanos. Distinguidos de los *jhanas* materiales por su profundidad de las sutiles observaciones mentales, son llamados debido a sus propios estados exaltados: "la base del espacio infinito, la base de conciencia infinita, la base de la nada, la base de ni percepción ni no-percepción." Estos estados de conciencia son muy alcanzables si uno mantiene ardiente y continuamente su práctica diaria de meditación andando. Como este es un entrenamiento gradual, uno debe primero aprender a caminar antes de aprender a correr. Así, el principio de la práctica de meditación es la base para posterior desarrollo.

Este es un camino recto y directo a la liberación y el nibbana supramundano. Sin embargo, requiere esfuerzo meditativo sostenido, aplicado a un objeto de meditación simple de observar, es decir, la respiración, seguido por la relajación y expansión de la mente que permite que la mente se vuelva calmada y clara, sin distracciones.

Cuando uno practica el Anapanasati Sutta como una "Meditación de Sabiduría Tranquila", nota que su creatividad e intuición incrementa a medida que la práctica se desarrolla. Esto forma el acercamiento atemporal y universal de una verdadera 'Doctrina de Iluminación' (realizar el Originamiento Dependiente y las Cuatro Nobles Verdades) que tiene la profundidad y la extensión, la simplicidad e inteligencia para proveer la fundación y el marco de un *Dhamma viviente Para Todos*. Uno sentirá la urgencia de los problemas "no materialistas" fundamentales y buscará soluciones que ni la ciencia ni las "religiones de fe" pueden proveer.

Más importante es la realización final que viene a través del método de "Meditación de Sabiduría Tranquila" que invoca la experimentación de las varias etapas de meditación (*jhanas*) y el ver a través del conocimiento directo, todos los doce enlaces del "Originamiento Dependiente". Esto significa ver y realizar directamente la segunda y tercera Nobles Verdades. Y cuando estas dos Nobles verdades han sido vistas y realizadas directamente, esto implica que la Primera Noble Verdad y la Cuarta Noble Verdad son vistas y practicadas. Esto es porque uno no puede ver el "Origen del Sufrimiento" sin antes ver el "Sufrimiento" mismo y el sufrimiento no cesaría sin practicar la vía que lleva al cese del sufrimiento.

Así ver y realizar el Originamiento Dependiente, significa que uno ve y realiza todas las Cuatro Nobles Verdades, lo cual es realmente la verdadera esencia de la meditación Budista.

El verdadero propósito del Anapanasati Sutta es nada menos que la liberación final del sufrimiento, que es la meta más alta de las Enseñanzas del Señor Buda, Nibbana. La práctica del Camino Budista evoluciona en dos etapas distintivas, una mundana (*lokiya*) o etapa preparatoria y una supramundana (*lokuttara*) o etapa consumada. El camino mundano es desarrollado cuando los discípulos emprenden el entrenamiento gradual desarrollando sus virtudes (manteniendo continuamente los preceptos), la tranquilidad o profunda compostura de mente, y desarrollando sabiduría.

Esto llega a su máximo en la práctica de la "Meditación de Sabiduría Tranquila", que profundiza la experiencia directa, y a la vez, le muestra a uno las tres características de toda existencia, como también todas las Nobles Verdades.

En resumen, hay dos tipos de nibbana, uno es el tipo mundano de nibbana y el otro es el tipo supramundano de nibbana. El nibbana mundano es alcanzado cada vez que el meditador deja ir un apego u obstáculo y surge el alivio con cierto tipo de felicidad. Este tipo de nibbana ocurrirá muchas veces cuando uno está practicando seriamente la "Meditación de sabiduría Tranquila".

*El tipo supramundano de nibbana solo ocurre **después** que el meditador ve y realiza el 'Originamiento Dependiente' (Patikkasamuppada) hacia adelante y hacia atrás.* (Esto significa realizar

las Cuatro Nobles Verdades.) Toma tiempo y esfuerzo para alcanzar este nibbana supramundano. Sin embargo, eso no significa que sea imposible que laicos y laicas (no-monjes) lo alcancen. Con práctica diaria persistente y tomando un retiro de meditación ocasional con un profesor competente que entienda como funciona la "Meditación de Sabiduría Tranquila", aún aquellos que viven vidas activas en el mundo pueden lograr la más alta meta del Supramundano Nibbana.

Fue mencionado en el Parinibbana Sutta, que durante el tiempo del Señor Buda, muchos más laicos y laicas se convirtieron en santos que Bhikkhus y Bhikkhunis cuando practicaban regularmente. La creencia común de que uno debe ser un 'Bhikkhu' o 'Monje' para alcanzar esta meta simplemente no es verdad. La exhortación del Señor Buda era para todas las personas que estuviesen interesadas en el correcto camino al 'Ehipassiko' (Una palabra Pali que significa 'ven y ve'). Este es muy buen consejo porque ayuda a aquellos interesados, a salir de la mente juiciosa y crítica, y a honestamente practicar para ver si esta es, en realidad, la vía correcta.

El Originamiento Dependiente es la enseñanza que hace único al camino del Señor Buda entre todos los otros tipos de meditación. Durante su período de lucha por la iluminación, el Originamiento Dependiente vino como un descubrimiento maravilloso y abridor de ojos que terminó con su búsqueda en la oscuridad: *"Surgiendo, surgiendo, así, Bhikkhus, con respecto a cosas no oídas antes surgió en mí visión, conocimiento, sabiduría, entendimiento y luz"* (Samyutta Nikaya X11.65/ii.105). Una vez iluminado, la misión del Tathagata es proclamar el Originamiento Dependiente (esto quiere decir las Cuatro Nobles Verdades) al mundo (Samyutta Nikaya X11.25-6). El Señor Buda enseñó esto en discurso tras discurso, tanto así, que el Originamiento Dependiente pronto se convirtió en la enseñanza , **más esencial e importante** de todas. Cuando al Arahant Assaji le pidieron que señalara el mensaje del Maestro tan precisamente y brevemente como fuera posible, dio la doctrina del surgimiento y cese de los fenómenos. Con una sola sentencia, el Señor Buda despeja la duda acerca de lo correcto de este resumen: *"Aquel que ve el Originamiento Dependiente ve el Dhamma, aquel que ve el Dhamma ve el Originamiento Dependiente"* (Tomado de los Discursos de Media Longitud [Majjhima Nikaya] Sutta 28 sección 38). Esto significa ver y realizar todas las Nobles Verdades. **Esta es la única forma!**

Cuando las propias facultades han logrado un grado de madurez y uno ve los doce enlaces de el 'Originamiento Dependiente' claramente, el camino mundano pasa al supramundano porque lleva directa y seguramente fuera del 'Sufrimiento'.

Uno luego realiza 'El Origen del Sufrimiento', 'El Cese del Sufrimiento', y 'el Camino Que Lleva al Fin del Sufrimiento'.

Hay otro interesante sutta acerca del ver las Cuatro Nobles Verdades, que se encuentra en el Digha Nikaya Sutta número 16, sección 5.27. De esta sección del sutta, uno concluye que la vía al logro de la iluminación es seguir el Camino Óctuple y realizar las Nobles Verdades. Dice:

[5.27]"En cualquier Dhamma y Disciplina que el Noble Camino Óctuple no se encuentre, no se encuentra ningún asceta del primer grado (queriendo decir un sotapanna), segundo grado (un sakadagami), tercer grado (un anagami), o cuarto grado (un arahat). Pero tales ascetas se pueden encontrar, del primer, segundo, tercer y cuarto grado en un Dhamma y Disciplina donde se encuentra el Noble Camino Óctuple. Ahora, Subhadda, en este Dhamma y Disciplina se encuentra el Noble Camino Octuple, y en él se encontrarán ascetas del primer, segundo, tercer y cuarto grado. Esas otras escuelas están desprovistas de [verdaderos] ascetas; pero si en ésta los Bhikkhus vivieran a la perfección, el mundo no carecería de Arahats."

La mente se abre cuando ve y realiza estos doce enlaces del Originamiento Dependiente directamente. Como resultado, la mente se vuelve desapasionada y libre. Esto es tan cierto ahora en tiempos presentes, como lo era hace 2500 años. Cualquier enseñanza que no enseñe la necesidad del Originamiento Dependiente como su realización y meta final o destino, no está enseñando el correcto camino. Actualmente, muchas personas dicen que ver la impermanencia, sufrimiento y no-ser [*anicca, dukkha, anatta*] es realizar el nibbana. Sin embargo, uno debe notar que aunque estas características llevan al camino para realizar el nibbana y son muy importantes de desarrollar, *no le permiten directamente a uno ver el supramundano estado del Nibbana. "El meditador puede ver, una o todas las tres características de la existencia, es decir, impermanencia, sufrimiento y no-ser, sin ver directamente el Originamiento Dependiente, pero, cuando uno ve el Originamiento Dependiente directamente siempre verá las tres características."* De acuerdo al primer sutta del Maha Vagga del Vinaya, no puede funcionar de ninguna otra manera.

El Coraje para Investigar

Actualmente, parece haber ciertas disputas acerca de los tipos de meditación que el Señor Buda enseñó. Una escuela de pensamiento dice "Uno debe comenzar por practicar 'meditación de concentración jhana (fija)' y luego proceder al cuarto jhana⁵ antes de cambiarse a la práctica de la 'meditación vipassana' o de concentración momentánea [khanika samadhi]". Otras escuelas de pensamiento dicen que uno puede alcanzar el Nibbana sin pasar por los jhanas⁶, sino solo practicando la "meditación vipassana"⁷ o desarrollando la concentración de acceso [upacara samadhi] desde el principio de su práctica de meditación.

Interesantemente, la palabra 'vipassana' o 'vidassana' (que tienen el mismo significado) solo es mencionada muy pocas veces en los suttas, en cuanto a la palabra *Jhana* (aquí queriendo decir etapas de meditación de sabiduría tranquila, no concentración fija) es mencionada muchas miles de veces. Más aún, el Anapanasatti Sutta muestra que el Señor Buda enseñó sólo un tipo de meditación, desarrollando simultáneamente los *jhanas* y la sabiduría. (Aquí, la palabra jhana quiere decir etapas de meditación o iluminación de mente, no concentración fija o de absorción profunda (appana samadhi), concentración de acceso (upacara samadhi) o concentración momentánea (Khanika samadhi).) Este sutta en realidad muestra el método de cómo tranquilizar la mente y desarrollar la sabiduría a la vez, viendo la verdadera naturaleza de la existencia. Esto significa, observando anicca [impermanentia], dukkha [sufrimiento], y anatta [no-ser], junto con ver y realizar las relaciones de causa y efecto del Originamiento Dependiente. A la vez, realiza también los "Cuatro Fundamentos de la Atención" y los Siete Factores de Iluminación". Por eso, la vía que lleva a la realización del Supramundano Nibbana es clara y precisamente enseñada en este maravilloso sutta.

Los comentarios y sub-comentarios han dividido "vipassana" y "concentración" en diferentes formas de meditación. Este tipo de "separación" no aparece en los suttas. Aunque es mencionado en el Anggutara Nikaya que la primera parte de la práctica es *samatha* y la segunda parte es *vipassana* (desarrollo de la sabiduría), no está diciendo que son dos tipos diferentes de prácticas de meditación. La práctica es la misma! Es solo que diferentes cosas son vistas en diferentes momentos, como en el caso del Sutta 111 'Uno a Uno como Ocurrieron' del Majjhima Nikaya. Este sutta da una explicación del desarrollo de la meditación y experiencia de todos los jhanas (etapas de meditación) del Venerable Sariputta antes de alcanzar el estado de arahat.

Cuando uno comienza a diferenciar y categorizar prácticas de meditación, la situación se vuelve muy confusa. Esto es también evidente en los comentarios populares como el Visuddhi Magga y sus sub-comentarios. Uno comienza a ver inconsistencias cuando hace una comparación con los suttas. Hoy en día, muchos eruditos usan solo una línea o partes de un sutta para asegurar que los comentarios están de acuerdo con el sutta. Sin embargo, si uno leyese el sutta como un todo, el sutta tiene un significado completamente distinto. Esto no es para decir que los eruditos están haciendo afirmaciones intencionalmente incorrectas, pero a veces se atrapan en ver detalles tan ínfimos o partes del Dhamma con una visión unilateral que tienden a perder la visión del amplio cuadro de las cosas. La descripción de los jhanas (queriendo decir aquí absorción o fijo en el objeto de meditación, donde la concentración suprime a los obstáculos) en el Visuddhi Magga, no concuerda exactamente con la descripción dada en los suttas y en muchos casos, estas descripciones son muy diferentes!

⁵ Aquí, la palabra 'jhana' lleva el significado de concentración de absorción (appana samadhi), o concentración de acceso (upacara samadhi) - Esta es la etapa justo antes de que la mente se absorba en el objeto de meditación. Estas son las definiciones estándar dadas por los profesores de meditación actuales.

⁶ En este contexto, sólo significa absorción (appana samadhi) y no concentración de acceso (upacara samadhi).

⁷ Algunos profesores de meditación llaman a esto concentración momentánea o concentración momento a momento (khanika samadhi).

Por ejemplo, el Visuddhi Magga habla acerca de tener un signo (nimitta en Pali, esto puede ser una luz u otra imagen visual) que surge en la mente en algunos momentos cuando uno está practicando meditación jhana (concentración de absorción) [appana samadhi] o cuando uno entra en concentración de acceso [upacara samadhi] o incluso en concentración momentánea [khanika samadhi]. Con cada tipo de 'concentración' un nimitta de algún tipo surge.

Cuando esto ocurre uno está practicando un tipo de meditación de 'concentración' que el Bodhisatta rechazó como una vía al Nibbana! Sin embargo, si uno chequeara los suttas, la descripción de nimittas surgiendo en la mente nunca ha sido mencionada. Y, si fuese importante, hubiese sido mencionado muchas veces. El Señor Buda nunca enseñó técnicas de concentración, surgimiento de nimittas (signos), o el canto de mantras. Estas son formas de prácticas Hindúes que se traspasaron al Budismo por unos cuantos cientos de años. Sus influencias pueden ser vistas en las 'prácticas de concentración' y en estilos de meditación del Budismo Tibetano. Como también en, otros comentarios populares como el Visuddhi Magga. Así, las formas actuales de practicar "concentración", no están conformes a las descripciones dadas en los suttas.

Uno debe siempre honesta y abiertamente investigar lo que está siendo dicho y luego revisarlo en los suttas. Es mejor que uno haga esto no solo con una parte del sutta sino con el sutta completo, porque sacar una o dos líneas de varias secciones, puede causar confusión. Cuando uno cuestiona honestamente lo que las Enseñanzas del Señor Buda son en realidad, observará que la investigación abierta ayuda a ver más claramente y así, las preguntas pueden ser contestadas racionalmente. Uno debe siempre recordar que los comentarios y sub-comentarios son la interpretación del autor de lo que los suttas dicen y quieren decir. Muchas veces, monjes bien intencionados buscan formas de expandir su entendimiento y tratan de ayudarse a sí mismos y a otros con sus comentarios.

Luego cuando pasa el tiempo, más monjes eruditos expondrán de cierto comentario, explicando los diferentes y sutiles significados de algunas frases pequeñas y comentarios individuales. Esto "diluye" las verdaderas enseñanzas y entonces, tiende a alejar más del verdadero significado y entendimiento de los suttas. Como resultado, muchas preguntas surgen.

Por ejemplo: "En la práctica de concentración momentáneo, ¿donde entra el Originamiento Dependiente en el esquema?" Esta práctica no parece ir codo a codo con la enseñanza del Originamiento Dependiente. Otra pregunta es: "De acuerdo a los suttas, Esfuerzo Correcto (Right Effort) significa traer fervor, o interés alegre, o entusiasmo (chanda) a la mente. Sin embargo, algunos profesores de meditación dicen que Esfuerzo Correcto solo significa "notar"". Otras preguntas que uno puede preguntarse son, "¿Qué suttas mencionan los términos concentración momentánea [Khanika Samadhi], de acceso [Upacara Samadhi], y de absorción o fija [Appana Samadhi]?" y "Cuál sutta describe 'conocimientos de discernimiento' (Insight Knowledges)?" o "Cuál sutta dice que no hay atención (mindfulness) mientras se está en los jhanas?". Por favor nótese que en el Parinibbana Sutta, el Señor Buda le sugiere a sus discípulos siempre revisar con los suttas y no otros textos.

Debe llegar un momento donde uno debe dejar de repetir las palabras de otros, y dejar de practicar formas de métodos cuestionables, sin realizar una investigación abierta y honesta de las enseñanzas originales del Señor Buda. Uno no debe depender de lo oído, o de creer ciegamente lo que el profesor dice, simplemente porque él es la autoridad. En el Kalama Sutta, el Señor Buda da muy sabio consejo:

No es sabio creer simplemente lo que uno oye solo porque ha sido dicho una y otra vez por largo tiempo.

No es sabio seguir la tradición ciegamente solo porque ha sido practicada así por largo tiempo.

No es sabio escuchar y divulgar rumores y chismes.

No es sabio tomar algo como la verdad absoluta solo porque está de acuerdo con las escrituras

propias (esto quiere decir especialmente: comentarios y subcomentarios).

No es sabio hacer suposiciones tontamente, sin investigación.

No es sabio abruptamente llegar a una conclusión por lo que uno ve y oye sin anterior investigación.

No es sabio ir con meras apariencias externas o aferrarse fuertemente a cualquier visión o idea simplemente porque uno se siente cómodo con ella.

No es sabio estar convencido de cualquier cosa debido al respeto y condescendencia por el profesor espiritual (sin investigación honesta de lo que ha sido enseñado).

Debemos ir más allá de opiniones, creencias y pensamiento dogmático. De esta forma, podemos rechazar correctamente lo que sea que al ser aceptado, practicado y perfeccionado, lleve a más ira, criticismo, caprichos, orgullo, codicia y engaño. Estos estados dañinos de la mente son universalmente condenados y son ciertamente no beneficiosos para uno mismo y los demás. Deben ser evitados cuando sea posible.

Por otra parte, podemos aceptar correctamente lo que sea que al ser practicado y perfeccionado, lleva al amor incondicional, contento y sabiduría gentil.

Estos nos permiten desarrollar una mente feliz, tranquila y pacífica.

Así, el sabio lo es todo tipo de amor incondicional (aceptación amorosa del momento presente), tranquilidad, contento y sabiduría gentil y alienta a todos a practicar estas buenas cualidades tanto como sea posible.

En el Parinibbana Sutta, el consejo del Señor Buda a los Bhikkhus es muy plano y preciso. Uno debe practicar de acuerdo a los textos escritos y observar si es que la práctica se hace correctamente. Solo después de examinación y práctica, junto con experiencia, puede uno estar seguro de que las escrituras están correctas. Así, el consejo del señor Buda a los Bhikkhus es de uso no solo en el uso de los suttas, sino también para revisar si es que los suttas están correctos de acuerdo al Dhamma y la Disciplina. ES así como uno se asegura de que la información es verdadera y puede entonces ser practicada correctamente. Esto está tomado del Sutta número 16, sección 4.7 al 4.11 del Digha Nikaya traducido del libro "He Oído" (Thus Have I Heard) de Maurice Walsh. Dice:

4.7] En Bhogangagara el Señor se quedó en el Altar de Ananda.

Y ahí les dijo a los monjes: "Bhikkus, les enseñaré cuatro criterios. Escuchen, pongan mucha atención, y les hablaré."

'Si, Señor' contestaron los Bhikkhus.

4.8] "Supongan que un Bhikkhu dijera: 'Amigos, escuché y recibí esto de los labios del Señor: este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro', entonces Bhikkhus, ustedes no deben ni aprobar ni desaprobado sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobado, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas

a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Señor Buda, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto debe ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Señor Buda, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el primer criterio.

4.9] "Supongan que un Bhikkhu dijera: 'En tal y tal lugar hay una comunidad con ancianos y distinguidos profesores. He escuchado y recibido esto de aquella comunidad'; Entonces Bhikkhus, ustedes no deben ni aprobar ni desaprobar sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobar, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Señor Buda, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto debe ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Señor Buda, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el segundo criterio.

4.10] "Supongan que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay muchos ancianos eruditos, portadores de la tradición, que conocen el Dhamma, la Disciplina, el código del reglas: He escuchado y recibido esto de aquellos Bhikkhus,... este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro; Entonces Bhikkhus

, ustedes no deben ni aprobar ni desaprobado sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobado, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Señor Buda, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto debe ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Señor Buda, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el tercer criterio.

4.11]" Supongan que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay un anciano erudito... He escuchado y recibido esto de aquel anciano, ... este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro; Entonces Bhikkhus , ustedes no deben ni aprobar ni desaprobado sus palabras. Entonces, sin aprobar ni desaprobado, sus palabras y expresiones deben ser cuidadosamente notadas y comparadas con los Suttas y revisadas a la luz de la Disciplina. Si éstas, en tal comparación y revisión, no están de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta no es palabra del Señor Buda, ha sido mal entendida por este monje; y el asunto debe ser rechazado". Pero si en tal comparación y revisión se halla que está de acuerdo con los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Con seguridad ésta es palabra del Señor Buda, ha sido entendida correctamente por este Bhikkhu". Este es el cuarto criterio.

El espíritu de la investigación abierta y la exploración en las formas y medios del Camino Medio del

Señor Buda, está abierto a todos aquellos que tienen una mente investigadora. Esto significa una mente que no está atascada en mirar las cosas a través del orgullo y el apego a que lo que "piensan" es correcto sin antes revisar con los suttas⁸ (*8). Ocasionalmente, algunos meditadores se vuelven muy apegados a sus opiniones y profesores; tanto que piensan que su método es la "única vía", sin antes revisar las verdaderas enseñanzas de los suttas. Como este libro está tomado directamente del sutta, uno puede observar como las cosas pueden ser confundidas y mal representadas por algunos comentarios y sub-comentarios. Si uno tiene el coraje para investigar y practicar, se verá plazeramente sorprendido de la simplicidad y claridad de la enseñanza del Señor Buda, especialmente cuando comentarios como el Visuddhi Magga se dejan aparte. Aunque los suttas parecen secos y repetitivos, son bastante iluminadores y pueden ser divertidos de leer, especialmente cuando uno practica la meditación y gana conocimiento intelectual a la vez.

⁸ Nótese la forma plural de la palabra sutta {esto quiere decir ver el acuerdo muchas veces}

Preludio para la Meditación de Sabiduría Tranquila (Samadhi)

Antes de comenzar con la meditación, es muy importante construir un fuerte cimiento moral (*sila*). Si el meditador no practica los cinco preceptos, perderá interés y finalmente dejará de meditar, porque piensa que la técnica es incorrecta. En realidad la técnica del Señor Buda funciona muy bien. Solo que el meditador no está realizando la práctica completa ni de la forma correcta. Mantener los preceptos es esencial para el desarrollo y pureza de la mente. Si uno rompe uno de estos preceptos, experimentará mucha inquietud, remordimiento, y ansiedad debido a los sentimientos de culpa. Esto causa rigidez mental y nubla los pensamientos.

Estos preceptos son absolutamente necesarios para cualquier logro espiritual.

Proveen a la mente de atención general y conciencia que ayudan a tener una mente en paz, despejada de remordimientos debido al mal actuar. Una mente pacífica y calmada, es una mente libre de tensión y despejada.

Así, es muy buena idea tomar estos preceptos todos los días, no como algún tipo de rito o ritual, sino como recordatorio de la propia práctica. Tomar los preceptos todos los días ayuda a mantener la mente, el habla y las acciones en buena forma. Hay personas que recitan estos preceptos en Pali. Sin embargo, puede convertirse en un ejercicio vacío si el meditador no entiende Pali completamente.

Para el buen meditador lo mejor es recitar estos preceptos a diario en un lenguaje que uno entienda para que el significado esté claro y sin dudas.

Estos preceptos son:

1. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de matar seres vivientes.

Este precepto incluye no matar seres como hormigas, mosquitos y cucarachas.

2. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado

Esto incluye cualquier forma de robo que incluye inclusive un lápiz del trabajo sin permiso o usar equipos como fotocopiadoras para uso personal.

3. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de actividades sexuales erráticas.

Básicamente, significa no tener actividad sexual con la pareja de otra persona, o con alguien que esté aún al cuidado de su familia. Además significa que uno debe seguir las leyes sexuales del país. Cualquier actividad sexual que cause dolor a otro ser causará el surgimiento de remordimientos y sentimientos culpables.

4. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de decir mentiras, usar lenguaje agresivo, calumniar, y participar en rumores y charlas absurdas.

Esto significa abstinencia de cualquier tipo de lenguaje no verdadero o de ayuda para otros. Incluye además abstinencia de mentiras blancas.

5. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de tomar drogas y alcohol que nublan la mente.

Muchas personas piensan que tomarse un vaso de cerveza o una copa social de vino no afectará su mente. Pero esto no es así! Si uno está practicando meditación, se vuelve muy sensible y notará los

Preludio para la Meditación de Sabiduría Tranquila

efectos de tomar algo tan inofensivo como una aspirina. Puede nublar la mente por todo un día. Cuánto más será con alcohol y otras drogas!

Sin embargo, cuando uno está enfermo y el doctor dice que se debe tomar cierta droga como medicina, entonces por favor tome la medicina. Este precepto se refiere a tomar drogas o alcohol para relajarse y escapar del stress del día.

Tan pronto como uno se da cuenta que ha roto un precepto, uno debe primero perdonarse y saber que no se es perfecto. Esto ayuda a liberar la mente un poco. Luego uno retoma los preceptos tan pronto como sea posible y toma la determinación de no romper los preceptos otra vez. Tomar los preceptos nuevamente ayudará a re-purificar la mente. Dentro de un período de tiempo, uno se hará más consciente y naturalmente se abstendrá de romperlos debido a la comprensión de los dañinos efectos.

Por favor practica sólo una técnica de meditación a la vez porque la mente se confundirá si uno trata de mezclar varias meditaciones.

Mezclar solo detiene el propio proceso. La mejor vía es elegir un maestro que realmente entienda la meditación. La forma de elegir a un buen maestro es observando si sus alumnos son amables, plácidos, amigables y cooperadores. Entonces, quédate con ese maestro por un período y ve por ti mismo si es que tu mente se vuelve feliz y pacífica todo el tiempo, no solo mientras meditas, sino en la vida diaria también. Esta es en últimas la mejor manera de elegir. ¿La conciencia de los estados de la mente se vuelven más claros y fáciles de reconocer para luego dejarlos ir en nuestras actividades diarias como también en la práctica sentado? De otra manera, revisa con el maestro y los sutras para ver si es que lo que está siendo enseñado está de acuerdo con ellos. A medida que la práctica se profundiza y la meditación mejora, los sutras se hacen más claros y fáciles de entender. Esto siempre ocurre cuando el maestro usa los sutras como guía.

Por último, es muy importante que el meditador reconozca cuando los cinco obstáculos surjan. Estos son aidez o codicia; odio o aversión; pereza y holgazanería o sueño y flojera; inquietud, remordimiento, ansiedad, dispersión; y duda. Un obstáculo es una distracción que te bloquea completamente de practicar la meditación mientras estás sentado o en las actividades diarias o cuando estás viendo las cosas en el momento presente con claridad. Además provoca que uno tome un proceso impersonal, de manera personal. Cuando estos obstáculos surgen, uno se identifica con ellos fuertemente y los toma personalmente i.e., "Tengo sueño, estoy inquieto, me agrada y quiero, me desagrada y odio, tengo dudas". Estos obstáculos nublan completamente la mente y detienen el que uno vea claramente lo que ocurre en el momento presente debido al involucramiento del ego de "Yo soy eso".

Cuando uno está practicando la "concentración fija" el meditador deja ir cualquier distracción y luego dirige su mente al objeto de meditación. Por otra parte, cuando uno practica la "Meditación de Sabiduría Tranquila", uno deja ir la distracción (esto es igual a la 'concentración fija'), relaja la rigidez en la cabeza y siente que la mente se abre, se expande y se calma. Solo así uno dirige la atención al objeto de meditación. La pequeña diferencia de relajar la mente y sentirla abierta y calmada, cambia toda la meditación de una 'concentración fija' a un tipo de conciencia más atenta, calmada y con fluidez, que no desciende tanto como los tipos de meditación de absorción. Como resultado, el meditador se pone más a tono con la enseñanza de los sutras.

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", no reprime nada. La represión significa aplastar o alejar o no permitir ciertos tipos de experiencias, i.e., detiene el surgimiento de los obstáculos.

Preludio para la Meditación de Sabiduría Tranquila

En cambio, cuando un obstáculo surge, uno debe trabajar para abrir su mente y verlo claramente como *anicca* (impermanencia, no estaba y ahora sí), *dukkha* (sufrimiento o insatisfacción, uno ve que cuando estas distracciones surgen son dolorosas), y *anatta* (no tomarlas personalmente, viendo los obstáculos en su verdadera forma, como un proceso impersonal sobre el cual uno no tiene control y no tomar estos obstáculos como "yo soy eso").

Uno entonces deja ir esa obstrucción, relaja la rigidez en la cabeza, calma la mente y finalmente, redirige la atención a la práctica de la 'Atención/Observación de la Respiración'.

Como resultado, uno comienza a ver claramente como funciona la mente y esto lleva al desarrollo de la sabiduría. Cuando uno permite y no se identifica con estos obstáculos, se desvanecerán naturalmente, y la mente se vuelve más clara y brillante. Cada vez que uno deja ir el apego egóico de "yo soy eso", la mente se vuelve naturalmente más expandida, alerta y atenta. Así, uno de los principales motivos de este libro es mostrar que cuando sea que uno reprime cualquier cosa, uno no está purificando la mente, o experimentando las cosas como realmente son. En el momento de la represión, uno está alejando o no permitiendo parte de su experiencia y así, esto contrae la mente en vez de expandirla y abrirla. Como resultado, no se está purificando a la mente de la ignorancia. Uno está en realidad deteniendo el proceso de purificación de la mente! Es imposible experimentar el estado no-condicionado del Nibbana Supramundano cuando uno no deja ir todo lo que surge, y de esa forma, purifica la mente de la creencia egóica de "yo soy eso". El Señor Buda nunca enseñó la represión de ninguna experiencia ni tampoco enseñó una meditación que cause que la mente se fije o absorba en el objeto de meditación. Recuerda, él rechazó toda forma de 'meditación de concentración' dado que no era la vía correcta. De hecho, cualquier tipo de dolor o malestar emocional o disconformidad física e incluso la muerte deben ser aceptados con ecuanimidad, completa conciencia o fuerte atención y sin identificarse con ello o tomando el dolor personalmente

El cambio real de personalidad ocurre cuando uno abre y expande la mente y deja ir todo tipo de obstáculos, dolor, sufrimiento y tensión inclusive en la vida diaria. Esto significa que uno abre y expande su conciencia para así observar todo con un mente silente, libre de rigidez y todo apego egóico. Gradualmente uno lleva una vida feliz y calmada sin toda la cháchara mental, especialmente durante las actividades diarias. Cuando uno practica 'meditación de concentración', uno se sentirá muy cómodo y feliz durante la meditación profunda, pero cuando salen de estos estados, su personalidad sigue igual (esto significa que los obstáculos te atacan pero uno no los reconoce y no abre su mente. Así, contraes tu mente y te apegas aún más!). Incluso puedes tender a ser orgulloso y crítico! Esto es porque cuando un obstáculo surge durante la meditación, el meditador deja ir e inmediatamente vuelve al objeto de meditación. Hace esto sin calmar y relajar la rigidez causada por la distracción. De esta manera, su mente tiende a cerrarse o contraerse y rigidizarse con la experiencia (mientras se está sentado en meditación) hasta que la mente se vuelve más profundamente 'concentrada'. Como resultado, esto reprime al obstáculo.

Así no se ha dejado ir completamente el apego egóico a esa distracción. SU mente está rígida y tensa debido a que no está viendo claramente que no está abriendo y permitiendo, sino cerrando y luchando con esa distracción. Esto explica por qué en estos días los meditadores se quejan de tener grandes cantidades de tensión en sus cabezas. En realidad, cuando uno deja ir verdaderamente cualquier distracción, no habrá ninguna tensión en la cabeza. Como resultado de esta represión, no hay purificación real de la mente y así el cambio de personalidad no ocurre.

Ahora, estamos casi listos para el Anapanasati Sutta. Pero, antes de ir a eso, observemos algunas palabras que han sido cambiadas para que sus significados en los textos sean más claros. Por ejemplo, la palabra 'arrobamiento' (rapture) es reemplazada por 'alegría' (joy), y la palabra 'placer' es cambiada por 'felicidad'. Además, la palabra 'concentración' es reemplazada por 'quietud' (stillness), 'compostura mental', o 'mente unificada'. Cuando uno practica de acuerdo a las instrucciones del Señor Buda como son descritas aquí, será capaz de confirmar con su experiencia al leer los suttas.

Preludio para la Meditación de Sabiduría Tranquila

Como resultado, hay un mejor entendimiento de estos profundos textos.

Una última nota: en estos pocos capítulos de apertura, el autor a tocado algunas visiones controvertidas acerca de las prácticas de absorción o concentración fija (appana samadhi), concentración de acceso (upacra samadhi) y concentración momentánea (khanika samadhi). Así, el autor apreciaría mucho si es que el lector encuentra algún error, que indicar los suttas que mencionan estas prácticas de concentración.

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila" sólo hay apertura, expansión de la mente y permitiendo, luego relajando la rigidez causada por el obstáculo o distracción, antes de volver al objeto de meditación. Este abrir y permitir ayuda a estar más consciente y alerta a las cosas que causan el dolor y el sufrimiento para así poder abrir y expandir más aún. Con este tipo de conciencia, hay cambio de personalidad y solo así puede uno cumplir con la admonición del Señor Buda de "Nosotros somos los Felices".

El Anapanasati Sutta

Sección Introductoria

1] He oído que en una ocasión el Bendito

estaba viviendo en Savatthi en el Parque Oriental, en el Palacio de la Madre de Migara, junto a muchos muy bien

conocidos viejos discípulos: el Venerable Sariputta,

el Venerable Maha-Moggallana, el Venerable Maha

Kassapa, el Venerable Maha Kaccana, el Venerable

Maha Kotthita, el Venerable Maha Kappina, el Venerable

Cunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable

Revata, el Venerable Ananda, y otros muy bien conocidos

viejos discípulos.

2] Ahora, en esa ocasión, viejos Bhikkhus habían estado enseñando

e instruyendo a nuevos Bhikkhus; algunos viejos Bhikkhus

habían estado enseñando e instruyendo a diez nuevos Bhikkhus,

algunos viejos Bhikkhus habían estado enseñando e instruyendo

a veinte. . . treinta . . . cuarenta nuevos Bhikkhus. Y los nuevos

Bhikkhus, enseñados e instruidos por los viejos Bhikkhus,

habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

3] En esa ocasión - el día Uposatha del quinceavo, en

noche de luna llena de la ceremonia Pavarana⁹, El Bendito

estaba sentado al aire libre rodeado por la Sangha de Bhikkhus.

Entonces, examinando a la silenciosa Sangha de Bhikkhus, se les

dirigió así:

4] "Bhikkhus, estoy contento con este progreso. Mi mente está

contenta con este progreso. Entonces susciten aún más energía

para alcanzar lo no-alcanzado, para lograr lo no logrado,

⁹ Esta ceremonia marca el fin de el retiro de las lluvias donde los Bhikkhus se reúnen para confesar cualquier pequeño mal hacer que hayan podido cometer.

para realizar lo no realizado. He de esperar aquí en Sivatthi por la luna llena de Komudi del cuarto mes."

Los Bhikkhus pueden practicar su meditación o fabricar nuevas túnicas y prepararse para ir a explorar o enseñar el Dhamma a otros monjes y laicos durante este mes extra. La ceremonia Kathina es también llevada a cabo durante este mes. Este es el momento para que los laicos y laicas hagan mérito extra practicando su generosidad donando túnicas y otros requisitos a los miembros de la Sangha.

5] Los Bhikkhus del campo oyeron que: "El Bendito esperará en Savatthi por la luna llena Komudi del cuarto mes." Y los Bhikkhus del campo se fueron hacia Savatthi para ver al Bendito.

6] Y los viejos Bhikkhus aún con más intensidad enseñaron e instruyeron a nuevos Bhikkhus; algunos viejos Bhikkhus habían estado enselando e instruyendo a diez nuevos Bhikkhus, algunos viejos Bhikkhus habían estado enseñando e instruyendo a veinte. . . treinta . . . cuarenta nuevos Bhikkhus. Y los nuevos Bhikkhus, enseñados e instruidos por los viejos Bhikkhus, habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

7] En esa ocasión - En esa ocasión - el día Uposatha del quinceavo, en noche de luna llena de la luna llena Komudi del cuarto mes- El Bendito estaba sentado al aire libre rodeado por la Sangha de Bhikkhus. Entonces, examinando a la silenciosa Sangha de Bhikkhus, se les dirigió así:

8]"Bhikkhus, esta asamblea está libre de parloteo, esta asamblea está libre de cháchara¹⁰. Consiste puramente de madera de corazón. Tal es esta Sangha de Bhikkhus, tal es

¹⁰ Esto se refiere a hablar e idear rumores. Los Bhikkhus esperaron pacientemente, y silenciosamente haciendo sus propias prácticas de meditación de expandir la mente silenciosa y tener una atención clara mientras esperaban que el Buda hablara.

esta asamblea. Tal asamblea es digna de regalos, digan de hospitalidad, digna de ofrecimientos, digna de saludo reverencial, un incomparable campo de mérito para el mundo - Tal es esta asamblea.

Tal es esta asamblea que un pequeño regalo que le es dado se convierte en un gran regalo y un gran regalo se convierte en aún más grande - tal es esta Sangha de Bhikkhus, tal es esta asamblea. Tal asamblea es raro verla en el mundo -tal es esta Sangha de Bhikkhus, tal es esta asamblea.

Tal asamblea sería digna de viajar muchas leguas con equipaje para verla - tal es esta Sangha de Bhikkhus, tal es esta asamblea.

9] "En esta Sangha de Bhikkhus, hay Bhikkhus que son arahats con corrupciones destruidas, que han vivido la santa vida, hecho lo que tenían que hacer, se han sacado el peso, lograron la verdadera meta, destruyeron las trabas del ser, y están completamente liberados por el conocimiento final - tales Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus.

Esta es la etapa [Arahat] donde todas las trabas son destruidas, tanto que ni siquiera surgirán ya. Las diez trabas son: 1. Creencia en un ser permanente o alma, 2. duda en el camino correcto, 3. Creencia de que cantos, o ritos y rituales lo llevan a uno al Nibbana, 4. lujuria o codicia, 5. odio o aversión, 6. codicia de la existencia material-fina o existencia inmaterial, 7. capricho o orgullo, 8. pereza y holgazanería o sueño o flojera de mente, 9. inquietud o agitación mental, 10. ignorancia. (En Pali son 1. Sakkayaditthi, 2. Vicikiccha, 3. Silabbataparamasa, 4. Kanasmara, 5. Patigha, 6. Ruparaga, Aruparaga, 7. Mana, 8. Middha, 9. Uddhacca, 10. Avijja.) La etapa final de Arahatta es descrita como: "Son los que han vivido la , se han sacado el peso, lograron la verdadera meta, destruyeron las trabas

del ser, y están completamente liberados por el conocimiento final, han hecho su trabajo con diligencia; ya no son capaces de ser negligentes" (Tomado del Majjhima Nikaya, sutta número 70 sección 12.)

10] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que, con la destrucción de las cinco trabas inferiores, son aptos para reaparecer espontáneamente (en las puras residencias) y ahí

alcanzar el final Nibbana, sin volver nunca de ese mundo - tales

Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus.

Esta etapa de santidad se llama Anagami, donde la lujuria y el odio ya no surgen en la mente. Las cinco trabas inferiores han sido destruidas pero aún hay trabajo que hacer.

11] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que, con la

destrucción de tres trabas y con la atenuación de la

lujuria, odio y engaño, son una-vez-retornadores, volviendo

una vez a este mundo para terminar con su sufrimiento -tales

Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus.

Esta etapa de santidad se le llama ser un Sakadagami o una-vez-retornador. Se ha renunciado a la creencia de un yo permanente, la creencia de que uno puede iluminarse cantando y practicando ritos y rituales, y han renunciado a la duda en el camino. Además, la persona que ha alcanzado esta etapa tiene tremendamente debilitada lujuria y odio, junto con todas las otras trabas.

12] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que, con

la destrucción de las tres trabas, son entradores-en-la-

corriente, nunca más sujetos a la perdición, resueltos (por

la liberación), encabezados en la iluminación - tales Bhikkhus

hay en esta sangha de Bhikkhus.

La persona que ha alcanzado esta etapa de iluminación es llamada un Sotapanna o entrador-en-la-corriente. Han renunciado a las tres trabas inferiores nombradas antes, nunca renacerán en una existencia inferior nuevamente.

Su renacimiento más inferior será como ser humano, y la mayor cantidad de vidas que experimentarán antes de alcanzar el Nibbana , son siete.

13] "En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que

permanecen devotos al desarrollo de los cuatro

fundamentos de la atención¹¹(*11) [mindfulness] - tales

Bhikkhus hay en esta Sangha de Bhikkhus. En esta Sangha de

Bhikkhus hay Bhikkhus que permanecen devotos a los cuatro

¹¹ Esto se refiere a la atención al cuerpo, atención de los sentimientos, atención de la consciencia, y atención a los objetos mentales.

***tipos correctos de esfuerzos. . . de las cuatro bases para
el poder espiritual. . . de las cinco facultades. . . de los
cinco poderes. . .de los siete factores de iluminación. . .
del Noble Camino Óctuple - tales Bhikkhus hay en esta Sangha
de Bhikkhus.***

Los cuatro tipos correctos de esfuerzos, las cuatro bases para el poder espiritual, las cinco facultades, los cinco poderes, los siete factores de iluminación y el Noble Camino Óctuple son descritos en el Mahasakuludayi Sutta, sutta número 77, sección 16 del Majjhima Nikaya como maneras de desarrollar estados beneficiosos. (Este sutta describe las cualidades del Señor Buda que sus discípulos honran, respetan y veneran y viven en su dependencia.) Ahora observaremos los significados de estos términos. Los Cuatro Fundamentos de la Atención, los Siete Factores de Iluminación y el Noble Camino Óctuple será discutidos más adelante en este Sutta.

Los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzo

"Nuevamente Udayin, he proclamado a mis discípulos la manera de desarrollar los cuatro tipos correctos de esfuerzo. Un Bhikkhu se levanta con fervor, por el no-surgimiento de estados no-beneficiosos perjudiciales no manifestados, y hace el esfuerzo, despierta energía, empeña su mente, y lucha."

Aparte de fervor, la palabra Pali *chanda* además significa interés alegre o entusiasmo. Una mente que apunta hacia un objeto beneficioso como la alegría tiene esta cualidad de interés alegre. Así, el primer tipo correcto de esfuerzo es cultivar una mente con interés alegre y entusiasmo para que ésta se vuelva clara y libre de estados perjudiciales. La alegría crece cuando la mente está sonriente y feliz tanto durante nuestra vida diaria como durante la meditación. Como resultado, la mente estará positiva y saludable. Hoy en día, estos cuatro tipos de esfuerzo son usualmente llamados los cuatro esfuerzos correctos. Algunos maestros de meditación solicitan al meditador que pongan un esfuerzo enérgico para notar lo que está ocurriendo en el momento presente. Pero el sutta claramente muestra que este no es ese tipo de atención.

La atención de interés alegre y entusiasmo, i.e. tener una mente sonriente lleva a una mente liviana, abierta, aceptante y sin tensión alguna.

Esta es la definición apropiada de esfuerzo correcto y de acuerdo al sutta, nada tiene que ver con notar los fenómenos hasta que se vayan.

"Se levanta con fervor por el abandono de estados no-beneficiosos perjudiciales no manifestados, y hace el esfuerzo, despierta energía, empeña su mente, y lucha."

El segundo tipo correcto de esfuerzo enseña a abandonar los estados emocionalmente cargados como el enojo, la tristeza, celos, ansiedad, stress, depresión, miedo, etc., y reemplazarlos con una mente sonriente que relaja incluso la más sutil tensión. Este es el estado beneficioso de interés alegre y entusiasmo.

Al cultivar tal mente sonriente, uno se sobrepone a la identificación egóica con estos estados de que son "Míos". Un buen sentido del humor acerca de uno mismo es una herramienta poderosa a desarrollar al trepar el camino espiritual.

"Se levanta con fervor por el surgimiento de estados beneficiosos no manifestados, y hace el esfuerzo, despierta energía, empeña su mente, y lucha."

Esto significa que la mente trae interés alegre y entusiasmo cuando estos estados beneficiosos no están en la mente. En otras palabras, la cultivación de la atención significa cultivar la alegría y una mente sonriente. Aún cuando haya una mente neutral que esté meramente pensando esto o aquello, este es el momento para practicar sonreír en la mente y experimentar interés alegre y entusiasmo.

"Se levanta con fervor para la continua, no-desaparición, refuerzo, aumento, y realización por desarrollo de estados beneficiosos manifestados, y hace el esfuerzo, despierta energía, empeña su mente, y lucha. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y perfección de directo conocimiento."

El cuarto tipo correcto de esfuerzo se refiere a continua práctica, no solo durante la práctica formal de meditación sino también durante las actividades diarias.

Una vez el autor fue abordado por unos estudiantes preguntando: "¿Cómo puede uno lograr el Nibbana al practicar el sonreír y tener interés alegre?"

Ellos pensaron que habían dicho algo muy profundo porque pensaron que el Nibbana es logrado al

Los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzo

observar el dolor y el sufrimiento todo el tiempo.

Estos estudiantes no están practicando ser livianos y felices como el Señor Buda enseñó. El autor les respondió preguntándoles: "¿Cómo puedes llegar al Nibbana sin sonreír y tener interés alegre en tu mente? ¿No es la alegría uno de los factores de la iluminación? ¿No dijo el Señor Buda, 'Nosotros somos los Felices'?"

Aquí uno puede ver la importancia de desarrollar una mente que sonría y tenga interés alegre. Allí surge un verdadero cambio de perspectiva en la propia mente cuando se tiene interés alegre y una sonrisa. Uno no es tan pesado y enojón cuando las cosas se ponen difíciles. Esto es porque no hay tanto apego egóico y el meditador puede ver una situación claramente. Cuando la mente no sonríe y no tiene interés alegre, todo se vuelve pesado y todo estado mental y pensamientos se vuelven deprimentes. La mente se vuelve demasiado seria y toma todo negativamente.

Por ejemplo, digamos que estás muy feliz y yo llego y te doy una rosa. Puede que tomes esa rosa y admires su color, la forma y la fragancia. Piensas, "Que flor maravillosa! Solo verla me hace feliz". Pero, si estás con ánimo depresivo o enojado y llego y te doy la misma rosa, tu mente vería las espinas en vez.

Puede incluso que pienses, "Ugh! Esta rosa es tan fea. La odio!" En ese momento lo único que se ve son las espinas. Pero, en realidad, la rosa es la misma. La única diferencia es tu estado de ánimo. El interés alegre y sonreír ayuda a hacer del mundo a tu alrededor un lugar mejor para vivir. Esto, sin embargo, no quiere decir que no pasaremos por pruebas y tribulaciones. Lo haremos! Sin embargo, la perspectiva de tener alegría en la mente cambia un gran problema en uno pequeño.

Las Cuatro Bases para el Poder Espiritual

"Nuevamente, Udayin, he proclamado a mis discípulos la manera de desarrollar las cuatro bases para el poder espiritual. Aquí un Bhikkhu desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la compostura de la mente, debida a la alegría y el esfuerzo determinado."

El primer poder espiritual se refiere a la alegría. Es como se explica arriba.

"Él desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la concentración (queriendo decir aquí Quietud) debida a la energía y el esfuerzo determinado."

Este es el segundo poder espiritual, la energía. Uno no puede aflojar o se vuelve flojo cuando se está en el Camino del Señor Buda. Toma mucha energía permanecer en el camino especialmente cuando uno se da cuenta que ésta es una práctica para toda la vida!

Aquí se está hablando acerca de la energía que toma reconocer cuando la propia mente está rígida y tensa, seguida por la energía de dejar ir el pensamiento y relajar la rigidez en la cabeza y la mente, antes de volver a la respiración.

"Él desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la concentración (queriendo decir aquí Tranquilidad) debida a la [pureza de la] mente y el esfuerzo determinado."

El tercer poder espiritual se refiere a la pureza de la mente que se desarrolla cuando uno permanece en el objeto de meditación lo más posible. Cuando un obstáculo surge y lo saca a uno de la meditación, entonces simplemente dejamos que el obstáculo sea, sin involucrarnos con la mente pensante, relajamos la rigidez en la cabeza causada por el obstáculo, luego gentilmente redirigimos la atención al objeto de meditación i.e., la respiración y tranquilizamos y expandimos la mente. No importa cuántas veces la mente vuelva al obstáculo o distracción. Uno simplemente repite el dejar, relajar y volver a la respiración. Este es el método para purificar la mente de toda contaminación y obstáculo. Recuerda, meditación no se trata de pensar, sino de expandir la mente y conciencia hacia el momento presente y luego ir más allá, a la verdadera expresión de la aceptación amorosa. Meditación es el silencio cuando los pensamientos - con todas sus imágenes y palabras han cesado por completo.

Pero meditación no es 'concentración'. 'Concentración' contrae la mente y es una forma de exclusión, un tipo de corte, una represión de los obstáculos, una resistencia. Es también un tipo de conflicto. Una mente meditativa puede estar muy quieta y compuesta, y aún así, sin exclusión o represión, ni resistencia. Una mente concentrada no puede meditar de acuerdo a la práctica Budista.

"Él desarrolla la base para el poder espiritual consistente en la concentración (queriendo decir aquí Compostura de la Mente) debida a la investigación y el esfuerzo determinado."

El hábito de investigar la propia experiencia es un aspecto muy importante de el propio crecimiento espiritual. Cuando uno es atrapado por un obstáculo, o dolor, o cualquier distracción, uno debe ser capaz de ver como reacciona la mente a esa situación en particular. Por ejemplo, surge el sueño cuando uno está meditando. La forma de vencer al sueño es estar más atento, con interés alegre, en el objeto de meditación. Uno debe tratar de ver directamente como su mente cae nuevamente al sueño. En otras palabras, uno debe poner más esfuerzo y energía en la práctica. Cuando uno nota como la mente primero comienza a ser atrapada por el obstáculo, uno lo deja ir más rápido no es atrapado por tanto rato. Sin embargo, cuando uno está totalmente atrapado por el sueño, puede tomar buen tiempo el vencer a este obstáculo, porque eso es lo último que la mente quiere hacer! Así, la mente puede jugar 'ping pong', adelante y atrás, del objeto de meditación de vuelta al sueño. Mientras más liviano y con interés alegre acerca de como funciona la mente, más rápido uno dejará ir el obstáculo y comenzará a meditar nuevamente.

Las Cuatro Bases para el Poder Espiritual

Similarmente, cuando el dolor surge, uno no dirige la mente hacia el dolor.

Uno puede ver como la mente resiste a esa sensación sólo cuando tu atención es llevada hacia el dolor. Si uno comienza a pensar acerca del dolor, se agrandará y será más intenso. Así, uno primero deja ir la mente pensante, que verbaliza acerca de setas distracciones (dolor, obstáculo, emoción cargada, etc.) Luego, relaja la mente y suelta el rígido nudo mental alrededor de la sensación, relaja la rigidez de la cabeza, calma la mente, redirige la atención al objeto de meditación. Esto se hace continuamente hasta que el dolor no vuelve a jalar a la mente hacia él.

Esto es decididamente diferente de otras instrucciones de meditación donde los meditadores ponen la atención en medio del dolor y lo notan como 'dolor. . .dolor . . .dolor'. De esa manera, están tratando de ver su verdadera naturaleza y observar sus cambios. Pero el dolor por naturaleza, es repulsivo y así, los meditadores tienen la tendencia a rigidizar y endurecer la mente para así poder seguir observando al dolor. El endurecimiento de la mente nunca es notado por los meditadores, ni tampoco es visto claramente cuando surge. Los meditadores eventualmente desarrollarán suficiente concentración (atención fija) para ser capaces de superar al dolor. Sin embargo, esto se logra reprimiendo y rigidizando la mente.

Uno puede observar claramente que la base espiritual de investigación de la propia experiencia es purifica la mente permitiendo que todo lo que ocurra en el momento presente esté ahí sin tratar de luchar, controlar, o aún perturbar con ello de ninguna forma. El Amor-aceptación y la paciencia (que se define en el diccionario Español como no-aversión) del momento presente es la vía para lograr el Nibbana. No se logra con concentración, rigidez, supresión y represión.

Las Cinco Facultades

"Nuevamente Udayin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar las cinco facultades espirituales. Aquí un Bhikkhu desarrolla la facultad de la fe que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

La facultad de fe es también llamada facultad de confianza. A medida que uno no se interesa en dejar ir el dolor del vivir, la curiosidad se fortalece. Y así, uno comienza a buscar un maestro de meditación. Si uno es lo suficientemente afortunado de aprender de un maestro competente, comenzará a ver pequeños cambios en la manera en que percibe el mundo. A medida que uno comienza a ver esto a través de la práctica directa, su confianza comienza a crecer. Como resultado, su entusiasmo por la práctica aumenta tanto que uno quisiera practicar más!

"Él desarrolla la facultad de energía, que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

Cuando la confianza crece, uno naturalmente pondrá más energía en la práctica. Uno comienza a sentarse por más tiempo y la mente se aclara un poco más. Para el principiante se recomienda no sentarse menos de 45 minutos por vez. Pero cuando una sesión es buena, por favor permanece así por tanto tiempo como dure. Una buena sesión puede durar una hora o una hora y diez minutos, o más. Es bueno sentarse progresivamente por períodos más largos y no preocuparse de apegarse al sentarse. La única forma en que uno se apega es pensar acerca de y no hacer la meditación en la forma correcta. No hay nada malo en sentarse por períodos más largos mientras uno no se dañe físicamente y tenga suficiente ejercicio.

Sentarse por una o dos o tres horas está bien sólo cuando uno está listo para sentarse cómodamente por tanto tiempo. Si uno se sienta de manera que causa dolor levantarse cada vez, entonces se está causando malestar físico innecesario. Esta no es algo sabio, porque la postura de sentado debe ser cómoda. Está bien si el meditador usa un banquillo o silla, mientras no se recueste en nada. Recostarse es bueno para el sueño y la flojera, no para meditar!

Y así, mientras más confianza tenga uno, más energía pone en la práctica. El entusiasmo aumentará naturalmente también.

"Él desarrolla la facultad de atención/poder-de-observación (mindfulness), que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

A medida que la energía mejora, la conciencia y atención (mindfulness) se fortalecerá naturalmente. Este es un proceso muy natural y no-forzado. Miremos la mente de una persona común, una persona como tú o yo. Lo que uno encuentra es una mente saltamontes, una mente mariposa, o uno podría decir, una mente mono loco. Siempre está moviéndose, siempre saltando. Cambia sus fantasías e impulsos a cada rato. La mente es presa de estímulos y su propia reacción emocional a ellos. Esa es en realidad una **reacción** a condiciones de la forma en que uno siempre actúa cuando determinado estímulo surge.

Es una cadena de asociaciones ligadas, de esperanzas, miedos, memorias, fantasías, arrepentimientos, pasando constantemente por la mente, gatillados por memorias del mundo exterior. La mente está ciegamente, sin-parar, nunca-satisfecha en su búsqueda por placer y satisfacción. No es maravilla que la mente se vuelva tan loca y llena de insatisfacción y fue descrita como un inquieto mono loco colgando de rama en rama en la búsqueda de fruta satisfactoria a través de la selva infinita de eventos condicionales.

Así, cuando uno comienza a meditar, la mente naturalmente corre por todos lados y se aleja del objeto de meditación por largo tiempo.

A veces toma incluso dos o tres minutos antes de ser capaz de reconocer, luego gentilmente dejamos ir, relajamos la tensión en la cabeza, calmamos la mente y redirigimos la atención a la respiración.

Esto es natural, porque la mente está habituada a correr donde quiera. Pero a medida que la práctica se desarrolla y se es capaz de reconocer y dejar ir más rápido, la atención/poder-de-observación gradualmente se agudiza. La mente puede que se aleje de la respiración por un minuto, antes de reconocer que no está en la respiración. Luego deja ir, relaja la mente, y vuelve a la respiración. En ese momento la mente comienza a permanecer en la respiración por períodos más largos, quizás, por treinta segundos, antes de que se vaya nuevamente. Sin embargo, uno está ahora mejorando en ver cuando la mente se aleja. La atención se agudiza y se es capaz de reconocer lo que la mente está haciendo. Así, cuando la confianza mejora, la energía mejora y como resultado, la alerta de la mente naturalmente se desarrolla.

"Él desarrolla la facultad de tranquilidad o quietud, que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

Cuando la atención/poder-de-observación del momento presente mejora, la mente permanecerá naturalmente en el objeto de meditación por períodos más largos. La mayoría de las personas lo describirían como 'concentración', pero esa no es una descripción precisa. La mente no está absorta o fija en el objeto de meditación. En vez, está muy quieta, relajada, compuesta y permanece en la respiración muy bien. En ese momento una fuerte sensación de alegría surge y el cuerpo se vuelve muy ligero y se siente como flotando. Cuando la alegría se desvanece, un poderoso sentimiento de tranquilidad, ecuanimidad y comodidad surge. Debido a la aguda conciencia propia, uno no se involucra con estos sentimientos. Pero si uno comienza a pensar o internamente verbalizar acerca de cuán agradable es este estado y cuanto le agrada, se perderá ese estado y viene el sueño muy seguido a la mente. Esto es porque uno está atrapado por el apego a esos sentimientos y cae sin volver a la respiración. La atención se desvanece cuando uno comienza a pensar o internamente verbalizar acerca de las cosas y se involucra en querer controlar estas cosas y pensamientos. Esto ocurre también cuando uno anhela que la experiencia de alegría y tranquilidad surjan.

Este deseo hace que la mente trate muy duro y como resultado surgen inquietud e insatisfacción. Esta combinación de obstáculos detendrá toda práctica espiritual porque el desear que las cosas sean de una forma particular hace que todo desarrollo espiritual se desvanezca. Por lo tanto, uno debe estar atento a los pensamientos acerca de este placentero estar. Y así, a medida que la confianza aumente, la energía crece. Esto mejora nuestra atención que permite que la compostura y quietud de la mente se fortalezcan y duren más.

"Un Bhikkhu desarrolla la facultad de sabiduría (o entendimiento), que lleva a la paz, lleva a la iluminación. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y perfección de directo conocimiento."

A medida que la mente se vuelve más calma y quieta, uno es capaz de ver la verdadera naturaleza de las cosas. Este desarrollo de la sabiduría o inteligencia se gana al ver las cosas surgir y pasar por sí mismas. Aún cuando uno está sentado en *jhana* [una etapa de meditación] ve como, por ejemplo, surge alegría. Está ahí por un tiempo y luego se desvanece. Ve como la tranquilidad y felicidad surgen.

Están ahí por un tiempo y luego se desvanecen. Uno es capaz de ver la verdadera naturaleza de la impermanencia, incluso al principio de la práctica, al observar los pensamientos surgiendo y alejándose. Uno observa sentimientos y emociones surgiendo y alejándose. Uno además nota que estas cosas que surgen y se van son insatisfactorias y estos sentimientos y emociones son una forma de sufrimiento, especialmente cuando no se comportan de la forma que uno quiere. Cuando uno ve cuán realmente insatisfactorio es este proceso, claramente lo ve como un proceso impersonal. No hay nadie que pueda controlar la aparición y desaparición de estas cosas. Aún cuando se está en *jhana* uno no tiene control real sobre la alegría que surge porque la alegría surge cuando las condiciones son propicias para que surja. Al mismo tiempo, uno simplemente no puede forzar a la alegría a que se quede porque se desvanecerá cuando las condiciones sean propicias.

Y esto causa que surja más insatisfacción, porque la alegría es un sentimiento tan agradable! Así, uno es capaz de ver las características de la existencia muy claramente, i.e. anicca (impermanencia), dukkha (sufrimiento), y no-yo (anatta). Esta es la manera de desarrollar la sabiduría que gradualmente lleva a ver la Originación Dependiente hacia adelante y hacia atrás (esto es, ver y realizar las Cuatro Nobles Verdades). Una observación interesante es que uno puede ver las tres características de la existencia sin haber visto la Originación Dependiente, pero nunca puede ver la Originación Dependiente sin ver las tres características de la existencia (i.e., naturaleza de impermanencia, sufrimiento y no-yo) al mismo tiempo. Discutiremos esto con más detalle más adelante.

Los Cinco Poderes

"Nuevamente Udayin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar los Cinco Poderes Espirituales. Aquí un Bhikkhu desarrolla el Poder de Fe, que lleva a la paz, lleva a la iluminación."

Él desarrolla el Poder de Energía, que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Él desarrolla el Poder de Atención/Observación (Mindfulness), que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Él desarrolla el Poder de Quietud, que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Él desarrolla el Poder de Sabiduría, que lleva a la paz, lleva a la iluminación.

Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y perfección de directo conocimiento."

Estos son los mismos que las cinco facultades mencionadas antes. Se llaman poderes debido a su habilidad para purificar la mente y hacerla beneficiosa y limpia.

Continuaremos ahora con el Anapanasati Sutta.

***14]*"En esta Sangha de Bhikkhus hay Bhikkhus que permanecen**

devotos al desarrollo del amor-amabilidad. . .la compasión

. . .la alegría apreciativa. . .la ecuanimidad. . .la meditación

en la asquerosidad. . .la percepción de la impermanencia - tales Bhikkhus

hay en esta Sangha de Bhikkhus. En esta Sangha de Bhikkhus

hay Bhikkhus que permanecen devotos al desarrollo de la

atención (mindfulness) a la respiración.

El Amor-Amabilidad, compasión, alegría apreciativa y ecuanimidad son conocidos como los Cuatro "Brahma Viharas" o los Cuatro Estados Ilimitados de la Mente. Esto es debido a que no hay límites para la mente cuando se está en estos estados meditativos.

La meditación en la asquerosidad se acomoda a aquellos que tienen fuerte afinidad con el surgimiento de lujuria en sus mentes. Es practicada reflexionando en el elemento y naturaleza asquerosa de las partes del cuerpo. Por ejemplo, cuando uno mira a una persona hermosa y surgen pensamientos de lujuria, puede imaginarse cuan deseable sería esa persona si es que su cuerpo estuviera al descubierto!

Pensará la mente, "Oh! que exquisito intestino o hígado !" o "Wow que hermosa bilis, pus y flema tiene esa persona!" Cuánta lujuria puede haber así? Así, esta meditación ayuda a personas con personalidad lujuriosa para estar más balanceados.

La percepción de impermanencia no se refiere en realidad a sentarse y pensar acerca de como cambia todo. (Recuerda la "Meditación de Sabiduría Tranquila" se trata de observar con una mente silente y

espaciosa). Se refiere a los estados de meditación de 'espacio infinito' y 'conciencia infinita' donde la mente ve cuan efímeros son realmente estos fenómenos físicos y mentales.

Procederemos ahora a la siguiente sección del sutta que habla acerca de la Atención/Observación de la Respiración.

Atención/Observación (Mindfulness) de la Respiración

15] "Bhikkhus, cuando la atención/observación de la respiración

es desarrollada y cultivada, es de gran fruto y gran beneficio.

Cuando la Atención/Observación de la Respiración es desarrollada

y cultivada, se verifican los Cuatro Fundamentos de la Atención

(Mindfulness). Cuando los Cuatro Fundamentos de la Atención son

desarrollados y cultivados, verifican los Siete Factores de la

Iluminación. Cuando los Siete Factores de Iluminación son desarrollados

y cultivados, verifican el verdadero conocimiento y liberación.

Uno observa que los Cuatro Fundamentos de la Atención están en este sutta y son verificados a través de la práctica de *jhana* o estados meditativos tranquilos y sabios de la mente. Esto es decididamente diferente a la teoría actual de que uno no puede lograr los Cuatro Fundamentos de la Atención mientras experimenta los *ghanas* [etapas de meditación]. El Señor Buda solo enseñó un tipo de meditación y ese es *samatha* o de tranquilidad o uno puede decir que enseñó *samadhi* - meditación de sabiduría tranquila.

16] "Y cómo, monjes, es la atención de la respiración desarrollada

y cultivada, para que sea de gran fruto y gran beneficio?"

17] "Aquí un monje, yéndose a un bosque o en la raíz de un árbol

o en una ermita vacía, se sienta; habiendo doblado sus piernas

cruzadas, dispone su cuerpo erecto, y establece la atención

delante de él, siempre atento inhala, atento exhala."

La frase "yéndose a un bosque o en la raíz de un árbol o en una ermita vacía" significa que uno va a un lugar razonablemente tranquilo donde habrá pocas distracciones. Una locación apropiada será una que esté lejos de ruidos de carretera, sonidos y música fuerte y persistente, personas y animales.

Durante el tiempo del Señor Buda la mayoría de las personas se sentaba en el suelo. Por ende la frase "se sienta; habiendo doblado sus piernas cruzadas, dispone su cuerpo erecto".

Pero hoy en día, sentarse en el suelo puede ser muy cansador y doloroso como la mayoría de las personas se sienta en sillas, pisos, o cojines. Si uno quiere sentarse en el suelo, puede ser de ayuda que se siente en cojines. De hecho, es muchísimo más importante observar lo que está ocurriendo en la mente que sentarse con sensaciones incómodas o dolorosas. Recuerda que no hay magia en sentarse en el suelo. La magia viene de una mente clara, calmada, que está en paz, lo más posible.

Así, si sentarse en el suelo es una experiencia muy dolorosa, entonces está bien sentarse en un banquillo o silla. Hay sin embargo, un factor extremadamente importante si el meditador se sienta en una silla. Debe sentarse sin recostarse en la silla. Recostarse es bueno para dormir pero no para la meditación! "Dispone su cuerpo erecto" significa sentarse con una espalda suavemente derecha, no

Atención/Observación de la Respiración

rígida e incómoda.

Una espalda suavemente derecha tiene todas las vértebras acomodadas una sobre otra. Esto asegura que la energía pueda fluir hacia arriba y abajo de la espalda sin bloqueos.

Recostarse detiene la energía de su flujo y causa sueño. Así, por favor no te recuestes en nada. Cuando comienza, la espalda no está acostumbrada a estar derecha y algunos músculos pueden rebelarse y reclamar. Sin embargo, con paciencia y perseverancia, estos músculos no usados gradualmente se ajustarán y fortalecerán.

Hay otro aspecto importante en el sentarse en meditación. Uno debe sentarse sin mover el cuerpo por ningún motivo. Por favor no muevas los dedos de los pies, dedos de las manos o las manos para sobar o rascar o cambiar la postura de ninguna forma hasta después de que la sesión termine. Cualquier movimiento rompe la continuidad de la práctica y esto causa que el meditador comience todo de nuevo. Algunos maestros de meditación le dicen a sus estudiantes que está bien moverse siempre que estén "atentos". Pero si los estudiantes están realmente atentos, serían capaces de observar la mente y su desagrado por las sensaciones y luego, relajar la mente. Así, no habría razón para moverse! La Atención/Observación significa amar-aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente, sin tratar de controlarlo, resistirlo o cambiarlo. Estar realmente atento/observante significa abrir y permitir lo que sea que se presente en el momento presente. Moverse mientras se está sentado significa que el meditador no está atento/observante en absoluto. El meditador está cediendo al deseo de moverse, y se está identificando con ese deseo. Así, cuando uno está listo y comienza a meditar, debe permanecer quieto y seguir tranquilizando la mente cuando haya una distracción. Sentarse tan quieto como una imagen del Buda es lo mejor! En realidad el único movimiento permitido durante la meditación es enderezar la espalda cuando comienza a curvarse o a caer, siempre que no se haga demasiado seguido.

La frase "*establece la atención delante de él*" significa que uno deja de lado todo asunto mundano e involucramiento con placeres sensoriales.

Uno cierra suavemente los ojos y cuando hay un sonido, olor, gusto o sensación, o pensamiento distractivos, se está consciente de esto y simplemente se deja ir.

Luego uno relaja la rigidez de la cabeza y redirige la atención al objeto de meditación.

"Siempre atento inhala, atento exhala" nos señala la forma de practicar la atención de la respiración. Ser consciente de la respiración significa saber cuando uno está experimentando la inhalación y saber cuando uno está experimentando la exhalación. Simplemente significa abrir la propia conciencia y estar atento a la respiración lo más posible y al mismo tiempo, relajar la rigidez en la cabeza (esto será explicado con mayor precisión en un momento).

18] "Inhalando largo, él entiende: 'inhalo largo'; o exhalando largo,

él entiende: 'exhalo largo'; Inhalando corto, él entiende: 'inhalo corto';

exhalando corto, él entiende: 'exhalo corto'.

Las palabras "**él entiende**" son enfatizadas para mostrar que uno no se enfoca con fuerte atención en la respiración hasta la exclusión de todo lo demás.

Uno meramente **entiende** lo que la respiración está haciendo en el momento presente.

Eso es todo lo que hay en ello! Uno simplemente sabe cuando inhala largo o corto! No hay control de la respiración en ningún momento. En vez, hay solo entendimiento de lo que uno está haciendo en el

Atención/Observación de la Respiración

momento presente. Si uno trata de "sobre-enfocarse" o "concentrarse" en la respiración hasta la exclusión de todo lo demás, desarrollará una jaqueca debida a la "concentración equivocada". Cuando un meditador se mantiene rígidamente en el objeto de meditación y trata de forzar la mente para "concentrarse" o choca contra toda distracción, la cabeza desarrollará una tensión muy apretada y dolorosa. Esta rigidez o tensión en la cabeza también ocurre cuando el meditador intenta controlar la sesión arrojando cualquier pensamiento distractivo y sentimientos y rápidamente vuelve al objeto de meditación. Esto ocurre con la 'concentración momentánea' como también con cualquier otra técnica de 'concentración'.

Muchos maestros de meditación le dicen a sus estudiantes que pongan su atención en medio de la sensación y vez su verdadera naturaleza. Esto causará varias cosas diferentes. Primero, los estudiantes desarrollarán un dolor más fuerte y esto se convierte en una distracción. Es debido a que estos profesores de meditación le dicen a sus estudiantes que permanezcan con ese dolor hasta que se vaya. Desafortunadamente, esto puede tomar muchísimo tiempo. En adición, los estudiantes necesitan rigidizar y endurecer la mente para observar la tensión. De hecho, este rigidizar y endurecer de la mente no es estar atento/observante. Los estudiantes comienzan a desarrollar una mente que se endurece cuando el dolor surge. Es simplemente natural que esto ocurra ya que requiere mucho coraje y fortaleza observar el dolor de esta manera. Un tipo de aversión es naturalmente desarrollada, y este endurecimiento de la mente no es notado como *annica*, *dukkha*, *anatta*.

En consecuencia, aún cuando uno no está meditando, esta supresión puede causar endurecimiento de la personalidad, y eso causa que verdaderos problemas surjan. La mente tiene una tendencia a volverse crítica y juiciosa y el desarrollo de la personalidad del meditador se vuelve dura. Muchas personas dicen que necesitan tomar un retiro de amor-amabilidad después de realizar otros tipos de meditación porque han descubierto que hacen y dicen cosas no muy agradables a otras personas. Cuando esto ocurre, aparece una pregunta, "¿Es éste realmente un tipo de técnica de meditación que lleva a mi felicidad y a la felicidad de otros? Si la respuesta es sí, entonces ¿por qué necesito practicar otra forma de meditación para equilibrar mi pensamiento?"

Eventualmente uno es capaz de suprimir esta aversión practicando 'concentración', que es enseñado como el "método correcto" por la mayoría de los profesores de meditación. Pero el método enseñado por el Señor Buda nunca fue suprimir nada. Su método era abrir y expandir la mente para permitir todo lo que surja en el momento presente. Así, cuando un dolor surge en el cuerpo, uno primero reconoce que la mente se ha ido hacia esa sensación, deja ir cualquier pensamiento acerca de esa sensación, abre la mente y deja ir el apretado puño mental que se aferra a esa sensación, o dejando que la sensación esté ahí por sí misma sin resistencia mental o aversión alguna a ella.

Esto se hace diciéndose a uno mismo, "No importa, está bien que este dolor esté aquí". Luego, relaja la rigidez en la cabeza.... siente la mente expandirse y calmarse... luego redirige la atención al objeto de meditación, i.e. la respiración.

Si uno se deja atrapar por el pensamiento acerca de la sensación o dolor, la sensación se agrandará y será más intensa. Eventualmente, no puedes soportarla más y sientes que tienes que moverte. Este pensamiento o verbalización interna acerca de la sensación y desear que se vaya, es la 'identificación egóica' con la sensación dolorosa. Este involucrarse,.... tratar de controlar,.... luchar con la sensación.... resistir la sensación, etc., es solo luchar con el Dhamma (Verdad del Momento Presente). Cuando alguien lucha y trata de controlar o endurece su mente al Dhamma del momento presente, se causa sufrimiento y dolor. Otra forma de luchar contra el Dhamma es tomar la sensación personalmente. Esto empeora el dolor y como resultado, duele aún más. Así, uno debe aprender a abrir y amar-aceptar el momento presente sin esa 'identificación egóica' y el pensamiento o verbalización interna, o tomar las cosas como "yo soy eso". Es así como uno gana calma y compostura mental, como también, ecuanimidad, completa conciencia, y atención/poder-de-observación (*mindfulness*).

Atención/Observación de la Respiración

El Señor Buda nos enseñó tres tipos de acciones al meditar o durante nuestras actividades diarias. Estas son, "**Amar El Lugar en el que Estamos, Amar Lo Que Estamos Haciendo en el Momento Presente, y Amar a Con Quien Estamos**". Estas simples explicaciones permiten aceptar completamente el momento presente. "**Amar El Lugar en el que Estamos**" significa aceptar el hecho de que cuando uno está sentado en meditación, las cosas no son siempre como queremos que sean. "**Amar Lo que estamos Haciendo**" significa abrir la mente y permitir que lo que sea que surja en el momento presente se presente sin que nos apeguemos a ello. Un buen acrónimo para esto es (en inglés) "DROPS" (Don't Resist or Push. Soften) que significa "No Resistas o Empujes. Suaviza". Lo que sea que surja, uno no resiste o empuja. Simplemente se suaviza hacia ello, abre la mente y lo acepta. En otras palabras "**Amar lo que Estamos Haciendo**". "**Amar a Con Quién Estamos**", significa amarse lo suficiente como para ver y dejar ir todo tipo de apegos que causan el surgimiento de dolor en el cuerpo y la mente. El reconocimiento de que uno causa su propio sufrimiento es una realización gigante. Cuando uno se ama verdaderamente, verá el dolor y el sufrimiento y amablemente los dejará ir. Esto se hace dejando ir el pensamiento acerca de ello. Así, se deja ir el apego y la identificación egóica con ello.

Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando el cuerpo completo';

Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando el cuerpo completo'.

Esta parte del sutta quiere decir que el meditador sabe cuando la respiración está comenzando y finalizando en la inhalación. Uno además sabe cuando la respiración está comenzando y finalizando en la exhalación. El meditador no tiene que sobre-enfocar la mente o 'concentrarse' en la respiración, o tomar su respiración como objeto de extrema concentración. Uno simplemente **sabe** lo que la respiración está haciendo en el momento presente. Su atención/observación es lo suficientemente aguda como para saber lo que la respiración está haciendo a todo momento, *sin controlar la respiración de ninguna forma*. Solo deja que la respiración y la conciencia sean un proceso natural.

Él entrena así: 'Debo inhalar tranquilizando la formación corporal';

Él entrena así: 'Debo exhalar tranquilizando la formación corporal';

Esta simple sentencia es la **parte más importante** de las instrucciones de meditación. Instruye para notar la rigidez que surge en la cabeza con cada surgimiento de una 'conciencia', y dejar que esa rigidez se vaya, mientras se está inhalando y exhalando. Después uno siente que su mente se abre, expande, relaja, se tranquiliza. Cada vez que ves que la mente está distraída fuera de la respiración, simplemente dejas ir la distracción, relajas la rigidez en la cabeza y mente en la exhalación relaja, expande y calma la tensión en la cabeza y la mente. Por ejemplo, cuando un pensamiento surge, simplemente deja que el pensamiento se vaya. No continúes pensando, incluso si uno está en medio de una sentencia. Simplemente deja suavemente que el pensamiento se vaya. Si la distracción es una sensación, primero abre la mente y deja ir la aversión a esa sensación, luego abre y expande la mente antes de redirigir la atención a la respiración.

Este abrir, expandir y dejar ir la tensión en la cabeza es de hecho dejar ir la sutil 'identificación egóica' que se apega a todo lo que surge. Así, cuando uno deja ir esta tensión, se está de hecho dejando ir toda ignorancia que causa el renacer.

Cuando las instrucciones de meditación se siguen de cerca, no habrá 'signos o nimitta' surgiendo en la mente (i.e., no habrá luces u otro tipo de objetos creados por la mente, que surgen al practicar 'meditación de concentración'). La mente se calma y tranquiliza naturalmente. Uno no necesita tratar de forzar a la mente para que permanezca en el objeto de meditación a través de fuerte 'concentración', que causa tensión y dolor en la cabeza. Uno comienza a realizar la verdadera naturaleza de todo fenómeno como impermanente (anicca), insatisfactoria (dukkha), y no-yo (anatta).

Atención/Observación de la Respiración

Así, cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", está consciente de la inhalación y al mismo tiempo, de la relajación de la tensión en la cabeza y mente. Está bien si ocurre que uno pierde una inhalación o una exhalación al principio. Uno no debiese presionarse innecesariamente, lo que puede causarte el pensar cuán difícil es esta práctica. Esta es de hecho una práctica increíblemente fácil y una manera simple de desarrollar la mente. Así, si uno ocasionalmente pierde la inhalación o exhalación, simplemente déjala ir y 'atrapa' la próxima inhalación o exhalación. Simple y fácil, no es así? Al principio, la respiración puede parecer muy rápida y difícil de notar. Sin embargo, a medida que uno continúa con su práctica, la meditación se vuelve más fácil y no perderás mucho la inhalación o exhalación. Después de todo, este es un entrenamiento gradual. No hay necesidad de presionarse. Simplemente relájate en la meditación.

Cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", la respiración no se vuelve sutil y difícil de observar. Si esto ocurre, entonces el meditador se está 'concentrando' demasiado en la respiración. Además, la tensión en la cabeza no está lo suficientemente relajada. Si la respiración parece desaparecer, el meditador está enfocando su 'concentración' y no está tranquilizando la mente lo suficiente. Los *jhanas* (etapas de meditación) aparecerán por sí solos a medida que la mente se calma y pacífica. El meditador no debe empujar, forzar o 'concentrarse con una mente fija'. De hecho, el Señor Buda enseñó la forma más natural de meditación que funciona para todo tipo de personalidad o individuo.

19] "Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando alegría;

Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando alegría.

Esto se refiere al logro de los dos primeros jhanas (etapas de meditación).

La descripción de estas etapas es una fórmula establecida que se repite muchas veces en los suttas¹². Observaremos ahora la descripción de estos dos primeros jhanas:

Aquí bastante apartado de placeres sensoriales, . . .

Cuando uno comienza con su sesión de meditación, primero cierra sus ojos. Esto es estar apartado del placer sensorial de ver. Cuando un sonido distrae a la mente, las instrucciones con dejar que el sonido esté ahí por sí solo, sin pensar acerca de si a uno le agrada ese sonido o no. Simplemente dejas ir el sonido. . . dejas ir el puño mental que rodea al sonido. . . relajas la rigidez en la cabeza, sientes la mente calmándose y en paz. . . rediriges la atención al objeto de meditación, i.e., la respiración. Relaja la rigidez en la cabeza, siente que la mente se abre, expande y tranquiliza en la inhalación, relaja la rigidez mental en la exhalación, siente que la mente se abre, pacífica y calma. Uno permanece con la respiración y relaja la tensión y la mente hasta que la próxima distracción aparezca por sí sola.

Uno hace esto con el olfato, gusto, sensaciones corporales, y pensamientos o cualquier tipo de placer sensorial que distraiga a la mente de la respiración.

Cuando haya una distracción de las puertas-sensoriales uno debe dejar ir, relajar el puño mental que rodea a la distracción. . . suelta la tensión en la cabeza, abre y expande la mente, . . . redirige la atención a la respiración nuevamente. No importa cuantas veces surja el placer sensorial. Uno debe permitirle estar ahí todas las veces que surja. Solo recuerda dejarlo ir. . . soltar la rigidez de la cabeza, siente la mente expandirse y vuelve a la respiración.

. . . apartado de estados dañinos. . .

¹² Por ejemplo, ver el Mahasakuludayi Sutta, Sutta Número 77 y el Anupada Sutta, Sutta Número 111. Ambos se encuentran en el Majjhima Nikaya.

Atención/Observación de la Respiración

Cuando la mente es distraída de la respiración y comienza a pensar acerca de los sentimientos que surgen, hay una tendencia a que a la mente le agrade o desagrade ese sentimiento. Este pensar y tratar de controlar los sentimientos con pensar en ellos, provoca que el sentimiento se agrande y se intensifique. Así, más dolor surge. Este proceso mental/corporal está hecho de cinco diferentes agregados que son afectados por el apego (clinging). El meditador tiene un cuerpo físico, sentimientos (físicos y mentales), percepción (reconocimiento), volición o pensamientos o libre albedrío y conciencia. Al ver esto, uno claramente observa que los sentimientos son una cosa y los pensamientos otra. Desafortunadamente, todos hemos desarrollado el hábito de tratar de pensar para alejar los sentimientos. Esto solo hace más grandes e intensos a los sentimientos. Como resultado, más dolor y sufrimiento surge.

Cuando uno practica el método de meditación del Señor Buda, debe entender y dejar ir este viejo hábito de pensar. Así, cuando un sentimiento surge, no importa si es físico o emocional, primero, deja ir ese apretado puño mental que rodea al sentimiento. . .ahora relaja la rigidez en la cabeza. . .siente que la mente se expande, luego se calma y tranquiliza. . .después redirige la atención a la respiración. Cuando uno hace esto, está viendo la verdadera naturaleza de ese sentimiento: No estaba ahí. . .ahora surgió por sí solo, i.e. cambio o impermanencia. Uno ciertamente no pidió que esta sensación increíblemente dolorosa surgiera, ni tampoco pide al mismo tiempo sentirse enojado, triste, con miedo, deprimido, dudoso o lo que sea que esté a la orden del día. Estos sentimientos surgen por sí solos, sin el propio deseo de que surjan. Duran tanto como duran. Mientras más uno trata de controlarlo, luchar, o empujarlos, más se quedan y se agrandan e intensifican. Esto es porque cuando uno trata de controlar el sentimiento, se está identificando con esa sensación o emoción como algo personal. Uno tiende a pensar acerca de cuanto duele, de dónde vino, por qué tiene que molestarme ahora, "Oh! Odio ese sentimiento y quiero que se vaya".

Todo pensamiento acerca del sentimiento es la identificación-egóica con ese sentimiento.

Cada vez que uno trata de resistir lo que está ocurriendo en el momento presente, está luchando con el *Dhamma del Momento Presente*. Cuando un sentimiento doloroso o incluso placentero surge, la Verdad es - está ahí. Cualquier resistencia, tratar de controlar, desear que se vaya con pensamientos, o luchar con ese sentimiento de cualquier manera, solo causa más sufrimiento. De hecho, cuando un sentimiento surge, uno abre la mente. . . deja ir el querer controlar. . . amablemente acepta el hecho de que el sentimiento está ahí, y permite que esté ahí por sí solo. **No Resistas O Empujes. Suaviza....** Este DROPS (Don't Resist Or Push. Soften) es la clave para tener una mente aceptadora y abierta que lleva al desarrollo de la ecuanimidad. Cualquier pequeña resistencia o rigidez significa que hay alguna identificación-egóica aún apegada a ello.

Digamos que un amigo vino y te regaña temprano en la mañana antes de que te fueras a trabajar. Qué ocurrió en tu mente? Si fueras como la mayoría de las personas lo regañas de vuelta porque estabas enojado y peleando. Cuando tu amigo se fue, en qué pensaste? Lo que dijiste. . . lo que tu amigo dijo. . . lo que debiste decir. . .estoy bien en sentirme así y por lo que dije. . . él está equivocado por lo que dijo e hizo. . . Y así fue. Este sentimiento de enojo es fuerte y hay pensamientos que están apegados a ese sentimiento.

Después de un rato te distraes con otras actividades. Pero el enojo está aún ahí y si alguien viene a hablarte, hay gran probabilidad de que te quejarás de ese otro amigo que te regañó. Así, en ese momento le estás dando tu insatisfacción y enojo a alguien más y eso lo afecta de forma negativa. En diferentes momentos del día, estos sentimientos y los pensamientos que tienes apegados a ellos, surgen. De hecho, estos pensamientos son tal como si estuviesen grabados en un cassette. Vienen en el mismo orden con exactamente las mismas palabras. Al final del día te has distraído tanto que este sentimiento ya no viene tan seguido. Luego viene el momento de sentarse en meditación y purificar tu mente. Pero ¿qué surge? Este sentimiento de enojo, y los pensamientos asociados! Así, aquí vamos de nuevo. Pero esta vez, a medida que dejas ir el involucrarte con esos sentimientos y pensamientos,

Atención/Observación de la Respiración

comienzas a dejarlos ir. Viendo que estos pensamientos provocan que el sentimiento crezca, el meditador comienza a suavizar la mente. No importa, no es tan importante. . . Suaviza. . ."Déjalo ser". . . deja ir la aversión a ese sentimiento. . . siente la mente que comienza a expandirse luego relaja. . . ahora suelta la rigidez de la cabeza. . . siente que la mente se calma, que alivio! Ahora gentilmente vuelve a la respiración. . . en la inhalación suelta la rigidez de la cabeza. . . en la exhalación relaja la rigidez de la cabeza. . .siempre siente la mente que se abre, expande y tranquiliza.

Luego el enojo viene de nuevo, y entonces, nuevamente haces lo mismo. . . déjalo estar ahí por sí solo sin involucrarte con el pensamiento acerca de él. . . abre y relaja el agarre mental en él. . .suelta la tensión de la cabeza. . .suavemente redirige la atención de vuelta a la respiración. No importa cuantas veces la mente vuelva a ese sentimiento de enojo. Se le trata de la misma forma todas las veces. Uno no está tomando ese sentimiento personalmente cuando deja que esté ahí por sí solo. Así, no hay identificación-egóica con el sentimiento. Esto es ver la verdadera naturaleza de ese sentimiento, no es así? El sentimiento no estaba ahí antes, pero ahora si. Esto es ver la impermanencia. Cuando ese sentimiento surge, se lleva la tranquilidad y paz. Eso es definitivamente doloroso, una verdadera forma de sufrimiento. Cuando uno permite que el sentimiento esté ahí por sí solo sin involucrarse o pensar en él, abre la mente y relaja la tensión, está experimentando la naturaleza no-yo en ese momento. Así, cuando uno practica "Meditación de Sabiduría Tranquila", experimenta las tres características de la existencia: impermanencia, sufrimiento, y no-yo.

A medida que uno continúa soltando la mente y deja ir cualquier distracción, el apego se reduce y se debilita. Finalmente no tiene suficiente fuerza para surgir nunca más. Cuando esto ocurre, la mente se llena de alivio y alegría. *Este dejar ir el apego es estar apartado de estados dañinos.* Cuando uno deja ir y surge la alegría, dura un período de tiempo. Como resultado, la mente se vuelve muy tranquila y pacífica. El meditador experimenta una mente que permanece en el objeto de meditación muy fácilmente.

Cuando esto se hace repetidamente, la mente se volverá naturalmente calmada y compuesta por sí misma. Al mismo tiempo, uno comienza a desarrollar algo de ecuanimidad y equilibrio de mente.

. . .*El Bhikkhu entra y permanece en el primer Jhana (etapa de meditación)*

que está acompañado de pensamiento aplicado y sostenido, con alegría y placer

nacidos de la reclusión.

Todos estos diferentes factores hacen lo que es comúnmente llamado el primer jhana (etapa de meditación). En el momento puede aún existir algunos pocos pensamientos vagabundos o erráticos. Si la mente divaga lejos de la respiración y el meditador relaja la mente, los pensamientos vagabundos son notados rápidamente. Simplemente deja ir...relaja la rigidez antes de volver a la respiración. Algunos profesores de meditación llaman a esto concentración de acceso. Pero es realidad están mirando las cosas desde el punto de vista de "meditación de concentración" y no "Meditación de Sabiduría Tranquila".

Pensamiento Aplicado y Sostenido son descripciones de la mente pensante y el pensamiento discursivo (pensamiento errático). Algunas traducciones llaman pensamiento inicial y sostenido a pensar y reflexionar. Aún pueden haber pensamientos dirigidos en cada uno de los diferentes jhanas. La diferencia entre pensamiento dirigido y pensamiento errático es: Con los pensamientos erráticos, uno piensa acerca de lo que ocurrió en el pasado o lo que ocurrirá en el futuro, o sueña despierto acerca de lo que le gustaría ver. El pensamiento Dirigido es acerca de lo que está ocurriendo en el momento presente. Hay pensamientos de observación, i.e., la mente se siente muy feliz ahora, o la mente está muy calmada, o el cuerpo se siente quieto y pacífico en este momento, etc. Hay además

Atención/Observación de la Respiración

otra forma de mirar el Pensamiento Aplicado y Sostenido. Pensamiento Aplicado es la mente que nota cuando la mente se distrae y regresa la atención a la respiración. Pensamiento Sostenido es la mente que permanece en la respiración sin escapar nuevamente.

Cuando la mente comienza a permanecer en el objeto de meditación por períodos más y más largos de tiempo, el alivio y alegría se volverán bastante fuertes, Uno querrá sonreír naturalmente debido a que la alegría es un sentimiento tan placentero tanto para la mente como para el cuerpo. En ese momento, el cuerpo y mente se sienten muy livianos hasta casi como si flotaran. Esta es una experiencia bastante rica y placentera.

Algunos profesores de meditación le dicen a sus alumnos que cuando surja la alegría, "*No Se Apeguen!*" Así, estos estudiantes le temerán a esa alegría y tratan de alejarla para que no exista posibilidad de apegarse.

Sin embargo, esto no es correcto porque no importa el tipo de sentimiento que surja, si bien placentero o no o neutral, su trabajo es ver que la mente permanezca en la respiración y abrir, luego relajar la mente.

Si la mente es jalada por un sentimiento, simplemente déjalo estar ahí por sí solo y relaja la rigidez de la cabeza, siente que la mente se abre y expande, luego vuelve a la respiración. El aferrarse o el ansia (craving) vienen del involucrarse con el agrado o desagrado de lo que surge en el momento presente mientras que el apego (clinging) es pensar acerca de ello. Uno no se aferrará cuando permite que lo que surja esté ahí por sí solo, luego volver al objeto de meditación. Después de que la alegría se desvanezca, la mente se vuelve muy calma, pacífica y confortable.

Es este sentimiento confortable y tranquilo que es llamado *felicidad nacida de la reclusión*. Al principio, uno puede sentarse en esta etapa de meditación por diez o quince minutos y más tiempo con práctica. Este es el primer jhana y surgirá cuando uno ha dejado ir el placer sensorial por un período de tiempo, y ha además dejado ir hábitos o estados mentales dañinos que detienen al meditador de tener una mente sin distracciones.

Cuando uno ha experimentado este estado de calma, comienza a realizar las razones por las que está meditando. En ese momento, la mente, está bien compuesta y feliz con muy pocas distracciones. Hay más paz mental que nunca antes se haya experimentado. Así, después de esa experiencia, uno se vuelve entusiasta y quiere que ocurra cada vez que se sienta. PERO, ese mismo deseo de tener esos estados calmados de mente es lo que detiene su surgimiento! Entonces tratas con más intensidad y pones más esfuerzo. Desafortunadamente, la mente solo se vuelve más y más inquieta. Esto es debido al deseo de que algo ocurra de alguna forma en particular. Cuando no ocurre de esa forma, uno empuja más y trata de forzar las cosas para calmarse y tranquilizarse.

Como resultado, uno no puede experimentar esta calmada etapa de meditación debido al apego o deseo de que las cosas ocurran como uno quiere. Este deseo provoca que uno se salga del momento presente y trate de hacer que el próximo momento presente sea como uno quiere que sea. Cuando el momento presente no está bien, tratas aún más. Sin embargo, este calmado estado mental ocurrirá cuando ocurra.

Solo relaja y deja ir ese fuerte deseo, cálmate y deja de esperar que las cosas funcionen de acuerdo a los propios deseos y apegos. Después de la primera experiencia de jhana, la mente puede que se ponga bastante activa la próxima vez que te sientes en meditación. Pero, la atención/observación es aguda y capaz de reconocer cuando la mente se aleja rápidamente. Entonces dejas ir, abres la mente, y vuelves la atención a la respiración. Calmando y abriendo en la inhalación, calmando y soltando la mente en la exhalación. . Después de un rato, la mente se tranquilizará y la alegría surgirá nuevamente. Cuando se desvanece, uno experimentará nuevamente ese sentimiento feliz confortable,

Atención/Observación de la Respiración

como también una mente quieta y en paz.

En ese momento, uno aún tiene la experiencia de los cinco agregados afectados por el apego (clinging). Uno aún oye, o tiene sentimientos surgiendo en el cuerpo. Por ejemplo, uno sabría cuando un mosquito se posa en uno. Puede que uno tenga algunos pensamientos acerca del mosquito, pero rápidamente reconoces que esa es una distracción y la dejas ir. . . sueltas la tensión en la cabeza y mente, luego suavemente vuelves a la respiración.

A medida que uno continúa abriendo y calmando la mente en la inhalación y exhalación, eventualmente llegará a una etapa donde no hay más pensamientos erráticos. La alegría es un poco más fuerte, y dura un poco más. Cuando se va, el sentimiento confortable de felicidad es más fuerte y la mente calmada se va más profundo a la respiración. Este estado es descrito como:

Nuevamente, con el aquietamiento del pensamiento aplicado y sostenido, el Bhikkhu entra y permanece en el segundo jhana (etapa de meditación), que tiene auto-confianza y unicidad de mente sin pensamiento aplicado y sostenido

, con alegría y felicidad nacidos de la quietud de la mente.

El aquietamiento del pensamiento aplicado y sostenido significa que en ese momento, la mente se vuelve muy quieta y permanece en el objeto de meditación muy bien.

No hay pensamiento discursivo acerca del futuro o el pasado. Sin embargo, aún pueden haber pensamientos de observación. Recuerda que la verdadera meditación es observación silenciosa y abierta. Aún hay un sentimiento en el cuerpo dado que todas las puertas sensoriales están funcionando. Pero, por ejemplo, si un sonido surge, no hace que la mente se sacuda o mueva. Uno sabe donde está y qué está haciendo. La auto-confianza mencionada en el sutta, viene de la confianza que uno gana al ver claramente por sí mismo cuan bien funciona la meditación. La auto-confianza no sólo surge cuando uno está sentado en meditación sino, también durante las actividades diarias. La unicidad de mente significa que la mente está muy calmada y no corre para todos lados. Está contenta con permanecer en la respiración y mantener abriendo y soltando en las inhalaciones y exhalaciones. Estas son las descripciones de los primeros dos jhanas (etapas de meditación).

Ahora volvemos al Anapanasati Sutta.

Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando Felicidad';

Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando Felicidad'.

A medida que uno continúa adelante con su práctica y sigue calmando y abriendo la mente, eventualmente llega a una etapa donde el sentimiento de alegría se vuelve muy tosco y no surgirá más en forma natural. Esta es siempre un momento algo cómico para el profesor porque el meditador viene y dice:

Estudiante: 'Hay algo mal en mi meditación!'

Profesor : 'Por qué lo dices?'

Estudiante: 'Ya no siento más alegría',

Profesor : 'Es eso malo?'

Atención/Observación de la Respiración

Estudiante: 'No, claro que no, pero aún así no siento más alegría, por qué?'

Profesor : 'Te sientes cómodo y más calmado que nunca antes, tiene tu mente un fuerte sentido de equilibrio, te sientes muy en paz?'

Estudiante: 'Si, siento todo eso, pero ya no siento la alegría!'

Profesor : 'Bien, continúa. Todo está yendo bien. Relájate y deja de demandar que la alegría surja cuando tu quieras que sea así.'

La Alegría se desvanece por sí sola, y un muy fuerte sentido de equilibrio y calma se vuelve bastante aparente. Uno puede aún oír sonidos, e incluso aunque el cuerpo parece desaparecer, a veces uno sabría si alguien lo fuera a tocar durante la meditación sentado. Sin embargo, la mente no se distrae con eso. Esto es lo que significa cuando el sutta dice que el meditador tiene completa conciencia. Es descrito como:

"Nuevamente, con el desvanecimiento también de la alegría, un Bhikkhu permanece en ecuanimidad, y atento y completamente consciente, aún sintiendo felicidad (o placer) con el cuerpo, entra y permanece en el

tercer jhana (etapa de meditación), a cuenta de lo que el noble anuncia:

'Él tiene un placentero permanecer con ecuanimidad y está atento/observante'.

Con la descripción de arriba, uno puede ver que al estar en el tercer jhana, la mente es muy clara, alerta y balanceada. Se está consciente de lo que ocurre alrededor, pero la mente permanece en el objeto de meditación fácil y confortablemente. Estar alerta (estar atento/observante) y tener ecuanimidad en la mente es algo inusual a experimentar porque este estado de meditación es el mayor y mejor sentimiento que uno ha experimentado jamás en toda la vida. Más aún, uno no está apegado a él debido a la fuerte ecuanimidad.

Al mismo tiempo, el cuerpo y la mente están excepcionalmente relajados y en paz.

Que agradable estado para estar! Es por esto que este estado es elogiado por los nobles.

Aparte de este relajamiento de la rigidez de la cabeza, el cuerpo suelta tensión y el sentir las sensaciones comienza a desaparecer. Esto es porque la rigidez de la mente causa la tensión del cuerpo. Pero ahora, la mente está tan confortable y libre de tensión que la tensión de la sensación del cuerpo también se va.

Cuando esto ocurre, el cuerpo se vuelve tan suave y confortable que no hay nada que sentir. Sin embargo uno está consciente si alguien lo fuera a tocar. Este es el significado de estar atento y completamente consciente.. La mente sabe lo que está ocurriendo alrededor pero simplemente no se sacude o se perturba.

Esto es lo que uno llama experimentar felicidad en la inhalación y exhalación.

Algunos profesores de "Meditación de Concentración Fija" dicen que cuando uno está en este estado de jhana, el meditador ya no puede experimentar el cuerpo o cualquiera de las puertas sensoriales. Claman que el meditador no sabrá si alguien fuera a golpearlo con una vara o alguien fuera a cambiar la posición de sus manos o pies. Esto es porque su mente está tan profundamente absorta en el objeto que no pueden estar completamente conscientes. Esto es claramente falso si alguien leyera los suttas o practicara "Meditación de Sabiduría Tranquila".

Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando la formación mental';

Atención/Observación de la Respiración

Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando la formación mental';

Él entrena así: 'Debo inhalar tranquilizando la formación mental';

Él entrena así: 'Debo exhalar tranquilizando la formación mental'.

A medida que uno continúa calmando, expandiendo y relajando la mente, comienza naturalmente a ir más profundo. Finalmente el sentimiento de placer en el cuerpo/mente se vuelve demasiado tosco y la mente experimenta ecuanimidad y equilibrio de mente excepcionales. Es descrito así en los suttas:

Aquí con el abandono de placer y dolor, y con la previa desaparición de

la alegría y el pesar un Bhikkhu entra y permanece en el cuarto jhana

(etapa de meditación), que no tiene ni dolor ni placer y pureza de atención/observación debida a la ecuanimidad.

Cuando la mente se vuelve muy calma y quieta, uno experimenta profunda tranquilidad y ecuanimidad de mente. aún se pueden oír sonidos y sentir sensaciones con el cuerpo, pero éstas no sacuden o mueven la mente para nada. Otra descripción de esta etapa de meditación (jhana) es:

"Mi mente compuesta estaba purificada, brillante, sin mancha, libre de imperfección, maleable, manejable, firme y realizada en imperturbabilidad".

Esto da al meditador serio una idea de qué esperar cuando uno logra esta etapa. La mente está excepcionalmente clara, brillante y alerta. La mente puede incluso ver cuando una distracción comienza a surgir, luego la deja ir y abre, expande y calma nuevamente antes de volver a la respiración. El abandono del dolor y placer no significa que ocasionalmente dolor y placer no surgirán. Surgirán, pero la mente está en tal estado de equilibrio que no se sacudirá o se involucrará con las distracciones. En ese momento la mente está muy consciente cuando dolor o placer surge pero la ecuanimidad y atención/observación son tan fuertes que no se preocupa por ellos.

Con la desaparición previa de alegría y pesar significa que la mente ha dejado ir los estados emocionales inferiores de agrado y desagrado. Todas las etapas de los jhanas inferiores involucra dejar ir los estados emocionales de la mente. Al principio, cuando uno comienza a aprender acerca de meditación, deja ir estados muy bajos y toscos que frecuentemente mueven la mente. Después de aprender a calmar la mente, uno puede sentarse por períodos más largos de tiempo sin que surjan distracciones. Uno entonces experimenta las aplicaciones iniciales y sostenidas de la mente y los otros factores de jhana. Cuando la mente se sosiega más profundamente, la aplicación inicial y sostenida de la mente desaparece. La alegría se fortalece por un rato pero gradualmente se vuelve demasiado tosca y la mente tiene mucho movimiento en ella. Así, la mente irá naturalmente aún más profundo al objeto de meditación y la alegría se desvanece por sí sola. En este momento hay ecuanimidad, felicidad, atención/observación y completa conciencia en la mente. Todos estos estados de mente son experiencias muy placenteras. Pero eventualmente, la felicidad es un sentimiento demasiado tosco y entonces, la mente va más profundo a la respiración y al mismo tiempo, continúa abriendo expandiendo y relajando. En este punto la respiración y el relajo de la mente comienzan a surgir juntos. Luego la felicidad se desvanece y todo lo que queda en la mente es fuerte ecuanimidad, atención/observación (mindfulness) excepcional, y compostura mental. Es así como uno experimenta y tranquiliza las formaciones mentales. Como Krishnamurti describe el verdadero estado meditativo, "Una mente meditativa es silente. No es el silencio que los pensamientos pueden concebir; no es el silencio de una tarde quieta; es el silencio cuando los pensamientos, con todas sus imágenes, sus palabras y percepciones han cesado por completo. Este mente meditativa es la mente religiosa - la

religión que no tocan las iglesias, los templos o con cánticos."

20] Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando la mente';

Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando la mente'.

En este momento, la mente se vuelve muy clara y cualquier pequeña perturbación es notada y se deja ir rápida y fácilmente. Primero, la mente deja ir la rigidez. . . ahora vuelve a la respiración. . . abriendo, expandiendo y calmando en la inhalación. . . soltando, estirándose y relajando la mente en la exhalación.

Él entrena así: 'Debo inhalar regocijando la mente';

Él entrena así: 'Debo exhalar regocijando la mente'.

Cuando uno llega a esta etapa de meditación, comienza a experimentar un tipo interior y más exaltado de alegría, que es descrito como el Factor de Iluminación de Alegría (Pharana Piti). La mente se vuelve muy pacíficamente feliz y en paz como nunca antes. Esto se llama regocijar la mente porque es un estado tan placentero. En ese momento, la mente está excepcionalmente positiva, muy clara y la atención/observación (mindfulness) está más aguda que nunca antes. La ecuanimidad está aún más balanceada y compuesta.

Él entrena así: 'Debo inhalar aquietando la mente';

Él entrena así: 'Debo exhalar aquietando la mente'.

En este momento, la mente se vuelve más sutil y calmada, con muy pocas distracciones. Cuando surgen, rápidamente son notadas, dejadas ir, calmada la mente y vuelta a la respiración. Naturalmente, la respiración y el calmar la mente se vuelve más fácil y más sereno. Ocurren juntos naturalmente al mismo tiempo.

Él entrena así: 'Debo inhalar liberando la mente';

Él entrena así: 'Debo exhalar liberando la mente'.

Liberar la mente significa que uno permanece en la respiración con suficiente interés alegre tanto que cuando la mente comienza a moverse o alejarse de la respiración, se está consciente y se dejan ir las distracciones sin ninguna identificación. Uno entonces relaja la mente antes de volver a la respiración. Cuando un obstáculo surge, uno lo ve rápidamente y lo deja ir sin dudas. En este punto la holgazanería y sueño, o inquietud y ansiedad, son los mayores obstáculos para la práctica. Cuando un obstáculo surge, te sacará del jhana y puede causar todo tipo de perturbaciones. La frase liberar la mente también significa dejar ir los jhanas inferiores y todos los factores de jhanas no apegándose (pensar acerca de e identificándose con) a ellos de ninguna forma.

Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando la impermanencia';

Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando la impermanencia'.

A medida que uno continúa con su práctica de meditación en la respiración, además de calmar y expandir la mente, eventualmente la mente se vuelve muy profunda y entonces comienza a notar que la mente se está expandiendo y agrandando.

El silencio y la espaciosidad de la mente van juntos. La inmensidad del silencio es la inmensidad de la mente en la cual no existe un centro; en este momento no hay un centro y no hay límites externos. Crece y se expande continuamente. Uno comienza a ver que no hay límites, y el espacio y la mente

Atención/Observación de la Respiración

son infinitos. El Anupada Sutta, Sutta Número 111 en el Majjhima Nikaya, describe esto como:

Nuevamente, al pasar más allá de las percepciones de la forma, con la desaparición de todo sentido de resistencia y con no-atracción a las percepciones de cambio, consciente de que el espacio es infinito, el Bhikkhu entra y permanece en la base de espacio infinito. Y los estados en la base de espacio infinito - la percepción de la base de espacio infinito y la unificación de mente. Uno aún tiene los cinco agregados afectados por apego, la forma, sentimientos, percepción, volición (pensamientos de observación) y mente.

Pasar más allá de las percepciones de la forma significa que aún cuando uno sabe que tiene un cuerpo en ese momento, esta conciencia no jala a nuestra mente hacia ella. es este estado de jhana (etapa de meditación), se está muy consciente de la mente y de lo que está haciendo. La desaparición de todo sentido de resistencia y con no-atracción a las percepciones de cambio significa que aunque un dolor surge en el cuerpo, uno lo sabe pero no se involucra con esa sensación. Se siente que la mente crece, cambia y expande pero, no te distraes de la respiración o la relajación de la mente. La mente del meditador está continuamente moviéndose y expandiéndose pero la mente acepta esto como verdaderamente es. Viendo la impermanencia y como cambia la mente y se expande, uno realiza que este fenómeno es parte de un proceso impersonal sobre el cual no se tiene control.

A medida que uno continúa con la práctica de abrir y calmar la mente en la inhalación y la exhalación, eventualmente se comenzará a ver surgiendo cosas (consciousness) y pasando. Están continuamente viniendo y yéndose, surgiendo y pasando, sin descanso! La conciencia (consciousness) sigue apareciendo, y luego desapareciendo en todas las puertas sensoriales. Esto es descrito en el Anupada Sutta como:

Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de espacio infinito, consciente de que la consciencia es infinita, un Bhikkhu entra y permanece

en el reino de la consciencia infinita. Y los estados en la base de consciencia infinita - la percepción de la base de consciencia infinita

y la unificación de mente. Uno aún tiene los cinco agregados

afectados por apego, la forma, sentimientos, percepción, volición (pensamientos de observación) y mente.

Cuando uno está en este estado de conciencia infinita, aún pueden surgir algunos obstáculos como holgazanería y pereza mental, o inquietud. Estos obstáculos surgen porque la energía que se pone en la práctica no es tan correcta.

Cuando hay muy poca energía, uno experimenta pereza (raramente el meditador tiene sueño en este momento). Por otra parte, si se trata muy intenso o se pone demasiada energía en la práctica, surgirá inquietud. Ambos obstáculos te sacan del jhana mientras están presentes en la mente. Cuando uno

Atención/Observación de la Respiración

está en este estado, ve los cambios ocurriendo tan rápida y continuamente, que se vuelve muy cansador. Uno comienza a ver cuánta insatisfacción surge con cada conciencia (consciousness).

Así, uno ve de primera fuente, la impermanencia, el sufrimiento, y uno sabe que no tiene control sobre estos eventos. Ocurren por sí solos. Como resultado, uno ve la naturaleza no-yo de este proceso psico-físico. Es así como uno contempla la impermanencia. No es pensando en ello, sino dándose cuenta a través de la propia experiencia personal.

Volvemos al Anapanasati Sutta.

Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando el desvanecerse';

Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando el desvanecerse'.

Mientras uno sigue con su práctica en la inhalación, dejando ir y calmando la mente ,y en la exhalación, dejando ir y calmando la mente.

Ahora la mente naturalmente deja ir toda conciencia (consciousness) que era tan rápidamente vista antes. La mente entra en el reino de 'la nada'. Esto es cuando no hay cosa externa para que la mente vea. Hay mente mirando nada fuera de sí. El Anupada Sutta dice:

"Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de infinita conciencia,

consciente de que no hay 'nada'; el Bhikkhu entra y permanece en la base

de la nada. Y los estados en la base de 'la nada' - la percepción de la

base de la nada y la unificación de mente, nuevamente aún están los cinco agregados afectados por apego, la forma, sentimientos, percepción, volición (pensamientos de observación) y mente.

Por raro que esto pueda sonar, es un estado excepcionalmente interesante para estar. Aún hay muchas cosas que observar y mirar aun cuando no hay nada que ver fuera de la mente y los factores mentales. Uno aún tiene los cinco agregados afectados por el apego, y algunos obstáculos aún pueden asomarse cuando uno se vuelve muy flojo o muy energético. Es aquí que los Siete Factores de Iluminación se vuelven muy importantes. Pueden ser vistos uno a uno a medida que van ocurriendo. Cuando surge pereza, uno debe poner la mente en equilibrio usando los factores de iluminación de atención/observación (mindfulness), investigación de la propia experiencia, energía y alegría. Si surge inquietud, uno debe usar los factores de iluminación de atención/observación (mindfulness), tranquilidad, quietud, y ecuanimidad. (Será discutido más adelante). En este momento, la mente se vuelve muy sutil y tramposa. Se pone muy interesante ver las formas sutiles en que te distrae de la meditación. Sin embargo, la atención/observación (mindfulness) de uno es bastante fuerte y estos trucos pueden ser vistos fácilmente.

Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando el cesar';

Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando el cesar'.

Uno continúa aún calmando la mente en la inhalación y exhalación. En este momento la mente comienza a achicarse y pareciera encogerse. La mente se vuelve muy sutil y quieta. Esto es descrito en el Anupada Sutta como:

Atención/Observación de la Respiración

"Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de la nada, el Bhikkhu

entra y permanece en la base de 'ni percepción ni no percepción'

La mente se vuelve tan pequeña y tiene tan pequeño movimiento, que es a veces difícil saber si hay mente o no. Es difícil también saber si hay percepción de una mente. Este extremadamente fino estado de mente no es fácil de lograr, aun así es logroable si uno continúa con la práctica de calmar y expandir la mente cuando se sabe que la mente está presente. En este momento, uno ya no puede ver más la respiración, pero aún hay algunos sentimientos que surgen. Aquí es cuando uno comienza a sentarse por períodos largos de tiempo. Es este momento, la meditación es la total tranquilización y desprendimiento de toda energía. Además uno debe ser inocente del tiempo, mientras más tiempo te sientes en meditación, mejor. Uno comienza a sentarse por tres, cuatro o cinco horas y esto puede extenderse durante retiros o en casa con la práctica diaria. Esto es porque es un estado tan interesante para estar! En este momento, puedes aún experimentar algún sentimiento ocasional en el cuerpo. Mientras uno continúa con la práctica y sigue abriendo expandiendo y calmando la mente, lo sutil se vuelve muy fino y la mente no se mueve para nada. Eventualmente uno experimenta un estado llamado 'Nirodha Samapatti' o el cesar de la percepción y el sentir.

Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando la renuncia';

Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando la renuncia'.

Este estado de meditación no es aún la experiencia del Nibbana Supramundano, pero está muy cerca en ese momento. Uno experimenta el Nibbana Supramundano cuando el meditador ve todos los doce enlaces del Originamiento Dependiente hacia adelante y hacia atrás. Esto ocurre después de que la percepción y el sentir vuelven y son notados. Al ver el final de la ignorancia, hay un cambio en la mente. Se desapasiona, y deja ir totalmente la creencia en un yo permanente no-cambiante o alma. Esta es la única forma en que uno puede experimentar el supramundano estado del nibbana, que es al ver directamente todos los enlaces del Originamiento Dependiente. Es por eso que se llama la 'Doctrina de Despertar'. La descripción del Anupada Sutta es como sigue:

"Nuevamente, al completamente sobrepasar la base de ni percepción ni no

percepción, el Bhikkhu entra y permanece en el cese de la percepción y el

sentir. Y sus corrupciones son destruidas al ver con sabiduría.

Cuando uno está en este estado de cese de la percepción y el sentir, uno no sabe que se está en él. Por qué? Es porque no se tiene ninguna percepción o sentimiento en absoluto! Es como si todas las luces se apagarán en una noche muy oscura. En ese momento uno no puede ver nada en absoluto, ni siquiera si fueran a poner sus manos en frente de la cara. Este estado es similar dado que no hay percepción ni sentir en lo absoluto. Uno puede sentarse en este estado por un período de tiempo. Cuando la percepción y sentir vuelven, y si la atención/observación es lo suficientemente aguda, verás directamente la Segunda Noble Verdad o la causa del sufrimiento (i.e., la relación causa y efecto del originamiento dependiente).

Cuando uno ha visto todo en ella, verá directamente la Tercera Noble Verdad o el cese del sufrimiento (i.e., cómo todos estos enlaces dejan de ser y cómo el dejar ir uno lleva directamente a dejar ir otro). Esto es visto automáticamente por el meditador. No importa si has estudiado el originamiento dependiente o no. Esto es conocimiento directo, no memorizado o estudiado. La sentencia: 'Y sus

Atención/Observación de la Respiración

corrupciones son destruidas al ver con sabiduría' significa ver y realizar todas las Nobles Verdades directamente. Fue dicho, "si uno ve el Originamiento dependiente, ve la Segunda y Tercera Nobles Verdades." Pero para ver el origen del sufrimiento uno debe saber lo que el sufrimiento es! Así, si uno ve el cese del sufrimiento i.e., la Tercera Noble Verdad, naturalmente ve la Cuarta Noble Verdad. Uno debe practicar la vía que lleva al cese del sufrimiento para poder ver las otras tres Nobles Verdades. Y esta es la Cuarta Noble Verdad. Así, ver directamente el Originamiento Dependiente, significa que uno ve y realiza todas las Nobles Verdades. Así es como uno contempla la renuncia.

22] "Bhikkhus, así es como la atención/observación de la respiración

es desarrollada y cultivada, para que sea de gran fruto y gran beneficio"

Verificación de los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación

23] "Y cómo, Bhikkhus, la atención/observación de la respiración, desarrollada y cultivada, verifica los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación?"

24] "Bhikkhus, en cualquier ocasión un Bhikkhu, inhalando largo, él entiende: 'inhalo largo'; o exhalando largo, él entiende: 'exhalo largo'; Inhalando corto, él entiende: 'inhalo corto'; exhalando corto, él entiende: 'exhalo corto'.

El 'en cualquier ocasión', es muy interesante y tiene implicaciones muy importantes. 'En cualquier ocasión' no significa solo cuando estás sentado en meditación, sino, todo el tiempo. Durante las actividades diarias, cuando la mente se pone pesada y llena de pensamientos, uno lo nota, simplemente deja ir los pensamientos, calma y suelta la tensión en la mente, siente la mente expandirse y tranquilizarse, luego vuelve a la respiración por una o dos respiraciones.

Esto ayudará enormemente a calmar la mente y a mejorar nuestra atención/observación (mindfulness) durante nuestras actividades diarias. Ésta es definitivamente una forma práctica de practicar durante las actividades diarias y mejorar la conciencia (awareness) de los estados de conciencia (consciousness). Cada vez que uno hace esto durante las actividades diarias trae cierta conciencia y perspectiva a la vida. Se hace más fácil ver las tres características de la existencia, impermanencia, sufrimiento, y no-yo, aún cuando se está trabajando o jugando.

La sentencia, 'En cualquier ocasión', se extiende a la meditación caminando también. En vez de poner la atención en los pies, (como algunos profesores de meditación recomiendan), uno puede seguir manteniendo la atención en la mente, relajando en la inhalación y exhalación, mientras caminas. Esto es atención/observación del cuerpo (el cuerpo de respiración) y puede incluso extenderse a otras actividades. La atención/observación de objetos mentales es un aspecto muy importante a estar consciente y es mucho más fácil de observar que el cuerpo físico. Es fácil saber cuando la mente está tensa y rígida. En ese momento uno puede relajar, soltar la rigidez de la cabeza y luego volver a la respiración por una o dos respiraciones, si es que no se tiene más tiempo para más en ese momento. Recuerda que el primer y segundo verso en el Dhammapada, "*La mente es el precursor de todo estado (buenos y malos). La mente es el jefe; de mente están hechos.*" Todo sigue a la mente, sea felicidad o sufrimiento. Al tratar de seguir todos los movimientos del cuerpo, uno no puede ver la mente lo suficientemente claro para darse cuenta de la rigidez causada por ese movimiento y conciencia (consciousness). Así, estar directamente consciente de la mente y todos sus movimientos y tendencias a tensar era lo que el Señor Buda pretendía, cuando dijo "En cualquier ocasión".

Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando el cuerpo (de respiración) completo';

Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando el cuerpo (de respiración) completo'.

Verificación de los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación

Él entrena así: 'Debo inhalar tranquilizando la formación corporal';

Él entrena así: 'Debo exhalar tranquilizando la formación corporal' - en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. Digo que este es cierto cuerpo entre los cuerpos, es decir, inhalar y exhalar. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente consciente y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo.

Las sentencias acerca de experimentar el cuerpo [de respiración] por completo, y la tranquilización de las formaciones corporales han sido discutidas antes. Así, no repetiremos esa sección aquí. Contemplando el cuerpo como un cuerpo es auto-explicativo acerca de la respiración. Ser ardiente significa trabajar duro, o estar siempre alerta. Completamente consciente y atento/observante, es relativo a la alerta de la mente cuando está en los jhanas (etapas de meditación) como también durante las actividades diarias. Cuando uno está en los "jhanas de Tranquilidad", se está muy consciente de lo que pasa alrededor y la atención/observación es aguda y clara. Uno es capaz de observar todos los estados mentales, sentimientos, sensaciones, o distracciones como también los factores de jhana cuando surge en la mente, i.e., la alegría, felicidad, ecuanimidad, quietud mental, la calmada compostura mental, etc.

Habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo, significa que la mente ha ido más allá del simple agrado y desagrado de las distracciones, emociones, sentimientos dolorosos, sentimientos placenteros, sentimientos felices, y el pensamiento acerca de ellos. Significa dejar ir los apegos a las cosas que causan el surgimiento del sufrimiento. El resto del párrafo es solo repetir que la meditación de la respiración es parte de la atención/observación de la respiración, y que está conforme al Primer Fundamento de la Atención/Observación del Cuerpo.

25] "Bhikkhus, en cualquier ocasión, un Bhikkhu entrena así: 'Debo inhalar experimentando alegría; Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando alegría';

Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando Felicidad'; Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando Felicidad'; Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando la formación mental'; Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando la formación mental'; Él entrena así: 'Debo inhalar tranquilizando la formación mental';

Él entrena así: 'Debo exhalar tranquilizando la formación mental'.

Esta es nuevamente una repetición de sentencias previas, por eso, continuaremos sin mayor retraso.

En esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los sentimientos como sentimientos, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. Digo que este es cierto sentimiento entre los sentimientos, es decir, prestar cercana atención a la inhalación y exhalación. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los sentimientos como sentimientos, ardiente, completamente consciente y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo.

Esto describe todo tipo de sentimientos que ocurren cuando uno está en las etapas de meditación de

Verificación de los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación

los primeros cuatro jhanas. Además dice que el sentimiento más importante entre todos es la inhalación y exhalación. Esto es porque así uno llega a experimentar las diferentes etapas de meditación. Si se deja de estar atento al sentimiento de la respiración, el progreso de meditación se detiene también. La importancia de permanecer con el sentimiento de la respiración no puede ser subestimada. Y así es como el Segundo Fundamento de la Atención Observación del Sentir es verificado.

26] "Bhikkhus, en cualquier ocasión, un Bhikkhu entrena así: Debo inhalar experimentando la mente'; Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando la mente'; Él entrena así: 'Debo inhalar regocijando la mente'; Él entrena así: 'Debo exhalar regocijando la mente'; Él entrena así: 'Debo inhalar quietando la mente'; Él entrena así: 'Debo exhalar quietando la mente'; Él entrena así: 'Debo inhalar liberando la mente'; Él entrena así: 'Debo exhalar liberando la mente'.

Este es nuevamente material repetitivo. Por favor refiérase atrás a la otra sección para la explicación.

En esa ocasión, un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. No digo que haya desarrollo de la atención/observación de la respiración para alguien que sea olvidadizo, que no está completamente consciente. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente consciente y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo.

La sentencia, "No digo que haya desarrollo de la atención/observación de la respiración para alguien que sea olvidadizo, que no está completamente consciente" es una de las sentencias más fuertes de este sutta. La función de la atención/observación es recordar. Recordar qué? Recordar permanecer con el objeto de meditación con interés alegre, y clara comprensión. Cuando uno está en los "jhanas de Tranquilidad" la mente se vuelve extraordinariamente clara, brillante, y alerta. A medida que uno y sube y sube en el camino, estados de mente más profundos se presentan. La atención/observación y completa conciencia se refinan tanto que aún el más pequeño movimiento de la mente puede observarse y dejarlo ir. La mente se vuelve más suelta, más expandida y espaciosa, libre de tensión y la respiración se vuelve más clara y más fácil de observar.

La atención comienza a ser firme y la mente desarrolla más compostura que nunca antes. Así es como el Tercer Fundamento de Atención/Observación de Conciencia es verificado.

27] "Bhikkhus, en cualquier ocasión, un Bhikkhu entrena así: 'Debo inhalar contemplando la impermanencia'; Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando la impermanencia'; Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando el desvanecerse'; Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando el desvanecerse'; Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando el cesar'; Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando el cesar'; Él entrena así: 'Debo inhalar contemplando la renuncia'; Él entrena así: 'Debo exhalar contemplando la renuncia'.

Esto, nuevamente se refiere a los jhanas inateriales (arupa jhanas, o etapas de meditación) y a como uno experimenta el logro del Nibbana Supramundano. Este sutta enseña a como alcanzar todas las etapas de meditación y llegar a la más lata dicha viendo todas las Cuatro Nobles Verdades y

Verificación de los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación

verificando los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación y los Siete Factores de Iluminación.

En esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. Habiendo visto con sabiduría el abandono de la codicia y el pesar, él observa de cerca con ecuanimidad. Es por eso que en esa ocasión un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente consciente y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo.

Cuando uno experimenta los jhanas superiores (etapas de meditación), la mente desarrolla un equilibrio más y más fino. Uno entonces experimenta el 'abandono de la codicia y el pesar, él observa de cerca con ecuanimidad'. Uno ve claramente cuán tramposa es verdaderamente la mente, y se mantiene un sentido de ecuanimidad, aun cuando algunas cosas no placenteras puedan surgir. El verdadero equilibrio de meditación se aprende cuando uno entra en los reinos inateriales de la mente. Es ahí cuando hay un real dejar ir los conceptos mentales y apegos. La mente desarrolla tal hermosa ecuanimidad que incluso cuando el sentimiento más desagradable surge, la mente lo acepta sin ser perturbada. Así es como el Cuarto Fundamento de Atención/Observación de Objetos-Mentales es verificado.

28] "Bhikkhus, así es como la Atención/Observación de la Respiración, desarrollada y cultivada, verifica los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación.

Verificación de los Siete Factores de Iluminación

29] "Y cómo, Bhikkhus, los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación, desarrollados y cultivados, verifican los Siete Factores de Iluminación?"

30] "Bhikkhus, en cualquier ocasión un Bhikkhu permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo - en esa ocasión ininterrumpida atención/observación se establece en él. En cualquier ocasión que ininterrumpida atención/observación se establece en un Bhikkhu - en esa ocasión el Factor de Iluminación de Atención/Observación (Mindfulness) se despierta en él, y lo desarrolla, y con el desarrollo, llega a la verificación en él."

Usemos una descripción del Satipatthana Sutta para mayor clarificación. Dice:

"Aquí, estando el factor de iluminación de atención/observación (mindfulness) en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de atención/observación en mí'; o no estando el factor de iluminación de atención/observación en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de atención/observación en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de atención/observación no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de atención/observación que surge lleva a la verificación por desarrollo."

Esto es bastante directo. Simplemente dice que uno sabe cuando su mente está silente, aguda, clara y alegremente interesada en la respiración y las otras cosas que surgen. Uno además sabe cuando la atención/observación está floja, no aguda, la mente tiende a estar un poco aburrida y desinteresada. Cuando eso ocurre, uno sabe que debe levantar su interés y ver como todo lo que surge es verdaderamente diferente. Uno entonces ve como toda respiración es diferente, nunca exactamente igual. Así es como el factor de iluminación de atención/observación lleva a la verificación por desarrollo.

31] "Permaneciendo así atento/observante, él investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa. En cualquier ocasión

,permaneciendo así atento/observante, un Bhikkhu investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa - en esa ocasión el factor de iluminación de investigación-de-estados se despierta en

él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él."

Es muy importante estar familiarizado con el factor de investigación de la propia experiencia. Esto significa que lo que sea que surja, ya sea cualquiera de los cinco obstáculos, o un estado emocional, o un sentimiento físico, uno lo examina impersonalmente con interés. Esto se hace no involucrándose con el pensamiento acerca de tal fenómeno, sino solo observándolo, dejándolo estar ahí, luego dejándolo ir mentalmente - abriendo ese apretado puño mental que duramente lo aferra, relaja, expande y permite que la distracción esté ahí por sí sola sin pensar en ella . . . soltando la rigidez en la cabeza/mente . . . luego redireccionando la atención a la respiración. Cada vez que la mente es jalada, uno trata de ver los diferentes aspectos acerca de la distracción. Luego lo dejas ir, relaja la mente y vuelve a la respiración. De esta forma, uno se puede familiarizar con la distracción y ser capaz de reconocerla más rápido. Este tipo de investigación es descrito en el Satipatthana Sutta

Verificación de los Siete Factores de Iluminación

como:

"Aquí, estando el factor de iluminación de investigación-de-experiencia en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de investigación-de-experiencia en mí'; o no estando el factor de iluminación de investigación-de-experiencia en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de investigación-de-experiencia en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de investigación-de-experiencia no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de investigación-de-experiencia que surge lleva a la verificación por desarrollo.

Para habilitar la traída del factor de iluminación de investigación-de-experiencia, uno debe tomar fuerte interés en como funciona todo. Mientras más uno examina sus experiencias, más fácil es reconocer todos los diferentes e inusuales aspectos acerca de los obstáculos y distracciones debidas a dolor o molestia emocional. Cuando uno ve estas cosas claramente, es mucho más fácil dejarlas ir. Es además importante desarrollar la perspectiva de que este es un proceso impersonal que es insatisfactorio y siempre cambiante. Esta perspectiva permite que la práctica progrese sin períodos de no-claridad.

32] "En quien investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa, se despierta energía incansable. En cualquier ocasión

que la energía incansable se despierta en un Bhikkhu que investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa - en esa ocasión el factor de iluminación de energía se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.

Toma mucha energía y esfuerzo cuando uno toma interés sincero en lo que está ocurriendo en el momento presente y lo examina con cuidado. A medida que uno usa su energía y tiene fuerte interés alegre, esto causa que surja aún más energía. Esto se describe en el Satipatthana Sutta como:

"Aquí, estando el factor de iluminación de energía en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de energía en mí'; o no estando el factor de iluminación de energía en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de energía en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de energía no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de energía que surge lleva a la verificación por desarrollo.

33] "En quien tiene energía despierta, alegría no-terrenal surge.

(Alegría no-terrenal (Ubbega Piti) se refiere a la alegría experimentada mientras se está en uno de los dos primeros jhanas [etapas de meditación]. Además hay un tipo más alto y fino de alegría que se llama la alegría todo-penetrante (Pharana Piti) que puede sentirse en todos los jhanas superiores [etapas de meditación]. Se les llama no-terrenales porque nada tiene que ver con ningún placer sensorial (esto es ojo, oído, nariz, lengua, o cuerpo).)

En cualquier ocasión que la alegría no-terrenal surge en un Bhikkhu que tiene energía despierta - en esa ocasión el factor de iluminación de alegría se despierta en él, y lo

Verificación de los Siete Factores de Iluminación

desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.

A medida que uno tiene más energía en permanecer en la respiración, la atención/observación se agudiza y la energía aumenta poco a poco. Cuando esto ocurre, la mente se pone bastante feliz y se deleita en permanecer en la respiración y expandir la mente. Este sentimiento feliz tiene algo de excitación y se llama alegría elevada (Ubbega Piti). Hay otro tipo de alegría que surge en etapas superiores de meditación y se llama la alegría todo-penetrante (Pharana Piti). No tiene tanta excitación y es muy agradable y refrescante para la mente. Estos estados mentales no son de temer o para ser alejados. Es un proceso natural cuando uno desarrolla y progresa junto con su práctica de meditación. Si se permanece en la respiración y abres la mente con interés y no te involucras en disfrutar la alegría, no surgirán problemas. Pero, si ocurre que uno se involucra con la alegría, se irá muy rápido.

Como resultado, es muy probable que experimentes sueño o pereza y holgazanería. El Satipatthana Sutta dice:

"Aquí, estando el factor de iluminación de alegría en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de alegría en mí'; o no estando el factor de iluminación de alegría en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de alegría en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de alegría no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de alegría que surge lleva a la verificación por desarrollo.

Estos cuatro primeros factores de iluminación son muy importantes cuando uno experimenta holgazanería y pereza. Holgazanería significa sueño y pereza significa flojera mental. Cuando uno entra en el cuarto jhana y hacia arriba, los dos principales obstáculos que surgen son inquietud y pereza. Sin embargo, cuando uno trae el factor de iluminación de investigación y examina esta pereza, debe usar más energía y esto ayuda a superar esta flojera. Cuando uno entra en los jhanas superiores debe aprender a afinar su práctica poco a poco. Al familiarizarse con estos factores de iluminación, uno aprenderá como equilibrar eventualmente todos estos factores. Esto lleva directamente al supramundano estado de Nibbana.

La clave más importante para el éxito en meditación es el primer factor de iluminación de atención/observación (mindfulness). Sin atención/observación, uno no puede llegar a ninguno de estos estados de meditación. La atención/observación es la clave principal para superar la holgazanería y la pereza, y la inquietud. Recuerda que estos obstáculos pueden venir en cualquier momento sacar al meditador de cualquiera de las etapas de meditación, incluso en el reino de ni percepción ni no-percepción. Así, uno debe ser muy cuidadoso en reconocer estos factores de iluminación y hábil en aprender a usarlos cuando sea apropiado. Los tres siguientes factores de iluminación son importantes para superar la inquietud.

34] "En quien es alegre, el cuerpo y la mente se vuelven tranquilos. En cualquier ocasión que el cuerpo y la mente se vuelven tranquilos en un Bhikkhu que es alegre - en esa ocasión el factor de iluminación de tranquilidad se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.

Cuando surge alegría en la mente, uno siente sensaciones muy placenteras en el cuerpo y la mente.

Verificación de los Siete Factores de Iluminación

Esto es verdad, incluso en las etapas superiores de meditación, como los estados inateriales de jhana (etapas de meditación). Luego de un tiempo, la alegría se desvanece un poco y la mente se vuelve excepcionalmente calma y pacífica. Este estado se llama el factor de iluminación de tranquilidad. En ese momento el cuerpo y la mente se vuelven extraordinariamente pacíficos y calmados. El Satipatthana Sutta lo describe así:

"Aquí, estando el factor de iluminación de tranquilidad en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de tranquilidad en mí'; o no estando el factor de iluminación de tranquilidad en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de tranquilidad en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de tranquilidad no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de tranquilidad que surge lleva a la verificación por desarrollo.

De hecho, la parte más fuerte de el factor de iluminación de tranquilidad es la sensación corporal. Es muy agradable, calma y con una sensación de fuerte paz. Esto es notado especialmente cuando uno está experimentando los tres primeros jhanas inateriales que son el reino de espacio infinito, el reino de conciencia infinita y el reino de la nada.

35] "En quien cuyo cuerpo está tranquilo y quien siente placer, la mente se vuelve quieta y compuesta. En cualquier ocasión que la mente se vuelve quieta y compuesta en un Bhikkhu cuyo cuerpo está tranquilo y quien siente placer - en esa ocasión el factor de iluminación de quietud se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.

(Se le llama a este frecuentemente el factor de iluminación de concentración, pero este término es demasiado malentendido. Por eso el autor prefiere usar factor de iluminación de quietud)

A medida que la mente y el cuerpo se vuelven más tranquilos y en paz, la mente permanece en la respiración y la expansión más naturalmente, sin distracción alguna. Es mucho más fácil abrir y relajar la mente con cada inhalación y exhalación. La mente está definitivamente compuesta y no gobernada por ninguna distracción interna o externa. Viene un momento cuando la mente prefiere permanecer quieta en el objeto de meditación, sin fuerza excesiva o tratando de concentrar. Permanece en la respiración por períodos muy largos de tiempo. Claro, en este momento, hay atención/observación muy aguda y completa conciencia. Uno aún tiene completa conciencia cuando llega al reino de la nada. La mente no vacila o se aleja de la respiración aún cuando uno oye sonidos o sabe que un mosquito aterrizado en uno. La atención/observación de la respiración y quietud son muy claros y agudos de observar. Cuando uno está en el reino de la nada, puede explorar y observar muchos aspectos diferentes de la mente. La mente está también muy clara, incluso cuando se está en etapas de meditación inferiores. Dado que la mente está quieta, uno puede observar las cosas muy claramente, también. Esto puede ser llamado la acción del silencio. Cuando la mente está absolutamente en silencio, es la bendición que todos buscan. En este silencio, toda cualidad del silencio es perfección del momento presente. El Satipatthana Sutta describe esto como:

"Aquí, estando el factor de iluminación de quietud en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de quietud en mí'; o no estando el factor de iluminación de quietud en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de quietud en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de quietud no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de quietud que surge lleva a la verificación por desarrollo.

Verificación de los Siete Factores de Iluminación

36] "Él observa de cerca con ecuanimidad a la mente así aquietada y compuesta. En cualquier ocasión que un Bhikkhu observa de cerca con ecuanimidad a la mente así aquietada y compuesta - en esa ocasión el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.

El factor de iluminación de ecuanimidad es nuevamente, un factor muy importante a desarrollar. Equilibra la mente cuando se vuelve inestable. El factor de iluminación de ecuanimidad es el único factor que permite a la mente aceptar con amor lo que sea que surja en el momento presente. Por ejemplo, si surge cualquier tipo de dolor (físico o emocional), no distrae al meditador.

El factor de iluminación de ecuanimidad es el factor que ayuda a uno a ver las cosas impersonalmente y sin la identificación-egóica de involucrarse con las distracciones. Es ver lo que surge en el momento, luego ir más allá de ello con equilibrio. Ver anatta (no-yo) es lo que nos permite progresar rápidamente en el camino del Señor Buda. Pero uno debe de alguna forma ser cuidadoso con la ecuanimidad porque es confundida a menudo con la indiferencia. La indiferencia tiene algo de insatisfacción y aversión en ella, pero no ecuanimidad. La ecuanimidad tiene sólo apertura y completa aceptación de lo que surge en el momento presente. La ecuanimidad abre la mente totalmente. La indiferencia la cierra, y trata de ignorar lo que está ocurriendo en el momento. El Satipatthana Sutta lo describe así:

"Aquí, estando el factor de iluminación de ecuanimidad en él, un Bhikkhu entiende: 'Hay factor de iluminación de ecuanimidad en mí'; o no estando el factor de iluminación de ecuanimidad en él, entiende: 'No hay factor de iluminación de ecuanimidad en mí'; y también entiende como llega el surgimiento del factor de iluminación de ecuanimidad no surgido a ser; y cómo el factor de iluminación de ecuanimidad que surge lleva a la verificación por desarrollo.

Estos tres últimos factores de iluminación, tranquilidad, quietud, y ecuanimidad, te asistirán mucho cuando surja inquietud en la mente.

La inquietud hace que la mente piense muchos pensamientos y causa el surgimiento de muchas sensaciones desagradables en el cuerpo. Como resultado, uno siente ganas de romper con la meditación y distraerse de alguna forma u otra. Por decir lo menos, es una mente muy dura la que causa que el sufrimiento sea más notable. La única forma de superar la inquietud es desarrollando quietud de mente y tranquilidad de cuerpo. Cuando la mente tiene inquietud, no hay equilibrio de mente en lo absoluto. En vez, hay mucha identificación-egóica con ese terrible sentimiento.

Así, para superar este obstáculo, uno debe permitirle estar ahí por sí solo y aquietar la mente. Al traer los factores de iluminación de quietud, tranquilidad, y ecuanimidad y enfocando la mente en estos diferentes factores, uno superará la inquietud.

Los dos obstáculos mayores que parecen siempre apoblemar a los meditadores son la pereza, o flojera mental, y la inquietud o sobre-actividad de mente. Es mejor que uno se haga amigo de éstos dos obstáculos, porque se quedarán por ahí hasta que uno se convierte en un arahat. Así, mientras más pronto dejamos toda resistencia a estos estados cuando surjan y comenzamos a explorarlos con interés alegre, más rápido seremos capaces de reconocerlos. Como resultado, seremos capaces de dejarlos ir más rápido y volver a los jhana (etapa de meditación).

37] "Bhikkhus, en cualquier ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los sentimientos como sentimientos, ardiente, completamente consciente, y

Verificación de los Siete Factores de Iluminación

atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. . . (toda esta fórmula se repite nuevamente comenzando en la sección 30 y continuando hasta la sección 36) ***el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.***

Uno debe realizar que debe usar estos factores de iluminación, cuando cualquier obstáculo o distracción surge. No importa si el obstáculo surge durante la meditación sentado o durante las actividades diarias. Estos factores ponen la mente en equilibrio cuando sea que le asalta una distracción.

Y entonces, esto va para todos los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación.

Te muestre cómo usar los siete factores de iluminación en todo momento mientras practicas la meditación de Atención/Observación de la Respiración. Estos factores de iluminación surgen uno a uno mientras ocurren y no todos a la vez. Además, muestra la importancia de los jhanas (etapas de meditación) para el desarrollo de la mente y cómo hay gran fruto y gran beneficio a ser disfrutado cuando seguimos estas simples instrucciones.

38] "Bhikkhus, en cualquier ocasión un Bhikkhu permanece contemplando la mente como mente, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. . . (Nuevamente, esto se repite de la sección 30 hasta la sección 36) ***el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.***

39] "Bhikkhus, en cualquier ocasión un Bhikkhu permanece contemplando los objetos-mentales como objetos-mentales, ardiente, completamente consciente, y atento/observante, habiendo alejado toda codicia y pesar por el mundo. . . (repetir sección 30 a la 36) ***el factor de iluminación de ecuanimidad se despierta en él, y lo desarrolla, y por desarrollo llega a la verificación en él.***

40] "Bhikkhus, así es como los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación, desarrollados y cultivados, verifican los Siete Factores de Iluminación.

Cuando los Siete Factores de Iluminación están en perfecto equilibrio, la posibilidad de lograr el Supramundano Nibbana ocurre. A medida que uno sube y sube en los jhanas (etapas de meditación), el equilibrio de los factores de iluminación se vuelve más fino y mucho más sutil. Este afinamiento de la mente se pone tan interesante que uno quiere naturalmente sentarse por períodos más largos de tiempo. *Esta meditación es lejos el mejor show en el pueblo!*

Algunos meditadores se levantan muy temprano en la mañana para tener el tiempo suficiente para observar y aprender el equilibrio de mente y aún ir a trabajar. Esta meditación resulta ser la más gratificante y entretenida exploración que cualquiera pueda experimentar jamás, durante cualquiera de las propias actividades.

Verificación del Verdadero Conocimiento y Liberación

41] "Y cómo, Bhikkhus, los Siete Factores de Iluminación, desarrollados y cultivados, verifican el verdadero conocimiento y liberación?"

42] "Aquí, Bhikkhus, un Bhikkhu desarrolla el factor de iluminación de atención/observación, que es apoyado por la reclusión, desapasionamiento, y cesar, y madura en la renuncia."

El término "apoyado por la reclusión" significa que uno debe ganar el jhana inferior (etapa de meditación). Como fue dicho antes, la descripción del primer jhana comienza con "estar apartado (recluido, en inglés, seclusion) del placer sensorial, luego apartado de estados dañinos". En ese momento, la mente está alerta y permanece en el objeto de meditación con claridad, i.e. sin distracciones. Si una distracción comienza a surgir, la atención/observación la reconoce y la deja ir. Después, la descripción dice que la felicidad experimentada viene de haber nacido de la reclusión. Así es como el factor de iluminación de atención/observación es apoyado por la reclusión.

Desapasionamiento significa que la mente está libre de aferramientos y apegos, i.e., no pensar o analizar. Llegando al cuarto jhana significa llegar a un estado de una mente imperturbable, o una mente que tiene tan fuerte ecuanimidad que se vuelve desapasionada. Así es como el factor de iluminación de atención/observación es apoyado por la desapasionamiento.

Cesar aquí quiere decir el cese de las corrupciones e identificaciones egóicas con lo que surge.

Estar atento/observante (mindful) es un término que siempre tuvo un significado algo resbaloso y no es lo que la mayoría de las personas piensa. Su significado es muy simple y preciso cuando es visto como mente observante, o atención, o alerta de la atención. Estar verdaderamente atento/observante significa ver lo que la mente está haciendo todo el tiempo, luego dejar ir las cosas que causan el surgimiento de tensión en la cabeza, relajar y tranquilizar el cuerpo y mente. Incluye observar cómo funciona todo este proceso y permitirle ser, sin involucrarse en el drama de las cosas. No involucrarse con el drama de las cosas significa, no identificarse, o tomar personalmente este proceso impersonal o tratar de controlar el momento presente.

Estar atento/observante significa abrir amorosamente la mente y dejar ir toda identificación con esa distracción, luego relajar la tensión en la cabeza y la mente, para que uno pueda ver las cosas clara y calmadamente. Cuando uno trata de resistir o controlar lo que está ocurriendo en el momento presente, se está en ese momento, luchando con el 'Dhamma' o 'Verdad del Momento Presente.'

Esta lucha con la realidad del momento causa tanta insatisfacción y sufrimiento. Sin embargo, cuando uno está atento/observante y ve claramente que este es solo un fenómeno surgiendo y pasando, puede abrir y aceptarlo, sin endurecer la mente o resistir de ninguna forma. En este momento, el interés alegre es muy importante porque cuando la mente tiene algo de alegría no hay enojo, celos, aversión, miedo, o ansiedad, etc. El interés alegre ayuda al meditador a tener la perspectiva apropiada de ver lo que ocurre en el momento impersonalmente. Cuando la mente está arriba, uno ve que lo que sea que surja es solo parte de un proceso continuo del cual se puede aprender. La alegría provoca que la mente esté positiva, por eso es un factor de iluminación y muy importante para la práctica. Además, cuando hay alegría en la mente, uno es agradable compañía. Recuerda, el acrónimo que es de mucha ayuda es DROPS. Quiere decir No Resistas o Empujes, SONRÍE y Suaviza la mente (Don't Resist Or Push, SMILE and Soften) y acepta todo cuando ocurra, porque ese es el "Dhamma del Momento".

Cuando uno continúa con la práctica, la mente eventualmente logrará los estados más elevados y sutiles de meditación (arupa jhanas).

Verificación del Verdadero Conocimiento y Liberación

En ese momento, la mente experimenta el reino de 'la nada'. Esto se llama cesar. Se le llama así porque no hay nada más que observar fuera de la mente. Cuando uno experimenta el reino de 'la nada', la mente está observando nada. Pero la mente aún está ahí y los diferentes factores de iluminación pueden surgir junto con los cinco agregados que son afectados por el apego. Además, algunos obstáculos pueden surgir aún y sacarte fuera de ese estado exaltado. Así, no hay nada para observar para la mente fuera de sí misma y aún, aún hay mucho que ver. Así es como el factor de iluminación de atención/observación es apoyado por el cesar.

Cuando uno experimenta el reino de ni percepción ni no-percepción, y siguen abriendo y relajando la mente, eventualmente experimentará el cesar de la percepción y el sentir (Nirodha-Samapatti). Durante esto, uno no conocerá este apagado de conciencia porque uno no tiene percepción o sentimiento de nada! Esta es la única etapa de meditación donde ocurre este fenómeno. Este estado de meditación es aún mundano. No es el Supramundano Nibbana aún. Cómo puede uno saber lo que está ocurriendo sin percepción o sentimiento? Es solo cuando la percepción y el sentimiento vuelve, y si la atención/observación es suficientemente aguda, verá uno directamente, todos y cada enlace del originamiento dependiente hacia adelante, uno a uno a medida que ocurren. Aún este no es el Supramundano Estado del Nibbana. Los enlaces son: *Cuando surge ignorancia entonces surgen formaciones, cuando formaciones surgen entonces conciencias surgen, cuando conciencias surgen mentalidad-materialidad surge, cuando mentalidad-materialidad surge entonces la base sensorial séxtuple surge, cuando la base sensorial séxtuple surge entonces contacto surge, cuando contacto surge entonces sentimiento surge, cuando sentimiento surge entonces ansia surge, cuando ansia surge entonces apego surge, cuando apego surge entonces devenir surge, cuando devenir surge entonces nacimiento surge, cuando nacimiento surge entonces vejez, muerte surge.*

Después de que este fenómeno surgente termina, uno experimentará el cese del originamiento dependiente, que va: *Cuando vejez y muerte cesan entonces nacimiento cesa, cuando nacimiento cesa entonces devenir cesa, cuando devenir cesa entonces apego cesa, cuando apego cesa entonces ansia cesa, cuando ansia cesa entonces sentimiento cesa, cuando sentimiento cesa entonces contacto cesa, cuando contacto cesa entonces la base sensorial séxtuple cesa, cuando la base sensorial séxtuple cesa entonces mentalidad-materialidad cesa, cuando mentalidad-materialidad cesa entonces conciencia cesa, cuando conciencia cesa entonces formaciones cesan, cuando formaciones cesan entonces ignorancia cesa.*

El ver el originamiento dependiente hacia adelante y hacia atrás lleva a la mente al logro del 'Supramundano Nibbana'. Aquí es donde hay un cambio tremendo en la propia perspectiva. La mente en ese momento, se desapasiona de la creencia en un ego o yo permanente y eterno. Ves desde conocimiento experiencial de primera mano, que este es solo un proceso impersonal y no hay nadie controlando el surgimiento del fenómeno. Éstos surgen porque las condiciones son correctas para que surja. En términos Budistas, esto se llama 'anatta' o naturaleza no-ser o no-yo de la existencia. Uno además realiza que nadie puede alcanzar la santidad con la práctica de meros cánticos de palabras o frases o suttas, o la práctica de ritos o rituales hechos para uno por alguien o por sí mismos. Uno no tiene más duda de cual es el camino correcto que lleva a estados más altos de pureza mental hacia el estado de arahat. Así es como uno se convierte en un sotapanna y logra el verdadero camino de purificación. No hay otra forma de lograr estos estados exaltados de ser.

Es sólo a través de la realización de las Nobles Verdades al ver el Originamiento Dependiente. Con solo ver las tres características no es ahora, ni nunca será, la experiencia que lleva al 'Supramundano Nibbana'. Es por eso que todos los Budas aparecen en el mundo para mostrar la vía para realizar las Nobles Verdades.

Él desarrolla el factor de iluminación de investigación de experiencia....el factor de

Verificación del Verdadero Conocimiento y Liberación

iluminación de energía.....el factor de iluminación de alegría.....el factor de iluminación de tranquilidad.....el factor de iluminación de quietud.....el factor de iluminación de ecuanimidad, que es apoyado por reclusión, desapasionamiento, y cesar, y que madura en la renuncia.

43] "Bhikkhus, así es como los Siete Factores de Iluminación, desarrollados y cultivados, verifican el verdadero conocimiento y liberación

Dado que este sutta describe los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación y los Siete Factores de Iluminación, el autor concluirá con la última parte del Satipatthana Sutta. Esto está tomado del Maajjhima Nikaya, Sutta número 10, secciones 46 a 47. Dice:

□

46) *"Bhikkhus, si alguien debe desarrollar estos Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación de esta manera por siete años, uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si hay queda algún rastro de apego aún, no-retorno.*

Esto significa lograr el estado de ser un anagami o no-retornador.

"Permítanse siete años, Bhikkhus. si alguien debiese desarrollar estos cuatro fundamentos de la atención/observación de esta manera por seis años.... por cinco años....por cuatro años....por tres años....por dos años....por un año.... ,uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si hay queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

" Permítanse un año, Bhikkhus. si alguien debiese desarrollar estos cuatro fundamentos de la atención/observación de esta manera por siete meses.... seis meses.... por cinco meses....por cuatro meses....por tres meses....por dos meses....por un mes.... por medio mes....,uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si hay queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

" Permítanse medio mes, Bhikkhus. si alguien debiese desarrollar estos cuatro fundamentos de la atención/observación de esta manera por siete días, uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si hay queda algún rastro de apego aún, no-retorno.

47) *"Entonces, fue en referencia a esto que fue dicho: 'Bhikkhus, este es un 'camino directo' (algunas traducciones dicen 'Esta es la única vía', pero eso no señala que es la vía correcta. Un camino directo lo dice con más claridad y menos confusión) para la purificación de los seres. Para la superación del sufrimiento y lamentación, para la desaparición de dolor y pesar, para el logro de la verdadera vía, para la realización del Nibbana - es decir, los Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación."*

***Eso es lo que el Bendito dijo. Los Bhikkhus estaban satisfechos
y deleitados en las palabras del Bendito.***

Este es un clamor bastante grande que no es inventado por el autor. Él solo está reportando lo que está en los suttas. Cuando uno es serio con respecto a la práctica de desarrollar la mente a través de la 'Tranquilidad' de la 'Atención/Observación de la Respiración', puede llegar a la meta final. Cuando uno alcanza el primer permanecer placentero (el primer jhana) y si continúa con la práctica, tiene el potencial para alcanzar o bien el estado de 'anagami' o 'arahat'. Esto es lo que el Señor Buda dijo. Si

Verificación del Verdadero Conocimiento y Liberación

uno es ardiente, y continúa sin cambiar o detener la práctica, entonces seguramente llegará a la meta que es descrita.

Nuevamente, recuerda que la única forma de alcanzar el Supramundano Nibbana es realizando el Originamiento Dependiente hacia adelante y hacia atrás. No hay otra forma porque eso es ver y realizar las Cuatro Nobles Verdades que forman la enseñanza central de el Señor Buda. Grandes frutos y beneficios recaen en aquellos que practican de acuerdo a las instrucciones prescritas por el Señor Buda.

SADHU. . . . SADHU. . . . SADHU. . . .

Si hay algún error en este libro, el autor toma completa responsabilidad y solicita que estos errores le sean señalados. El sincero deseo del autor es que todo aquel que practica meditación, continuará con sus esfuerzos hasta que llegue al más alto y mejor estado posible, esto es, el logro de la Liberación Final, el Supramundano Nibbana. Que todos aquellos que son sinceros, conocen y entienden las Cuatro Nobles Verdades, a través del conocimiento directo, alcancen la más alta meta. Que todos los practicantes del camino del Señor Buda, realicen todos los enlaces del Originamiento Dependiente rápidamente, y fácilmente; para que su sufrimiento prontamente sea superado.

El autor quisiera compartir el mérito adquirido al escribir este libro con sus padres, familiares, ayudantes y todos los seres para que puedan eventualmente lograr la más alta Dicha y sean libres del sufrimiento.

Que todos los que sufren, sean libres del sufrimiento

Y los atrapados en el miedo, sin miedo sean.

Que los afligidos deshagan toda aflicción,

Y que todos los seres encuentren alivio.

Que todos los seres compartan este mérito

que hemos así adquirido,

Por la adquisición de todo tipo de felicidad.

Que todos los seres habitando

el espacio y la tierra,

Devas y nagas de gran poder,

Compartan este mérito nuestro.

Que protejan largamente la distribución del Señor Buda

Sadhu ... Sadhu... Sadhu...

Jeta's Grove, Dhamma Sukha Meditation Center, RR 1 B0X 100, Annapolis, MO 63620

Contact PH: 753-546-1214

Email: khantikhema@yahoo.com