



*manteniendo  
presente  
la respiración*

*Manteniendo presente  
la respiración*

*y*

*Lecciones en samādhi*

*por*

*Ajaan Lee Dhammadharo*

*(Phra Suddhidhammaraṅsī  
Gambhīramedhācariya)*

*Traducido del tailandés al inglés por*

*Ṭhānissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)*

*Traducido del inglés al español por*

*El grupo dirigido por  
Gunaddho Bhikkhu*

IMPRESO PARA SU LIBRE DISTRIBUCIÓN

*Primera edición: 2013*

*Esta obra está licenciada bajo:*

la Licencia Atribución-NoComercial 3.0 de Creative Commons Unported. Para ver una copia de esta licencia, visite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/es/>.



Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

*Las preguntas concernientes a este libro se pueden dirigir a:*

Metta Forest Monastery  
Valley Center, CA 92082-1409  
U.S.A.

*recursos adicionales:*

Se pueden encontrar más recursos de Dhamma en varios formatos, y algunos en español, en [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) y [accesstoinsight.org](http://accesstoinsight.org).

*copia impresa:*

Una copia impresa de este libro está disponible siempre en forma gratuita a petición a: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

# *Prefacio de los traductores*

*(al español)*

ESTA EDICIÓN ESPAÑOLA la ha realizado un grupo internacional de estudiantes bilingües de Thanissaro Bhikkhu. Uno de ellos, discípulo monástico de Thanissaro Bhikkhu con acceso libre a consultarle las dificultades que el grupo iba encontrando durante la traducción, proporcionaba las especificaciones necesarias para las traducciones de conceptos y términos claves del Dhamma y del Canon Pāli. Por este motivo esta edición puede considerarse la primera traducción al español “autorizada” de las obras de Ajaan Lee Dhammadharo traducidas por Thanissaro Bhikkhu.

El lector hispanohablante asiduo a consultar textos budistas traducidos notará que muchos de los términos de esta traducción difieren de los que pueda estar acostumbrado a leer. No es por negligencia. El grupo ha puesto especial cuidado en elegir cada vez la mejor aproximación al término original en el idioma *pāli*, en línea con el Dhamma del Buddha, la Tradición del Bosque Tailandés, Ajaan Lee, y Thanissaro Bhikkhu.

Aunque las diferencias terminológicas puedan resultar desconcertantes al principio, esta aproximación tiene dos ventajas significativas: en primer lugar, suele ser útil poner en duda la complacencia que el lector pueda haber desarrollado al asumir que las traducciones originales al español eran completamente precisas. Es mucho mejor animar al lector a consultar el glosario para que pueda formarse una opinión más precisa de cada término. Con apenas un par de excepciones (que indicamos en este prefacio), se ha utilizado una palabra o frase de forma consistente al traducir cada término del pāli. La esperanza es que a la larga el lector acabará por ver la palabra o frase española simplemente como un marcador que indica el término pāli subyacente.

La segunda ventaja consiste en que muchas veces, igual que sucede con el inglés, algunas de las traducciones aceptadas simplemente son erróneas. Por poner sólo un ejemplo, “atención plena” suele ser la traducción aceptada de “*mindfulness*”, que a su vez es una traducción al inglés de la palabra pāli “*sati*”. “Atención plena” ha acabado entendiéndose como “el cultivo de una

atención abierta a todo fenómeno sin juzgar, distinguir ni reaccionar”, mientras que el Buddha utilizaba la palabra para señalar la facultad de la memoria operativa, cuya función consiste en traer a la mente y mantener en mente instrucciones e intenciones que resultarán útiles durante el Camino.

Se espera que, con esta reevaluación, los términos clave resultarán menos inexactos y también que los propios términos recordarán al lector que debe consultar el glosario para reflexionar acerca de las palabras originales en pāli y sus definiciones completas.

A continuación explicamos algunos términos clave del Dhamma con el fin de beneficiar al lector o porque dichos términos presentaban desafíos especiales en la traducción al español:

1. “La respiración que entra y sale” señala un concepto técnico importante en las enseñanzas de Ajaan Lee. Cuando habla de la respiración sin calificativos, se refiere a un flujo sensitivo, dinámico, con varias capas y texturas de energía, que se experimenta dentro y alrededor del cuerpo. Para Ajaan Lee lo que comúnmente se entiende como respiración, es decir, el aire que entra y sale de los pulmones, constituye solamente un aspecto de la respiración, y cuando quiere referirse a ella específicamente lo hace diciendo “la respiración que entra y sale”. Esta distinción entre “la respiración” y “la respiración que entra y sale” es fundamental para comprender los métodos de Ajaan Lee y practicarlos con éxito.

2. “Mantener presente (la respiración u otro objeto o tema)” o “sati” se refiere a la capacidad de mantener algo presente en la mente constantemente, y es una función de la memoria operativa. Aunque la expresión “mantener algo presente” proporcionaba una buena traducción del significado verbal de la palabra, no fue posible hallar una palabra equivalente que satisficiera la precisión requerida. Tras mucha deliberación se decidió mantener la forma original “sati” del pāli. Es la única ocasión en la que el grupo no encontró una palabra en español que fuera lo suficientemente clara e inequívoca. También es una de las dos ocasiones en las que un único término pāli se representa mediante dos palabras o frases distintas (ver “*dukkha*” más adelante). Se espera que el lector pueda acostumbrarse a esta división y acabe reconociendo fácilmente que tanto el nombre “sati” como la forma verbal “mantener presente (la respiración u otro objeto o tema)” se refieren ambas al mismo término subyacente.

3. El término “*dukkha*” suele traducirse como “sufrimiento”. Thanissaro Bhikkhu siempre utiliza los términos “sufrimiento”, “tensión” o ambos a la vez para significar “*dukkha*”. La razón del uso de “tensión” es destacar que hay manifestaciones sutiles de *dukkha* a las cuales un meditador debe atender, mientras que “sufrimiento” se reserva para las manifestaciones más flagrantes. El grupo ha elegido deliberadamente “tensión” en lugar de “estrés” por considerar que la psicología popular ha dado demasiado de sí este término. Antes de que esto sucediera, la palabra inglesa “*stress*” solía significar tensión física, mecánica o energética. Y en este sentido es en el que Thanissaro Bhikkhu la utiliza. Dependiendo del contexto, pues, “*dukkha*” se traduce como “tensión”, o con el adjetivo “tensor”, y otras veces se traduce como “sufrimiento” o “tensión y sufrimiento”.

4. El “no-yo” es la traducción elegida para “*anatta*”. En inglés, Ajaan Thanissaro lo traduce como “*not-self*” para evitar deliberadamente “*no-self*”, porque no quiere implicar en absoluto la idea de que no existe el yo —una interpretación equivocada atribuida muchas veces al Dhamma del Buddha. En inglés, “*not-self*” ayuda a transmitir la función original de *anatta* como una contemplación con el fin de desarraigar el apego a las cosas y a los procesos mentales. Por desgracia esta sutil alteración de “*not-self*” a “*not-self*” no parece posible en español, y todas las demás consideraciones presentan importantes desventajas. Incluso utilizar “*anatta*” no logra resolver el problema, pues el propio término parece haberla heredado mucho del significado malentendido a lo largo de la historia. Finalmente el grupo decidió emplear el estándar español “no-yo” y referir al lector al glosario, con la esperanza de mitigar el posible daño de la malinterpretación con ello y con esta explicación.

En esta edición se incluyen ocho charlas de Ajaan Lee sobre el Dhamma en el libro *Lecciones en samādhi* que no aparecen en la edición inglesa. Éstas provienen de la edición inglesa de *Fortaleza Interior (Inner Strength)* y se han incluido en la traducción al español por el modo creativo en que amplían y dan cuerpo al método de meditación de Ajaan Lee, y porque una traducción del texto completo de *Fortaleza Interior* todavía puede tardar.

Los términos en pāli se transcriben deletreados en sus formas originales en vez de hispanizados. Tenían que quedar claros de todos modos y además esto beneficia al lector a largo plazo para que se familiarice con el pāli. Por la misma razón se ha transferido el género de los artículos directamente.

Ciertas palabras, como “*Nibbāna*” y “*dukkha*”, son neutros, y por eso a veces hemos omitido algún artículo. Cuando suena raro omitirlo utilizamos el artículo masculino, porque en pāli el masculino y neutro son gramaticalmente parecidos.

El grupo ha contado con la participación de los siguientes discípulos laicos: Marco T. Ordoñez (EE.UU.), Esteban Orozco (Mex.), Mary Talbot (EE.UU.), Reinaldo Ladagga (Arg.), Alex Baraibar (Esp.), y Dean Yatskowitz (EE.UU.). Sin su participación hubiera sido imposible realizar esta edición.

Igual que el primer traductor al final de este libro, compartimos la intención de pedir perdón por los posibles errores en la traducción al español, e invitamos al lector a notificarnos en [dhammatalks.feedback@gmail.com](mailto:dhammatalks.feedback@gmail.com) acerca de los que seguramente podrá encontrar en esta primera edición.

*Guṇaḍḍho Bhikkhu*

METTA FOREST MONASTERY  
PO BOX 1409  
VALLEY CENTER, CA 92082  
U.S.A.

# *Prefacio del traductor*

*(al inglés)*

ÉSTE ES UN MANUAL PRÁCTICO. Enseña la liberación de la mente, no en forma de teoría confusa, sino como una destreza básica que comienza con el aprender a mantener presente la respiración.

Las enseñanzas aquí expuestas tienen su origen en los trabajos de Ajaan Lee Dhammadharo (1906-61), uno de los maestros de meditación budista más renombrados de Tailandia. Ajaan Lee fue un monje de la selva —aquél que prefiere vivir en el aislamiento de la selva y hacer de la meditación el tema central de su práctica— de manera que sus enseñanzas se basan en la experiencia personal, en su experiencia práctica, aunque también era importante para él relacionarlas con los estándares de la doctrina budista.

Este libro está dividido en dos partes. La primera es una guía básica sobre las técnicas de la meditación en la respiración —la especialidad de Ajaan Lee— y revela dos métodos que él mismo desarrolló en momentos diferentes de su carrera. La segunda parte está constituida por extractos escogidos de trece de sus charlas relacionadas con asuntos que tienden a presentarse en el transcurso de la práctica de meditación.

Si deseas comenzar tu práctica de meditación inmediatamente y preocuparte por los detalles después, puedes comenzar a leer desde el Método 2. Familiarízate con los siete pasos básicos hasta que los tengas firmemente grabados en la mente y entonces comienza la práctica. Ten cuidado, especialmente al comienzo, de no llenarte la mente de ideas e información ajenas. De lo contrario podrías desperdiciar demasiado tiempo buscando cosas en tu meditación y no ver lo que realmente está pasando. El resto del libro puede esperar hasta después, para cuando necesites ayuda con un problema en particular o —lo que a menudo es lo mismo— cuando quieras una perspectiva general sobre lo que estás haciendo.

El propósito de este trabajo es sugerir posibilidades: dirigir tu atención a áreas que has pasado por alto, sugerir enfoques que tal vez antes no se te hayan ocurrido. Lo que encuentres es un asunto individual, no trates de forzar las cosas. No te preocupes si tienes experiencias que no están cubiertas en estas páginas. No te decepciones si no tienes las experiencias



aquí mencionadas.

Señales e imágenes psíquicas, por ejemplo: algunos las experimentan y otros no. Son un asunto individual, y no son realmente esenciales para la meditación. Si las experimentas, aprende a usarlas sabiamente. Si no, aprende a usar lo que experimentes. Lo importante es que mantengas lo básico presente y estés continuamente observando.

La meditación, como la carpintería, la navegación, o cualquier otra habilidad, tiene una terminología propia que para el principiante puede sonar como un lenguaje en código. Tu primer reto en el uso de este libro será descifrar ese código. Parte de la dificultad radica en que algunos de los términos son literalmente foráneos: de la lengua pāli, lengua en que están escritos los textos budistas más antiguos y que a través de los siglos han adquirido tintes de significados añadidos del tailandés. Aunque este problema es relativamente menor, porque la mayor parte de los términos se explican en el texto. El glosario, al final del libro, contiene las definiciones de aquéllos que no se han explicado, además de información adicional en explicaciones previas.

Un reto mayor es captar el sentido del punto de vista del autor. En la meditación trabajamos con el cuerpo y la mente tal como se experimentan desde el interior. Ajaan Lee practicó la meditación la mayor parte de su vida adulta. Tenía una gran experiencia en observar el cuerpo y la mente desde esta perspectiva, y por ello es natural que la terminología que usa lo refleje.

Por ejemplo, cuando se refiere a la respiración, o a las sensaciones de la respiración, está hablando no solamente del aire que entra y sale de los pulmones, sino también de la manera en que la respiración se siente desde el interior, a través del cuerpo entero. De la misma manera, los “elementos” (*dhātu*) del cuerpo no son los elementos químicos, sino sensaciones elementales —energía, calor, fluidez, solidez, vacuidad y conciencia— la forma en que el cuerpo se presenta directamente a la conciencia. La única manera de poder familiarizarse con la extrañeza de este tipo de terminología es comenzar a explorar el propio cuerpo y la propia mente desde el interior y comprender el sentido en que los términos se aplican a la propia experiencia. Solamente entonces estos términos cumplirán su verdadero propósito —el ser herramientas que te ayuden a refinar tus sensibilidades interiores— puesto que la verdad de la meditación no está en entender las palabras, sino en dominar las habilidades que llevan a la comprensión directa de la conciencia en sí misma.

Se puede comparar este libro con una receta. Si simplemente la lees, no serás capaz de probar ningún sabor o nutrirte de ella —aunque entiendas todos los términos. Si sigues los primeros pasos y la abandonas cuando comienza a ponerse difícil, habrás desperdiciado tu tiempo. Pero si sigues todos los pasos, luego la puedes dejar a un lado y simplemente disfrutar de los resultados de tu propia cocina.

Mi esperanza es que este libro sea de ayuda en tu exploración personal de los beneficios que provienen de mantener presente la respiración.

*Ṭhānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

METTA FOREST MONASTERY  
PO BOX 1409  
VALLEY CENTER, CA 92082  
U.S.A.

*MANTENIENDO*

*PRESENTE*

*LA*

*RESPIRACIÓN*



Ajaan Lee Dhammadharo

# Introducción

ESTE LIBRO es una guía a la práctica de centrar la mente. Está dividido en dos secciones. La primera se relaciona casi exclusivamente con la mente. Pero puesto que el bienestar mental depende en cierto grado del cuerpo, he incluido una segunda sección [Método 2] que enseña cómo usar el cuerpo en beneficio de la mente.

Por lo que he observado en mi propia práctica, hay sólo un camino corto, fácil, efectivo y placentero, y que al mismo tiempo tiene poco o nada que pueda extraviarte: el camino de mantener presente la respiración, el mismo método que el Buddha usó con tan buenos resultados. Espero que no te compliques con vacilaciones o incertidumbres, tomando esta enseñanza o aquélla de aquí o allá; y que en cambio te empeñes en ponerte en contacto con tu propia respiración y la sigas tan lejos como pueda llevarte. Desde allí, entrarás en el estadio de visión-clara liberadora, que conduce a la mente en sí misma. Finalmente, el conocimiento puro —*buddha*— destacará por sí mismo. Esto sucederá cuando obtengas un logro fiable y seguro. En otras palabras, si dejas que la respiración siga su propia naturaleza, y la mente su propia naturaleza, los resultados de tu práctica sin duda serán todo lo que esperas.

Ordinariamente, la naturaleza del corazón, si no está formado y en orden, es caer presa de preocupaciones estresantes y malas. Es por ello que debemos buscar un principio —*un dhamma*— con el que entrenarnos si hemos de tener la esperanza de una felicidad estable y segura. Si nuestros corazones no tienen un principio interior, ningún centro en que habitar, seremos como una persona sin hogar. Los vagabundos no pasan otra cosa que penurias. El sol, el viento, el polvo y la lluvia los obligan constantemente a estar sucios pues no tienen un lugar de refugio. La práctica de concentrar la mente es construir un hogar para ti mismo: la concentración momentánea (*khaṇika samādhī*) es como una casa con techo de paja; la concentración en umbral (*upacāra samādhī*), una casa con techo de tejas; y la penetración fija (*appanā samādhī*), una casa de ladrillo. Una vez que tengas una casa, tendrás un lugar seguro para guardar tus posesiones valiosas. Ya no tendrás que pasar las penurias de vigilarlas a todas horas, como una persona que no tiene donde guardar sus posesiones y que tiene que dormir a campo abierto, expuesto al sol y la lluvia —donde sus tesoros no están realmente seguros.

Lo mismo pasa con una mente descentrada: va en busca del bien en otras áreas, dejando que sus pensamientos vaguen por toda de clase de conceptos y preocupaciones. Incluso si estos pensamientos son buenos, no podemos decir que estemos seguros. Somos como una mujer con muchas joyas: si se las pone y sale a caminar por ahí, no está segura. Sus riquezas podrían ser la causa de su muerte. De la misma forma, si nuestros corazones no están entrenados para lograr la quietud interior por medio de la meditación, incluso las virtudes que hemos sido capaces de desarrollar se deteriorarán fácilmente pues todavía no están guardadas a buen recaudo dentro del corazón. Entrenar la mente en la obtención de la quietud y la paz es como guardar tus posesiones valiosas en una caja fuerte.

Es por esto que la mayoría de nosotros no sacamos nada bueno del bien que hacemos. Dejamos que la mente caiga bajo el dominio de sus varias preocupaciones. Estas preocupaciones son nuestros enemigos, porque hay ocasiones en las que pueden causar que las virtudes que ya hemos desarrollado se marchiten. La mente es como una flor abriéndose: si el viento y los insectos la perturban, tal vez no tenga la oportunidad de dar fruto. Aquí la flor representa la quietud de la mente que está en el camino y el fruto, la felicidad de la realización del camino. Si nuestra quietud mental y felicidad son constantes, tendremos la oportunidad de lograr el bien supremo que todos deseamos.

El bien supremo es como la madera del corazón de un árbol. Otros “bienes” son como los brotes, ramas y hojas. Si no hemos entrenado nuestros corazones y mentes, encontraremos cosas que son buenas sólo en el nivel externo. Pero si nuestros corazones son puros e interiormente buenos, todo lo exterior se convertirá en bueno como resultado. Lo mismo que nuestra mano, cuando está limpia, no ensucia lo que toca, pero cuando está sucia lo ensuciará todo, incluso la tela más limpia; de igual manera, si el corazón es impuro, todo es impuro. Incluso lo bueno que hagamos será impuro, pues el poder más grande en este mundo —el único poder del que todo bien y mal, placer y dolor brotan— es el corazón. El corazón es como un dios. El bien y el mal, placer y dolor provienen enteramente del corazón. Incluso lo podemos llamar el creador del mundo, puesto que la paz y el futuro bienestar del mundo dependen de él. Si el mundo es destruido, será debido al corazón. Por ello deberíamos entrenar esta parte sumamente importante del mundo para que se centre y sea un fundamento para su riqueza y bienestar.

Concentrar la mente es una manera de reunir todos sus potenciales hábiles. Cuando estos potenciales se juntan en las proporciones correctas, te darán el poder necesario para destruir a tus enemigos: todas tus impurezas y estados mentales no discernidores. Tendrás un discernimiento que habrás entrenado y hecho sabio en los asuntos del bien y el mal, el mundo y el Dhamma. Tu discernimiento será como la pólvora. No obstante, si guardas la pólvora mucho tiempo y no la pones en balas —una mente concentrada— se humedecerá y se enmohecerá. O si por descuido dejas que los fuegos de la codicia, el odio y el auto-engaño te superen, la pólvora te puede arder en las manos. Así que no te demores. Pon la pólvora en balas para que cuando tus enemigos —las impurezas— te ataquen, puedas ser capaz de dispararles.

Quienquiera que entrena la mente para estar concentrada, gana un refugio. Una mente concentrada es como una fortaleza. El discernimiento es como un arma. Practicar la concentración de la mente es como encerrarte dentro de una fortaleza. Es algo muy valioso e importante.

La virtud, la primera parte del camino, y el discernimiento, la última, no son especialmente difíciles. Sin embargo, el mantener la mente concentrada, la parte media, supone un esfuerzo porque se trata de forzar la mente a ponerse en forma. Concentrar la mente, como colocar los pilares de un puente en mitad del curso de un río, es algo verdaderamente difícil de hacer. Pero una vez que la mente esté firmemente establecida, puede ser de gran utilidad en el desarrollo de la virtud y el discernimiento. La virtud es como colocar los pilares en la orilla cercana del río; el discernimiento como colocarlos en la orilla lejana. Pero si los pilares del medio —una mente concentrada— no están firmemente plantados, ¿Cómo podrás cruzar la corriente del sufrimiento?

Sólo hay una forma en la que podemos lograr propiamente las cualidades del Buddha, Dhamma y Sangha, y es mediante la práctica del desarrollo mental (*bhāvanā*). Cuando desarrollamos la mente para que esté concentrada y quieta, el discernimiento puede aparecer. En este contexto el discernimiento no se refiere al discernimiento ordinario, sino a la visión-clara liberadora que únicamente puede derivarse de tratar directamente con la mente. Por ejemplo la habilidad de recordar vidas pasadas, saber dónde renacerán los seres vivos después de la muerte, y de limpiar el corazón de las fermentaciones (*āsava*) de la impureza: estas tres formas de intuición —llamadas *ñāṇa-cakkhu*, el ojo mental— pueden surgir para aquéllos que se entrenan en las áreas de la mente y el corazón. Pero si vamos por ahí

buscando el conocimiento en vistas, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles mezcladas con conceptos, es como si estudiáramos con los Seis Maestros, y no pudiéramos ver claramente la realidad. Como el Buddha, que cuando estudiaba con los Seis Maestros no pudo lograr el Despertar y por ello decidió enfocar su atención en su propio corazón y mente, y se puso a practicar por su cuenta, manteniendo la atención en la respiración como primer paso y siguiendo el camino hasta la meta final. Mientras sigas buscando conocimiento en tus seis sentidos, estarás estudiando con los Seis Maestros. Pero cuando enfoques tu atención en la respiración —la que existe en cada uno de nosotros— hasta el punto en que la mente se calme y esté concentrada, tendrás la oportunidad de encontrar lo verdadero: *buddha*, el conocimiento puro.

Algunas personas creen que no necesitan practicar la concentración mental, que pueden liberarse mediante el discernimiento (*paññā-vimutti*), trabajando en el discernimiento solamente. Esto simplemente no es verdad. Tanto la liberación mediante el discernimiento como la liberación mediante la quietud de la mente (*ceto-vimutti*) se basan en la concentración mental. La diferencia es sólo una cuestión de grado. Como caminar: normalmente una persona no camina con una sola pierna, aunque tenga una pierna más fuerte que la otra por una cuestión de hábitos y rasgos personales.

La liberación por medio del discernimiento comienza con la reflexión sobre varios eventos y aspectos del mundo hasta que la mente lentamente llega a asentarse y, una vez que está calmada, de ella surge intuitivamente la visión-clara liberadora (*vipassanā-ñāṇa*): un entendimiento claro y verdadero en términos de las cuatro Nobles Verdades (*ariya sacca*). Respecto a la liberación a través de la quietud de la mente, sin embargo, no hay tantas reflexiones complicadas. La mente simplemente se fuerza a estar quieta hasta que obtiene un estado de penetración fija. Es aquí donde la visión-clara liberadora aparecerá, posibilitando que puedas ver las cosas tal como son. Ésta es la liberación mediante la quietud de la mente: la concentración viene primero, el discernimiento después.

Una persona con un conocimiento amplio de los textos —versada en su letra y contenido, capaz de explicar clara y correctamente varios de los puntos de la doctrina— pero carente de concentración mental interior, es como un piloto llevando un avión por un cielo despejado, capaz de ver claramente las nubes y las estrellas pero sin tener la menor idea de dónde está la pista de aterrizaje. Con seguridad tendrá problemas. Si vuela más alto,



se le acabará el aire. Todo lo que puede hacer es volar y volar hasta que se le acabe el combustible y estrellarse en la selva.

Algunas personas, aun con buena formación, no son mejores que los salvajes en su comportamiento. Esto se debe a que se dejan llevar y están en las nubes. Algunos —absortos en lo que les parece un nivel muy alto de conocimiento, ideas y opiniones— no practican la concentración mental pues la ven como algo por debajo de ellos. Piensan que merecen liberarse directamente a través del discernimiento. Pero en realidad avanzan directamente hacia el desastre, como el piloto que ha perdido de vista la pista de aterrizaje.

Practicar la concentración mental es como construir una pista de aterrizaje para uno mismo. Entonces, cuando el discernimiento aparezca, podrás liberarte sin peligros.

Es por ello que debemos desarrollar las tres partes del camino —virtud, concentración, y discernimiento— si queremos practicar la religión de modo pleno. De lo contrario, ¿Cómo podremos decir que conocemos las cuatro Nobles Verdades? —puesto que el camino, para poder llamarse el Noble Camino, debe estar compuesto de la virtud, la concentración, y el discernimiento. Si no las desarrollamos en nuestro interior, no podremos conocerlas, y si no las conocemos, ¿Cómo podremos desprendernos?

A la mayoría de nosotros nos gusta obtener resultados, pero no nos gusta el trabajo de base. Puede que sólo queramos la bondad y la pureza, pero si no hemos hecho el trabajo de base seguiremos siendo pobres. Como aquéllos a quienes les gusta el dinero pero no el trabajo: ¿Cómo pueden ser ciudadanos buenos y sólidos? Cuando sientan el aguijón de la pobreza, recurrirán a la corrupción y al crimen. De la misma manera, si aspiramos a obtener resultados en el campo de la religión pero no queremos hacer el esfuerzo, tendremos que seguir siendo pobres. Y mientras nuestros corazones sean pobres, nos veremos ligados a buscar bienes en otras áreas — la codicia, las ganancias, el estatus, el placer, la aprobación, los cebos del mundo— aunque seamos capaces de hacerlo mejor. Esto sucede porque verdaderamente no sabemos, lo cual simplemente significa que no somos sinceros en lo que hacemos.

La verdad del camino es siempre verdadera: la virtud es algo verdadero, la concentración es verdadera, el discernimiento es verdadero, la liberación es verdadera. Pero si nosotros no somos veraces, no nos encontraremos con nada verdadero. Si no somos veraces en la práctica de la virtud, la

concentración, y el discernimiento, terminaremos con cosas que no serán más que falsificaciones e imitaciones. Y cuando utilizamos falsificaciones e imitaciones, nos estamos buscando problemas. Así que debemos ser veraces en nuestros corazones. Cuando nuestros corazones sean veraces, lograremos percibir el sabor del Dhamma, un sabor que supera todos los sabores del mundo.

Es por esto que he reunido las dos siguientes guías para mantener presente la respiración.

Paz.

*Phra Ajaan Lee Dhammadharo*

WAT BOROMNIVAS

BANGKOK, 1953

## Preliminares

Ahora comenzaré la explicación de la práctica de la concentración mental. Antes de comenzar, arrodíllate, junta las palmas frente al corazón y ofrece tu respeto sincero a la Triple Gema, con el verso siguiente:

*Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā:  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.* (postración)

*Svākkhāto bhagavatā dhammo:  
Dhammaṃ namassāmi.* (postración)

*Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho:  
Saṅghaṃ namāmi.* (postración)

Entonces, mostrando respeto con tus pensamientos, palabras y acciones, rinde homenaje al Buddha:

*Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhasa.* (tres veces)

Y refúgiate en la Triple Gema:

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Después toma la resolución siguiente: “Me refugio en el Buddha, el perfecto, completamente libre de impurezas; y en el Dhamma, la doctrina, la práctica y el logro; y en el Sangha, los cuatro niveles de Nobles Discípulos — desde ahora hasta el fin de mi vida”.

*Buddhaṃ jīvitaṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
Dhammaṃ jīvitaṃ yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Saṅgham jīvitam yāva nibbānam saraṇam gacchāmi.*

Entonces formula la intención de observar los cinco, ocho, diez, o 227 preceptos, según cuantos seas normalmente capaz de observar, expresándolos en un solo voto:

*Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi.* (tres veces)

(Éste es para la observación de los cinco preceptos, y significa: “Me comprometo a observar las cinco reglas de entrenamiento: abstenerme de privar de la vida, de robar, de una conducta sexual impropia, de mentir y de tomar sustancias embriagadoras”.)

*Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.* (tres veces)

(Éste es para la observación de los ocho preceptos, y significa: “Me comprometo a observar las ocho reglas de entrenamiento: abstenerme de privar de la vida, de robar, de realizar actos sexuales, de mentir, de tomar sustancias embriagadoras, de comer después del mediodía y antes del amanecer, de presenciar espectáculos y de adornar el cuerpo con el propósito de embellecerlo, y de usar camas y sillas altas y lujosas”.)

*Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi.* (tres veces)

(Éste es para la observación de los diez preceptos, y significa: “Me comprometo a observar las diez reglas de entrenamiento: abstenerme de privar de la vida, de robar, de realizar actos sexuales, de mentir, de tomar sustancias embriagadoras, de comer después del mediodía y antes del amanecer, de presenciar espectáculos, de adornar el cuerpo con el propósito de embellecerlo, de usar camas y sillas altas y lujosas, y de recibir dinero”.)

*Parisuddho aham bhante. Parisuddhoti maṃ buddho dhammo saṅgho dhāretu.*

(Éste es para aquéllos que observan los 227 preceptos.)

Ahora que has profesado la pureza de tus pensamientos, palabras, y obras hacia las cualidades del Buddha, Dhamma y Sangha, póstrate tres veces. Siéntate, pon las manos palma con palma delante del corazón, calma tus pensamientos y desarrolla las cuatro Sublimes Actitudes: buena voluntad, compasión, apreciación, y ecuanimidad. El difundir estos pensamientos hacia todos los seres vivos sin excepción se llama la Sublime Actitud inconmensurable. La fórmula corta en pāli para aquéllos que tienen

problemas memorizando es:

“*Mettā*” (benevolencia y buena voluntad, deseando tu propio bienestar y el de todos los demás seres vivos.)

“*Karuṇā*” (compasión por uno mismo y por los demás.)

“*Muditā*” (apreciación y alegría empática de las acciones hábiles de otros, el deleite en el bienestar propio y en el de los demás.)

“*Upekkhā*” (ecuanimidad frente a las cosas que no se pueden cambiar.)

## Método 1

SIÉNTATE EN LA POSICIÓN DEL MEDIO LOTO, la pierna derecha encima de la pierna izquierda, las manos con las palmas hacia arriba descansando en el regazo, la derecha encima de la izquierda. Mantén el cuerpo erguido y la mente fijada en la tarea que tienes por delante. Alza las manos en señal de respeto, palma con palma en frente del corazón, y piensa en las cualidades del Buddha, Dhamma y Sangha: *Buddho me nātho* —el Buddha es mi refugio. *Dhammo me nātho* —el Dhamma es mi refugio. *Saṅgho me nātho* —el Sangha es mi refugio. Entonces repite mentalmente: *buddho, buddho; dhammo, dhammo; saṅgho, saṅgho*. Devuelve las manos al regazo y repite mentalmente la palabra *buddho* tres veces en tu mente.

Después enfoca la atención en la respiración que entra y sale, contando los ciclos. Primero piensa *bud-* con la inhalación, *-dho* con la exhalación, diez veces. Comienza nuevamente pensando *buddho* con la inhalación, *buddho* con la exhalación, siete veces. Entonces vuelve a empezar: pensando *buddho* con un ciclo completo de entrada y salida, y hazlo cinco veces. Comienza nuevamente: pensando *buddho* tres veces con un ciclo completo, y hazlo durante tres ciclos.

Ahora puedes abandonar la cuenta y simplemente pensar *bud-* con la inhalación y *-dho* con la exhalación. Deja que la respiración sea relajada y natural. Mantén la mente perfectamente quieta, enfocada en la respiración mientras entra y sale por la nariz. Cuando el aliento sale, no dejes que la mente se vaya detrás de él. Cuando el aliento entra, no dejes que la mente lo siga. Deja que tu atención sea amplia, alegre y abierta. No fuerces la mente demasiado. Relájate. Haz como que estás respirando al aire libre. Mantén la mente quieta, como un poste a la orilla del mar. Cuando la marea sube, el poste no sube con ella; cuando la marea baja, el poste no se hunde.

Cuando hayas logrado este nivel de quietud, puedes dejar de pensar *buddho*. Simplemente sé consciente de la sensación de la respiración.

Entonces lentamente trae la atención al interior, enfocándola en los diferentes aspectos de la respiración —los aspectos importantes que pueden hacer surgir los poderes intuitivos de varias clases: clarividencia, clariaudiencia, la habilidad de conocer las mentes de otros, la habilidad de recordar vidas pasadas, la habilidad de saber dónde diferentes personas y animales renacieron tras la muerte, y el conocimiento de los diferentes

elementos o potenciales que están conectados y pueden ser de uso para el cuerpo. Estos elementos provienen de las bases de la respiración. La Primera Base: enfoca la mente en la punta de la nariz y muévela lentamente hacia la mitad de la frente, la Segunda Base. Mantén la extensión de tu conciencia amplia. Deja que la mente descansa un momento en la frente y tráela de regreso a la nariz. Mantenla en movimiento entre la nariz y la frente —como una persona subiendo y bajando de una montaña— siete veces. Entonces déjala permanecer en la frente. No dejes que regrese a la nariz.

Desde allí, deja que se mueva a la Tercera Base, la coronilla de la cabeza, y deja que se asiente allí por un momento. Mantén la extensión de tu conciencia amplia. Inhala en ese punto, deja que la respiración se extienda en la cabeza por un momento, y devuelve la mente a la mitad de la frente. Mueve la mente hacia adelante y hacia atrás entre la mitad de la frente y la coronilla de la cabeza siete veces, finalmente dejándola descansar en la coronilla.

Luego tráela hacia la Cuarta Base, la mitad del cerebro. Deja que se pose allí por un momento y después sácala nuevamente hacia la coronilla. Mantenla en movimiento de ida y vuelta entre estos dos lugares, y finalmente déjala posarse en la mitad del cerebro. Mantén la extensión de tu conciencia amplia. Deja que la respiración refinada en el cerebro se extienda a las partes inferiores del cuerpo.

Cuando llegues a este punto puede que notes que la respiración comienza a provocar varias señales (*nimitta*), como una sensación o visión de calor, frío, u hormigueos en la cabeza. Puede que veas un vapor lóbrego, pálido o tu propio cráneo. De una u otra forma, no te dejes afectar por lo que aparezca. Si no deseas que una *nimitta* aparezca, respira profunda y largamente hacia el corazón e inmediatamente desaparecerá.

Cuando te des cuenta de que una *nimitta* ha aparecido, enfoca tu atención en ella concienzudamente —pero debes estar seguro de concentrarte en sólo una a la vez, escogiendo la que te sea más cómoda. Una vez que la hayas capturado, expándela hasta que adquiriera el tamaño de tu cabeza. La *nimitta* blanca y brillante es útil para cuerpo y mente: es una respiración pura que puede limpiar la sangre en el cuerpo, reduciendo o eliminando las sensaciones de dolor físico.

Cuando tengas esta luz blanca del tamaño de tu cabeza, bájala a la Quinta Base, el centro del pecho. Cuando se haya establecido firmemente, deja que se expanda y llene el pecho. Haz esta respiración tan blanca y

brillante como te sea posible, y entonces deja que ambas, la respiración y la luz, se expandan por todo el cuerpo, que salgan por cada poro, hasta que las diferentes partes del cuerpo aparezcan por sí mismas como si fueran fotos. Si no quieres estas imágenes, respira profundamente dos o tres veces y desaparecerán. Mantén la conciencia calmada y amplia. No dejes que se apegue o que se vea afectada por ninguna nimitta que pudiera aparecer en la brillantez de la respiración. Mantén cuidadosamente la mente en observación. Mantenla unificada. Mantenla enfocada en un solo objeto o tema, la respiración refinada, dejando que esta respiración refinada sature todo el cuerpo.

Cuando hayas alcanzado este punto, el conocimiento comenzará a desplegarse gradualmente. El cuerpo será liviano como una pelusa. La mente estará descansada y fresca —flexible, solitaria y autocontenida. Habrá una sensación extrema de placer físico y calma mental.

Si deseas adquirir conocimiento y destreza, practica estos pasos hasta que seas experto en entrar, salir y quedarte. Cuando los hayas dominado, serás capaz de hacer que surja la nimitta de la respiración —la bola o masa de luz, blanca y brillante— cuando lo desees. Cuando desees conocimiento, simplemente haz que la mente se aquiete y deja correr todas las preocupaciones, dejando sólo la brillantez y la vacuidad. Piensa una o dos veces en lo que desees saber —de cosas dentro o fuera, concernientes a ti mismo o a otros— y el conocimiento surgirá o aparecerá una imagen mental. Para llegar a ser completamente experto deberías, si es posible, estudiar directamente con alguien que haya practicado y sea hábil en estos asuntos, pues el conocimiento de este tipo sólo puede surgir de la práctica de la concentración mental.

El conocimiento que surge de centrar la mente se divide en dos clases: el mundano (*lokiya*) y el trascendental (*lokuttara*). Con el conocimiento mundano, sigues apegado a tu conocimiento y opiniones por una parte, y por la otra a las cosas que aparecen y dan lugar a que surja tu conocimiento. Tu conocimiento y las cosas que te otorgan dicho conocimiento a través del poder de tu destreza están compuestos de verdades y falsedades mezcladas —pero la “verdad” aquí es verdad simplemente al nivel de las fabricaciones mentales, y cualquier cosa fabricada es por naturaleza cambiante, inestable, e inconstante.

Así que cuando quieras pasar al nivel trascendental, reúne todas las cosas que sabes y ves dentro de un solo objeto mental —*ekaggatārammaṇa*,



la singularidad de la absorción mental— y date cuenta de que todas ellas son de la misma naturaleza. Toma todo tu conocimiento y conciencia y reúnelos en el mismo punto, hasta que puedas ver la verdad claramente: que todas estas cosas, por su propia naturaleza, simplemente surgen y se desvanecen. No trates de apegarte a las cosas que crees tuyas —tus objetos mentales. No trates de apegarte al conocimiento que ha surgido dentro de ti como si fuera propio. Deja que estas cosas se alineen según su propia naturaleza. Si te apegas a tus objetos mentales, te estarás apegando al sufrimiento y al dolor. Si te apegas a tu conocimiento, éste se transformará en causa de sufrimiento.

Así que una mente concentrada y calmada da lugar a que surja el conocimiento. Este conocimiento es el camino. Todas las cosas que pasan frente al conocimiento son sufrimiento. No dejes que la mente se aferre al conocimiento. No dejes que se aferre a los objetos mentales que se presentan para su examen. Déjalos ser de acuerdo a su propia naturaleza. Tranquiliza la mente. No te aferres a la mente ni supongas que ésta es esto o aquello. Mientras supongas un yo, sufrirás de una conciencia oscurecida (*la avijjā*). Cuando verdaderamente sepas esto, lo trascendental aparecerá dentro de ti —el bien más noble, la felicidad más exaltada que un ser humano pueda conocer.

Resumiendo, los pasos básicos de la práctica son los siguientes:

1. Elimina todas las preocupaciones de la mente.
2. Haz que la mente habite objetos mentales positivos.
3. Reúne todos los objetos mentales positivos en uno —la singularidad de la absorción meditativa (*jhāna*).
4. Considera este único objeto mental hasta que puedas ver cómo es *aniccam*, inconstante; *dukkham*, tensor; y *anattā*, no tuyo ni de nadie más —vacío.
5. Deja que todos los objetos mentales buenos y malos sigan su propia naturaleza —pues el bien y el mal moran juntos y por naturaleza son iguales. Deja que la mente siga su propia naturaleza. Deja que el conocer siga su propia naturaleza. El conocer no aparece ni desaparece. Esto es *santi-dhamma* —la realidad de la paz. Conoce la bondad pero el conocer no es la bondad, y la bondad no es el conocer. Conoce la maldad pero el conocer no es la maldad, y la maldad no es el conocer. En otras palabras, el conocer no se apega al conocimiento o las cosas conocidas. Su naturaleza es

verdaderamente elemental —sin defectos y pura, como una gota de agua en una hoja de loto. Por ello se llama *asaṅkhata-dhātu*: el elemento verdadero, la propiedad no fabricada.

Cuando puedas seguir estos cinco pasos, aparecerán maravillas en el corazón, las habilidades y perfecciones que provienen de practicar la meditación de la tranquilidad y de la visión-clara liberadora. Obtendrás los dos tipos de resultados antes mencionados:

*el mundano*, que te otorga tu propio bienestar físico y el de otros por todo el mundo; y

*el trascendental*, que otorga bienestar a tu corazón, trayendo una felicidad calmada, fresca, y floreciente, que te lleva por todo el camino hasta Nibbāna —libre del nacimiento, vejez, enfermedad, y muerte.

Ésta ha sido una breve explicación de los principios esenciales de la meditación en la respiración. Si tienes preguntas o encuentras dificultades poniendo estos principios en práctica y deseas estudiar directamente con alguien que enseñe de acuerdo a estos métodos, yo estaré encantado de ayudarte hasta el límite de mis habilidades de manera que todos consigamos la paz y el bienestar que enseña la religión.

La mayoría encontrará que el Método 2, a continuación, es más fácil y más relajante que el Método 1, hasta aquí esquematizado.

## Método 2

HAY SIETE PASOS BÁSICOS:

1. Comienza con tres o siete largas respiraciones del tipo que entra y sale, pensando *bud-* con la inhalación, y *-dho* con la exhalación. Mantén la sílaba de meditación tan larga como la respiración.

2. Sé claramente consciente de cada respiración que entra y sale.

3. Obsérvala mientras entra y sale, notando si se siente cómoda o incómoda, amplia o estrecha, obstruida o fluyendo libremente, rápida o lenta, cálida o fresca. Si la respiración no se siente cómoda, ajústala hasta que lo esté. Por ejemplo, si el inhalar y exhalar largo te es incómodo, trata de inhalar y exhalar corto.

En cuanto notes que tu respiración se siente cómoda, deja que esta sensación de respiración cómoda se expanda a las diferentes partes del cuerpo. Para empezar, inhala la sensación de la respiración en la base del cráneo y deja que fluya a lo largo de la columna hacia abajo. Entonces, si eres del género masculino, deja que se expanda por la pierna derecha hacia la planta del pie, hasta la punta de los dedos, y que salga afuera. Inhala la sensación de la respiración en la base del cráneo nuevamente y deja que fluya a lo largo de la columna hacia abajo y que se expanda por la pierna izquierda hasta la punta de los dedos, y que salga afuera. (Si eres del género femenino, comienza con el lado izquierdo, pues los sistemas nerviosos masculino y femenino son diferentes.)

Entonces deja que la respiración se propague desde la base del cráneo hacia los hombros, pase por los codos y muñecas, hasta la punta de los dedos, y que salga afuera.

Deja que la respiración en la base de la garganta se expanda al nervio central del frontal del cuerpo hacia abajo, que pase por los pulmones y el hígado, y continúe hacia abajo, a la vejiga y el colon.

Inhala el aliento justo a la mitad del pecho y deja que se mueva hacia abajo, a los intestinos.

Deja que todas estas sensaciones de respiración se expandan de manera que se conecten y fluyan juntas, y notarás un aumento significativo en la sensación de bienestar.

4. Aprende cuatro maneras de ajustar la respiración:

- a. inhalación larga y exhalación larga,
- b. inhalación larga y exhalación corta,
- c. inhalación corta y exhalación larga,
- d. inhalación corta y exhalación corta.

Respira de la forma que sea más cómoda para ti. O, mejor aún, aprende a respirar cómodamente con cada una de las cuatro formas, pues tu condición física y tu respiración siempre están cambiando.

5. Familiarízate con las bases o puntos focales de la mente —los puntos de asentamiento de la respiración— y centra tu atención en el que te sea más cómodo. Algunos de estos puntos son:

- a. la punta de la nariz,
- b. la mitad de la cabeza,
- c. el paladar,
- d. la base de la garganta,
- e. la punta inferior del esternón,
- f. el ombligo (o un punto justo encima).

Si sufres de dolores de cabeza frecuentes o de problemas nerviosos, no te enfoques en ningún punto más alto que la base de la garganta. Y no trates de forzar la respiración o ponerte en trance. Respira libre y naturalmente. Deja que la mente esté a gusto con la respiración —pero no hasta el punto de que se te escape.

6. Expande la extensión de tu conciencia —tu sentido de sensación consciente— a través del cuerpo entero.

7. Une las sensaciones de la respiración a través del cuerpo, dejando que fluyan juntas cómodamente, manteniendo la atención tan amplia como te sea posible. Una vez que seas totalmente consciente de los aspectos de la respiración que ya conoces en tu cuerpo, también llegarás a conocer toda clase de otros aspectos. La respiración, por su propia naturaleza, tiene muchas facetas: hay sensaciones de respiración que fluyen por los nervios, otras que fluyen alrededor y en torno a los nervios, e incluso otras que se expanden desde los nervios hasta cada poro. Las sensaciones de respiración benéficas y dañinas se encuentran mezcladas por su propia naturaleza.

Resumiendo: (a) con el fin de mejorar la energía ya existente en cada parte de tu cuerpo, para que le puedas hacer frente a la enfermedad y al

dolor; y (b) con el fin de clarificar el conocimiento ya existente dentro de ti, para que así se convierta en una base para las destrezas que llevan a la liberación y a la pureza del corazón —debes mantener estos siete pasos siempre en mente, pues son absolutamente básicos para cada aspecto de la meditación en la respiración. Cuando los hayas dominado, habrás trazado una ruta principal. En cuanto a los caminos aledaños —concomitantes a la meditación en la respiración— hay muchos, pero no son realmente importantes. Estarás perfectamente seguro si te ciñes a estos siete pasos y los practicas tanto como te sea posible.

Una vez que hayas aprendido a poner tu respiración en orden, será como si tuvieras los residentes de tu hogar en orden. Los aspectos concomitantes a la meditación en la respiración son como las personas que no pertenecen a tu hogar —en otras palabras, son huéspedes. Una vez que las personas de tu hogar se comporten adecuadamente, tus huéspedes tendrán que seguir el ejemplo.

Los “huéspedes” aquí son las señales (*nimitta*) y respiraciones errantes que tienden a pasar por la extensión de la respiración con la que estás tratando: las diversas señales que pueden emerger de la respiración y que pueden aparecer como imágenes —luces brillantes, personas, animales, tú mismo u otros; o como sonidos— voces de gente; algunas familiares, otras no. En algunos casos las señales aparecen como olores —tanto fragantes como fétidos como un cadáver. Algunas veces la inhalación puede hacerte sentir tan lleno que no tendrás sensación de hambre ni sed. Algunas veces la respiración puede mandar sensaciones de calor, frío u hormigueos a través de todo el cuerpo. Algunas veces puede causar que cosas que nunca se te habían ocurrido antes, broten repentinamente en tu mente.

Todas estas cosas se clasifican como huéspedes. Antes de recibirlos, debes poner tu respiración y mente en orden, haciéndolos estables y seguros. Cuando recibas estos huéspedes, primero deberás ponerlos bajo tu control. Si no los puedes controlar, no quieras tener nada que ver con ellos. Podrían apartarte del camino. Pero si los pones a prueba, te pueden ser útiles más tarde.

Ponerlos a prueba quiere decir cambiarlos a voluntad, a través del poder del pensamiento (*paṭibhāga nimitta*) —hacerlos grandes o pequeños, mandarlos lejos, traerlos cerca, hacerlos aparecer y desaparecer, mandarlos fuera, traerlos dentro. Solamente entonces podrás usarlos en el entrenamiento de la mente.

Una vez que hayas dominado estas señales, harán surgir la aparición de poderes sensoriales elevados: la habilidad de ver sin abrir los ojos; la habilidad de oír sonidos distantes u oler aromas distantes; la habilidad de saborear los diferentes elementos existentes en el aire y que pueden ser útiles para ayudar al cuerpo a sobrellevar las sensaciones de hambre o deseo; la habilidad de hacer que ciertas sensaciones aparezcan a voluntad —sentirte fresco cuando quieras sentirte fresco, cálido cuando quieras sentirte cálido, o tibio cuando quieras sentirte tibio, fuerte cuando necesites fuerza— porque los diferentes elementos del mundo que te pueden ser útiles físicamente llegarán y aparecerán en tu cuerpo.

La mente, también, se elevará, y tendrá el poder de desarrollar el ojo de la intuición (*ñāṇa-cakkhu*): la habilidad de recordar vidas pasadas, la habilidad de saber dónde los seres vivos renacerán después de la muerte, la habilidad de limpiar el corazón de las fermentaciones de las impurezas. Si eres astuto puedes recibir estos huéspedes y ponerlos a trabajar en tu hogar.

Estos son algunos de los aspectos concomitantes a la meditación en la respiración. Si te encuentras con ellos en el transcurso de tu práctica, examínalos cuidadosamente. No te alegres por lo que aparezca. No te molestes o trates de negar lo que aparezca. Mantén la mente balanceada. Mantente neutral, sé circunspecto. Considera cuidadosamente todo lo que aparezca, para determinar si puedes confiar en ello o no. Si no lo haces te puede llevar a suposiciones equivocadas. Bien y mal, correcto y errado, alto y bajo: todo depende de si tu corazón es astuto o necio, y de cuán ingenioso seas. Si eres necio, aún las cosas elevadas pueden ser bajas y las cosas buenas, malas.

Una vez que conozcas los varios aspectos de la respiración y sus aspectos concomitantes, podrás adquirir el conocimiento de las cuatro Nobles Verdades. Además, podrás aliviar dolores físicos cuando estos aparezcan en tu cuerpo. La sati, el mantener la respiración siempre presente, es el ingrediente activo de esta medicina; la respiración que entra y sale es el disolvente. La sati puede limpiar y purificar la respiración. Una respiración pura puede limpiar la sangre a través del cuerpo, y una vez que la sangre está limpia, puede aliviar muchas de las enfermedades y dolores del cuerpo. Si sufres de trastornos nerviosos, por ejemplo, estos desaparecerán completamente. Es más, serás capaz de fortalecer el cuerpo de manera que sentirás un gran estado de salud y bienestar.

Cuando el cuerpo se siente bien, la mente puede calmarse y descansar. Y

una vez que la mente esté descansada, ganarás fuerza: la habilidad de aliviar todas las sensaciones de dolor mientras estés sentado en meditación, así que te podrás sentar durante horas. Cuando el cuerpo está libre de dolor, la mente está libre de impedimentos (*nīvaraṇa*). El cuerpo y la mente se vuelven fuertes. Esto se llama *samādhi-balaṃ* —el poder de la concentración.

Cuando tu concentración es así de poderosa, puede dar lugar al discernimiento: la habilidad de ver el sufrimiento, su causa, su cesación y el camino que lleva a su cesación, todo claramente dentro de la respiración. Esto se puede explicar como sigue: la respiración que entra y sale es sufrimiento —la inhalación, el sufrimiento del surgimiento; la exhalación, el sufrimiento de la cesación. El no ser consciente de la respiración mientras ésta se mueve dentro y fuera, el no conocer las características de la respiración, es causa de sufrimiento. El saber cuando la respiración está entrando, saber cuando está saliendo, el conocer sus características claramente —es decir, mantener tu análisis de acuerdo con la verdad de la respiración— es *la Perspectiva Correcta*, parte del Noble Camino.

El saber qué modos de respiración son incómodos, saber cómo variar la respiración; saber: “Esta forma de respirar me es incómoda; tendré que respirar de este otro modo para poder sentirme tranquilo”, esto es *la Resolución Correcta*.

Los factores mentales que piensan y evalúan correctamente todos los aspectos de la respiración son *el Habla Correcta*.

El conocer varias formas de mejorar la respiración; por ejemplo, el respirar en inhalaciones y exhalaciones largas, o cortas, o inhalaciones largas y exhalaciones cortas o vice versa hasta descubrir cuál de estas formas es la más cómoda para ti: esto es *la Acción Correcta*.

El saber cómo usar la respiración para purificar la sangre, cómo dejar que esta sangre ya purificada nutra los músculos del corazón, cómo ajustar la respiración para que alivie el cuerpo y tranquilice la mente, cómo respirar para que te sientas pleno y refrescado en cuerpo y mente: esto es *la Manera Correcta de Ganarse la Vida*.

El tratar de ajustar la respiración hasta que se calmen el cuerpo y la mente, y seguir intentándolo mientras no estés totalmente tranquilo, esto es *el Esfuerzo Correcto*.

El mantener siempre presente la respiración que entra y sale y vigilarla

sin faltar, el conocer los varios aspectos de la respiración —el flujo respiratorio ascendente, el flujo respiratorio descendente, la respiración en el estómago, la respiración en los intestinos, la respiración que fluye por los músculos y sale por cada poro— ser consciente de estas cosas en cada respiración que entra y sale: esto es *la Sati Correcta*.

Una mente resuelta solamente en asuntos relacionados con la respiración, sin importar ningún otro objeto que interfiera hasta que la respiración sea refinada, dando lugar a que la absorción fija, y luego, la visión-clara liberadora aparezcan allí mismo: esto es *la Concentración Correcta*.

Pensar en la respiración se llama *vitakka*, pensamiento dirigido. Ajustar la respiración y dejar que se propague se llama *vicāra*, evaluación. Cuando todos los aspectos de la respiración fluyan libremente a través del cuerpo, te sentirás satisfecho y refrescado de cuerpo y mente: esto es *pīti*, plenitud. Cuando el cuerpo y la mente están ambos en descanso, te sientes sereno y tranquilo: esto es *sukha*, placer. Y una vez que sientes placer, la mente tiende a quedarse cómodamente en un solo objeto mental y no ir vagando tras ningún otro: esto es *ekaggatārammaṇa*, singularidad del objeto o tema. Estos cinco factores forman el estado inicial de *la Concentración Correcta*.

Cuando todas estas partes del Noble Camino —la virtud, la concentración, y el discernimiento— se unen completamente maduras en el corazón, obtienes conocimiento profundo de todos los aspectos de la respiración, sabiendo que “Respirar de este modo hace que estados mentales hábiles aparezcan. Respirar de este otro modo hace que estados mentales poco hábiles aparezcan”. Ya no estás atrapado en los factores —la respiración en todos sus aspectos— que fabrican el cuerpo, los factores que fabrican el habla, los factores que fabrican la mente, sea para bien o para mal. Déjalos correr de acuerdo con su naturaleza inherente: esto es la cesación del sufrimiento.

Otra manera incluso más corta de expresar las cuatro Verdades Nobles es ésta: la respiración que entra y sale es la verdad del sufrimiento. No ser consciente de su entrada, no ser consciente de su salida: esto es la causa del sufrimiento —la conciencia oscura y auto-engañada. El ver todos los aspectos de la respiración tan claramente que puedes soltarlos sin ninguna sensación de apego, es la cesación del sufrimiento. Estar constantemente atento y alerta a todos los aspectos de la respiración, es el camino a la cesación del sufrimiento.



Cuando puedas hacer esto, podrás decir que estás siguiendo correctamente el camino de la meditación en la respiración. Tendrás habilidades cognitivas, capaces de conocer las Cuatro Verdades claramente. Podrás liberarte. La liberación es una mente que no se apega a causas inferiores y efectos inferiores —es decir, del sufrimiento y su causa; o a causas y efectos superiores— la cesación del sufrimiento y el camino hacia su cesación. Es una mente que no se apega a las cosas que le causan que conozca; es una mente desapegada del conocimiento, despegada del conocer. Cuando seas capaz de separar estas cosas, habrás dominado la destreza de la liberación —en otras palabras, cuando sepas lo que forma el comienzo, lo que forma el final y lo que está en medio, dejando que las cosas sean como son, por sí mismas, de acuerdo con esta frase:

*sabbe dhammā anattā*

Todos los fenómenos son no-yo.

Estar apegado a las cosas que nos llevan a conocer —los elementos, *lo khandhas*, los sentidos y sus objetos— se llama adherirse a la sensualidad (*kāmūpādāna*). Estar apegado al conocimiento se llama adherirse a visiones (*diṭṭhūpādāna*). Ser ignorante del saber en sí mismo (*buddha*) se llama adherirse a preceptos y procedimientos (*sīlabbatūpādāna*). Y cuando nos apegamos de esta manera, estamos encaminados a que nos engañen los factores que fabrican el cuerpo, el habla y la mente, todo lo cual surge de la ignorancia.

El Buddha era un maestro completo de la causa y el efecto, sin estar apegado ni a causas y efectos inferiores, ni a causas y efectos superiores. Él estaba por encima de la causa y más allá del efecto. El sufrimiento y la tranquilidad, tenía ambos a su disposición, pero no se apegaba a ninguno de ellos. Él lo sabía absolutamente todo del bien y del mal, era totalmente capaz de utilizar el yo tanto como el no-yo, pero no se apegaba a ninguna de estas cosas. Tenía a su disposición los objetos que pueden actuar como bases para las causas del sufrimiento, pero no se apegaba a ellos. El Camino —el discernimiento— también estaba a su disposición: sabía cómo parecer tanto ignorante como astuto, y cómo usar la ignorancia tanto como la astucia en su trabajo de propagar la religión. En lo referente a la cesación del sufrimiento, era algo que tenía a su disposición, pero no se enganchaba a ello, no se apegaba a ello, por lo cual podemos verdaderamente decir que su maestría era completa.

Antes de que el Buddha pudiera desprenderse de estas cosas de esta manera, primero tuvo que esforzarse por desarrollarlas hasta su medida más absoluta. Sólo entonces pudo dejarlas a un lado. Él abandonó desde un estado de abundancia, a diferencia de la gente ordinaria que “abandona” desde un estado de pobreza. Aunque dejó todas estas cosas, éstas seguían a su disposición. Nunca descartó la virtud, la concentración, y el discernimiento que había trabajado para perfeccionar hasta el día de su Despertar. Siguió usando todos los aspectos de la virtud, la concentración, y el discernimiento hasta el día en que entró en el Nibbāna Total (Parinibbāna). Incluso en el momento en que estaba a punto de “nibbānar”, estaba practicando con dominio total de la concentración —en otras palabras, Nibbāna Total ocurrió cuando se encontraba entre los jhānas de la forma y los de lo informe.

Así que no debemos descartar la virtud, la concentración, y el discernimiento. Algunos no quieren observar los preceptos porque temen quedarse apegados a ellos. Algunos no practican la concentración porque temen volverse ignorantes o perder la razón. La verdad es que normalmente ya somos ignorantes y ya estamos locos, y que la práctica de la concentración mental es lo que pondrá fin a nuestra ignorancia y locura. Una vez que nos hayamos entrenado bien, lograremos que el discernimiento puro surja como un diamante pulido, que por su propia naturaleza refleja la luz. Esto es lo que cuenta como verdadero discernimiento. Aparece sólo para nosotros individualmente y se llama *paccattaṃ*: podemos hacer que éste surja y conocerlo sólo por nosotros mismos.

La mayoría de nosotros, sin embargo, tiende a malentender la naturaleza del discernimiento. Tomamos una imitación del discernimiento, adulterado con conceptos, y lo usamos para asfixiar al verdadero, como un hombre que pinta un pedazo de vidrio con mercurio para poder ver su reflejo y el de otros, pensando que ha encontrado una forma ingeniosa de observar la verdad. En realidad, no es más que un mono mirándose al espejo: un mono se convierte en dos y seguirá jugando con su reflejo hasta que el mercurio se desgaste, y al llegar este momento se sentirá abatido sin saber de dónde provenía el reflejo en primer lugar. Es lo mismo cuando llegamos sin querer a una imitación del discernimiento, pensando y conjeturando en referencia a conceptos y objetos mentales: lo lamentaremos cuando nos encontremos cara a cara con la muerte.

El factor crucial en el discernimiento natural proviene solamente de

entrenar la mente para que sea como un diamante que emita su propia luz — rodeado de resplandor en lugares tanto oscuros como iluminados. Un espejo es útil solamente en lugares que ya tienen buena luz. Si lo mueves a un lugar oscuro ya no lo puedes usar para ver tu propio reflejo. Pero una joya pulida con resplandor propio será brillante donde quiera que esté. Esto es lo que el Buddha quería decir cuando enseñaba que no hay lugares cerrados o secretos en el mundo en los que el discernimiento no pueda penetrar. Esta joya del discernimiento es lo que nos permitirá destruir el deseo, el apego, y la conciencia oscura, y obtener la más alta excelencia: Nibbāna —libre del dolor, la muerte, la aniquilación, y la extinción— que existe naturalmente a través la realidad del elemento de la inmortalidad (*amata-dhamma*).

En términos generales, tendemos a interesarnos solamente por el discernimiento y la liberación. Queremos comenzar directamente por las enseñanzas acerca del sufrimiento, la inconstancia, y el no-yo —y cuando éste sea el caso, nunca llegaremos a ningún lado. Antes de que el Buddha enseñara que las cosas eran inconstantes, había trabajado en conocerlas hasta que éstas le revelaron su constancia. Antes de enseñar que las cosas eran tensoras, había convertido esa tensión en placer y calma. Y antes de enseñar que las cosas eran no-yo, había convertido lo no-yo en yo, y por ello fue capaz de ver lo constante y verdadero escondido en lo inconstante, tensor y no-yo. Entonces juntó todas estas cualidades en una. Juntó todo lo que es inconstante, tensor y no-yo en una misma cosa: las fabricaciones (*saṅkhāra*) vistas en términos del mundo —pertenecientes a una sola clase igual en todas partes del mundo. En cuanto a lo constante, placentero y yo, ésta era otra clase: eran fabricaciones vistas en términos del Dhamma. Y entonces se liberó de ambas clases, sin dejarse aprisionar por “constante” o “inconstante”, “sufrimiento” o “calma”, “yo” o “no-yo”. Por eso podemos decir que obtuvo la liberación, la pureza y Nibbāna, pues no tenía necesidad de aferrarse a las fabricaciones —ya fueran del mundo o del Dhamma— de ninguna forma.

Ésta era la naturaleza de la práctica del Buddha. Pero en lo referente a la nuestra, la mayoría actuamos como si lo supiéramos todo de antemano y hubiéramos triunfado ya antes de haber comenzado. En otras palabras, queremos simplemente desprendernos y obtener la paz y la liberación. Pero si no hemos construido toda la infraestructura, nuestro intento de soltar será necesariamente incompleto: nuestra paz será a pedacitos, nuestra liberación será errónea. Aquéllos de nosotros que sinceramente queremos nada menos

que el bien supremo debemos preguntarnos: ¿Hemos asentado los cimientos adecuadamente? Si no asentamos los cimientos adecuadamente para desapegarnos y desprendernos, ¿Cómo podremos llegar a ser libres?

El Buddha enseñó que la virtud puede superar las impurezas comunes, las faltas toscas en nuestras palabras y hechos; que la concentración puede vencer las impurezas intermedias como el deseo sensual, la mala voluntad, la pereza y el embotamiento, la agitación y la incertidumbre; y que el discernimiento puede vencer impurezas sutiles tales como el deseo, el apego, y la conciencia oscura. Algunas personas cuyo discernimiento es agudo, pueden explicar sutilezas de la doctrina claramente, pero parecen incapaces de deshacerse de las impurezas más comunes que incluso la virtud puede vencer. Esto demuestra que algo falta en su virtud, concentración y discernimiento. Sus virtudes probablemente sólo lo son superficialmente, su concentración está manchada y teñida, su discernimiento no es más que esmalte brillante —como el vidrio pintado con mercurio— y ésta es la razón por la que no pueden alcanzar la meta. Sus actos se describen en los viejos refranes: *mantener la espada fuera de la vaina* —son hábiles con palabras y teorías pero su mente carece de centro; *poner el huevo fuera del nido* —buscan lo bueno solamente fuera, sin entrenar la mente en estar centrada; *asentar los cimientos en la arena* —tratan de encontrar seguridad en cosas que no tienen sustancia. Todo esto no les traerá más que decepción. A estas personas todavía les falta encontrar un refugio que valga la pena.

Por ello debemos construir la infraestructura y poner en orden las causas para que funcionen bien, puesto que todos los logros que esperamos serán consecuencias de las causas.

*attanā codayattānaṃ paṭimañse tamattanā*

Despierta, entrena tu propio corazón.

Comienza a examinar tu propia respiración que entra y sale.

# Jhāna

AHORA RESUMIREMOS los métodos de meditación en la respiración según los niveles de jhāna. Jhāna significa estar absorto o enfocado en un solo objeto o tema, como en el caso de la respiración.

**1. El primer jhāna tiene cinco factores.** (a) El pensamiento dirigido (*vitakka*): piensa en la respiración hasta que puedas mantenerla presente sin llegar a distraerte. (b) La singularidad del objeto o tema (*ekaggatārammaṇa*): mantén la mente en la respiración. No dejes que divague tras otros conceptos o temas. Vigila tus pensamientos de manera que éstos sólo se ocupen de la respiración hasta alcanzar el punto en que la respiración sea cómoda. (La mente se convierte en una, en reposo con la respiración.) (c) La evaluación (*vicāra*): descubre cómo puedes dejar que esta sensación agradable de la respiración se propague y se conecte con otras sensaciones de la respiración en el cuerpo. Deja que estas sensaciones se propaguen hasta quedar interconectadas por todo el cuerpo. Una vez que el cuerpo se haya calmado por la respiración, las sensaciones de dolor se calmarán. El cuerpo estará repleto de buena energía de la respiración. (La mente estará enfocada exclusivamente en asuntos relacionados con la respiración.)

Estas tres cualidades deben unirse y aplicarse a la misma corriente de respiración para que surja el primer jhāna. Entonces, esta corriente de la respiración puede llevarte hasta el cuarto jhāna.

El pensamiento dirigido, la singularidad del objeto o tema, y la evaluación actúan como causas. Cuando las causas maduren completamente, los resultados aparecerán —(d) la plenitud (*pīti*), una sensación muy atractiva de satisfacción y frescura para cuerpo y mente, que va directamente al corazón, independientemente de todo lo demás; (e) el placer (*sukha*), la calma física que inunda el cuerpo por haber estado calmado y no perturbado (*kāya-passaddhi*); y la satisfacción mental que proviene de la mente por haber estado calmada en sí misma, sin soportes, no distraída, imperturbable, serena y exultante (*citta-passaddhi*).

La plenitud y el placer son los resultados. Por lo tanto, los factores del primer jhāna se reducen simplemente a dos clases: causas y resultados.

Al mismo tiempo que la plenitud y el placer se hacen más fuertes, la respiración se hace más sutil. Cuanto más tiempo te mantengas enfocado y

absorto, más poderosos se vuelven los resultados. Esto te permite dejar el pensamiento dirigido y la evaluación (la limpieza preliminar) a un lado y — confiando completamente en un solo factor, la singularidad del objeto o tema— entrar en el segundo jhāna (*magga-citta*, *phala-citta*).

**2. El segundo jhāna tiene tres factores:** la plenitud, el placer y la singularidad del objeto o tema (*magga-citta*). Esto se refiere al estado de la mente que ha probado los resultados que provienen del primer jhāna. Una vez que has entrado en el segundo jhāna, la plenitud y el placer se fortalecen, pues confían en una sola causa, la singularidad del objeto o tema, que se ocupa del trabajo de aquí en adelante —enfocándose en la respiración de manera que ésta llegue a ser más y más refinada, manteniéndose firme y calmada con una experiencia de frescura y calma para cuerpo y mente. La mente está incluso más estable y resuelta que antes. Mientras sigues concentrándote, la plenitud y el placer se fortalecen y comienzan a expandirse y a contraerse. Continúa enfocándote en la respiración, moviendo la mente más profundamente a un nivel más sutil para escapar de los movimientos de la plenitud y el placer, y entrarás en el tercer jhāna.

**3. El tercer jhāna tiene dos factores:** el placer y la singularidad del objeto o tema. El cuerpo está en calma, inmóvil y solitario. No surgen sensaciones de dolor que lo perturben. La mente está solitaria y en calma. La respiración es refinada, expansiva y fluye libremente. Un resplandor —blanco como un copo de algodón— empapa todo el cuerpo, calmando todas las sensaciones de incomodidad física y mental. Sigue manteniendo el enfoque en atender nada más que a esta respiración amplia y refinada. La mente está libre: no hay pensamientos del pasado o del futuro que la perturben. La mente se pone de relieve por sí misma. Las cuatro propiedades —tierra, agua, fuego y viento— están en armonía a través de todo el cuerpo. Casi se podría decir que están purificadas a través de todo el cuerpo, porque la respiración tiene la fuerza para controlar y cuidar bien de las otras propiedades, manteniéndolas armónicas y coordinadas. La sati está acoplada a la singularidad del objeto o tema, que actúa como causa. La respiración llena el cuerpo. La sati llena el cuerpo.

Profundiza el enfoque: la mente se encuentra brillante y poderosa, el cuerpo se siente liviano. Las sensaciones de placer están calmadas. La sensación del cuerpo es estable y uniforme, sin descuidos ni huecos en la atención, de manera que puedes soltar la sensación de placer. Las manifestaciones del placer se van calmando porque las cuatro propiedades

están balanceadas y libres de movimiento. La singularidad del objeto o tema, la causa, tiene ahora la fuerza para enfocarse más profundamente, llevándote al cuarto jhāna.

**4. El cuarto jhāna tiene dos factores:** la ecuanimidad (*upekkhā*) y la singularidad del objeto, o sati. La ecuanimidad y la sati en el cuarto jhāna están poderosamente enfocadas —sólidas, estables y seguras. La propiedad de la respiración está absolutamente quieta, libre de ondas, corrientes cruzadas, y hendiduras. La mente, neutral y quieta, está libre de cualquier preocupación por el pasado y el futuro. La respiración, que forma el presente, está calmada como el océano o el aire cuando están libres de olas o corrientes. Puedes conocer panoramas y sonidos distantes porque la respiración es pareja y lisa, y así actúa como una pantalla de cine, dando un claro reflejo de lo que se proyecte en ella. El conocimiento surge en la mente: conoces, pero permaneces neutral e inmóvil. La mente está neutral e inmóvil; la respiración, neutral e inmóvil; pasado, presente y futuro, todo está neutral e inmóvil. Ésta es la verdadera singularidad del objeto o tema, enfocada en la imperturbable quietud de la respiración. Todas las partes de la respiración en el cuerpo se conectan de manera que eres capaz de respirar a través de cada poro. Ya no tienes que respirar por las fosas nasales, porque la respiración que entra y sale y los demás aspectos de la respiración en el cuerpo forman un todo, solo y unificado. Todos los aspectos de la energía de la respiración están completos y son uniformes. Las cuatro propiedades tienen las mismas características. La mente está completamente inmóvil.

El enfoque es fuerte; la luz, resplandeciente.

Esto es conocer el gran marco de referencia.

La mente está radiante y brillante —

como la luz del sol

que, despejada de nubes o neblinas,

la tierra con sus rayos ilumina.

La mente proyecta su propia luz en todas las direcciones. La respiración es radiante, la mente es completamente brillante debido al enfoque de la sati.

El enfoque es fuerte; la luz, brillante.... la mente tiene poder y autoridad. Todos los marcos de referencia se funden en uno. No hay sensación de que “Esto es el cuerpo.... Esto es una sensación.... Esto es la mente.... Esto es una cualidad mental”. No se sienten como cuatro componentes. Por esto se llama el gran marco de referencia, pues ninguno de los cuatro está de ninguna

manera separado.

La mente está firmemente resuelta,  
centrada y equilibrada,  
debido a la fuerza de su enfoque.

La sati y la vigilancia convergen en una: esto es lo que significa el camino unificado (*ekāyana-magga*) —la concordancia entre las propiedades y marcos de referencia, cuatro en uno, haciendo surgir una gran energía y vigilia, el fuego interior purificador (*tapas*) que puede disipar totalmente la oscuridad.

Cuando te enfocas más fuertemente en el resplandor de la mente, el poder viene de soltar todos los objetos y temas. La mente se alza como una persona que ha escalado la cima de una montaña y reclama el derecho a ver en todas las direcciones. La morada de la mente, la respiración, que apoya la prominencia y libertad de la mente se encuentra en un estado elevado, y por ello la mente es capaz de ver claramente la ubicación de todas las fabricaciones del Dhamma (*saṅkhāra*) —es decir, los elementos, los khandhas y los medios sensoriales (*āyatana*). Lo mismo que una persona que se ha llevado una cámara a un avión puede tomar fotos de prácticamente todo lo que hay debajo, igual una persona que ha logrado este grado (*lokavidū*) puede ver el mundo y el Dhamma como verdaderamente son.

Además, también surge una conciencia de otro tipo en el área de la mente —llamada visión-clara liberadora o destreza de liberación. Los elementos o propiedades del cuerpo adquieren potencia (*kāya-siddhi*); la mente, un poder tanto resistente como sutil. Cuando quieres el conocimiento del mundo o del Dhamma, enfocas la mente vigorosa e intensamente en la respiración. Cuando el poder concentrado de la mente dé con el elemento puro, el conocimiento intuitivo emitirá de ese elemento, igual que el sonido emite de la aguja del tocadiscos cuando ésta toca el canal de un disco. Una vez que la sati está enfocada en un elemento puro, entonces si quieres imágenes, aparecerán imágenes; si quieres sonidos, aparecerán sonidos, ya sean cercanos o distantes, asuntos del mundo o del Dhamma, concernientes a ti mismo o a otros, pasado, presente o futuro — todo lo que quieras saber. Mientras te enfocas, piensa en lo que quieras saber, y aparecerá. Esto es *ñāṇa* —sensibilidad intuitiva, capaz de conocer el presente, pasado o futuro— un nivel importante de conciencia que sólo



puedes conocer por ti mismo. Los elementos son como ondas de radio viajando en el aire. Si tu mente y sati son fuertes, y tus habilidades están altamente desarrolladas, podrás usar estos elementos para ponerte en contacto con el mundo entero para que el conocimiento pueda surgir dentro de ti.

Cuando hayas dominado el cuarto jhāna, esto puede actuar como la base de ocho habilidades:

1. *Vipassanā-ñāṇa*: visión-clara intuitiva sobre los fenómenos físicos y mentales cuando surgen, permanecen y cesan. Ésta es una clase especial de visión-clara que proviene solamente de entrenar la mente. Puede darse de dos formas: (a) conocer sin haber pensado nunca en el asunto; y (b) conocer habiendo pensado en el asunto —pero no después de mucho pensar, como en el caso del conocimiento ordinario. Piensas por un instante e inmediatamente se clarifica —igual que un algodón empapado de gasolina prende inmediatamente cuando le acercas un fósforo. La intuición y la visión-clara son así de rápidas, y por ello difieren del discernimiento ordinario.

2. *Manomayiddhi*: poderes psíquicos —la habilidad de usar pensamientos para influenciar eventos.

3. *Iddhividhī*: la capacidad de desplegar poderes supra-normales, por ejemplo, crear imágenes a cierta instancia que ciertos grupos de personas serán capaces de ver.

4. *Dibbasota*: la capacidad de oír sonidos distantes.

5. *Cetopariya-ñāṇa*: la capacidad de saber cuál es el nivel —bueno o malo, alto o bajo— de las mentes de otros.

6. *Pubbenivāsānussati-ñāṇa*: la capacidad de recordar vidas pasadas. (Si obtienes esta capacidad, ya no tendrás que preguntarte más si a la muerte le sigue la aniquilación o el renacimiento.)

7. *Dibbacakkhu*: la capacidad de ver imágenes sutiles y toscas, tanto de cerca como de lejos.

8. *Āsavakkhaya-ñāṇa*: la capacidad de reducir y eliminar las fermentaciones de las impurezas del corazón.

Estas ocho habilidades provienen exclusivamente de la concentración mental, y es por ello que he escrito esta guía condensada de la concentración y del jhāna, basadas en la técnica de mantener presente la respiración. Si aspiras a las cosas buenas que pueden surgir de esto, debes dedicar tu atención al entrenamiento de tu propia mente y corazón.

*LECCIONES*

*EN*

*SAMĀDHI*



Ajaan Lee Dhammadharo

# *El ABC de la respiración*

*27 de septiembre de 1957*

HAY TRES PARTES IMPORTANTES de la meditación: el pensamiento, la conciencia y la respiración. Las tres partes deben mantenerse correctamente juntas en todo momento.

No dejes que ninguna de ellas se separe de las otras. “El pensamiento” se refiere a pensar *buddho* junto con la respiración. “La conciencia” significa reconocer la respiración mientras entra y sale. Sólo cuando el pensamiento y la conciencia se mantienen ligados constantemente a la respiración, podrás decir que estás meditando.

La respiración que entra y sale es la parte más importante del cuerpo. En otras palabras, (1) es como la tierra, que actúa como soporte de la gran variedad de cosas que hay en el mundo. (2) Es como las vigas o soportes que sostienen un piso y lo mantienen firme. (3) Es como una tabla u hoja de papel: cuando pensamos *bud-* con la inhalación, es como si frotáramos la tabla con la mano en un sentido; y cuando pensamos *-dho* con la exhalación, es como si frotáramos la tabla en el otro sentido. Cada vez que frotamos la tabla, algo de polvo se nos pegará a la mano, de manera que si seguimos frotando en ambos sentidos, la tabla se volverá lustrosa. Cuando esté muy lustrosa, será tan clara que podremos ver nuestro reflejo en ella. Estos son los resultados que provienen de nuestro pensamiento. Pero si vamos frotando al azar, no seremos capaces de ver nuestro reflejo ni siquiera en un espejo, y mucho menos en una tabla.

En otro sentido, la respiración es como un trozo de papel. Cuando pensamos *bud-* con la inspiración, es como si tomáramos un lápiz y escribiéramos una letra del alfabeto en el trozo de papel. Si seguimos haciendo esto, eventualmente seremos capaces de leer lo que hemos escrito. Pero si nuestra mente no permanece constantemente con la respiración, es como si escribiéramos a veces bien y a veces mal. Las letras que hubiéramos escrito serían un desastre y ni siquiera serían letras. No importa lo grande que fuera nuestro trozo de papel, el conjunto sería un desastre. No seríamos capaces de leer qué letras habíamos escrito o qué es lo que supuestamente dicen.

Pero si somos diligentes y pensamos en la respiración como un trozo de

papel, escribiremos cualquier mensaje que queramos en el papel y sabremos por nosotros mismos qué es lo que hemos escrito. Por ejemplo, pensar *bud-* es como llevar nuestro bolígrafo al papel. Nos dará conocimiento. Aún después de dejar de escribir nos beneficiaremos. Pero si no somos realmente diligentes en nuestra escritura, nuestras letras no serán letras. Si hacemos un dibujo de una persona, no será una persona. Si dibujamos un animal, no será un animal.

\* \* \*

Cuando estamos aprendiendo a escribir, tenemos que usar tiza porque es grande —es fácil escribir con ella y es fácil de borrar. Esto es como pensar *buddho*. Pero cuando avanzamos en nuestros estudios, ya empezamos a usar el lápiz porque su marca es clara y de mayor duración. Por ejemplo, la oración “¿Dónde está papá?” es un bloque de conocimiento. Si sólo podemos leer las letras separadas “d” o “p”, no cuenta realmente como conocimiento. Entonces ya podemos dejar de usar la tiza. En otras palabras, no tenemos que repetir *buddho*. Usamos nuestros poderes de evaluación (*vicāra*) mientras estamos respirando para ver si: ¿Es buena la inspiración? ¿Es buena la espiración? ¿Qué tipo de respiración es cómodo? ¿Qué tipo de respiración no lo es?

Entonces corregimos y ajustamos la respiración. Escoge cualquier modo de respiración que parezca bueno y obsérvalo para ver si da comodidad al cuerpo. Si lo hace, mantén estable esa sensación de comodidad y ponlo a trabajar. Cuando sea realmente bueno, los beneficios emergerán, perfeccionando nuestro conocimiento. Una vez que hayamos obtenido conocimiento, podremos borrar las marcas del lápiz de nuestros cuadernos porque habremos visto los beneficios que provienen de lo que hemos hecho. Cuando regresemos a casa, podremos llevarnos ese conocimiento con nosotros y convertirlo en nuestra tarea. Lo podemos hacer por nuestra cuenta en casa; y cuando estemos alojados en el monasterio, podremos dedicarnos a ello continuamente.

De modo que la respiración es como una hoja de papel, la mente es como una persona, el conocimiento es como un apunte: incluso sólo esto ya puede servirnos como nuestro estándar. Si somos diligentes aunque sólo sea en estas tres cosas —pensamiento, conciencia y respiración— daremos lugar a un conocimiento dentro de nosotros mismos que no tiene límites fijos y que no es posible contar a nadie más.

# *Trabajo de base*

*30 de julio de 1956*

SI CUANDO ESTÁS SENTADO, todavía no eres capaz de observar la respiración, dite a ti mismo: “Ahora voy a inhalar. Ahora voy a exhalar”. En otras palabras, en esta fase *tú eres* el que dirige la respiración. No estás dejando que la respiración entre y salga como naturalmente lo haría. Si puedes mantener esto en mente cada vez que respiras, pronto serás capaz de aferrarte a la respiración.

\* \* \*

Al mantener la extensión de tu conciencia dentro del cuerpo, no trates de aprisionarla ahí. En otras palabras, no trates de forzar la mente a entrar en trance, no trates de forzar la respiración o de aguantarla hasta el punto en que te sientas incómodo y confinado. Debes dejar que la mente tenga su libertad. Simplemente vigíla para asegurarte de que se mantenga separada de sus pensamientos. Si tratas de forzar la respiración y atrapar la mente, tu cuerpo se sentirá restringido y no harás el trabajo tranquilamente. Tendrás dolores y molestias aquí y allá, y tal vez se te duerman las piernas. Así que deja que la mente more en su estado natural, observándola para asegurarte de que no salga inadvertidamente tras pensamientos externos.

Cuando prevenimos que la mente salga inadvertidamente tras sus conceptos, y que los conceptos se cuelen inadvertidamente en la mente, es como si cerráramos nuestras puertas y ventanas para prevenir que los perros, gatos y ladrones se cuelen dentro de nuestra casa. Lo que esto significa es que cerramos nuestras puertas de los sentidos y no prestamos ninguna atención a las imágenes que entren mediante los ojos, los sonidos que entren mediante los oídos, los olores que entren mediante la nariz, los sabores que entren mediante la lengua, las sensaciones táctiles que entren a través del cuerpo y los pensamientos que entren mediante la mente. Debemos cortar todas las percepciones y conceptos —buenos y malos, nuevos o viejos— que entren mediante estas puertas.

Que cortemos los conceptos de esta forma no significa que dejemos de pensar. Simplemente significa que dirigimos nuestro pensamiento al interior para darle buen uso observando y evaluando el tema de nuestra meditación.

Si ponemos nuestra mente a trabajar de esta forma, no nos haremos daño a nosotros mismos ni a nuestra mente. En realidad, nuestra mente tiende a trabajar todo el tiempo, pero el trabajo en el que se involucra suele ser un montón de tonterías, muchos alborotos y fastidios sin ninguna sustancia real. Así que debemos encontrar un trabajo con valor real para ocupar la mente —algo que no la dañe, algo que realmente valga la pena hacer. Por eso hacemos la meditación en la respiración, enfocándonos en la respiración, enfocándonos en la mente. Deja de lado cualquier otro trabajo y dedícate a hacer esto y nada más. Ésta es la clase de actitud que necesitas cuando meditas.

Los Impedimentos que surgen de nuestros conceptos del pasado y futuro son como maleza creciendo en nuestro campo. Roban todos los nutrientes de la tierra para que nuestros sembrados no tengan nada con que alimentarse, y hacen que el lugar quede hecho un desastre. No son útiles excepto como alimento para las vacas y otros animales que deambulan por allí. Si dejas que el huerto se te llene de maleza de esta manera, tus cultivos no podrán crecer. De la misma forma, si no limpias tu mente de su fijación con los conceptos, no serás capaz de purificarte el corazón. Los conceptos son alimento sólo para la gente ignorante que piensa que son deliciosos, pero los sabios jamás los comen.

Los cinco Impedimentos —deseo sensual, mala voluntad, embotamiento y letargo, agitación y ansiedad, e incertidumbre— son como diferentes tipos de malas hierbas. La agitación y ansiedad es probablemente la más venenosa de este grupo, pues nos vuelve distraídos, inestables y ansiosos al mismo tiempo. Es la clase de hierba que tiene espinas y hojas afiladas. Si tropiezas con ella terminarás con una erupción punzante por todo el cuerpo. Así que si se te atraviesa, destrúyela. No dejes de ninguna manera que crezca en tus campos.

La meditación en la respiración —mantener la respiración continuamente en la mente— es el mejor método que el Buddha enseñó para aniquilar estos Impedimentos. Usamos el pensamiento dirigido para enfocarnos en la respiración, y la evaluación para ajustarlo. El pensamiento dirigido es como un arado; la evaluación como una rastra. Si aramos y esponjamos nuestra tierra constantemente, la mala hierba no tendrá oportunidad de crecer, nuestros cultivos prosperarán y nos darán sus frutos.

La tierra aquí es nuestro cuerpo. Si ponemos mucho pensamiento y evaluación en nuestra respiración, las cuatro propiedades del cuerpo estarán



balanceadas y en paz. El cuerpo será saludable y fuerte, la mente relajada y ampliamente abierta, libre de Impedimentos.

Cuando mantienes tu campo así de limpio y nivelado, los cultivos de la mente —las cualidades del Buddha, Dhamma, y Sangha— seguramente prosperarán. Tan pronto como traigas la mente a la respiración, sentirás una sensación de plenitud y frescura. Las cuatro bases de la realización (*iddhipāda*) —el deseo de practicar, la persistencia en la práctica, la diligencia y la circunspección en la práctica— se desarrollarán paso a paso. Estas cuatro cualidades son como las cuatro patas de una mesa que la mantienen firme y estable. Son una forma de poder que apoya nuestra fortaleza y permite nuestro progreso a niveles superiores.

Para hacer otra comparación, estas cuatro cualidades son como los ingredientes en un tónico para la salud. Quienquiera que lo tome tendrá una larga vida. Si quieres morir, no hace falta que te lo tomes; pero si no quieres morir, tendrás que tomar muchísimo. Cuanto más lo tomes, más rápidamente disminuirán las enfermedades de tu mente. En otras palabras, tus impedimentos morirán. Así que si sabes que la mente tiene muchas enfermedades, este tónico es para ti.

# *El cuidado y alimentación de la mente*

*7 de mayo de 1959*

LA RESPIRACIÓN ES UN ESPEJO para la mente. Si el espejo es anormal, da reflejos anormales. Digamos que te miras en un espejo convexo: tu reflejo será más alto de lo que realmente eres. Si te miras en un espejo cóncavo, tu reflejo será deformado de corto. Pero si te miras en un espejo plano, liso y normal, te dará un reflejo verdadero de ti mismo. Si lo pules para que esté limpio y brillante —en otras palabras, si usas la evaluación para ajustar y expandir la respiración para que sea cómoda— tu reflejo será claro y nítido.

\* \* \*

Saber cómo ajustar la respiración, cómo arreglarla bien, equivale a arreglar bien la mente y esto puede traerte todo tipo de beneficios —como una buena cocinera que sabe cómo variar los platos que sirve, algunas veces cambiando el color, otras el sabor, otras la forma, de manera que su patrón nunca se cansará de su cocina. Si prepara lo mismo todo el año —papilla hoy, papilla mañana, y papilla al día siguiente— seguro que su patrón se buscará otra cocinera. Pero si sabe cómo variar lo que ofrece para que su patrón esté siempre satisfecho, seguro que obtendrá un aumento de sueldo o tal vez un extra especial.

Es lo mismo con la respiración. Si sabes cómo ajustarla y variarla —si siempre estás pensando en ella y evaluándola— te convertirás en alguien sumamente atento y experto en todo lo concerniente a la respiración y los otros elementos del cuerpo.

Siempre sabrás cómo van las cosas con el cuerpo. Plenitud, calma y singularidad del objeto o tema llegarán por sí mismas. El cuerpo estará fresco, la mente contenta. Tanto el cuerpo como la mente estarán en paz. Todos los elementos estarán en paz, libres de agitación y perturbaciones.

Es como aprender a cuidar de un niño pequeño. Si el niño comienza a llorar, sabrás cuándo darle leche o dulces, cuándo bañarlo, cuándo sacarlo a tomar aire, cuándo ponerlo en un corral y darle un muñeco para que juegue. En muy poco tiempo el niño dejará de llorar, dejará de quejarse, y te dejará libre para terminar el trabajo que tengas que hacer. La mente es como un niño pequeño e inocente. Si eres diestro en su cuidado, será obediente, feliz y

contento, y crecerá día tras día.

\* \* \*

Cuando el cuerpo y la mente están satisfechos y contentos, no se sienten hambrientos. No tienen que ir a la cocina a destapar las ollas y las cacerolas o caminar agitados vigilando puertas y ventanas. Podrán dormir en paz sin ninguna perturbación. Los fantasmas y demonios —los dolores de los khandhas— no entrarán a poseerles. De esta forma podemos morar en calma, pues cuando nos sentamos, nos sentamos con gente. Cuando nos acostamos, nos acostamos con gente. Cuando comemos, comemos con gente. Cuando la gente vive con gente, no hay problemas; pero cuando las personas viven con fantasmas y demonios, seguro que reñirán y nunca encontrarán la paz. Si no sabemos cómo evaluar y ajustar nuestra respiración, no habrá manera de que nuestra meditación dé resultados. Incluso si nos sentamos hasta el día de nuestra muerte, no ganaremos ningún conocimiento ni comprensión en absoluto.

Había una vez un viejo monje —de 70 años, había usado el hábito durante 30— que había oído cosas buenas acerca de cómo enseño la meditación, así que vino a estudiar conmigo. Lo primero que preguntó fue: “¿Qué método enseñas?”

“Meditación en la respiración”, le dije. “Ya sabes, *bud-dho, bud-dho*”.

En cuanto escuchó esto me dijo, “He practicado ese método siempre desde los tiempos de Ajaan Mun —*buddho, buddho* siempre desde que era joven— y nunca he visto que produzca nada bueno. Todo lo que hace es *buddho, buddho* y no lleva a ninguna parte. Y ahora tú me vas a enseñar más *buddho*. ¿Para qué? ¿Quieres que repita *buddho* hasta el día en que me muera?”

Esto es lo que sucede cuando la gente no tiene la habilidad de ajustar y evaluar su respiración: nunca encontrarán lo que buscan —es por ello que ajustar y expandir la respiración es una parte muy importante de la meditación en la respiración.

\* \* \*

El llegar a conocerte a ti mismo —familiarizarte con el cuerpo, la mente, los elementos (tierra, agua, fuego, viento, espacio y conciencia), el saber de dónde vienen, cómo aparecen, cómo cesan, cómo son inconstantes, tensores y no-yo: todo esto lo tendrás que averiguar explorando por tu cuenta. Si tu conocimiento simplemente sigue lo que está en los libros o lo que dicen los

demás, entonces es conocimiento que viene de etiquetas y conceptos, no es tu propio discernimiento. No es realmente conocimiento. Si sólo sabes lo que te dicen los demás, los estás siguiendo por su sendero —y qué tiene eso de bueno? Podrían guiarte por el camino equivocado. Y si el camino es polvoriento, puede que levanten el polvo y que te entre polvo en los ojos y oídos. Por ello, en tu búsqueda de la verdad, no creas simplemente lo que otros te dicen. No creas en etiquetas. Practica el centrar la mente hasta que adquieras tu propio conocimiento. Sólo entonces será visión-clara liberadora. Sólo entonces será fiable.

# *En la punta de la nariz*

*26 de agosto de 1957*

SI SURGEN SENSACIONES DE DOLOR o incomodidad mientras estás sentado en meditación, examínalas para averiguar de qué vienen. No dejes que te hagan daño o te disgusten. Si hay partes de tu cuerpo que no funcionan como tú quisieras, no te preocupes por ellas. Déjalas estar —pues tu cuerpo es lo mismo que cualquier otro cuerpo, animal o humano, en cualquier lugar del mundo: es inconstante, doloroso, y no puede ser forzado. Entonces quédate con cualquier parte que *sí* esté funcionando como quieres, y mantenla cómoda. Esto es lo llamado *dhamma-vicaya*: ser selectivo en lo que es bueno.

\* \* \*

El cuerpo es como un árbol: ningún árbol es completamente perfecto. En un momento dado tendrá hojas nuevas y hojas viejas, hojas verdes y amarillas, hojas frescas y hojas secas. Las hojas secas se caerán primero, mientras que las frescas se secarán despacio y caerán después. Algunas ramas son largas, otras gruesas, y otras pequeñas. Los frutos no están distribuidos uniformemente. El cuerpo humano no difiere mucho de esto. El placer y el dolor no están uniformemente distribuidos. Las partes que duelen y las que se sienten cómodas están mezcladas al azar. No puedes contar con ello. Así que haz lo mejor que puedas por mantener confortables las partes que se sienten cómodas, confortables. No te preocupes por las partes que no puedes volver cómodas.

Es como entrar en una casa en la que las tablas del suelo están empezando a pudrirse: si te quieres sentar, no escojas una parte podrida. Escoge una en la que las tablas todavía estén en buen estado. En otras palabras , *el corazón no necesita preocuparse de las cosas que no se pueden controlar.*

O puedes comparar el corazón con un mango: si éste tiene un pedazo podrido o con gusanos, córtalo con un cuchillo. Cómete sólo la parte buena. Si eres lo suficientemente tonto para comerte también la parte con gusanos, tendrás muchos problemas. Tu cuerpo es igual, y no sólo el cuerpo —la mente, también, no siempre va como a ti te gustaría. A veces está de buen

humor, a veces no. Es aquí donde tienes que usar el pensamiento y la evaluación tanto como te sea posible.

El pensamiento dirigido y la evaluación son como hacer un trabajo. El trabajo aquí es la concentración: centrar la mente en la quietud. Enfocarla en un solo objeto y entonces usar tu sati y vigilancia para examinarlo y reflexionar sobre ello. Si usas una escasa cantidad de pensamiento y evaluación, tu concentración dará resultados escasos. Si haces un trabajo tosco, obtendrás resultados toscos. Si haces un trabajo fino, obtendrás resultados finos. Los resultados toscos no tienen mucho valor. Los resultados finos son de gran calidad y son útiles para muchas cosas —como la radiación atómica, tan fina que puede penetrar montañas. Las cosas toscas son de baja calidad y difíciles de usar. Algunas veces las puedes remojar en agua durante un día entero y no se ablandan. Mientras que las cosas finas necesitan sólo un poco de aire húmedo para disolverse.

Es lo mismo con la calidad de tu concentración. Si tu pensamiento y evaluación son sutiles, minuciosos y circunspectos, tu “trabajo de concentración” resultará en más y más quietud mental. Si tu pensamiento dirigido y evaluación son descuidados y toscos, no obtendrás mucha quietud. Te dolerá el cuerpo y te sentirás inquieto e irritable. Pero una vez que la mente logre aquietarse, el cuerpo se sentirá cómodo y en paz. Sentirás el corazón abierto y claro. Los dolores desaparecerán. Los elementos del cuerpo se sentirán normales: la temperatura del cuerpo será la correcta, ni muy fría ni muy caliente. Tan pronto como termines tu trabajo, éste resultará en la forma más exaltada de felicidad y calma: la liberación — Nibbāna. Pero mientras todavía te quede trabajo por hacer, tu corazón no obtendrá su medida completa de paz. Adondequiera que vayas, siempre habrá algo molestándote en el fondo de la mente. Pero una vez que hayas hecho el trabajo, podrás sentirte tranquilo adondequiera que vayas.

Si todavía no has terminado tu tarea es porque (1) te ha faltado la determinación para cumplirla y (2) realmente no has hecho el trabajo necesario. Has evitado tus deberes y faltado a clase. Pero si realmente pones tu mente en la tarea, no hay duda de que la terminarás.

Una vez que te hayas dado cuenta de que el cuerpo es inconstante y tensor y que no puede ser forzado, debes mantener tu mente equilibrada con respecto a éste. “Inconstante” significa que está sujeto al cambio. “Tensor” no solamente se refiere a los dolores y molestias, sino que también incluye el placer —pues el placer es pasajero y no puedes fiarte de él. Un poco de placer

puede convertirse en mucho placer o en dolor. El dolor puede convertirse en placer también, y así sucesivamente (si no tuviéramos más que dolor, moriríamos). De manera que no deberíamos preocuparnos tanto ni por el placer ni por el dolor. Piensa en el cuerpo como si tuviera dos partes, como el mango. Si enfocas tu atención en la parte confortable, tu mente podrá estar en paz. Deja que los dolores estén en la otra parte. Una vez que tengas un objeto de meditación, tendrás un lugar cómodo para que la mente se asiente. No tienes que morar en tus dolores. Tienes una casa cómoda para vivir: ¿Por qué quieres dormir al raso?

Nadie quiere más que lo bueno, pero si no puedes distinguir lo bueno de lo contaminado, puedes sentarte a meditar hasta el día de tu muerte y nunca encontrar Nibbāna. Pero si logras ponerte a ello y eres resuelto en lo que haces, no es tan difícil. En realidad, Nibbāna es un asunto simple pues siempre está allí. Nunca cambia. Los asuntos del mundo son lo difícil, pues son inciertos y cambiantes. Hoy son de una forma, mañana de otra. Una vez que haces algo, tienes que cuidarlo. Pero no tienes que cuidar de Nibbāna en absoluto. Una vez que lo conoces, puedes dejarlo correr. Sigue conociéndolo, sigue dejándolo correr —como una persona que come arroz, que después de ponérselo en la boca lo escupe en vez de dejar que se convierta en excremento cuando llegue a sus intestinos.

Lo que esto significa es que sigues haciendo lo que es bueno pero no lo reclamas como tuyo. Haz el bien y luego escúpelo. Esto es *virāgadhamma*: desapasionamiento. La mayoría de la gente, una vez que hacen algo, se aferran a ello como si fuera suyo —y así tienen que seguir cuidándolo. Si no son cuidadosos, puede que se lo roben, o se desgaste por sí mismo. Van derechos a la decepción. Como aquél que se traga el arroz: después de comer, tendrá que defecar. Después de defecar tendrá hambre nuevamente, así que tendrá que comer y defecar nuevamente. Nunca llegará el día en que se sienta satisfecho. Pero no tienes que tragarte Nibbāna. Puedes comer tu arroz y después escupirlo. Puedes hacer el bien y dejarlo correr. Es como arar una parcela: la tierra se cae del arado por sí misma, no tienes que recogerla, meterla en un saco y atarlo a la pierna de tu buey. El que sea tan estúpido como para recoger la tierra que cae del arado y meterla en un saco nunca llegará a ninguna parte. O su buey se agotará, o él mismo tropezará en el saco y se caerá de cara en mitad del campo. La parcela nunca terminará de ararse, el arroz nunca se sembrará, la cosecha nunca se recogerá. Tendrá que pasar hambre.

*Buddho*, nuestra palabra de meditación, es el nombre del Buddha después de su Despertar. Significa alguien que ha florecido, que está despierto, que ha reconocido sus errores. Durante seis largos años antes de su Despertar, el Buddha viajó de un lugar a otro buscando la verdad de varios maestros sin obtener ningún resultado. Así que se fue por su cuenta y en una noche de luna llena de mayo se sentó bajo el árbol Bodhi, tomando la determinación de no levantarse de allí hasta haber obtenido la verdad. Finalmente, hacia el amanecer, mientras meditaba en la respiración, obtuvo el Despertar. Encontró lo que estaba buscando —justo en la punta de su nariz.

Nibbāna no está lejos. Está justo en nuestros labios, justo en la punta de nuestras narices. Pero lo buscamos a tientas y nunca lo encontramos. Si realmente buscas en serio la pureza, pon tu mente en la meditación y en nada más. Y respecto a todas las demás cosas que se presenten en tu camino diles: “No, gracias”. ¿Placer? “No, gracias”. ¿Dolor? “No, gracias”. ¿Bondad? “No, gracias”. ¿Maldad? “No, gracias”. ¿Sendas y frutos? “No, gracias”. ¿Nibbāna? “No, gracias”. Si es “no, gracias” a todo, ¿Qué te queda? *No tendrás la necesidad de que te quede nada.* Eso es Nibbāna. Como una persona sin ningún dinero, ¿Cómo van a robarle los ladrones? Si consigues dinero y tratas de aferrarte a él, te van a matar. Quieres esto y aquello. Si sigues cargando lo “tuyo”, el peso te doblará. Nunca escaparás.

En este mundo hay que vivir tanto con lo bueno como con lo malo. Los que han desarrollado el desapasionamiento están llenos de bondad y conocen la maldad totalmente, pero no se agarran ni a la una ni a la otra, no claman poseer ni bondad ni maldad. Las dejan de lado, las dejan correr, y por ello viajan ligeros y con facilidad. Nibbāna no es un asunto tan complicado. En los tiempos del Buddha, algunos se convirtieron en *Arahant* mientras realizaban su ronda de limosna, algunos mientras orinaban, algunos mientras miraban a campesinos que araban la tierra. La parte más difícil del bien supremo se encuentra en el comienzo, en el asentamiento de las bases —mantener presente la respiración y estar vigilante, examinando y evaluando la respiración a todas horas. Pero si puedes persistir en ello, seguramente al final triunfarás.



# *Observa y evalúa*

*24 de julio de 1956*

AL FIJAR NUESTRA ATENCIÓN en la respiración, el punto importante es usar nuestros poderes de observación y evaluación y adquirir un sentido de cómo alterar y ajustar la respiración para poder mantenerla en marcha correctamente. Sólo entonces lograremos resultados que les sientan bien al cuerpo y a la mente. Observa cómo la respiración recorre su extensión completa, desde la punta de la nariz hacia abajo, pasando la nuez de Adán, la tráquea, el corazón, los pulmones, bajando al estómago y a los intestinos. Observa cómo baja desde la cabeza por los hombros, las costillas, la columna y el sacro. Observa la respiración saliendo por las puntas de los dedos de tus manos y pies y del cuerpo entero a través de cada poro. Imagina que tu cuerpo es como una vela o una lámpara Coleman. La respiración es el tejido que brilla en la lámpara; mantener la respiración presente es el combustible que provee la luz. Tu cuerpo, del esqueleto a la piel, es como la cera de la vela que rodea a la mecha. Tenemos que intentar volver la mente brillante y radiante como una vela si queremos obtener buenos resultados.

\* \* \*

Todo en el mundo tiene su par: hay oscuridad y por lo tanto tiene que haber luz. Hay el sol y hay la luna. Hay el surgir y hay el cesar. Hay causas y hay resultados. Así pues, en lo concerniente a la respiración, la mente es la causa, y la sate el resultado. En otras palabras, la mente es lo que actúa, la sate es lo que conoce, de manera que la sate es el resultado de la mente. En cuanto a las propiedades del cuerpo —tierra, agua, fuego, y viento— la respiración es la causa. Cuando la mente hace bien la causa, el resultado físico es que todas las propiedades se vuelven radiantes. El cuerpo está cómodo. Fuerte. Libre de enfermedad. Los resultados que emergen por medio de cuerpo y mente los causa el acto de ajustar. El resultado es que nosotros lo notamos y observamos.

Cuando nos sentamos y meditamos, tenemos que observar el entrar y salir de la respiración para ver cómo se siente cuando entra, cómo se mueve o ejerce presión en las diferentes partes del cuerpo, y de qué maneras da lugar a una sensación de comodidad. La inspiración larga y la espiración

larga, ¿Es fácil y cómoda?, o la inspiración corta y la espiración larga, ¿Es fácil y cómoda? La inspiración rápida y espiración rápida, ¿Son cómodas?, ¿O es más cómoda la inspiración lenta y la espiración lenta? ¿Es cómoda la respiración pesada? ¿O lo es más la respiración ligera? Tenemos que usar nuestros propios poderes de observación y evaluación, y adquirir un sentido de cómo corregir, ajustar y facilitar la respiración de manera que ésta sea estable, balanceada y justamente correcta. Si, por ejemplo, la respiración lenta es incómoda, ajústala para que sea más rápida. Si la respiración larga es incómoda, cámbiala a respiración corta. Si la respiración es demasiado ligera o débil —poniéndote soñoliento o llevando tu mente a la deriva— respira más pesada y fuertemente.

Esto es como ajustar la presión del aire en una lámpara Coleman. Tan pronto como el aire y el queroseno se mezclen en las proporciones correctas, la linterna iluminará con toda su fuerza —blanca y deslumbrante— capaz de extender lejos su resplandor. De la misma manera, mientras la sati esté fuertemente unida a la respiración y tengamos un sentido de cómo cuidar la respiración de manera que sea justamente correcta y ajustada para las diferentes partes del cuerpo, la mente se mantendrá estable y unificada, y no se irá volando tras ningún pensamiento o concepto. Ésta desarrollará un poder, un resplandor llamado discernimiento —o, para llamarlo por su resultado, conocimiento.

Este conocimiento es una forma especial de sati que no proviene de nada que ninguno de nuestros maestros nos haya enseñado ni de nada que cualquiera nos haya dicho. De hecho, es una forma especial de conocimiento ensalzado por el Buddha como perspectiva correcta. Esta forma de conocimiento se acopla a la sati y a la vigilancia. Se califica como sati correcta y también como concentración correcta. Cuando una mente correctamente concentrada adquiere una fuerza incrementada, los resultados pueden producir una visión-clara correcta, realización directa, pureza de conocimiento y en última instancia a la liberación, libre de cualquier tipo de duda.

La mente será independiente, tranquila, ligera y calmada —autocontentida como una llama en una lámpara de vidrio. Aunque los insectos puedan venir a pulular alrededor de la lámpara, no podrán apagar la llama; y al mismo tiempo, la llama no podrá saltar a quemar la mano de la persona que la transporta. Una mente constantemente cuidada por la cualidad de sati terminará por ser incapaz de alargarse para meterse en ningún objeto o tema

en absoluto. No saltará hacia adelante ni parpadeará hacia atrás, y las preocupaciones externas no serán capaces de llegar a irrumpir en el corazón. Nuestros ojos —los ojos de nuestro discernimiento— serán claros y verán lejos, justo como si estuviéramos sentados en los intersticios de una red, capaces de ver claramente en cualquier dirección que mirásemos.

\* \* \*

¿De qué viene el discernimiento? Puedes compararlo con aprender a convertirse en alfarero, sastre, o tejedor de canastos. El maestro comenzará por decirte cómo hacer un jarro, coser una camisa o unos pantalones, o tejer diferentes patrones, pero las proporciones y la belleza del objeto que hagas, tendrán que depender de tus propios poderes de observación. Supón que tejes un canasto y luego observas bien sus proporciones para ver si es demasiado bajo o demasiado alto. Si es demasiado corto, teje otro un poco más alto y échale un vistazo para ver si hay algo que aún haga falta mejorar, para ver si es demasiado delgado o demasiado grueso. Luego teje otro que se vea mejor que el anterior. Sigue con esto hasta que tengas uno que sea tan bello y bien proporcionado como sea posible, uno que no tenga nada que criticarse desde ningún ángulo. Este último canasto lo puedes tomar como tu estándar. Ahora ya puedes poner tu negocio.

*Lo que has hecho es aprender de tus propias acciones.* En cuanto a tus canastos previos, ya no necesitas ocuparte más de ellos. Tíralos. Éste es un sentido del discernimiento que surge por voluntad propia, un ingenio y sentido del juicio que no llega de nada que te hayan enseñado tus maestros, sino de observar y evaluar por ti mismo el objeto que tú mismo has hecho.

Lo mismo es cierto al practicar la meditación. Para que el discernimiento surja, tienes que ser observador mientras mantienes la respiración presente y adquirir un sentido de cómo ajustarla y mejorarla para que sea bien proporcionada por todo el cuerpo —hasta el punto en que fluya equilibradamente sin vacilar, de manera que sea cómoda entrando y saliendo lentamente, entrando o saliendo rápidamente, larga, corta, pesada o refinadamente. Logra que tanto la inspiración como la espiración sean cómodas independientemente de la manera que respires, así sin importar cuándo —seas capaz de sentir inmediatamente una sensación de calma en el mismo momento en que te enfoques en la respiración. Cuando seas capaz de hacer esto, aparecerán resultados físicos: una sensación de calma y ligereza, abierta y espaciosa. El cuerpo será fuerte, la respiración y la sangre fluirán sin obstrucción y no dejarán huecos para que entre la enfermedad. El cuerpo

estará sano y despierto.

En cuanto a la mente, cuando la sati y la vigilancia son las causas, el resultado es una mente calmada. Cuando la negligencia es la causa, el resultado es una mente distraída e inquieta. Así que debemos tratar de optimizar las causas, para que den lugar a los buenos resultados a los que nos hemos referido. Si usamos nuestros poderes de observación y evaluación al cuidar de la respiración, y estamos constantemente corrigiéndola y mejorándola, desarrollaremos la conciencia en nosotros, el fruto de haber desarrollado nuestra concentración paso a paso.

\* \* \*

Cuando la mente está enfocada con plena circunspección, puede dejar correr los conceptos del pasado. Puede ver la verdadera naturaleza de sus viejas preocupaciones, que no tienen nada de duradero o certero. En cuanto al futuro que nos queda por delante, es como tener que pilotar un pequeño bote a través del ancho mar: va a haber peligros por todas partes. Así la mente deja correr los conceptos del futuro y viene al presente, a ver y a conocer el presente.

La mente está firme y no se tambalea.

La inconsciencia se cae.

El conocimiento surge por un instante y después desaparece, para que puedas saber que ahí en el presente hay un vacío.

Un vacío.

Ya no sigues agarrándote a las fabricaciones temporales del pasado, a las fabricaciones temporales del futuro, o a las fabricaciones del dhamma en el presente. Las fabricaciones desaparecen. La avijjā —falsificación, falsa conciencia— desaparece. “Verdad” desaparece. Todo lo que queda es la conciencia: “*buddha... buddha...*”

La fabricación corporal, es decir, la respiración; la fabricación verbal, es decir, los pensamientos que formulan palabras; y la fabricación mental, es decir, el acto de pensar, todas desaparecen. Pero la conciencia no desaparece. Cuando la fabricación corporal se mueve, eres consciente de ello. Cuando la fabricación verbal se mueve, eres consciente de ello. Cuando la fabricación mental se mueve, eres consciente de ello, pero la conciencia no está apegada a nada de lo que conoce. En otras palabras, no hay fabricaciones que puedan afectarla. Solamente hay conciencia. Al pensar, la mente aparece, las fabricaciones aparecen. Si quieres usarlas, ahí están. Si no, desaparecen

solas, por su propia naturaleza. La conciencia está por encima de todo lo demás. Esto es liberación.

Los meditadores tienen que alcanzar esta clase de conciencia si quieren obtener buenos resultados. En el entrenamiento de la mente, esto es todo lo que hay. Las complicaciones son un montón de líos y molestias, y tienden a empantanarse sin llegar a nada.

# *El arte de soltar*

17 de agosto de 1956

CUANDO TE SIENTAS Y MEDITAS, aún si todavía no has obtenido ninguna visión-clara liberadora, debes por lo menos estar seguro de lo siguiente. Cuando la respiración entra, lo sabes. Cuando la respiración sale, lo sabes. Cuando es larga, sabes que es larga. Cuando es corta, sabes que es corta. Tanto si es cómoda como incómoda, lo sabes. Si puedes ser consciente de esto, vas bien. En cuanto a los conceptos y pensamientos varios (*saññā*) que entran en la mente, déjalos de lado —sean buenos o malos, sean del pasado o el futuro. No los dejes interferir con lo que estás haciendo ni los persigas para resolverlos. Cuando un pensamiento de esta clase pasa por la mente, simplemente déjalo pasar. Mantén la conciencia imperturbable en el presente.

Cuando decimos que la mente va aquí o allá, no es realmente la mente la que se mueve. Sólo los conceptos se mueven. Los conceptos son como las sombras de la mente. Si el cuerpo está inmóvil, ¿Cómo puede moverse su sombra? El movimiento del cuerpo es lo que hace que la sombra se mueva, y cuando la sombra se mueve, ¿Cómo puedes detenerla? Las sombras son difíciles de atrapar, difíciles de apartar, difíciles de aquietar. *La conciencia que forma el presente: ésa es la verdadera mente.* La conciencia que va en busca de conceptos es sólo una sombra. La conciencia real —“el conocer”— siempre está inmóvil. No se para, camina, viene o va. En cuanto a la mente — la conciencia que no actúa de ninguna forma, yendo o viniendo, hacia atrás o adelante— es calmada e imperturbable. Y por lo tanto, cuando la mente está conforme a su naturaleza normal, estable y centrada —es decir, cuando no proyecta ninguna sombra— podemos descansar tranquilamente. Pero si la mente es inestable, indecisa y vacilante, los conceptos surgen relampagueando al exterior —y nosotros salimos a perseguirlos, esperando arrastrarlos de vuelta. Al perseguirlos es cuando nos equivocamos. Esto es lo que debemos corregir. Dite a ti mismo: tu mente no tiene ningún defecto. Solamente ten cuidado con las sombras.

No puedes mejorar tu sombra. Digamos que es negra. Puedes lavarla con jabón hasta el día de tu muerte, y seguirá siendo negra —puesto que no tiene sustancia. Es lo mismo con tus conceptos. No los puedes corregir, porque

son sólo imágenes que te engañan.

Así pues, el Buddha enseñó que el que no esté familiarizado con el yo, con el cuerpo, la mente, y sus sombras, sufre de la avijjā —oscuridad, conocimiento falsificado. Aquél que piense que la mente es el yo, que el yo es la mente, que la mente es sus conceptos —aquél que tenga estas cosas así totalmente revueltas— está auto-engañado y perdido, como alguien perdido en la selva. Estar perdido en la selva conlleva penurias innumerables. Hay que preocuparse por los animales salvajes, por los problemas de encontrar comida y un lugar para dormir. No importa en qué dirección busques, no hay salida. Pero si nos perdemos en el mundo, es mucho peor que perdernos en la selva, pues no podemos diferenciar la noche del día. No tenemos ninguna oportunidad de encontrar ninguna luz porque nuestras mentes están oscurecidas por la avijjā.

El propósito de entrenar la mente para que se quede inmóvil es simplificar las cosas. Cuando las cosas se simplifican, la mente puede asentarse y descansar. Y cuando la mente ha descansado, gradualmente se vuelve brillante en sí y por sí misma, y da lugar al conocimiento. Pero si dejamos que las cosas se compliquen —si dejamos que la mente se enrede en imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones físicas, e ideas— eso es oscuridad. El conocimiento no tendrá ninguna oportunidad de surgir.

Cuando el conocimiento intuitivo aparece, puede —si sabes usarlo— conducir a la visión-clara liberadora. Pero si te dejas arrastrar por el conocimiento del pasado y del futuro, no pasarás del nivel mundano. En otras palabras, si te aficionas demasiado al conocimiento de lo físico, sin adquirir sabiduría respecto al funcionamiento de la mente, eso puede dejarte espiritualmente inmaduro.

Digamos, por ejemplo, que surgen imágenes psíquicas y te quedas enganchado: adquieres conocimiento de tus vidas pasadas y te emocionas mucho. Cosas que no sabías antes, ahora las sabes. Cosas que nunca habías visto antes, ahora las ves —y pueden alegrarte o entristecerte en gran medida. ¿Por qué? porque te las tomas demasiado en serio. Puede que veas unas imágenes de ti mismo prosperando como noble o señor, siendo un gran emperador o un rey, rico e influyente. Si te permites sentirte complacido, eso es indulgencia en el placer. Te has alejado del Camino Medio. O puede que te veas como algo que no quieres ser: un cerdo o un perro, un pájaro o una rata, deforme o inválido. Si dejas que esto te disguste, eso es indulgencia en el sufrimiento personal —y nuevamente te has desviado del camino. Algunas

personas realmente se dejan llevar: en el instante en que comienzan a ver cosas, comienzan a creerse especiales, de alguna forma mejores que otros. Se permiten volverse orgullosos y presuntuosos —y el camino correcto ha desaparecido sin que se hayan dado cuenta. Si no tienes cuidado, aquí es adonde el conocimiento mundano te puede llevar.

Pero si mantienes un principio firmemente en la mente, puedes mantenerte correctamente en el camino: *sea lo que sea que aparezca, bueno o malo, verdadero o falso, no te permitas sentirte complacido, no te permitas sentirte afectado*. Mantén la mente balanceada y neutral y el discernimiento surgirá. Verás que la imagen o señal muestra la verdad del sufrimiento: aparece (nace), se desvanece (envejece), y desaparece (muere).

Si te quedas enganchado en tus intuiciones, estarás buscándote problemas. El conocimiento que resulte falso puede lastimarte. El conocimiento que resulte verdadero puede dañarte *de verdad*. Si lo que sabes es cierto y se lo dices a otras personas, estarás alardeando. Si resulta que es falso, el tiro puede salirte por la culata. Es por esto que los que realmente saben dicen que el conocimiento es la esencia del sufrimiento: te puede hacer daño. El conocimiento es parte de la inundación de visiones y opiniones (*ditṭhi-ogha*) que tenemos que cruzar. Si te agarras al conocimiento, te has equivocado. Si sabes, simplemente sabe, y déjalo así. No debes alegrarte o emocionarte. No tienes que contárselo a otras personas.

Las personas que han estudiado en el extranjero, cuando regresan a los arrozales, no le cuentan lo que han aprendido a la gente de los pueblos donde se criaron. Hablan de asuntos ordinarios y a la manera de siempre. No hablan de las cosas que han estudiado porque (1) nadie les entendería; (2) no serviría a ningún propósito. Incluso cuando están con gente que *sí* podría entenderles, tratan de no exhibir sus conocimientos. Así debería ser cuando practiques la meditación. No importa cuánto sepas, debes actuar como si no supieras nada, pues así es cómo las personas de buenos modales normalmente actúan. Si les presumes a otros, ya es malo. Si no te creen, puede ser aún peor.

Así que, sepas lo que sepas, simplemente obsérvalo y déjalo correr. No dejes que exista la suposición de que “Yo sé”. Cuando puedas hacer esto, la mente podrá lograr lo trascendental —libre del apego.

\* \* \*

Todo en el mundo tiene su verdad. Incluso las cosas que no son



verdaderas son verdaderas —es decir, su verdad es que son falsas. Es por esto que tenemos que abandonar tanto lo verdadero como lo falso. Una vez que sepamos la verdad y podamos abandonarla, podremos estar en paz. No seremos pobres, porque la verdad —el Dhamma— estará con nosotros. No nos quedaremos con las manos vacías. Es como si tuviéramos mucho dinero: en vez de llevarlo encima, lo acumulamos en casa. Puede que tengamos los bolsillos vacíos, pero igualmente no somos pobres.

Es lo mismo con los que realmente saben. Incluso cuando abandonan su conocimiento, éste sigue ahí. Es por eso que las mentes de los Nobles nunca vagan a la deriva. Ellos lo abandonan todo, pero no de manera derrochadora o irresponsable. Ellos abandonan como los ricos: incluso cuando lo abandonan todo, siguen teniendo riquezas acumuladas.

En cuanto a aquéllos que abandonan las cosas como mendigos, no saben lo que vale la pena y lo que no. Cuando arrojan las cosas que valen la pena, simplemente van camino del desastre. Por ejemplo, puede que vean que no hay verdad en nada — no hay verdad en los khandhas, no hay verdad en el cuerpo, no hay verdad en el sufrimiento, su causa, su cesación, o el camino hacia su cesación, no hay verdad en Nibbāna. No usan el cerebro para nada. Son demasiado vagos para hacer nada, así que abandonan todo, desechan todo. Esto se llama abandonar como un mendigo. Como muchos de los sabios modernos: cuando regresen después de la muerte serán pobres nuevamente.

En cuanto al Buddha, abandonó solamente las cosas verdaderas y falsas que surgieron en su cuerpo y mente —pero no abandonó su cuerpo y mente, por lo cual terminó siendo rico, con plenitud de riquezas para legar a sus descendientes. Es por ello que sus herederos nunca tienen que preocuparse por ser pobres.

Por lo tanto debemos considerar al Buddha como nuestro modelo. Si vemos que los khandhas no tienen valor —son inconstantes, tenses, no-yo, y todo eso— y simplemente los dejamos correr, descuidándolos, es seguro que terminaremos pobres. Como un estúpido que siente tanta repugnancia por una llaga supurante en su cuerpo que no quiere tocarla y la deja sin cuidar: no hay manera de que la llaga se vaya a curar. En cuanto a los que son inteligentes, ellos sí que saben cómo lavar sus llagas, ponerles medicinas y vendajes, y eventualmente seguro que se recuperarán.

Del mismo modo, cuando la gente sólo ve las desventajas de los khandhas, sin ver su lado bueno, y las dejan correr sin darles ningún uso

hábil o útil, nada bueno sale de ello. Pero si somos lo suficientemente inteligentes para ver que los khandhas tienen su lado bueno así como su lado malo, y las aprovechamos por medio de la meditación para adquirir discernimiento sobre los fenómenos mentales y físicos, vamos a hacernos ricos. Una vez que la verdad —el Dhamma— sea nuestro tesoro, ya no sufriremos cuando tengamos dinero, ni cuando no lo tengamos, porque nuestras mentes serán trascendentes. Las diferentes clases de herrumbre —la codicia, la ira, y el auto-engaño— que habían estado oscureciendo nuestros sentidos, caerán. Nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, y cuerpo estarán completamente limpios, claros, y brillantes, pues como el Buddha dijo, el Dhamma —discernimiento— es como una lámpara. Nuestra mente, alejada de toda clase de problemas y sufrimientos, permanecerá en la corriente que fluye hacia Nibbāna.

# *Los refinamientos de la respiración*

*3 de agosto de 1956*

CUANDO NOS SENTAMOS EN MEDITACIÓN, lo importante es observar los niveles de la respiración. La respiración en el cuerpo tiene tres niveles: común, refinada y profunda.

1. La respiración común es la respiración que insuflamos al cuerpo. Es de dos tipos. (a) La que está mezclada con aire impuro o contaminado: cuando entra en los pulmones, no toda vuelve a salir. Los sedimentos quedan suspendidos en el cuerpo. Y cuando estos sedimentos se mezclan con la sangre en el corazón, pueden causar que la sangre sea dañina para el cuerpo, dando lugar a enfermedades. Pero estas enfermedades no necesitan tratarse con medicina. Si las tratamos usando la respiración, se marcharán. (b) El otro tipo de respiración común es la que es benéfica —la respiración mezclada con aire puro. Cuando ésta se mezcla con la sangre en el corazón, es benéfica para el cuerpo.

2. La respiración refinada es dócil y suave. Son las sensaciones delicadas de respiración derivadas del aire que entra y sale, que permean el espacio entre los vasos sanguíneos y los nervios. Esta respiración es la que da lugar a nuestra sensación del cuerpo a lo largo del mismo.

3. La respiración profunda está a más profundidad que la respiración refinada. Es fresca, espaciosa, vacía y blanca.

La respiración refinada que se extiende para nutrir el cuerpo es el nivel importante de respiración que usamos como base para observar los tres niveles de la respiración. Cuando esta respiración refinada se propaga completamente a través de cada parte del cuerpo, el cuerpo se sentirá ligero, vacío y quieto —aunque seguiremos manteniéndola presente y vigilándola. La mente está estable, igual que la sensación del cuerpo. Cuando esto es el caso, mantenemos presente la respiración continuamente y la vigilamos. En este punto, una luz brillante aparecerá en nuestra sensación de la respiración. Aún cuando nuestros ojos están cerrados, es como si los tuviéramos abiertos. Sentiremos como si la respiración en nuestro cuerpo tuviera un brillo blanco, como el tejido de la lámpara Coleman bañada de luz.

Ésta es la respiración profunda. La mente se vuelve serena y calmada; el cuerpo se vuelve sereno y calmado.

La mente en este punto se dice que está en Concentración Correcta, la cual puede conducirnos a una visión-clara liberadora. Esta visión clara puede cortar todos los conceptos concernientes al pasado y futuro. En otras palabras, la mente está contenta de permanecer con la respiración profunda, la respiración espaciosa y vacía. En tanto que la mente no haya penetrado hasta este nivel de la respiración, no estará libre de impedimentos. No dará lugar al discernimiento; no tendrá verdadera conciencia. Pero cuando la conciencia que proviene de la quietud adquiere energía, da lugar a fuerza y luz. La mente y la respiración son ambas brillantes. Cuando cada aspecto de la respiración es igualmente fuerte, la respiración profunda se vuelve aparente: quieta y suave, libre de ondas, inmóvil y resistente. La respiración en este punto no es afectada por el aliento que entra y sale. El cuerpo está tranquilo, sin sensaciones de dolor. Se siente boyante, saturado y pleno, como el tejido de la lámpara Coleman: no hay necesidad de bombear, no hay sonido, el aire interior parece calmado, aunque la luz es deslumbrante. Todo lo que se necesita es el vapor del queroseno y la lámpara emitirá luz.

El cuerpo está tranquilo, sin altibajos. Cuando la respiración es suave y nivelada de esta manera, hace que el cuerpo se sienta ligero, vacío y quieto. Esto se llama *kāya-passaddhi*: serenidad física. La mente, que se queda junto al cuerpo quieto, se llama *citta-passaddhi*: una mente serena. Cuando la mente permanece con esta quietud, se vuelve brillante. Este brillo proviene de que la mente está firmemente centrada. Cuando la mente está firmemente centrada, conduce a la visión-clara liberadora.

Cuando la visión-clara surge, podemos ser concientes en el nivel de las sensaciones físicas (*rūpa*) y en el de los actos mentales (*nāma*) que surgen de la respiración que entra y sale. Somos concientes de la respiración común, de la respiración refinada y de la respiración profunda. Podemos llevar la cuenta de los tres niveles de la respiración. Cuando nuestra conciencia alcanza este punto, podemos decir que conocemos la respiración, o que conocemos la sensación. Entonces observamos cómo estas cosas afectan la mente. Esto se llama conocer los actos mentales. Una vez que podamos conocer tanto las sensaciones como los actos mentales, sabremos: “Ésta es la conciencia verdadera. Así es cómo la conciencia verdadera conoce”. Mientras no podamos hacer que la mente se comporte de esta manera, no podremos conocer. Y cuando no podemos conocer, esto es avijjā,

lainconsciencia.

La inconsciencia es oscuridad. La respiración común es oscura, la respiración refinada es oscura, la respiración profunda es oscura. Hasta qué punto es dañina esta oscuridad para la mente y el cuerpo, no lo sabemos: más oscuridad. Inconsciencia. La inconsciencia es como poner alquitrán en una lámpara Coleman. La avijjātiene todas las características malas del alquitrán. No hace surgir nada más que problemas —oscuridad— para los demás, a la vez que es destructiva para nuestro propio corazón y mente, como cuando un fuego se alimenta de alquitrán, no emitirá más que humo negro. Cuanto más lo alimentemos con alquitrán, más oscuro será el humo —y entonces iremos por ahí pensando que nuestro humo negro es algo especial, aunque realmente sea inconsciencia, es decir, inconsciencia del hecho de que es inconsciencia. De manera que nos vamos envolviendo más y más en nuestra propia inconsciencia hasta que acabamos cubiertos con una capa gruesa de hollín.

El hollín es una clase de suciedad que da lugar al daño. Cuando un fuego da humo negro, su luz es mala, el fuego es malo, el humo es malo. El humo malo es la naturaleza de la inconsciencia; y como es malo, el conocimiento que hace surgir es malo, los resultados a los que da lugar son malos. Todas estas cosas son las que dan lugar a los sufrimientos y a la tensión. Éste es el tipo de daño que proviene de la inconsciencia.

El daño causado por la inconsciencia es como una fogata. Una fogata nos hace sudar y —por si fuera poco— su luz es roja y feroz como la luz del sol. Todo lo que sea su objeto lo inflamará. Cualquier lugar donde una fogata haya ardido durante un tiempo, se volverá negro por el hollín, de la misma manera que una persona que construye una fogata se pone todo sucio. La cara y los brazos se le ponen negros, la ropa se le vuelve negra, pero como ve esta suciedad como propia, no se ofende por ella. Igual que una herida infectada en su cuerpo: no importa lo sucia o maloliente que pueda ser, él puede tocarla sin sentir ninguna repulsión. Pero si viera la misma herida en otra persona, le daría tanto asco que no podría soportar mirarla y no querría acercársele.

Cualquiera cuya mente esté envuelta en la inconsciencia es como una persona cubierta de heridas abiertas que no siente vergüenza o asco de sí mismo. O como el hollín en las paredes de nuestra propia cocina: aunque podamos verlo, simplemente lo vemos y no nos parecerá feo, desagradable ni vergonzoso. Pero si lo vemos en la cocina de alguien más, querremos

marcharnos.

La inconsciencia es lo que mata a la gente. La inconsciencia es una trampa. Pero normalmente una trampa sólo puede atrapar animales torpes. Los animales de inteligencia aguda generalmente no se dejan atrapar. Si somos estúpidos, la inconsciencia nos atraparé y nos comerá a todos. Si vivimos bajo el influjo de la ignorancia —si no estamos familiarizados con los tres niveles de la respiración en el cuerpo— tendremos una cosecha dañina. Conocerlos, sin embargo, es mantener presente la respiración correctamente. Sabremos las causas de nuestras acciones y sus resultados. Saber esto es mantener presente la respiración y vigilarla. Nuestro cuerpo y nuestras acciones estarán claras para nosotros, como un fuego que es brillante por sí mismo. ¿De dónde proviene su resplandor? De la energía del queroseno. Así es con la respiración profunda. Es calmada en el cuerpo, como una lámpara Coleman resplandeciendo deslumbrante: está tranquila como si no se le hubiera insuflado aire en absoluto.

Esto es *kāya-passaddhi*, la serenidad física. Y respecto a la mente, todo está clarísimo a su alrededor. Y como el brillo que desprende el tejido de la lámpara, es de utilidad para la gente y para otros seres vivientes. Esto es lo que quiere decir “*pabhassaram idam cittam*”—la mente está radiante. Cuando podemos mantener la mente pura de esta manera, adquiere el poder de ver lo que yace aún más profundamente —pero por ahora no podemos saberlo claramente. Tendremos que aumentar nuestra fuerza mental aún más: eso es la *vipassanā*, visión-clara liberadora.

Cuando la *vipassanā* emerge, es como si pusiéramos queroseno directamente en el tejido de la lámpara: el fuego flameará instantáneamente; la luz deslumbrará en un solo flash. Los conceptos que etiquetan sensaciones desaparecerán; los conceptos que etiquetan actos mentales desaparecerán. Toda actividad de etiquetar y nombrar las cosas desaparecerán en un único instante mental. Las sensaciones aún están ahí, como siempre; los actos mentales están aún ahí, como siempre, pero las etiquetas que se apoderaban de ellos han sido cortadas, igual que una línea de telégrafos: el transmisor está ahí, el receptor está ahí, la línea está ahí, pero no hay conexión —la corriente no fluye. Quiquiera que desee enviar un mensaje podrá intentarlo, pero todo está quieto. Así es con el corazón: cuando cortamos completamente las etiquetas y conceptos, entonces no importa lo que nadie pueda decirnos, el corazón está quieto.

Esto es la *vipassanā*, una conciencia más allá de la influencia de la

inconsciencia, libre del aferramiento y del apego. La mente se eleva hacia lo trascendente, liberada del mundo. Reside en un “mundo” más alto que los mundos ordinarios, más alto que el mundo humano, que los mundos de Brahma y los celestiales. Por eso, cuando el Buddha obtuvo el conocimiento del autodespertar correcto insuperable, un temblor sacudió el cosmos entero, desde los confines inferiores del infierno subiendo por el mundo humano hasta los mundos de los Brahmas. ¿Por qué? Porque su mente había logrado el poder completo de manera que podría abrir una vía más allá de los mundos de los Brahmas.

Por esta razón, deberíamos reflexionar en la respiración común que estamos respirando ahora mismo. Da lugar a beneficios mezclados con daños. La respiración refinada nutre los vasos sanguíneos y los nervios. La respiración profunda ajusta las sensaciones respiratorias a través del cuerpo de manera que la respiración es autosuficiente en sus propios asuntos. La propiedad de tierra, la propiedad de fuego, y la propiedad de agua, todas se vuelven autosuficientes en sus propios asuntos. Y cuando las cuatro propiedades son autosuficientes, se igualan y equilibran, así que no hay agitación en el cuerpo. La mente es autosuficiente, el cuerpo es autosuficiente, y podemos dejar de preocuparnos por ellos, igual que un niño que se ha criado hasta hacerse maduro. El cuerpo y la mente se vuelven maduros e independientes en sus propios asuntos.

Esto se llama paccattam: podemos ver por nuestra propia cuenta y llegar a ser responsables de nosotros mismos. Sandiṭṭhiko: podemos ver claramente por nuestra propia cuenta. Akāliko: no importa el momento, en cuanto reflexionemos sobre los tres niveles de la respiración, inmediatamente estaremos cómodos y tranquilos. Para hablar en términos legales, seremos mayores de edad. Ya no seremos menores y tendremos derecho absoluto a la herencia de nuestros padres de acuerdo a la ley. Por hablar en términos de la disciplina monástica, ya no tendremos que seguir bajo la supervisión de nuestros maestros porque seremos completamente capaces de cuidarnos solos. Y de hablar en términos del Dhamma, ya no tendremos que depender más de maestros ni de textos.

Lo que he dicho aquí apunta a darnos una idea de cómo aplicar nuestros poderes de observación a los tres niveles de la respiración. Deberíamos atenderlos hasta adquirir conocimiento. Si somos observadores al llevar la cuenta de lo que sucede con los tres niveles de la respiración continuamente, ganaremos resultados —calma de cuerpo y mente— como

un patrón que vigila a los trabajadores de su fábrica. Los trabajadores no tendrán posibilidad de escaquearse en sus obligaciones y tendrán que poner sus mentes a trabajar como deben hacerlo. El resultado seguro es que terminaremos rápidamente nuestro trabajo o al menos avanzaremos constantemente.



# *El camino directo*

*14 de septiembre de 1956*

CUANDO FIJAS LA ATENCIÓN en la respiración, debes tratar de cortar con todas las preocupaciones externas. Si no, si te dejas distraer, no serás capaz de observar las sutilezas de la respiración y la mente.

La energía de la respiración en el cuerpo se puede dividir en tres partes: una en el corazón y los pulmones, otra en el estómago e intestinos, y una tercera en los vasos sanguíneos y a través del cuerpo. Estas tres respiraciones están siempre en movimiento; pero hay otra respiración —una respiración quieta, ligera y vacía— centrada en el diafragma, entre el corazón y los pulmones por un lado y el estómago y los intestinos por el otro. Esta respiración está inmóvil, a diferencia de la respiración destilada en el corazón y en los pulmones. No ejerce presión alguna en ninguna parte del cuerpo.

Por lo que respecta a la respiración en movimiento, cuando hace contacto con los vasos sanguíneos se siente cálida o caliente, y a veces te causa excreciones en la nariz. Si la respiración predomina sobre la propiedad del fuego, causa que la sangre esté fresca. Si la propiedad del fuego predomina sobre la propiedad de la respiración, causa que la sangre esté caliente. Si estas propiedades se combinan en las proporciones adecuadas, dan lugar a una sensación de comodidad y alivio —relajada, espaciosa y quieta— como tener una vista del cielo abierto sin nada que la obstaculice. A veces hay una sensación de alivio —relajada, espaciosa pero en movimiento: esto se llama *pīti*, o plenitud.

La mejor respiración en la que enfocarse es la vacía y espaciosa. Utilizar la respiración significa utilizar la sensación que sea más predominante, como cuando te sientes muy relajado, muy vacío o muy cómodo. Si hay una sensación de movimiento, no la utilices. Utiliza solamente las sensaciones de vacuidad, relajación o ligereza. Utilizarlas significa expandir su rango de manera que te sientas vacío en cada parte del cuerpo. Esto se llama tener un sentido de cómo utilizar las sensaciones que ya tienes. Pero es necesario al utilizar estas sensaciones que las mantengas siempre presente y las vigiles sin faltar. Si no, cuando empiezas a sentirte vacío o ligero, podrías pensar que tu cuerpo ha desaparecido.

Al dejar que estas sensaciones se expandan, puedes dejar que se

extiendan tanto una por una como todas juntas al mismo tiempo. Lo importante es que las mantengas balanceadas y que te enfoques en la totalidad del cuerpo como objeto único de tu conciencia. Esto se llama *ekāyana-magga*, el camino directo. Si logras dominar esto, es como tener una tela blanca que puedes esconder en el puño o extender hasta dos metros. Tu cuerpo, aunque pueda pesar 50 kilos, lo podrás sentir tan ligero como si apenas pesara un kilo. Esto se llama *mahā-satipaṭṭhāna* —el gran marco de referencia.

Cuando la sati satura el cuerpo de la misma manera que la llama satura cada hilo del tejido de una lámpara Coleman, los elementos a través del cuerpo trabajan juntos, como un grupo de personas trabajando juntos en una tarea: cada persona ayuda un poco aquí y allá, y en un momento, casi sin esfuerzo, el trabajo ya está hecho. Justo igual que el tejido de una lámpara Coleman, con los hilos completamente empapados de fuego, se vuelve ligero, brillante y blanco, de la misma manera, si empapas la mente de la sati y la vigilancia para que sea consciente de todo el cuerpo, tanto el cuerpo como la mente se volverán boyantes. Cuando pienses utilizando el poder de sati, tu sentido del cuerpo se volverá completamente brillante y ayudará a que se desarrollen cuerpo y mente. Serás capaz de sentarte durante largos periodos de tiempo sin sentirte cansado, de caminar largas distancias sin fatigarte, de pasar periodos de tiempo inusualmente largos con sólo un poco de comida y no sentirte hambriento, o de pasar sin comer ni dormir durante varios días sin perder la energía.

Por lo que respecta al corazón, se volverá puro, abierto y libre de mácula. La mente se volverá resplandeciente, fuerte y perderá el miedo. *Saddhā-balaṃ*: tu sentido de la convicción correrá como un coche por la carretera. *Viriya-balaṃ*: tu persistencia acelerará y adelantará. *Sati-balaṃ*: tu sati y vigilancia serán robustas, capaces de conocer tanto el pasado como el futuro. Por ejemplo, el conocimiento sobre las vidas pasadas y el conocimiento sobre la muerte y renacimiento de otros seres: estos dos tipos de intuición son esencialmente formas de sati. Una vez esté plenamente desarrollada, podrá darte conocimiento acerca de los actos y vidas pasados de la gente. *Samādhi-balaṃ*: tu concentración se volverá constante y fuerte. Ninguna actividad será capaz de acabar con ella. En otras palabras, no importa lo que estés haciendo —sentado, de pie, hablando, andando, lo que sea— al momento de pensar en practicar la concentración, la mente se te centrará inmediatamente. Cuando quiera que lo desees, simplemente piensas en ello

y ya lo tienes. Cuando tu concentración sea así de fuerte, la meditación de la visión-clara liberadora no supondrá ningún problema. *Paññā-balam*: tu visión será como una espada de doble filo. Tu visión sobre lo exterior será aguda; tu visión sobre lo interior será aguda.

Cuando estas cinco fuerzas aparezcan en el corazón, el corazón estará totalmente maduro. “*Saddh’indrīyaṃ viriy’indrīyaṃ sat’indrīyaṃ samādh’indrīyaṃ paññ’indrīyaṃ*”: tu convicción, persistencia, sati, concentración y discernimiento estarán maduros y serán preeminentes en sus propias esferas. La naturaleza de los adultos maduros es cooperar. Cuando trabajan juntos en algo, lo terminan. Es lo mismo cuando tienes a estos cinco adultos trabajando juntos para ti: serás capaz de completar cualquier tarea. Tu mente tendrá el poder de demoler cada impureza del corazón, igual que una bomba nuclear puede demoler cualquier cosa en cualquier lugar del mundo.

Cuando tu mente tenga esta clase de poder, la visión-clara liberadora surgirá como una lanza con cuatro bordes afilados o como una sierra mecánica con dientes por todo el filo. El cuerpo es como el soporte de la sierra; la mente es la sierra circular: allí donde gire, puede cortar lo que sea que se le ponga por delante. Ésta es la naturaleza de la visión-clara liberadora.

Estos son algunos de los resultados que provienen de aprender a refinar la respiración y de aprender a expandir la respiración inmóvil para que beneficie cuerpo y mente. Deberíamos aprender estas cosas de todo corazón y ponerlas en práctica hasta donde seamos capaces, para participar de estos beneficios.

# *Llegando a casa*

*22 de septiembre de 1956*

CUANDO CIERRAS LOS OJOS al sentarte en meditación, simplemente cierra los párpados. No trates de sellar los ojos como una persona durmiendo. Tienes que mantener los nervios ópticos despiertos y trabajando. De otra manera te pondrás a dormir.

Piensa en tu objeto de meditación interno —la respiración que entra y sale— y luego piensa en traer tu objeto externo de meditación —*buddho*, despierto, que es una de las virtudes del Maestro Buddha— adentro con la respiración.

Una vez que seas capaz de enfocarte confortablemente en la respiración, deja que la respiración se difunda por todo el cuerpo hasta que te sientas ligero, flexible, y en calma. A esto se le llama mantener la calidad apropiada al practicar la concentración. Mantener la mente fija de manera que no se desvíe de la respiración se llama mantener el objeto apropiado. Mantener firmemente presente la palabra de meditación sin ningún lapso se llama mantener la intención apropiada. Cuando puedas mantener la mente fija en estos tres factores componentes, podrás decir que estás practicando la meditación.

Una vez que ponemos la mente en hacer el bien de esta manera, las cosas que no son buenas —*nīvaraṇa*, o impedimentos— seguro que tratarán de entrar furtivamente en la mente. Si llamamos a los impedimentos por su nombre, hay cinco de ellos. Pero aquí no vamos a hablar de sus nombres; solamente de lo que son: (1) los Impedimentos son cosas que contaminan y adulteran la mente; (2) vuelven la mente oscura y lóbrega; y (3) son obstáculos que impiden que la mente se quede firmemente anclada a los factores componentes de la meditación.

Los Impedimentos vienen de objetos o temas externos, y los objetos o temas externos surgen porque nuestro propósito interno es débil. Decir que nuestro propósito interno es débil significa que nuestra mente no se queda firmemente anclada a su objeto. Como dejar un cucharón flotando en un barril de agua: si no tiene ningún peso que lo sumerja, acabará oscilando y volcándose. El vaivén de la mente es lo que crea una apertura para que los diversos impedimentos lleguen a entrar en masa y hacer que la mente pierda

el equilibrio.

Deberíamos hacernos conscientes de que cuando la mente comienza a volcarse, puede volcarse en cualquiera de estas dos direcciones. (1) Puede ir hacia pensamientos del pasado, cosas que sucedieron hace dos horas, o incluso remontarse tiempo atrás a nuestra primera respiración. Distracciones de este tipo pueden tener dos tipos de significados para nosotros: o bien tratan sobre cosas temporales —nuestros propios asuntos o los de otros, buenos o malos— o bien tratan del Dhamma, cosas buenas o malas que han pasado y que hemos notado. (2) O si no, nuestra mente puede volcarse hacia pensamientos del futuro, que son la misma clase de cosas —nuestros propios asuntos o los de otros, tratando del mundo o del Dhamma, buenos o malos.

Cuando nuestra mente empieza a ir a la deriva de esta manera, acabaremos recibiendo uno de dos tipos de resultados: contento o descontento, estados de ánimo que gratifican tanto el placer sensual como la auto-aflicción. Por esta razón, debemos de mantener las bridas en la mente constantemente y traerla al presente para que estos impedimentos no puedan infiltrarse. Pero aún así la mente no está realmente en equilibrio. Aún es propensa a oscilar en cierto grado. Pero esta oscilación no es realmente mala (si sabemos cómo usarla, no está mal; si no, sí) porque la mente, cuando divaga, está buscando un lugar donde quedarse. En pāli, esto se llama *sambhavesin*. Así que nos enseñan a encontrar un tema de meditación que actúe como un punto focal para la mente, de la misma manera que una pantalla de cine actúa como un reflector de imágenes para que aparezcan nítidas y claras. Esto es contener las preocupaciones externas para que no entren.

En otras palabras, nos enseñan a meditar enfocando la mente en un lugar, en la respiración. Cuando pensamos en la respiración, se llama *vitakka* —como cuando pensamos *bud-* adentro y *-dho* afuera, como estamos haciendo justo ahora. Por lo que respecta a la vacilación de la mente, se llama *vicāra*, o evaluación. Cuando añadimos *vicāraal* conjunto, podemos dejar correr parte de *vitakka*. En otras palabras, dejar de repetir *buddho* y empezar a observar en qué medida afecta al cuerpo cada respiración que entra y sale. Cuando espiras ¿Se siente fácil y natural? Cuando inspiras ¿Se siente cómodo? Si no, mejóralo.

Cuando dirigimos la mente de esta manera, no tenemos que usar *buddho*. La respiración que entra permeará y se diseminará a lo largo de todo el cuerpo, junto con nuestra sensación de sati y vigilancia. Cuando dejamos

correr parte de vitakka—como cuando dejamos de repetir *buddho* y sólo queda el acto de seguir el hilo de la respiración— el acto de evaluar aumenta. La vacilación de la mente se vuelve parte de nuestra concentración. Los objetos o temas exteriores se aquietan. “Aquietarse” no significa que nuestros oídos se vuelvan sordos. Aquietarse significa que no agitamos la mente para salir tras objetos externos, ni pasados ni futuros. La dejamos permanecer únicamente en el presente.

Cuando la mente está centrada de esta manera, desarrolla sensibilidad y conocimiento. Este conocimiento no es del tipo que proviene de estudiar o de los libros. Proviene del hacer. Es como cuando hacemos azulejos. Cuando empezamos sólo sabemos mezclar el barro con la arena y hacer simples ladrillos planos. Pero si no dejamos de hacerlos, comenzaremos a saber más: cómo hacerlos atractivos, cómo hacerlos fuertes, duraderos y que no salgan quebradizos. Y luego pensaremos cómo hacerlos de diferentes colores y diferentes formas. Según vayamos haciéndolos mejor y más atractivos, los objetos que hagamos se convertirán a su vez en nuestros maestros.

Es lo mismo cuando nos enfocamos en la respiración. Mientras observamos continuamente cómo fluye la respiración, llegaremos a saber cómo es la respiración que entra; si es o no es cómoda; cómo inspirar para sentirnos cómodos; cómo espirar para sentirnos cómodos; qué manera de respirar nos pone tensos y constreñidos; qué manera de respirar nos hace sentir cansados —porque la respiración tiene hasta cuatro variedades. Algunas veces viene como inspiración y espiración largas, otras veces como inspiración larga y espiración corta, otras veces como inspiración corta y espiración larga, y otras veces como inspiración y espiración cortas. Así que deberíamos observar cada uno de estos tipos de respiración cuando fluyen en el cuerpo para ver lo mucho que benefician al corazón, pulmones y otras partes del cuerpo.

Cuando seguimos supervisando y evaluando de esta manera, la sati y la vigilancia se harán cargo en nuestro interior. La concentración surgirá, el discernimiento surgirá y la conciencia surgirá en nosotros. Una persona que desarrolle esta clase de habilidades podrá incluso llegar a ser capaz de respirar sin usar la nariz, respirando a través de los ojos o de los oídos. Pero cuando estamos comenzando, tenemos que utilizar la respiración a través de la nariz porque es la respiración obvia. Primero tenemos que aprender cómo observar la respiración obvia, antes de que podamos ser conscientes de otras sensaciones respiratorias más refinadas en el cuerpo.

La energía de la respiración en el cuerpo, tomada como un todo, es de cinco tipos. (1) La “respiración viajera” (*āgantuka-vāyas*) entrando y saliendo continuamente. (2) La energía respiratoria que permanece dentro del cuerpo pero que puede extenderse hacia varias partes del mismo. (3) La energía respiratoria que gira alrededor de sí misma en un lugar. (4) La energía de respiración que se mueve y que puede fluir entre polos. (5) La energía respiratoria que nutre los nervios y los vasos sanguíneos a través de todo el cuerpo.

Una vez que conocemos las distintas clases de energía de la respiración, cómo utilizarlas y cómo mejorarlas de manera que sean agradables al cuerpo, desarrollaremos maestría. Nos haremos más adeptos a nuestra sensación del cuerpo. Surgirán resultados: una sensación de plenitud y satisfacción impregnando el cuerpo entero, igual que el queroseno impregna cada hebra del tejido de una lámpara Coleman, causando que desprenda un brillo blanco deslumbrante.

Vitakkaes como poner arena en un cedazo. Vicāraes como agitar la arena. Cuando ponemos la arena en el cedazo, aún es tosca y está aglomerada. Pero según la vamos agitando, la arena se volverá más y más refinada hasta que no tendremos otra cosa que partículas finas. Así es cuando fijamos la mente en la respiración. En los primeros estadios, la respiración aún es tosca, pero mientras vamos usando más y más vitakkayvicāra, la respiración se va refinando hasta que permea cada poro. *Olārika-rūpa*: todo tipo de sensaciones confortables surgirán —una sensación de ligereza, espaciosidad, respiro, libertad de dolores y malestares, etc. —y no sentiremos otra cosa que frescor y placer en el sentido del Dhamma, constantemente fresco y relajado. *Sukhumāla-rūpa*: esta sensación de placer aparecerá en forma de partículas diminutas, como la neblina de átomos que forma el aire pero que no se puede ver a simple vista. Pero aunque nos sintamos cómodos y relajados en este punto, esta neblina de placer empapando el cuerpo puede formar un lugar de nacimiento para la mente, de manera que no podremos decir que estamos más allá de la tensión y el dolor.

Ésta es una de las formas de conciencia que podemos desarrollar en concentración. Quienquiera que la desarrolle dará lugar a una sensación de frescor interno: una sensación de ligereza, como una borla de algodón. Esta ligereza es poderosa en todo tipo de formas. *Hīnaṃ vā*: la sensación evidente del cuerpo desaparecerá —*paṇītaṃ vā*— y se transformará en una sensación

más refinada del cuerpo, sutil y hermosa.

La belleza aquí no es del tipo que viene del arte o de la decoración. Es belleza en el sentido de que es brillante, clara, y fresca. Refrescante. Calmante. Pacífica. Estas cualidades darán lugar a una sensación de esplendor dentro del cuerpo, llamada *sobhaṇa*, una sensación de plenitud y euforia que llena cada parte del cuerpo. Las propiedades de tierra, agua, fuego y viento en el cuerpo están todas balanceadas y plenas. El cuerpo parece hermoso, pero repito, no hermoso en el sentido del arte. Todo esto se llama *paṇīta-rūpa*.

Cuando el cuerpo experimenta este grado de plenitud y compleción, las cuatro propiedades elementales se vuelven maduras y responsables en sus propias esferas, y pueden denominarse *mahābhūta-rūpa*. La tierra es responsable de sus propios asuntos de la tierra, el agua de sus propios asuntos del agua, el viento de sus propios asuntos del viento, y el fuego de sus propios asuntos del fuego. Cuando las cuatro propiedades llegan a ser más responsables y maduras en sus propias responsabilidades, esto se llama *oḷārika-rūpa*. Las propiedades del espacio y la conciencia también se vuelven maduras. Es como si todas ellas se convirtieran en adultos maduros. La naturaleza de los adultos maduros, cuando conviven juntos, es que apenas se pelean o discuten. Los niños, cuando viven con otros niños, tienden a reñir todo el tiempo. De manera que cuando las seis propiedades están maduras, la tierra no se peleará con el agua, el agua no se peleará con el viento, el viento no se peleará con el fuego, el fuego no se peleará con el espacio, y el espacio no se peleará con la conciencia. Todos vivirán en armonía y unidad.

Esto es lo que significa *ekāyano ayaṃ maggo sattānaṃ visuddhiyā*: éste es el camino unificado para la purificación de los seres. Las cuatro propiedades físicas maduran en el sentido unificado del cuerpo, cuatro en uno. Cuando la mente entra en este camino unificado, es capaz de llegar a estar bien familiarizada con los asuntos del cuerpo. Llega a sentir que su cuerpo es como su hijo; la mente es como un padre. Cuando los padres vean que su niño ha crecido y madurado, llegarán a sentirse orgullosos. Y cuando vean que su niño puede cuidarse por sí mismo, pueden soltar la carga de tener que cuidarlo. (En este punto ya no hay necesidad de hablar más de los impedimentos, debido a que la mente en este punto ya está firmemente centrada. Los impedimentos no tienen manera de entrar.)

Cuando la mente pueda dejar correr el cuerpo de esta manera,



sentiremos un brillo interno tanto en el cuerpo como en la mente, un brillo en el sentido de un calmado placer completamente diferente a cualquier otro placer del mundo —es decir, el cuerpo se siente relajado y en calma, sin dolores ni fatiga— y un brillo también en el sentido de resplandor. Por lo que respecta a la mente, ésta siente el brillo de una sensación descansada de calma y el brillo de un resplandor interno. Este brillo calmado es la esencia del valor interno (*puñña*). Es como el vapor de agua que se desprende de los objetos congelados y que se acumula formando nubes que caerán como lluvia o que ascenderán y flotarán libres en las alturas. En el mismo sentido, esta sensación fresca de calma explota en una neblina de resplandor. Las propiedades de tierra, agua, viento, fuego, espacio y conciencia se transforman todas en una neblina. Aquí es donde surge el “séxtuple resplandor” (*chabbaṇṇa-raṅsī*).

La sensación del cuerpo parecerá radiante y brillante como un durazno maduro. El poder de este brillo se llama la luz del Dhamma (*dhammo padīpo*). Cuando hemos desarrollado esta cualidad, el cuerpo está seguro y la mente ampliamente despierta. Una neblina de resplandor —un poder— aparece en nuestro interior. Este resplandor, a medida que se vuelve más y más poderoso, es donde aparecerá la clara-visión liberadora: el modo de conocer las cuatro Verdades Nobles. A medida que este sentido de intuición se fortalece, se convertirá en conocimiento y conciencia: un conocimiento que no hemos aprendido de nadie, pero que hemos adquirido de la práctica.

Quienquiera que pueda hacer esto, encontrará que la mente logra las virtudes del Buddha, Dhamma y Sangha, las cuales entrarán a lavar el corazón. De tal persona se puede decir que ha conseguido verdaderamente el refugio del Buddha, el Dhamma y el Sangha. Quienquiera que lo logre, aunque solamente sea esto, es capaz de alcanzar el Despertar sin tener que hacer mucho más de cualquier otra cosa. Si somos cuidadosos, circunspectos, persistentes, repletos de sati y discernientes, seremos capaces de abrir nuestros ojos y oídos para poder saber todo tipo de cosas —y tal vez no tengamos que renacer para regresar y practicar la concentración de nuevo. Pero si somos complacientes —descuidados, inatentos y vagos— tendremos que regresar y pasar por la práctica de nuevo otra vez.

\* \* \*

Practicamos la concentración para quitarnos los impedimentos del corazón. Cuando los impedimentos están absolutamente tranquilos, la mente puede alcanzar *vihāra-dhamma* —la cualidad interna que puede formar su

hogar. Entonces seremos capaces de obtener la libertad completa de los impedimentos. Nuestros estados futuros de renacimiento no serán más bajos que el nivel humano. No estaremos obligados a renacer en los cuatro reinos de la privación (*apāya*). Una vez que la mente alcance su hogar interno, será capaz de levantarse por si misma al nivel trascendente, a la corriente que lleva a Nibbāna. Si no somos vagos ni complacientes, si somos perseverantes en nuestra meditación, seremos capaces de obtener la liberación del nivel mundano. Si nuestra mente obtiene la cualidad de la entrada-en-la-corriente, jamás tendremos que volver a nacer en los reinos de la privación.

Los que han entrado-en-la-corriente, si tuviéramos que explicarlo en términos realmente simples, son personas cuyas mentes son certeras y seguras, pero que aún tienen algunas formas de pensamientos chapuceros, de mala calidad —aunque jamás dejarían que se mostrara la chapuza en sus acciones. Por lo que respecta a la gente vulgar y corriente, a la que tiene un pensamiento chapucero, seguro que aparece en sus palabras y acciones — matar, robar, etc. Aunque los que han entrado-en-la-corriente pueden tener ciertas formas de chapuza, no hacen chapuzas para nada, como una persona que está enfadada y tiene un machete en la mano, pero que no lo usará para cortar la cabeza de nadie.

La gente ordinaria generalmente no puede decir que No a sus impurezas. Generalmente tienen que actuar de acuerdo a sus impurezas cuando emergen. Por ejemplo, cuando sienten rabia no la pueden controlar. No pueden ocultarla, hasta tal punto que pueden realmente llegar a ser desagradables y hacer cosas que pueden ir directamente en contra de la moralidad. Los que han entrado-en-la-corriente, aunque tengan impurezas, son capaces de decirles que No. ¿Por qué? Porque tienen la disciplina de la sati fijada en su interior, y pueden distinguir lo correcto de lo equivocado.

Cuando la mente vacila en una buena dirección, son conscientes de ello. Cuando ondea en una mala dirección, son conscientes de ello. Ellos ven, oyen, huelen aromas, degustan sabores, sienten sensaciones táctiles igual que la gente ordinaria, pero no dejan que estas cosas se adentren en el corazón. Tienen un autocontrol que les permite enfrentarse a sus impurezas, como una persona que es capaz de llevar un tazón lleno de agua mientras corre, sin derramar una sola gota. Aún cuando los que han entrado-en-la-corriente puedan “andar en bicicleta” —por ejemplo, sentarse, estar de pie, caminar, acostarse, hablar, pensar, comer, abrir o cerrar los ojos— la cualidad permanente de sus corazones nunca se derrumba. Ésta es una cualidad que

nunca desaparece, aunque puede vacilar algunas veces. Esta vacilación es la que puede causar que renazcan. Pero aunque puedan renacer, renacerán en buenos estados de ser, como humanos o seres celestiales.

En cuanto a la gente ordinaria, ellos renacen al azar y lo siguen haciendo una y otra vez. Los que han entrado-en-la-corriente, sin embargo, entienden el nacimiento. Aunque experimenten el nacimiento, dejan que se disipe. En otras palabras, los impulsos chapuceros no les sirven. Responden débilmente a estos impulsos y fuertemente a impulsos buenos. La gente ordinaria responde fuertemente a los malos impulsos y débilmente a los buenos. Por ejemplo, una persona que decide ir a hacer el bien a un monasterio —si alguien entonces se ríe de ella, diciéndole que la gente va al monasterio porque es anticuada o ha tocado fondo— se le quitarán las ganas de ir. Y aunque otras personas traten de convencerle de hacer el bien, ya casi no responderá. Esto es porque el nivel de su mente se ha desplomado.

En cuanto a los que han entrado-en-la-corriente, no importa cuántas veces sientan impulsos chapuceros, la bondad de Nibbānaactúa como un imán en sus corazones. Esto es lo que los impulsa a seguir practicando hasta llegar al punto final. Cuando alcanzan el punto final, ya no puede haber más nacimiento, no más envejecimiento, no más enfermedad, no más muerte. Las sensaciones paran, los sentimientos paran, los conceptos paran, las fabricaciones paran, la conciencia para. En cuanto a las seis propiedades, también paran. La tierra para, el agua para, el viento para, el fuego para, el espacio para, la conciencia para. Las propiedades, los khandhas, y todos los medios sensoriales paran. Ya no hay concepto que etiquete a ninguno de los khandhas. Las etiquetas mentales son los medios que permiten que los khandhasentren. Cuando las etiquetas mentales paran, no queda nadie corriendo. Y cuando todos se han detenido, ya no hay codazos ni empujones, choques ni conversaciones. El corazón se cuida por sí solo de acuerdo a sus deberes.

En cuanto a las propiedades, los khandhasy los medios sensoriales, cada uno queda a cargo de su propia área, cada uno queda a cargo de sus propios asuntos. No hay irrupciones en la propiedad de nadie. Y una vez que no hay irrupciones, ¿Qué problemas puede haber? Como un fósforo que se deja sólo en una caja de fósforos: ¿Qué fuegos puede causar? Mientras su cabeza no se frote en nada abrasivo, el fuego no tendrá oportunidad de aparecer. Esto no quiere decir que no haya fuego en el fósforo. Está como siempre estuvo, pero mientras no se aferre a ningún combustible, no se inflamará.

Lo mismo es cierto de una mente que ya no se aferra a las impurezas. Esto es lo que se quiere decir con Nibbāna. Es el bien último, el último objetivo de la religión, y también nuestro propio último objetivo. Si no progresamos en el triple entrenamiento —virtud, concentración y discernimiento— no tendremos ninguna oportunidad de alcanzar lo último. Pero si reunimos estas prácticas en nuestro interior y avanzamos en ellas, nuestras mentes desarrollarán el conocimiento y la conciencia capaces de impulsarnos hacia un lugar avanzado, Nibbāna.

\* \* \*

Los discípulos nobles son como las personas que se dan cuenta de que el agua de lluvia es el vapor que el calor absorbe del agua salada del océano, y que después cae en forma de lluvia —y por lo tanto, el agua de lluvia es agua del océano y el agua del océano es agua de lluvia. La gente ordinaria es gente que no sabe de dónde proviene el agua de lluvia. Asumen que el agua de lluvia está allá arriba en el cielo e ignorantemente esperan beber nada más que agua de lluvia. Y si no llega el agua, seguro que morirán. La razón de su ignorancia es su propia estupidez. No saben suficiente como para buscar nuevos recursos —las cualidades de los nobles— de modo que tienen que recoger siempre las mismas cosas de siempre para comer una y otra vez. Se quedan girando en el ciclo del renacimiento de esta manera, sin saber cómo salir de esta masa de tensión y sufrimiento. Son como la hormiga roja que no deja de buscar la salida del borde de un canasto —cuya circunferencia no es ni de dos metros— y todo porque no se da cuenta que el borde de la tapa es curvo. Ésta es la razón de que sigamos experimentando el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte sin fin.

En cuanto a los nobles, ellos ven que todo en el mundo es lo mismo una y otra vez. Riqueza y pobreza, bueno y malo, placer y dolor, alabanza y censura, etc., estas cosas cambian de lugar en círculos. Éste es el ciclo de la impureza, que confunde a la gente ignorante. El mundo en sí gira —domingo, lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado, y de vuelta otra vez al viejo domingo. Enero, febrero, marzo, abril, mayo, etc., hasta noviembre y diciembre y luego enero otra vez. El año de la rata, del buey, del tigre, hasta el año del puerco y otra vez al mismo viejo año de la rata, una y otra vez. Todo es así, la noche sigue al día, el día sigue a la noche. El anochecer no es seguro: nuestro día es la noche de otras personas, su día es nuestra noche. Las cosas siguen cambiando así. Esto se llama la rueda del mundo, que causa discusiones y disputas entre la gente con sólo un

conocimiento parcial.

Cuando los nobles lo ven de esta manera, desarrollan un sentido de desapasionamiento y no quieren volver a nacer jamás en un mundo de nuevo —pues existen todo tipo de mundos. Algunos mundos no tienen más que frío; otros, nada más que calor —los seres vivos no pueden nacer en ellos. Algunos sólo tienen luz del sol; otros, solamente luz de luna; y aún otros, ni luz de sol ni luz de luna. Esto es lo que quiere decir lokavidū.

Por esta razón, una vez que hayamos aprendido esto, deberíamos tomarlo en consideración cuidadosamente. Aquello que veamos como digno de creerse, debemos utilizarlo para entrenar nuestros corazones para que los caminos y sus frutos emerjan en nosotros. No seas desatento o complaciente en las cosas que hagas, pues la vida es como el rocío en la hierba. En cuanto lo toca la luz del sol, se desvanece enseguida sin dejar huella.

Nosotros morimos en cada respiración que entra y sale. Si somos aun mínimamente desatentos, seguramente moriremos, pues la muerte es algo que sucede muy fácilmente. Acecha esperándonos a cada momento. Algunas personas mueren por dormir mucho, o comer mucho, o comer poco; de tener demasiado frío, demasiado calor, de ser demasiado felices, demasiado tristes. Algunas personas mueren de dolor, algunas mueren sin dolor. Algunas veces aún estando simplemente sentados podemos morir. Mira que la muerte te tiene rodeado por todos lados —y por lo tanto sé sincero al desarrollar tanto bien como puedas, tanto en el área del mundo como en el Dhamma.

# *Concentración “justamente correcta”*

*4 de octubre de 1960*

CUANDO MEDITAS, tienes que pensar. Si no piensas no puedes meditar, pues el pensar forma una parte necesaria de la meditación. Jhāna, por ejemplo. Usa tu capacidad de pensamiento dirigido para traer la mente al objeto y tus poderes de evaluación para ser selectivo en la elección de un objeto. Examina el objeto de meditación hasta que te des cuenta de que es justamente correcto para ti. Puedes escoger la respiración lenta, la respiración rápida, respiración corta, respiración larga, respiración estrecha, respiración amplia; respiración caliente, fría o tibia; una respiración que sólo llegue hasta la nariz, una que llegue sólo hasta la base de la garganta, una que vaya hasta el corazón. Cuando hayas encontrado un objeto que se adecue a tu gusto, atrápalo y unifica la mente en él singularmente, tenla enfocada en un solo objeto. Una vez que hayas hecho esto, evalúa el objeto. Dirige tus pensamientos de manera que quede resaltado. No dejes que la mente abandone el objeto. No dejes que el objeto abandone la mente. Dite a ti mismo que es como comer: alinea la comida con la boca, alinea la boca con la comida. No falles. Si fallas y vas pegándote la comida en la oreja, debajo de la barbilla, en el ojo o en la frente, nunca llegarás a ninguna parte en tu alimentación.

Es lo mismo con la meditación. Algunas veces el objeto supuestamente “singular” de tu mente da un vuelco al pasado, cientos de años atrás. Algunas veces despega hacia el futuro y regresa con todo tipo de cosas que te desordenan la mente. Es como si te pusieras la comida sobre la cabeza y dejaras que se cayera detrás de ti —seguramente los perros se la comerán; o como ir a ponerte la comida en la boca pero luego tirarla al suelo frente a ti. Cuando veas que esto pasa, es señal de que la mente no se ha acomodado a su objeto. Tus capacidades de pensamiento dirigido no son lo suficientemente firmes. Tienes que traer la mente al objeto y mantenerla ahí, cuidando de que no se mueva. Es como comer: asegúrate de que la comida está alineada con la boca y dirígela hacia ella. Esto es el pensamiento dirigido: la comida está alineada con la boca, la boca está alineada con la comida. Estás seguro de que es comida y sabes de qué clase —plato principal o postre, delicada o tosca.

Una vez que sabes qué es cada cosa, y ya está en la boca, másticala inmediatamente. Esto es la evaluación: examinar, revisar la meditación. Algunas veces esto cae ya dentro de la concentración-umbral —examinar un objeto tosco para hacerlo más y más refinado. Si te das cuenta de que la respiración es larga, examina la respiración larga. Si es corta, examina la respiración corta. Si es lenta, examina la respiración lenta —para ver si la mente quiere quedarse con esa clase de respiración, para ver si esa clase de respiración quiere quedarse con la mente, para ver si la respiración es suave y está libre de obstáculos. Esto es evaluación.

Cuando la mente da lugar al pensamiento dirigido y la evaluación, tienes tanto concentración como discernimiento. Pensamiento dirigido y singularidad de objeto o tema caen bajo el título de concentración; evaluación, bajo el título de discernimiento. Cuando tienes tanto concentración como discernimiento, la mente está en calma y el conocimiento puede surgir. Pero si hay demasiada evaluación, ésta puede destruir la calma de tu mente. Si hay mucha calma, puede acabar con el pensamiento. Tienes que cuidar la calma de tu mente para asegurar que tienes las cosas en las proporciones justas. Si no adquieres un sentido de lo que es “justamente correcto” puedes tener problemas. Si la mente está demasiado calmada, tu progreso será lento. Si piensas demasiado, el pensamiento se llevará tu concentración.

Así que observa las cosas cuidadosamente. De nuevo, es como comer. Si te zampas la comida, podrías terminar muriéndote ahogado. Debes preguntarte: ¿Esto es bueno para mí? ¿Puedo manejarlo? ¿Son mis dientes lo suficientemente fuertes? Algunas personas no tienen más que encías, y sin embargo quieren masticar caña de azúcar: no es normal. Algunas personas, aunque los dientes les duelen y se les están cayendo, quieren seguir comiendo alimentos crujientes. Es lo mismo con la mente, apenas está un poco calmada y ya queremos ver esto, saber aquello —queremos tomar más de lo que podemos manejar. Primero debes asegurarte de que tu concentración tiene una base sólida, que tu discernimiento y concentración están adecuadamente balanceadas. Este punto es muy importante. Tus poderes de evaluación deben estar maduros, tu pensamiento dirigido debe ser firme.

Digamos que tienes un buey amarrado a una estaca firmemente enterrada. Si tu buey es fuerte, podría simplemente caminar o correr arrancando la estaca. Debes saber medir la fuerza de tu buey. Si es realmente

fuerte, clava la estaca profundamente para que esté firme en la tierra y vigílala. En otras palabras, si te das cuenta de que la mente está obsesionada, que tu pensamiento está fuera de control y que se sale de los límites de la calma mental, entonces fija la mente en un lugar y pon un cuidado extra en calmarla —pero no tanto como para no poder seguir las cosas. Si la mente está demasiado calmada, es como si estuvieras aturdido. No te das cuenta de lo que está sucediendo. Todo es oscuro y borroso. O además puede que tengas momentos buenos y malos sumergiéndote y emergiendo nuevamente. Esto es concentración sin pensamiento dirigido o evaluación, sin sentido de proporción: Concentración Errónea.

Así que debes estar atento. Usa tu juicio —pero no dejes que a la mente se la lleven sus pensamientos. Tu pensamiento es algo separado. La mente permanece con el objeto de meditación. Por más que tus pensamientos se vayan a dar vueltas, tu mente sigue firmemente plantada —como cuando uno se agarra de un poste y le da vueltas y vueltas. Puedes aguantar dándole vueltas y no te cansas. Pero si sueltas el poste y das tres vueltas, te marearás y —¡pum!— te caerás de cara al suelo. Es lo mismo con la mente: si permanece sólo con su objeto o tema, puede seguir pensando sin cansarse, sin dañarse, porque el pensamiento y la calma están juntos en el mismo sitio. Cuanto más pienses, más se solidificará la mente. Cuanto más te sientes a meditar, más pensarás. La mente se hará más y más firme hasta que todos los Impedimentos (*nīvaraṇa*) se desvanecerán. La mente ya no se moverá en busca de conceptos. En ese momento podrá surgir el conocimiento.

Aquí el conocimiento no es conocimiento ordinario. Este conocimiento sobreesee tu conocimiento anterior. Ya no querrás el conocimiento que proviene del pensamiento ordinario y de la racionalización: despréndete de él. Ya no querrás el conocimiento que proviene del pensamiento dirigido y la evaluación: detente. Aquieta la mente. Cálmala. Cuando la mente está calmada y libre de Impedimentos es la esencia de todo lo que es bueno y hábil. Cuando la mente está en este nivel no se apega a ningún concepto. Todos los conceptos que hayas conocido —referentes al mundo o al Dhamma, muchos o pocos— desaparecerán sin dejar rastro. Sólo cuando desaparecen puede surgir un conocimiento nuevo.

Es por ello que deberías desprenderte de los conceptos —todos los nombres y etiquetas que les pones a las cosas. Debes permitirte ser pobre. Es cuando la gente es pobre que se vuelve ingeniosa y lista. *Si no te permites ser pobre, nunca ganarás discernimiento.* En otras palabras, no debes temer ser



tonto o perderte cosas. No temas haber llegado a un callejón sin salida. No necesitas ninguna comprensión proveniente de escuchar a otros o de leer libros, porque se basan en conceptos y por ello son inconstantes. No necesitas ninguna comprensión proveniente del razonamiento y del pensar, pues son conceptos y por ello son no-yo. Deja que toda esta comprensión desaparezca, dejando sólo la mente, firmemente intencionada, ni inclinándose a la izquierda, hacia lo desagradable, ni hacia la derecha, hacia lo agradable. Mantén la mente calmada, quieta, neutral, impasible — majestuosa. Y ahí lo tienes: *Concentración Correcta*.

Cuando la Concentración Correcta surge en la mente, tiene una sombra. Cuando puedas distinguir el asomo de esta sombra, eso es la *vipassanā*: visión-clara liberadora.

El conocimiento que logras de la Concentración Correcta no aparece en forma de pensamientos o ideas. Aparece en la forma de Perspectiva Correcta. Lo que te parece incorrecto, es realmente incorrecto. Lo que te parece correcto, realmente es correcto. Si lo que parece correcto es realmente incorrecto, es una Perspectiva Incorrecta. Si lo que parece incorrecto es realmente correcto, nuevamente es Perspectiva Incorrecta. Pero con la Perspectiva Correcta, lo correcto parece correcto y lo incorrecto, incorrecto.

Expresado en términos de causa y efecto, ves las cuatro Nobles Verdades. Ves el sufrimiento y es realmente sufrimiento. Ves surgir la causa del sufrimiento y es realmente la causa del sufrimiento. Éstas son Verdades Nobles: verdades innegables, absolutas, indiscutibles. Ves que el sufrimiento tiene una causa. Una vez que la causa aparece, el sufrimiento tiene que acompañarla. En cuanto al camino hacia la cesación del sufrimiento, ves que el camino que estás siguiendo te llevará sin lugar a dudas hacia Nibbāna. Llegues o no a la meta, lo que ves es correcto. Esto es la Perspectiva Correcta. En cuanto a la cesación del sufrimiento, ves que realmente tal cosa existe. Ves que mientras te mantengas en el camino, el sufrimiento realmente cesa. Cuando llegas a darte cuenta de lo verdadero de estas cosas en tu corazón, esto es *vipassanā-ñāṇa*.

Para ponerlo en términos aún más simples: ves que todas las cosas, dentro y fuera, no son fiables. No te puedes fiar del cuerpo, no te puedes fiar de la vejez ni de la muerte. Todos son personajes huidizos, cambiando constantemente en ti. Ver esto es ver la inconstancia. No te dejes complacer por la inconstancia. No dejes que te preocupe. Mantén la mente neutral, balanceada. Eso es lo que se quiere decir con *vipassanā*.

En cuanto al sufrimiento: digamos que nos enteramos de que un enemigo está sufriendo. “Me alegro de oírlo”, pensamos. “Espero que se muera pronto”. El corazón se ha ladeado. Digamos que nos enteramos de que un amigo se ha hecho rico y nos alegramos; o nuestro hijo o hija se enferma y nos entristecemos. Nuestra mente se ha dejado armonizar con el sufrimiento y la angustia. ¿Por qué? Porque no somos hábiles. La mente no está centrada —es decir, no está en la Concentración Correcta. Tenemos que cuidar de la mente. No dejes que armonice con el sufrimiento. Lo que sea que sufra, deja que sufra, pero no dejes que la mente sufra con ello. Tal vez el cuerpo tenga dolor, pero la mente no está dolorida. Deja que el cuerpo sufra, pero que la mente no sufra. Mantén la mente neutral. No te contentes con el placer —acuérdate de que el placer es una forma de sufrimiento. ¿Cómo es eso así? Porque puede cambiar. Puede surgir y decaer. Puede ser intenso o ligero. No puede durar. *Eso* es sufrimiento. El dolor también es sufrimiento: doble sufrimiento. Cuando logres esta visión-clara liberadora respecto al sufrimiento —cuando realmente *veas* el sufrimiento— la vipassanā habrá surgido en la mente.

En lo referente a anattā, no-yo: una vez que hayamos examinado las cosas y las hayamos visto como lo que realmente son, no haremos demandas, no mostraremos preferencias, no trataremos de demostrar que tenemos el derecho o el poder de hacer que las cosas que son no-yo estén bajo nuestro control. Por mucho que lo intentemos, no podremos prevenir el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Si el cuerpo va a envejecer, déjalo envejecer. Si va a doler, deja que duela. Si tiene que morir, deja que muera. No te contentes con la muerte, ni la tuya ni la de los demás. Que no te disguste la muerte, ni la tuya ni la de los demás. Mantén la mente neutral. Pareja. Resuelta. Esto es *sañkhārūpekkhā-ñāṇa*: dejar que los sañkhāras —todas las cosas formadas y fabricadas— sigan su naturaleza inherente.

Esto, en breve, es la vipassanā: ver que todas las fabricaciones son inconstantes, tensoras y no-yo. Puedes desenredarlas de tu comprensión. Puedes desprenderte. Aquí empieza lo bueno. ¿Cómo? Porque ya no tienes que agotarte arrastrando los sañkhāras por todas partes.

Estar apegado significa llevar una carga, y hay cinco montones (*lo khandhas*) que cargamos: el apego a la forma, a las sensaciones, a los conceptos y etiquetas, a las fabricaciones mentales, y a la conciencia sensorial. Nos agarramos a estas cosas, pensando que son el yo. Uno mismo. Adelante. Llévalas a cuestras. Cuélgate un montón en la pierna izquierda, uno

en la derecha. Uno en el hombro izquierdo, uno en el derecho. Ponte el último montón sobre la cabeza. Y ahora: llévalas a cuestras adondequiera que vayas —torpe, sobrecargado y cómico.

*bhārā have pañcakkhandhā*

¡Adelante! Llévalas a cuestras.

Los cinco khandhas son una carga pesada,

*bhārahāro ca puggalo*

y como individuos nos sobrecargamos con ellas.

*bhārādānaṃ dukkhaṃ loke*

Llévalas adondequiera que vayas,

y desperdicia tu tiempo sufriendo en este mundo.

El Buddha enseñó que aquél que carezca de discernimiento, aquél que no sea hábil, aquél que no practique la concentración que lleva a la visión-clara liberadora, tendrá que sobrecargarse con el sufrimiento y siempre tendrá un peso encima. Es una pena. Es una vergüenza. Nunca escapará. Sus piernas están sobrecargadas, sus hombros sobrecargados —¿Y adónde va? Tres pasos hacia adelante, dos pasos hacia atrás. Pronto se desalentará y al cabo de un rato, volverá a animarse y comenzará de nuevo.

Ahora, cuando vemos la inconstancia —que todas las fabricaciones, ya sean dentro o fuera de nosotros, no son fiables; cuando vemos que son sufrimiento; cuando nos damos cuenta de que no son nuestro yo, sino que simplemente van girando en torno a sí y por sí mismas. Cuando logramos estas visiones-claras liberadoras, podemos dejar nuestra carga, es decir, soltar nuestros apegos. Podemos descargar el pasado —es decir, dejar de vivir en él. Podemos desprendernos del futuro —es decir, dejar de soñar con él. Podemos desprendernos del presente —es decir, dejar de insistir en que sea el yo. Una vez que dejemos caer estas tres canastas grandes de los hombros, podemos caminar con paso ligero. Hasta podremos bailar. Seremos hermosos. Adonde quiera que vayamos, la gente se alegrará de conocernos. ¿Por qué? Porque no estaremos agobiados. Lo que quiera que hagamos, lo podremos hacer con calma. Podremos caminar, correr, bailar, y cantar —todo con un corazón ligero. Seremos la belleza del Budismo, un alivio para ojos doloridos, elegantes dondequiera que estemos. Al fin sin cargas, al fin sin agobios, podremos estar tranquilos. Esto es vipassanā-ñāṇa.

# *La verdad y sus sombras*

*sin fechar, 1959*

EL DHAMMA DE LA CONSECUCIÓN es algo fresco, limpio y claro. No nace, crece, enferma ni muere. Quienquiera que trabaje honestamente con el Dhamma del estudio y de la práctica, dará lugar al Dhamma de la consecución sin lugar a dudas. El Dhamma de la consecución es paccattam: tienes que conocerlo por ti mismo.

\* \* \*

Deberíamos proponernos buscar todo aquello que dé lugar al discernimiento. *Sutamaya-paññā*: escucha cosas que merezca la pena escuchar. *Cintāmaya-paññā*: una vez escuchadas, evalúa lo que has aprendido. No lo aceptes o rechaces impulsivamente. *Bhāvanāmaya-paññā*: una vez que hayas puesto a prueba lo que has aprendido, practica según ello. Ésta es la más alta perfección del discernimiento —la visión-clara liberadora. Ya sabes qué tipos de sufrimientos y tensiones deben remediarse, así que remédialas. Ya sabes qué tipos no deberían remediarse, así que no las remedies.

En general somos realmente ignorantes. Tratamos de remediar las cosas que no deberían remediarse y claro, no funciona —porque hay una clase de tensiones que simplemente deberían observarse y con las que no se debería trastear en absoluto. Como un reloj herrumbroso: no se debe pulir más óxido del necesario. Si lo desmontas por completo seguro que terminará por dejar de funcionar completamente. Lo que esto significa es que una vez hayas visto las condiciones naturales por lo que realmente son, tienes que dejarlas correr. Si ves algo que hay que reparar, lo reparas. Todo aquello que no deba repararse, no lo repares. Esto le quita al corazón un peso de encima.

La gente ignorante es como la vieja que encendió un fuego para cocer su arroz y, cuando estuvo cocido, se lo comió. Al terminar la comida, se puso cómoda para fumarse un puro. Pero resultó que al encenderse el puro con un ascua del fuego, se quemó la boca. “Maldito fuego”, pensó, “me ha quemado la boca”. De modo que puso todos sus fósforos en una pila y les vertió agua encima para que no hubiera más fuego en la casa —como una idiota sin sentido común alguno. Al día siguiente, cuando quiso fuego para

cocer la comida, ya no le quedaba con qué encenderlo. Por la noche, cuando quiso luz, tuvo que ir a molestar a los vecinos, preguntando a éste y aquél, y aun así seguía odiando el fuego. Tenemos que aprender cómo utilizar las cosas y adquirir un sentido de cuánto es suficiente. Si enciendes un fuego demasiado pequeño, el arroz tardará tres horas en cocerse. El fuego no es suficiente para cocer tu comida. Es lo mismo con nosotros: vemos la tensión como algo malo e intentamos remediarla —dándole con los ojos cerrados, como si fuéramos ciegos. Da igual lo mucho que lo intentemos, nunca llegamos a nada.

La gente con discernimiento es capaz de ver que la tensión es de dos tipos: (1) la tensión física, o tensión inherente a las condiciones naturales; y (2) la tensión mental, o tensión de las impurezas. Una vez haya nacimiento, tiene que haber envejecimiento, enfermedad y muerte. Quienquiera que trate de remediar el envejecimiento puede intentarlo hasta quedar ajado y gris. Cuando tratamos de remediar la enfermedad, solemos parecernos a la vieja que vertía el agua sobre todos sus fósforos. A veces tratamos las cosas de la manera justa y correcta que necesitan, otras no —como cuando se nos rompen los peldaños de la entrada y desmantelamos la casa hasta el tejado.

La enfermedad es algo que todo el mundo tiene —me refiero a las enfermedades que aparecen en las varias partes del cuerpo. Una vez hayamos tratado la enfermedad de nuestros ojos, aparecerá en los oídos, en la nariz, en el pecho, en la espalda, en un brazo, una mano, un pie, etc. Y luego se infiltrará en el interior. Como una persona que trata de agarrar una anguila: cuanto más intentas agarrarla, más se te escapa en todas direcciones. Así que seguimos tratando nuestras enfermedades hasta que morimos. Algunas clases de enfermedad desaparecen tanto si las tratamos como si no. Si es una enfermedad que se va con tratamiento, entonces médicate. Si es una de esas que se va tanto si te medicas como si no, ¿Para qué preocuparte? Esto es lo que significa tener discernimiento.

La gente ignorante no sabe qué tipos de tensión deberían tratarse y cuáles no, así que desperdician su tiempo y su dinero. Por lo que respecta a las personas inteligentes, ven qué es lo que debería tratarse y lo tratan utilizando su propio discernimiento. Todas las enfermedades surgen de un desequilibrio en las propiedades físicas o a causa del kamma. Si se trata de una enfermedad que surge de las propiedades físicas, deberíamos tratarla con comida, medicamentos, etc. Si surge del kamma, debemos tratarla con la medicina del Buddha. En otras palabras, los sufrimientos y tensiones que

surgen del corazón, si las tratamos con comida y medicamentos, no responderán. Tenemos que tratarlas con el Dhamma. Quienquiera que sepa manejar esto, se dice de esa persona que ha adquirido un sentido de cómo observar y diagnosticar sufrimientos y tensiones.

Si lo miramos de otra manera, veremos que el envejecimiento, la enfermedad y la muerte son simplemente las sombras de la tensión y no su misma sustancia. La gente que carece de discernimiento tratará de deshacerse de las sombras, lo cual conducirá solamente a más sufrimientos y tensiones. Esto pasa porque no están familiarizados con aquello de lo que proceden las sombras y la sustancia de la tensión. La esencia de la tensión yace en la mente. El envejecimiento, la enfermedad y la muerte son sus sombras o los efectos que se muestran a través del cuerpo. Cuando queremos matar a nuestro enemigo, si cogemos un cuchillo y tratamos de apuñalar su sombra, ¿Cómo va a morir? De la misma manera, la gente ignorante trata de destruir las sombras de la tensión y no llega a ninguna parte. Y por lo que respecta a la esencia de la tensión del corazón, no se les ocurre buscarle remedio en absoluto. Esta ignorancia suya es una de las formas de avijjā, o inconsciencia.

Por verlo de otra manera más, tanto las sombras como lo real provienen de *taṇhā*, la sed. Somos como una persona que ha amasado una inmensa fortuna y entonces, cuando los ladrones irrumpen en su casa, se dedica a matar a los ladrones. No ve su propia fechoría y solamente ve las fechorías de los demás. En realidad, una vez que ha apilado toda su riqueza hasta llenar su casa, a los ladrones no les queda más remedio que irrumpir en ella. De la misma manera, la gente sufre esta tensión y la odia, pero al mismo tiempo no hace el esfuerzo necesario para enderezarse.

La tensión procede de las tres formas de la sed, así que deberíamos exterminar la sed de la sensualidad, la sed de devenir y la sed de no devenir. Estas cosas se fabrican en nuestro corazón, y tenemos que conocerlas a través nuestra propia sati y discernimiento. Una vez que las hayamos contemplado hasta ver claramente, sabremos: “Esta clase de estado mental es la sed de la sensualidad; esta clase de sed es la sed de devenir; y esta otra clase es la sed de no devenir”.

La gente con discernimiento puede ver que estas cosas existen en el corazón en etapas sutiles, intermedias y obvias, igual que una persona tiene tres etapas en su vida: la juventud, la madurez y la vejez. La juventud es sed de la sensualidad. Una vez que esta sed surge en el corazón, oscila y se

mueve —esto es sed de devenir— y luego toma la forma de sed de no devenir más —un sambhavesin con el cuello estirado buscando su objeto, causándose sufrimientos y tensiones a sí mismo. En otras palabras, nos acostumbramos a que nos gusten varias vistas, sonidos, olores, sabores, etc. Y entonces nos quedamos fijados en ellas, lo cual nos causa tensión. No deberíamos preocuparnos de las vistas, sonidos, etc., que provocan codicia, ira o auto-engaño (sed de sensualidad), que hacen que la mente oscile y que se zafe con conceptos (esto es sed de devenir; cuando la mente se queda atrapada en sus oscilaciones y no para de repetir sus movimientos, eso es sed de no devenir más).

Cuando adquirimos discernimiento, deberíamos destruir estas formas de sed con *anulomika-ñāna*, conocimiento acorde a las cuatro Verdades Nobles, sabiendo exactamente cuánto alivio y placer obtiene la mente cuando las sedes de sensualidad, de devenir y de no devenir más desaparecen por completo. Esto se llama conocer la realidad de la cesación del sufrimiento. Y por lo que respecta a la causa de la tensión y el camino que conduce a la cesación de la tensión, también los conoceremos.

A la gente ignorante le gusta viajar sentada como si corriera a la sombra de un coche —y así terminarán con las cabezas aplastadas. La gente que no se da cuenta de lo que son las sombras de la virtud, terminará cabalgando solamente sombras. Las palabras y actos son las sombras de la virtud. La virtud real está en el corazón. El corazón normalizado es la sustancia de la virtud. La sustancia de la concentración es la mente firmemente centrada en un único objeto sin ninguna interferencia de conceptos o etiquetas mentales. El lado corporal de la concentración —cuando la boca, ojos, oídos, nariz y lengua están quietos— es sólo la sombra, como cuando el cuerpo está sentado inmóvil, con la boca cerrada, con la nariz sin interés por ningún olor, con los ojos cerrados y sin ningún interés por ningún objeto, etc. Si la mente está firmemente centrada hasta el nivel de la penetración fija, entonces da igual si estamos sentados, de pie, caminando o tendidos, la mente no oscilará.

Una vez que se entrena la mente para alcanzar el nivel de la penetración fija, el discernimiento surgirá sin que tengamos que buscarlo, como una espada imperial: cuando se desenvaina para usarla, es afilada y resplandece. Cuando ya no es necesaria, se envaina de nuevo. Por esto se nos enseña,

*mano-pubbaṅgamā dhammā mano-seṭṭhā mano-mayā:*

La mente es la cosa más extraordinaria que hay.  
La mente es la fuente del Dhamma.

Esto es lo que significa conocer la tensión, su causa, su cesación y el camino que conduce a su cesación. Ésta es la sustancia de la virtud, la concentración y el discernimiento. Quienquiera que logre hacer esto alcanzará la liberación: Nibbāna. Quienquiera que logre dar lugar al Dhamma del estudio y la práctica en su interior alcanzará el Dhamma de la consecución sin duda. Por esto se denomina *sanditṭhiko*, visible en el presente; *akāliko*, fructífero sin importar el momento o la estación. No dejes nunca de trabajar en ello.



# Más allá de lo correcto e incorrecto

17 de enero de 1959

PARA QUE EL CORAZÓN DAÑE a otras personas, primero tenemos que despejarle el camino. En otras palabras, empezamos por dañarnos a nosotros mismos, y esto despeja el camino desde el interior de la casa para que salgamos a dañar a los que están fuera.

La determinación de dañar a los demás es un modo fuerte de dañarse a uno mismo. En su mínima expresión, nos roba el tiempo y destruye nuestra oportunidad de hacer el bien. Tenemos que erradicarlo con la determinación de no dañar —o en otras palabras, con concentración. Esto es como ver que hay suficiente espacio libre en nuestra propiedad, pero que no ganamos lo suficiente para vivir. Tendremos que aprovechar toda la tierra fértil que tengamos si queremos hacer el máximo bien de que seamos capaces cuando se presente la oportunidad.

\* \* \*

*Nekkhamma-saṅkappo* (la determinación de la renuncia), es decir, estar a gusto en lugares tranquilos y solitarios. *Abyāpāda-saṅkappo* (la determinación de no tener mala voluntad): no tenemos por qué pensar en nuestros puntos malos o en los de los demás. *Avihiṅsā-saṅkappo* (la determinación de no dañar), no crear problemas ni dañarnos a nosotros mismos, es decir, (1) no pensar en nuestras limitaciones, lo cual nos deprimiría; (2) si pensamos en nuestras limitaciones, esto se propagará como un fuego descontrolado hacia las limitaciones de los demás. Por esta razón, la gente sabia alza sus pensamientos al nivel de la bondad, de manera que puedan sentir amor y buena voluntad por sí mismos, y así poder sentir amor y buena voluntad también por los demás.

Cuando nuestra mente tiene estas tres formas de energía, es como una mesa con tres patas que puede volverse en cualquier dirección. Por decirlo de otro modo, una vez que nuestra mente se ha vuelto hacia este nivel tan alto, podremos sacar fotos de todo lo que hay por encima y por debajo de nosotros. Desarrollaremos un discernimiento que será como el de una luz brillante o como unos prismáticos capaces de magnificar cualquier detalle. Esto se llama ñāṇa —conciencia intuitiva que puede saberlo todo acerca del

mundo: lokavidū.

El discernimiento del que aquí se trata no es el conocimiento ordinario ni la intuición común. Es una habilidad cognitiva especial, la habilidad del Noble Camino. Daremos lugar a tres ojos en el corazón, para poder ver los rojos y los verdes, los altibajos del mundo ordinario: un deporte para los sabios. Nuestros ojos internos mirarán al Dhamma frente a nosotros y a nuestra espalda, por encima y por debajo y a nuestro alrededor, para que podamos conocer todo lo referente a la bondad y a la maldad. Esto es discernimiento. Estaremos tranquilos, sintiendo placer sin que ningún dolor interfiera en absoluto. Esto se llama *vijjā-carāṇa-sampanno* —ser un experto en la habilidad cognitiva.

Una persona cuyo corazón tiene discernimiento es capaz de ayudar a la nación y a la religión, igual a un granjero que cultiva arroz que se puede vender dentro y fuera del país fortalece la economía de la nación. Una persona sin discernimiento hará degenerar la religión. Cuando provoque el desastre sobre sí mismo, el desastre tendrá que extenderse también a otros. En otras palabras, una persona sola, solitaria que no tenga bondad —que no tenga más que impurezas y sed— puede hacer el mal hasta el punto de exterminarse y esto se extenderá hasta exterminar a otras personas del país. Pero cuando una persona tiene las tres virtudes mencionadas en su corazón, se convertirán en la fuerza de la concentración. El corazón será tan claro como el cristal o el diamante. El mundo entero se hará transparente. El discernimiento surgirá, la habilidad de la visión-clara liberadora y la comprensión intuitiva, todo al mismo tiempo.

Quienquiera que vea el mundo como un compendio de altibajos todavía no tiene un discernimiento intuitivo verdadero. Quienquiera que tenga el ojo de la intuición podrá ver que no hay altibajos, no hay pobres ni ricos. Todo está igualado en términos de las tres características comunes: la inconstancia, el sufrimiento y el no-yo. Es como la igualdad de la democracia. Su hogar es el mismo que el nuestro, sin diferencias en absoluto. La gente comete robos e irrumpe en propiedad privada últimamente porque no ven la igualdad. Creen que esta persona es buena y aquélla no; que esta casa es un buen lugar para comer y aquélla no; que esta casa es un buen lugar para dormir y aquélla no, etc. Es porque no tienen visión-clara liberadora, el ojo del discernimiento, que todo es confusión y agitación.

Mantén la atención enfocada exclusivamente en el cuerpo —un codo de anchura, una braza de longitud, un palmo de grosor. Esto es el camino medio. Si haces la conciencia en la respiración demasiado estrecha, terminarás sentándote agarrotado, sin vigilancia en absoluto. Si haces tu conciencia demasiado amplia —de ida y vuelta del cielo al infierno— puede que termines encantado por percepciones aberrantes. Así que ningún extremo es bueno. Tienes que mantener la moderación justamente correcta si quieres estar en la senda correcta. Si no adquieres un sentido de cómo practicar correctamente, incluso aunque te ordenes monje hasta el día de tu muerte y te entierren bajo pilas de túnicas de color azafrán, no tendrás éxito en la práctica. Ustedes laicos, pueden sentarse en concentración hasta que se les vuelva el pelo gris, se les caigan los dientes y se les curve y deforme la espalda, pero jamás llegarán a ver Nibbanā.

Pero si podemos poner nuestra práctica en el Noble Camino, entraremos en Nibbanā. La virtud se disipará, la concentración se disipará, el discernimiento se disipará. En otras palabras, no habitaremos en nuestro conocimiento o discernimiento. Si somos lo suficientemente inteligentes para conocer, simplemente conocemos, sin tomar la inteligencia como parte esencial de nosotros mismos. En el nivel inferior no estamos atascados en la virtud, la concentración o el discernimiento. En un nivel superior, no estamos atascados en las fases de la entrada-al-corriente, el regreso-único o el no-regreso. Nibbanā no está atascado en el mundo, el mundo no está atascado en Nibbanā. Sólo en este punto podemos utilizar el término “Arahant”.

Aquí es donde ya podemos relajarnos. Dirán “inconstante”, pero eso sólo es lo que dicen. Dirán “sufrimiento”, pero es sólo lo que dicen. Dirán “no-yo”, pero es sólo lo que dicen. Digan lo que digan, así es como es. Es cierto para ellos y tienen toda la razón —pero estarán totalmente equivocados. Por lo que respecta a nosotros, sólo si logramos situarnos más allá de lo correcto e incorrecto, lo estaremos haciendo bien. Las carreteras se construyen para que la gente ande por ellas, pero perros y gatos también pueden andarlas. Las carreteras las usan tanto personas cuerdas como locas. No se construyeron las carreteras para los locos, pero los locos también tienen todo el derecho a usarlas. Por lo que respecta a los preceptos, incluso los idiotas y los tontos son capaces de observarlos. Igual con la concentración: locos o cuerdos, pueden venir a sentarse. Y el discernimiento: tenemos todo el derecho de venir y hablar tanto como queramos, pero simplemente se trata

de estar en lo correcto o incorrecto.

Ninguno de los valores del mundo ordinario proporciona un placer real. No son más que tensión. Están bien por lo que al mundo respecta, pero Nibbanā no tiene ninguna necesidad de ellos. Las perspectivas correctas e incorrectas son un asunto del mundo. Nibbanā no tiene ni perspectivas correctas ni incorrectas. Por esta razón, todo aquello que sea una perspectiva incorrecta, deberíamos abandonarla. Todo aquello que sea una perspectiva correcta, deberíamos desarrollarla —hasta el día en que pueda caérsenos de las manos. Entonces será cuando podamos estar tranquilos.

# Punto cero

22 de abril de 1957

*“Asokaram, la noche del 22 de abril de 1957: después de habernos reunido en la sala de meditación y de haber dicho nuestros cánticos, Ajaan Lee dio un sermón. Al principio todo lo que oí fue la frase de apertura, ‘namo tassa, etc.’, sin oír la estrofa en pāli que iba a utilizar como tema, pues su voz era muy débil y el viento afuera soplaba tan fuerte que me pitaban los oídos. Así que intenté aquietar mi mente y seguir escuchando, aunque no fui capaz de comprender ni una sola palabra de lo que había dicho hasta que el sermón casi había terminado, y pude oír lo siguiente”:*

PARA PURIFICAR EL CORAZÓN, tenemos que deshacer nuestros apegos al yo, al cuerpo, a los fenómenos mentales, y a todos los objetos que vienen y atraviesan nuestros sentidos. Mantén la mente decidida en la concentración. Mantenla unificada en todo momento. No dejes que se fragmente en dos, tres, cuatro, cinco, etc., porque una vez que la mente es una, es fácil reducirla a cero. Simplemente córtale la “cabecita” y junta los dos cabos. Pero si dejas que la mente se convierta en muchas, el trabajo de reducirla a cero será prolongado y difícil.

Y otra cosa: si pones el cero tras otros números, se convierten en diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, cientos, miles, hasta el infinito. Pero si pones el cero primero, aunque tengas diez mil ceros, no contarán. Es lo mismo con el corazón: una vez que lo hemos convertido en cero desde el uno y puesto el cero en primer lugar, los demás ya pueden adularnos o criticarnos tanto como quieran, que ya no contará. El bien no cuenta, el mal no cuenta. Esto es algo que no se puede escribir, no se puede leer, que sólo podemos comprender por nosotros mismos.

Cuando ya no haya más que contar, el corazón alcanzará la pureza y la felicidad más elevada, como en la estrofa pāli,

*nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ  
nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*

que significa, “Nibbāna es la vacuidad definitiva, el vacío, el cero. Nibbāna es el alivio definitivo”.

Por eso nos enseñan a hacer la mente una en todo momento —para que podamos reducirla a cero fácilmente. Una vez podamos reducirla a cero, estaremos abocados a soltar nuestros apegos a todas las cosas. Nuestro corazón alcanzará la pureza

—que es Nibbāna.

## Apéndice

LAS PRIMERAS EDICIONES de *Manteniendo presente la respiración* contienen una versión del Paso 3 en el Método 2 que Ajaan Lee luego revisó y acortó a su forma presente. Sin embargo algunos encuentran de ayuda la versión original, y por ello aquí está:

3. Observa el ciclo de la respiración que entra y sale, notando si se siente cómodo o incómodo, amplio o restringido, obstruido o fluyendo libremente, rápido o lento, corto o largo, cálido o fresco. Si no se siente cómodo, ajústalo hasta que lo sea. Por ejemplo, si la inhalación larga con la exhalación larga te son incómodas, experimenta un ciclo corto. En cuanto encuentres que la respiración se siente cómoda, deja que esta sensación respiratoria confortable se extienda a diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, cada vez que completes un ciclo de respiración del tipo que entra y sale, piensa en una parte importante del cuerpo, como sigue:

Al dejar que el aire pase por los tubos bronquiales, piensa que avanza hacia abajo por el lado derecho de tu abdomen hasta la vejiga.

Al siguiente ciclo, piensa en la respiración yendo desde las arterias principales hacia el hígado y el corazón, hacia abajo a través de tu lado izquierdo hasta el estómago e intestinos.

Al siguiente ciclo, piensa en la respiración yendo desde la base de la garganta hacia abajo a lo largo de la cara interna (delantera) de la columna.

Al siguiente ciclo piensa en la respiración yendo desde la base de la garganta hacia abajo por el frontal del pecho hasta la punta del esternón al ombligo, y saliendo al aire libre.

Al siguiente ciclo inhala la respiración en el paladar hacia la base de la garganta, siguiendo por la mitad del pecho al intestino grueso, el recto y saliendo al aire libre.

Una vez que hayas cumplido estos cinco turnos dentro del cuerpo, deja que la respiración fluya por las superficies exteriores del cuerpo:

Al iniciar otro ciclo que entra y sale, piensa en inhalar la respiración en la base del cráneo y déjala descender a lo largo de la cara externa (trasera) de la columna.

Ahora, si eres del sexo masculino, piensa primero en tu lado derecho,

incluidos el brazo y la pierna. Durante el siguiente ciclo que entra y sale, piensa en el glúteo derecho y deja que la respiración te baje por la pierna derecha hasta la punta de los dedos de los pies.

Al siguiente ciclo, piensa en tu glúteo izquierdo y deja que la respiración te baje por la pierna izquierda hasta la punta de los dedos de los pies.

Al siguiente ciclo, piensa en la base del cráneo y deja que la respiración te baje por el hombro derecho, a lo largo del brazo derecho hasta la punta de los dedos de la mano.

Al siguiente ciclo, dirige la inhalación hacia la base del cráneo, y deja que te baje por el hombro izquierdo, a lo largo del brazo izquierdo hasta la punta de los dedos.

Al siguiente ciclo, dirige la inhalación hacia el área dentro del cráneo, pensando en tus oídos —ojos —nariz —boca. (Los hombres deben pensar primero en el lado derecho, con cada parte del cuerpo: ojo derecho, oído derecho, fosa nasal derecha, brazo derecho, pierna derecha, etc. Las mujeres deben comenzar con la izquierda: ojo izquierdo, oído izquierdo, fosa nasal izquierda, brazo izquierdo, pierna izquierda, etc.)

Una vez que hayas terminado, vigila cuidadosamente la respiración. Haz que sea refinada, liviana, que fluya libremente. Mantén la mente estable y quieta en esta respiración. Haz que tu sati y vigilancia sean completas y circunspectas. Deja que las diferentes sensaciones de la respiración se junten y empapen todo el cuerpo. Deja que la mente permanezca neutral, impasible y sosegada.



# Glosario

## I. Términos

LAS DEFINICIONES de este glosario se basan en los significados que estas palabras tienen en los escritos y charlas de Ajaan Lee.

***anattā*** (n. masc., adj.). No-yo. Es sumamente importante que el lector no piense equivocadamente que el Buddha enseñó que “no existe un ser” o “no hay un yo”. De hecho él siempre se negaba a contestar preguntas sobre este asunto por considerarlas mal formadas y siempre recomendaba no empeñarse en investigar: “Si existe el yo o no”. Aunque “inconstancia” (*anicca*), “sufrimiento” (*dukkha*), y “no-yo” (*anattā*) suelen ser traducidos como “las Tres Características” el Buddha nunca usaba el término “características” (*lakkhana*) relacionado a ellos, sino que usaba “etiquetas” o “contemplaciones” (*anupassanā*). Estos términos no pretenden proveer una descripción exhaustiva de la experiencia, sino servir de herramientas mentales y ejercicios dedicados a producir un cierto resultado —el desapasionamiento— en la mente.

***anicca*** (n. fem., adj.). La traducción común de “anicca” es “impermanencia”. Sin embargo, el antónimo del término, “*nicca*” tiene connotaciones de constancia y fiabilidad. Como “anicca” se utiliza para enfatizar que los fenómenos condicionados no son fiables como base para una felicidad verdadera, el término “inconstante” parece una traducción mejor para transmitir esta noción.

***akālika*** (adj.). Intemporal; no condicionado por el tiempo.

***apāya*** (n. masc.). Estado de privación; los cuatro niveles inferiores de existencia —renacimiento en el infierno, como espíritu famélico, como demonio iracundo, o como animal común. Ninguno de estos estados es permanente.

***arahant*** (n. masc.). Un Valioso o Puro Discípulo —es decir, una persona cuyo corazón está libre de las fermentaciones de las impurezas y por ello no está destinado a un renacimiento futuro. Epíteto para el Buddha y sus Nobles Discípulos del más alto nivel.

***ariya sacca*** (n. neut.). Verdad Noble. La palabra “noble” (*ariya*) en este contexto también significa ideal o estándar, y esta frase conlleva el significado de verdad objetiva o universal. Hay cuatro: el sufrimiento, su

causa, su cesación, y el camino de práctica que lleva a su cesación.

**āsava** (n. fem.). Fermentación; efluvio —impureza mental (sensualidad, estados de devenir, visiones y conciencia oscura) en su papel como las causas del torrente del renacimiento.

**avijjā** (n. fem.). Conciencia oscura, ignorancia, conocimiento falso.

**āyatana** (n. neut.). Medio sensorial. Los medios sensoriales internos son los ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo e intelecto. Los medios sensoriales externos son los objetos correspondientes.

**buddha (buddho)** (n. masc.). La cualidad mental innata de cognición pura, en distinción de los temas que son sus objetos y el conocimiento sobre dichos objetos.

**chabbañña-raṅsi** (n. neut.). Resplandor de seis colores o aura. Mencionado normalmente como atributo del Buddha.

**dhamma** (n. masc.). Evento; fenómeno; la forma en que son las cosas en sí y por sí mismas; los principios básicos que subyacen a su comportamiento. También, los principios de comportamiento que los seres humanos deberían seguir para poder encajar en el orden natural correcto de las cosas; cualidades mentales que deberían desarrollar para poder realizar la cualidad de la Inmortalidad que puede tocarse en la mente en sí y por sí misma. Por extensión, “dhamma” también se refiere a cualquier doctrina que enseñe dichos asuntos. El ver las cosas —mentales o físicas— en términos del Dhamma significa el verlas simplemente como eventos o fenómenos, tal como se perciben directamente en sí y por sí mismas, viendo la regularidad de los principios subyacentes a su comportamiento. Verlas en términos mundanos significa verlas con respecto a su significado, papel, o tinte emocional —es decir, en términos de cómo encajan con nuestra manera de ver el mundo y la vida.

**dhātu** (n. fem.). Elemento; potencial; propiedad; las propiedades elementales que componen el sentido interno del cuerpo y de la mente: tierra (solidez), agua (fluidez), fuego (calor), viento (energía o movimiento), espacio y conciencia. La respiración se considera un aspecto de la propiedad del viento, y todas las sensaciones de energía en el cuerpo se clasifican como sensaciones de la respiración. De acuerdo con la antigua fisiología hindú y tailandesa, las enfermedades provienen de un trastorno o desequilibrio en cualquiera de las primeras cuatro de estas propiedades. El bienestar se define como un estado en el cual ninguna de ellas es dominante: todas están

tranquilas, imperturbadas, balanceadas y calmadas.

***dukkha*** (n. neut.). El término pāli “dukkha”, que tradicionalmente se traduce en los comentarios como “aquello que es difícil de soportar”, es tristemente famoso por no tener un equivalente adecuado en los idiomas occidentales, aunque “estrés” o “tensión” —en su sentido básico de elemento tensor de las propiedades de cuerpo o mente— parece lo más cercano posible. En el Canon, “dukkha” se aplica tanto a los fenómenos físicos como mentales y abarca desde los estados de tensión más intensos de angustia aguda o dolor físico hasta la tensión innata que se encuentra en las fabricaciones más sutiles, también físicas o mentales.

***ekaggatārammaṇa*** (n. neut.). Singularidad del objeto o tema.

***indrīya*** (n. neut.). Facultad mental o factor dominante en la mente. Hay cinco facultades a desarrollar en la práctica: convicción, persistencia, sati, concentración y discernimiento.

***jhāna*** (n. masc.). Absorción meditativa en una sola noción o sensación. Se puede decir “practicar jhāna” como equivalente de samādhi o concentración y también “practicar los jhānas” para decir “practicar los niveles de jhāna”.

***kamma*** (n. neut.). (1) Un acto intencional, y (2) los resultados de tales actos intencionales. Forma en sánscrito: *karma*.

***khandha*** (n. masc.). Las cinco partes componentes del conocimiento sensorial; fenómenos mentales y físicos tal como se experimentan directamente: *rūpa* (sensaciones físicas, información sensorial), *vedanā* (sensaciones de placer, dolor o ni de placer ni dolor), *saññā* (etiquetas, nombres, conceptos, percepciones), *saṅkhāra* (fabricaciones mentales, formaciones del pensamiento), *viññāṇa* (conciencia sensorial).

***lokavidū*** (n. masc.). Un experto en lo referente al cosmos —epíteto usado normalmente para el Buddha.

***magga*** (n. masc.). El camino a la cesación del sufrimiento y la tensión. Los cuatro caminos trascendentales —o más bien, un camino con cuatro niveles de refinamiento— son el camino a la entrada-en-la-corriente (la entrada-en-la-corriente hacia Nibbāna, que asegura que uno renacerá como mucho sólo siete veces más), el camino hacia el único-regreso, el camino al no-regreso y el camino a la arahantidad. *Phala* —disfrute— se refiere al estado mental inmediatamente posterior a la consecución de cualquiera de estos caminos.

**magga-citta** (n. neut.). El estado de la mente que forma el camino que conduce a las cualidades trascendentales que culminan en Nibbāna. Phala-citta se refiere al estado mental que sigue inmediatamente a magga-citay experimenta su fruto.

**mahābhūta-rūpa** (n. neut.). Las cuatro grandes propiedades físicas — tierra, agua, fuego y aire (ver “*dhātu*”).

**nibbāna** (n. neut.). Liberación; la desvinculación de la mente de la codicia, la ira y el auto-engaño, de las sensaciones físicas y de los actos mentales. Como este término también se usa para referirse a la extinción del fuego, conlleva connotaciones de aquietar, refrescar y pacificar. (De acuerdo con la física enseñada en tiempos del Buddha, la propiedad de fuego en un estado latente existe en menor o mayor grado en todos los objetos. Cuando se activa, se aferra y se adhiere a su combustible. Cuando se extingue, se desvincula.) Forma en sánscrito: *nirvāṇa*.

**nimitta** (n. neut.). Señal mental, tema, o imagen.

**nīvaraṇa** (n. neut.). Impedimento. Las cualidades mentales que impiden que la mente se concentre son cinco: deseo sensual, mala voluntad, embotamiento y letargo, inquietud y ansiedad, e incertidumbre.

**no-yo**. (ver “*anattā*”).

**paccattam** (adj.). Personal; individual.

**pāli** (n. fem.). El nombre de la versión más antigua y todavía existente del Canon budista y —por extensión— de la lengua en la cual fue recopilado. Aunque “pāli” es femenina a veces se antepone el artículo masculino para indicar “el idioma pāli”.

**puñña** (n. neut.). Valor interior; mérito; el sentido interior de bienestar que proviene de haber actuado correctamente o haberse portado bien, y que le facilita a uno para seguir actuando bien.

**samādhi** (n. masc.). La concentración; el acto de mantener la mente centrada o empeñada en un solo objeto o tema. Los tres niveles de concentración —momentánea, umbral, y penetración fija— pueden entenderse en términos de los primeros tres pasos en la sección acerca de los jhānas: la concentración momentánea no va más allá del paso (a); la concentración-umbral combina los pasos (a) y (c); la penetración fija combina los pasos (a), (b), y (c) e incluye todos los niveles superiores de jhāna.

**sambhavesin** (n. masc.). [Un ser] que busca un lugar para nacer.

**sandiṭṭhiko** (adj.). Auto-evidente; visible aquí y ahora.

**saṅgha** (n. masc.). La comunidad de seguidores del Buddha. A nivel convencional, este término se refiere a la comunidad monástica. En el nivel ideal (*ariya*) se refiere a aquellos seguidores del Buddha —ya sean laicos u ordenados— que han practicado hasta el punto de lograr por lo menos la primera de las cualidades trascendentales que culminan en Nibbāna.

**saṅkhāra** (n. masc.). Fabricación —las fuerzas y factores que fabrican las cosas, el proceso de fabricación, y las cosas fabricadas resultantes. Como el cuarto khandha, esto se refiere al acto de fabricar pensamientos, impulsos, etc., dentro de la mente. Como término paraguas para los cinco khandhas, alude a todas las cosas fabricadas, compuestas o formadas por la naturaleza. “*Saṅkhārūpekkhā-ñāṇa*” se refiere a un estado de visión-clara liberadora en la cual todos los saṅkhāras se ven con un sentimiento de ecuanimidad.

**sati** (n. fem.). Mantener presente la respiración (u otro objeto o tema meditativo) en la medida justa (*sammā-sati*) no es lo mismo que la “atención plena”. La palabra “sati” proviene de la raíz “memoria” de pāli y el Buddha la define como una facultad de la memoria activa, cuya función consiste en traer a la mente y mantener presente instrucciones e intenciones que resultarán útiles durante el Camino. Su función consiste en partir de la Perspectiva Correcta para trabajar activamente en la supervisión de los factores del Camino y dar lugar a la Concentración Correcta, de manera que sea posible utilizar dicha concentración como base para la liberación total.

**vicāra** (n. masc.). Evaluación (ver “*jhāna*”).

**vijjā-carāṇa-sampanno** (adj.). Consumado en conocimiento y conducta; consumado en la conducta que conduce a la conciencia o habilidad cognitiva.

**vipassanā (-ñāṇa): vipassanā** (n. fem.), **ñāṇa** (n. neut.). Clara-visión liberadora —claro discernimiento intuitivo relacionado con los fenómenos mentales y físicos cuando estos surgen y desaparecen, viéndolos por lo que son en términos de las cuatro Nobles Verdades y las características de la inconstancia, el sufrimiento y el no-yo.

**vitakka** (n. masc.). Pensamiento dirigido (ver “*jhāna*”).

## II. Citas

*Ekāyano ayam maggo sattānam visuddhiyā.* Éste es el camino

directo hacia la purificación de los seres.

*Mano-pubbaṅgamā dhammā, mano-setṭhā mano-mayā.* A los fenómenos los precede la mente, los supera la mente, están hechos de mente.

\* \* \*

Si algo en esta traducción es impreciso o equívoco, le pido perdón al autor y al lector por haberme interpuesto involuntariamente entre ellos. En cuanto a lo que pueda ser preciso, espero que el lector haga el mejor uso de ello, traduciéndolo unos pasos más hasta el interior del corazón para que pueda llegar a la verdad a la cual apunta.

*El traductor*

*sabbe sattā sadā hontu  
averā sukha-jīvino  
katarī puñña-phalarī mayharī  
sabbe bhāgī bhavantu te*

Que todos los seres vivos vivan felizmente,  
siempre libres de animosidad.  
Que todos participen de las bendiciones  
que broten del bien que yo haya hecho.