

# **ALIENTO DE AMOR**

**BHANTE VIMALARAMSI**

<b>Tabla de Contenido</b>	<b>Página</b>
• Prefacio de Ven. M. Dhammasiri	3
• Introducción por la Rev. Hermana Khema	5
• <b>1 El Sutta Ānāpānasati</b>	9
• Una invitación abierta	9
• Preceptos	10
• El Buda enseñó el origen dependiente	18
• El coraje de investigar	20
• El Kālāma Sutta	24
• Preludio a la Meditación de la Sabiduría Tranquila	27
• Los obstáculos	30
• ¿Qué es la atención plena?	32
• Las 6R	33
• Hablando Acerca de Palabras	39
• <b>2 El Sutta Ānāpānasati</b>	40
• Sección introductoria	40
• Los cuatro tipos correctos de esfuerzo	43
• Las cuatro bases para el poder espiritual	47
• Las cinco facultades	50
• Los cinco poderes	55
• Atención plena de la respiración	56
• Instrucciones de meditación	60
• Cinco agregados	67
• Cumplimiento de los cuatro fundamentos de la atención	88
• Cumplimiento de los siete factores del despertar	98
• Cumplimiento del verdadero conocimiento y liberación	107
• <b>3 Meditación de bondad amorosa</b>	114
• <b>4 Meditación de perdón</b>	127
• <b>5 meditación caminando</b>	132
• Glosario de terminología de estudio	134
• Notas al pie	142
• Sobre el Centro de Meditación Dhamma Sukha	151

## **Prefacio**

Las Enseñanzas del Buda son muy adecuadas para cualquier persona que busque paz y felicidad, independientemente de sus antecedentes religiosos. Con esta tradición universal, puedes practicar la dulce Meditación de Amor-Amabilidad ("Mettā" en Pāli) y convertirte en una verdadera bendición para todo el mundo.

La bondad amorosa es el primero de cuatro estados mentales sublimes. Los otros estados sublimes de la mente son: compasión, alegría apreciativa y ecuanimidad. La práctica de estos cuatro estados mentales sublimes tiene aplicaciones y límites ilimitados en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, Amor Amabilidad puede irradiarse hacia uno mismo, hacia familiares, amigos y compañeros de trabajo. Incluso puede irradiarse hacia todos los seres vivos bajo el sol y más allá. Siempre que desees a alguien Amor-Bondad, puedes brindarle sanación, paz y felicidad.

La bondad amorosa ofrece igualmente sus dulces bendiciones a lo agradable y lo desagradable, a los ricos y los pobres, a los viciosos y virtuosos, a las mujeres y los hombres, así como a los seres humanos y no humanos. Esta instrucción de meditación es simple de seguir. Puede ser practicado por todos los que tienen el fuerte deseo de experimentar más calma y alegría que nunca. Todos intentamos buscar de muchas maneras diferentes la felicidad. Esta es una forma inconfundible de la verdadera felicidad que va mucho más allá de los tipos de felicidad materialistas del mundo.

Hace algunos años en Malasia conocí al Venerable Vimalaramsi y estaba tan impresionado por su estilo de enseñanza de la meditación que invité a este monje siempre sonriente a venir y enseñar meditación en el Vihāra budista de Washington. No es solo otro maestro de meditación ordinario que sigue las enseñanzas de meditación populares y modificadas de algunos comentarios budistas. Este maestro extraordinario siempre se refiere y usa los suttas tal como los enseñó el Señor Buda en el Canon Pāli original.

Lo veo como un seguidor serio del "Kālāma Sutta". Este sutta sugiere que no seguimos nada sin una verdadera investigación. Continuamente verifica y práctica para ver si las enseñanzas están de acuerdo con el espíritu y las enseñanzas de los suttas dados por el Buda.

Ven. M. Dhammasiri. Presidente de la Vihāra budista de Washington.

## Introducción

¡El día más gratificante de mi vida fue el día en que supe con certeza que el Buda-Dhamma era *real*! Este Dhamma cambió mi vida por completo. También podría cambiar la tuya. Cada día es un día de agradecimiento para el Buda, el Dhamma y el Saṅgha, y por el privilegio de nacer dentro de esta Dispensación del Buda. ¡Qué maravillosa oportunidad y qué aventura!

La primera edición del pequeño libro "El Sutta Ānāpānasati: Una guía práctica para la meditación de la respiración y la sabiduría tranquila" se imprimió en 1995. Hoy el texto original continúa difundiéndose en todo el mundo. Cientos de miles de copias se han emitido actualmente en 9 idiomas. Incluso se ha utilizado en universidades en el extranjero como guía para aprender meditación. ¡Lo más sorprendente es que el libro se ha extendido por sí solo!

El autor, Bhante Vimalaramsi Mahāthera, es un meditador de más de treinta años que pasó más de veinte años siguiendo las explicaciones de los comentarios sobre cómo meditar antes de mirar en los suttas. Luego practicó de acuerdo con los suttas y, habiendo visto por sí mismo que los resultados no coinciden con las descripciones de los comentarios, Bhante dejó a un lado los comentarios como le aconsejó un monje mayor. A partir de ese momento, siguió las instrucciones del Buda lo más cerca posible.

Durante más de dieciséis años, se ha dedicado a nuevas investigaciones. Él ha estado enseñando a cualquiera que se atreva a hacer las siguientes preguntas directamente: ¿El Buda realmente encontró una manera de salir del sufrimiento en esta vida que fuera diferente de otras tradiciones de meditación de su tiempo? Si lo hizo, ¿cómo lo hizo? ¿Nos dejó instrucciones precisas? ¿Se puede volver a hacer en este día y hora? ¿Se puede llevar esta práctica a nuestra vida diaria? Si es así, ¿qué diferencia puede hacer?

Recuerde: ¡la meditación es vida! ¡La vida es meditación!

Después de su iluminación y su completo despertar, ¡Buda Gotama enseñó el Dhamma durante 45 años notables! Este libro trata sobre las instrucciones que enseñó y que han sobrevivido en los suttas, los discursos en el Canon Pāli que el Buda enseñó a sus seguidores. Examina

"El Sutta Ānāpānasati" del Majjhima Nikāya: los refranes de longitud media.

Este sutta nos enseña Mindfulness of Breathing mediante Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM). Las instrucciones se repiten varias veces a lo largo del Canon Pāli usando las mismas palabras idénticas. Esta repetición confirma la importancia de estas instrucciones. A veces las frases en un sutta indican las instrucciones nuevamente.

Se dice que hay más de cuarenta objetos de meditación que el Buda enseñó. Sin embargo, todas estas formas se ocuparon de un objetivo en particular, es decir, alcanzar una comprensión clara del proceso impersonal del Origen Dependiente y las Cuatro Nobles Verdades. Este libro trata sobre usar la respiración como el objeto de la meditación para hacer precisamente eso.

El resultado de esta práctica es ver por uno mismo la verdadera naturaleza de las cosas. Los estudiantes que se han esforzado sinceramente por seguir estas instrucciones precisamente han logrado avances notables en su progreso de meditación.

Bhante Vimalaramsi da vida a estas enseñanzas utilizando una redacción simple y clara. Estudiar con Bhante Vimalaramsi es un redescubrimiento refrescante de nuestra alegría altruista inherente y una introducción a lo que, según el Buda, debería ser un maestro guía. El Buda indica que un maestro guía debe ser un conducto sincero de las palabras del Buda, alentando a sus alumnos a escuchar con atención, investigar a fondo, observar con precisión, preguntar con frecuencia y confirmar todo a través de la experiencia personal.

Aquí está lo asombroso. Lo que hizo el Buda no es mítico ni estrictamente religioso o filosófico. ¡Es real! Lo he estado investigando durante más de once años. Es un experimento científico metódico que descubre cómo se mueve la atención de la mente y conduce al descubrimiento de la verdadera naturaleza de *cómo* funciona todo en la vida. Pica la curiosidad y altera nuestra perspectiva. Queda muy claro por qué esta práctica particular cambió el mundo en la época del Buda.

La meditación budista es el descubrimiento innovador y compasivo que conduce a una puerta que revela un camino para la trascendencia a la paz. Para hacer realidad la paz, la humanidad solo necesita activar esta

práctica. ¡La puerta está disponible tal como estaba en el tiempo del Buda! Tenemos que elegir pasar por eso.

Bhante ha sido audaz en su enfoque de la práctica y continúa llegando al corazón de la enseñanza del Buda con sus propias preguntas mientras entrena a sus alumnos. Él sabe que este es un viaje que debes emprender personalmente para alcanzar una comprensión completa de este Dhamma. Él pone en marcha la Rueda del Dhamma cuando comienzas tu viaje y te reta a hacer el esfuerzo de llegar al destino por ti mismo.

Si trabajas con Bhante como tu maestro guía, descubrirás la verdadera naturaleza del sufrimiento, cómo se causa y cómo encontrar un gran alivio en esta vida. Él le ofrece el siguiente paso cada vez que se entrevista con él. Su progreso es directamente proporcional a qué tan bien sigue las instrucciones, su investigación precisa a través de la meditación y su disposición a hacer preguntas.

Después de 2,600 años, el Buddha-Dhamma se ha diluido un poco. Esto es de esperarse con cualquier enseñanza tan antigua. Es importante que consideremos una ligera realineación para comunicar a las personas hoy que "la meditación es vida y la vida es meditación".

Si seguimos los últimos deseos del Buda y vamos a los suttas en lugar de recrear las enseñanzas por nuestra cuenta, descubriremos que existen los mismos 37 requisitos para el despertar que, cuando se comprenden claramente y se experimentan plenamente, pueden liberarnos. Estos requisitos son como los hilos colocados sobre un telar, listos para ser tejidos en una tela equilibrada.

Si estas enseñanzas se transmiten como "carretes de hilo" separados y sentados en una canasta, el estudiante nunca se dará cuenta de que cuando se coloca sobre el telar y se entrelaza, se puede tejer un tapiz brillante con un patrón de simetría y belleza perfecta que es la Ropa del Damma! Cuando se estudian estos "carretes de hilo" aparte del telar, tenemos grandes dificultades para darnos cuenta de cualquier producto terminado o entender cómo esto puede ayudarnos hoy. Pero en el telar, en equilibrio, estos "carretes de hilo" nos dan las respuestas que buscamos: la verdadera naturaleza de cómo son realmente las cosas y cómo podemos ser más felices viviendo con esto.

Esta práctica es como una buena receta. ¡No dejes *ningún* ingrediente! ¡No cambies las instrucciones! Simplemente

hazlo. Descubre por ti mismo el alivio prometido por el Buda. Ven y mira!. Deje que este libro sea una guía para su comprensión más profunda del Dhamma. Úselo bien y con frecuencia. Pásalo a los demás.  
Rev. Hermana Khema

Sociedad Internacional Unida de Buda-Dhamma, Inc..

Centro de meditación Dhamma Sukha y parque de estudio de Anathapindika.



## **El Sutta Ānāpānasati**

Una guía práctica para la atención plena de la respiración y la meditación de la sabiduría tranquila.

Tenga en cuenta que algunos materiales adicionales aparecen en esta versión de este libro. Como de costumbre, el Sutta Ānāpānasati explica en su totalidad el sutta con respecto a sus instrucciones de meditación [1].

Todas las partes del Sutta Ānāpānasati están impresas en negrita vertical. Todas las demás referencias de sutta de soporte utilizadas están impresas en negrita y cursiva. En esta edición, se explican otras tres prácticas principales. Son la meditación de la bondad amorosa, la meditación del perdón y las instrucciones específicas para la meditación caminando, que deben acompañar a todas las prácticas. Se agrega un glosario de términos en el orden en que estudiarías la meditación. Esperamos que este sea un buen apoyo para su práctica de Meditación de Introspección de Sabiduría Tranquila.

## **Una invitación abierta**

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhasa

Muchas personas ahora están buscando un camino espiritual que conduzca su mente a la paz y la felicidad. Descubrieron que las normas del mundo, que enfatizan la felicidad material, en realidad no brindan verdadera paz y seguridad.

En cambio, esas normas conducen a más dolor e insatisfacción. Para estas personas, el Noble Óctuple Sendero del Buda ejemplifica una vida simple y contenta; Una vida abierta y libre. El Buda enseñó el método para liberar nuestras mentes de lujuria, odio e ilusión. Comenzó mostrando a sus discípulos cómo tener una mente abierta que se expande más allá de sus limitaciones actuales para que pueda examinar con comprensión cómo funciona todo.

En el Kālāma Sutta, el Buda declaró explícitamente que no debes seguir ninguna creencia a ciegas, sino que siempre debes examinar e investigar por ti mismo. Estas advertencias se presentaron con el propósito de abrir y expandir su experiencia para que no se apegue a ninguna doctrina en particular sin una investigación exhaustiva.

Este tipo de investigación honesta sobre cualquier doctrina particular abre su mente y expande su conciencia. Luego, verá lo que lleva a una mente cerrada o tensa y lo que lleva a una mente abierta y clara.

Una de las muchas lecciones que enseña Buda es expandir primero nuestra conciencia mediante la práctica de la generosidad (dāna). Cuando una persona es tacaña, tiende a tener una mente tensa y limitada llena de deseos. Su mente se aferra a las cosas materiales y se apega fácilmente a ellas. El apego de cualquier forma hace que la mente se sienta incómoda y tensa.

Esta tensión es la causa de un dolor y sufrimiento inconmensurables (dukkha). Por lo tanto, al alentar la práctica de la generosidad, nos enseña cómo tener una mente alegre, abierta y clara que nunca está cerrada ni apretada.

Otra forma de generosidad es dar tiempo y energía para ayudar a aquellos que tienen problemas, es decir, para convertirse en verdaderos amigos. ¡Esto incluye ayudar a otros a ser felices! Cuando decimos o realizamos acciones que hacen sonreír a las personas, abre nuestra mente y luego surge la alegría. Esto no solo le sucede a la otra persona, sino también en nuestra propia mente. Este tipo de práctica nos ayuda a expandir nuestra mente y liberar la tensión.

## **Preceptos**

El Buda también enfatiza la importancia de mantener nuestra disciplina moral (sīla). Los preceptos no son mandamientos sino que son sugerencias a seguir. Mantenerlos conduce a una mente que fácilmente se calma y se compone. Estos cinco preceptos morales liberan a la mente del remordimiento, la ansiedad y los sentimientos de culpa si se mantienen y observan continuamente.

Estos preceptos son:

1. Abstenerse de matar o dañar a seres vivos a propósito;
2. Abstenerse de tomar lo que no se da;
3. Abstenerse de actividades sexuales incorrectas;
4. Abstenerse de decir mentiras, usar lenguaje áspero, calumnias y chismes;
5. Abstenerse de tomar drogas y alcohol que embotan nuestra mente (esto *no* significa dejar las recetas de un médico; sino solo drogas o alcohol con el propósito de quitarle la ventaja a la vida diaria).

Mantener estos preceptos de cerca significa que nuestra mente estará libre de tensión y culpa.

Posteriormente, el Buda enseñó los métodos de meditación o desarrollo mental (bhāvanā) para liberar la mente de la tensión y la confusión. La esencia de la meditación es abrir y calmar tu mente y aceptar lo que surja sin ningún tipo de ajuste.

Este libro de instrucciones está escrito para aquellos que están en esta noble búsqueda. Para un principiante, estas instrucciones pueden parecer confusas y difíciles de entender. Sin embargo, gradualmente descubrirá los muchos beneficios cuando se siguen de cerca estas instrucciones.

De hecho, dentro de los textos, la meditación, tal como la enseñó el Buda, nunca se divide en diferentes tipos de meditación. Nunca se toma como concentración profunda en ninguna de sus formas, es decir, concentración fija o de absorción (appanā samādhi), concentración de acceso o vecindad (upacāra samādhi) o concentración de momento a momento (khanika samādhi), lo que en realidad trae estrechez a la mente y suprime los obstáculos.

La meditación de "concentración" es una forma de supresión, un tipo de corte de su experiencia, que provoca un tipo de resistencia en su mente. Como resultado, hay un conflicto con la realidad.

Por otro lado, la meditación Tranquil Wisdom Insight (TWIM), tal como se encuentra en los textos, abre la mente y la expande continuamente. Nunca excluye ni resiste nada. Una mente "concentrada" no medita en el "Camino del Buda". No importa si está hablando de concentración de absorción total o fija, o concentración de acceso. Estos todavía causan las mismas dificultades en la práctica.

La regla importante de la meditación es que, sin importar lo que distraiga su mente de la respiración y tranquilice su mente, simplemente abre, expande, suelta sin pensar en la distracción, relaja la mente y la tensión en la cabeza. Cuando siente que la mente se abre y relaja la tensión, sonrío levemente y redirige suavemente su atención hacia el objeto de meditación, es decir, la respiración y la relajación en la inhalación y la relajación en la exhalación.

**La siguiente es la palabra Pāli samatha.** Los significados más precisos de samatha son paz, calma, tranquilidad, serenidad o quietud, y no como los términos comúnmente traducidos de absorción o concentración fija. Por lo tanto, el autor prefiere usar la palabra tranquilidad.

**La palabra Pāli samādhi** es igualmente importante ya que tiene muchos significados diferentes, tales como calma, mente unificada, tranquilidad, quietud, compostura mental, mente tranquila, serenidad, y uno de los significados menores, "concentración". Por lo tanto, el verdadero significado no es simplemente la concentración de absorción fija o la concentración de acceso, sino la calma o la quietud en diferentes grados. Curiosamente, Rhys Davids descubrió a través de sus estudios que la palabra "samādhi" nunca se usó antes de la época del Buda. [2]

Aunque, como Bodhisattva, practicaba la "meditación de absorción", la palabra samādhi tiene un significado diferente a la concentración. El Buda "popularizó" la palabra samādhi para expresar coleccionismo, sabiduría tranquila, tranquilidad, apertura, conciencia, junto con el desarrollo de una mente que tiene claridad y sabiduría. Más tarde, los hindúes cambiaron el significado a "concentración". Por lo tanto, el autor usará la calma, la quietud, la compostura mental o la mente unificada para el significado aquí.

Si uno elige usar la palabra "concentración", debe comprender que significa "tranquilidad mental", "compostura mental" o "una mente unificada". No significa absorción, concentración fija (appanā) o de acceso (upacāra), ni siquiera concentración momentánea (khanika).

Este libro está escrito con una profunda convicción de que la serenidad y la comprensión se unieron en la práctica del Buda. ¡Está comprometido con la comprensión de que el cultivo sistemático de TWIM trae la serenidad de la mente *y* las ideas necesarias para darse cuenta de la verdadera naturaleza de este proceso psico / físico (mente / cuerpo) al mismo tiempo!

Además, existe la visión y realización de las relaciones de causa y efecto de todas las condiciones dependientes. Esto significa ver el proceso impersonal de Originación dependiente y las Cuatro Nobles Verdades, que, de hecho, es el desarrollo de la sabiduría penetrante que conduce a

la desaparición, la emancipación y el despertar. De hecho, el Buda descubrió que las "prácticas de concentración" de cualquier tipo no lo llevaron a Nibbāna.

Después de quedarse sin hogar, el Bodhisattva fue a dos maestros diferentes de "meditación de concentración de absorción". Su primer maestro fue Āḷāra Kālāma. Después de aprender el Dhamma y la disciplina, practicó hasta alcanzar una etapa muy alta y distinguida de meditación llamada Reino de la Nada. El Bodhisattva luego fue a su maestro y le preguntó si podía continuar con esa meditación. Āḷāra Kālāma respondió que era la etapa más alta que cualquiera podía alcanzar.

El Bodhisattva estaba insatisfecho y fue a otro maestro con el nombre de Uddaka Rāmaputta. Aprendió el Dhamma y la disciplina y luego lo practicó y alcanzó el Reino de Ni Percepción ni No Percepción. El Bodhisattva fue nuevamente a su maestro y le hizo una pregunta similar acerca de que había más por alcanzar. Nuevamente, se le dijo al Bodhisattva que este era absolutamente el logro más alto que alguien podría lograr en su vida.

El futuro Buda estaba decepcionado porque vio que todavía había muchas cosas más que dejar en su mente. Observó que estas "técnicas de concentración de absorción", que se enfocan intensamente en el objeto de meditación, causaban un *endurecimiento* mental.

El Buda razonó que todavía había apego cada vez que había tensión en mente. También notó que si alguna parte de las experiencias se suprimía o no se permitía que surgiera, todavía había algún tipo de apego o apego a una creencia del ego. Esto ocurre con todas las formas de "concentración", es decir, concentración de absorción fija o concentración de acceso,

Por lo tanto, después de seis largos años de probar todas las diversas prácticas espirituales y ascéticas, desde mortificaciones corporales como morir de hambre al cuerpo, hasta contener la respiración, se dio cuenta de que estas prácticas no lo llevaron a una mente tranquila y abierta, que estaba libre de ansias y sufrimiento

En la noche de la realización del Bodhisattva de la suprema Nibbāna, recordó un incidente en un festival de arados cuando era solo un niño de

uno o dos años. Cuando sus asistentes lo dejaron solo debajo de un manzano, se sentó en TWIM y experimentó una mente que se expandió y se abrió. Vio que esta forma de meditación lo llevaría a la experiencia de "tranquilidad jhānas" (la palabra Pāli jhāna significa un estado de comprensión de meditación), en oposición a "jhānas de concentración". [3]

Como resultado del gentil TWIM, su mente se llenó de alegría, su cuerpo se volvió ligero y feliz. Cuando la alegría se desvaneció, experimentó una gran calma y tranquilidad. Su mente y cuerpo se volvieron muy cómodos. Su mente estaba muy quieta, muy compuesta, y su cuerpo estaba excepcionalmente tranquilo, con plena atención y plena conciencia de lo que sucedía a su alrededor. Todavía podía escuchar sonidos y sentir sensaciones con su cuerpo en ese momento.

Cuando el Bodhisattva se sentó debajo del árbol Bodhi para meditar en la noche de luna llena de mayo e hizo su gran esfuerzo por alcanzar la suprema Nibbāna, recordó que no todas las formas de placer son dañinas. Se dio cuenta de que podían surgir sentimientos placenteros en la mente y el cuerpo, aunque no había un apego a nada. (Consulte Majjhima Nikāya, sutta MN-36, Mahāsaccaka Sutta).

Esa misma noche, el Bodhisattva practicó TWIM a través del método de abrir, relajar y expandir la mente. En resumen, practicó el "Ānāpānasati" o "Atención plena de la respiración" y las 6R, que son los pasos del esfuerzo correcto. Como todos sabemos, se convirtió en el Buda o el Supremo Despierto.

El Sutta Ānāpānasati, tal como lo enseñó el Buda hace 2,600 años, todavía proporciona el método más simple, directo, completo y efectivo para entrenar y desarrollar las 6R y sonreír a través de nuestras tareas diarias y cualquier problema, así como para nuestro objetivo más elevado: la liberación inquebrantable de la propia mente de la codicia, el odio y la ilusión, que es otra forma de decir antojo.

Los simples pasos que son las 6R y la práctica de sonreír en nuestras tareas diarias son lo que este sutta realmente nos está comunicando. El método descrito aquí se toma directamente del sutta mismo y los resultados se pueden ver clara y fácilmente cuando prácticas de acuerdo con las instrucciones de este sutta.



El autor quisiera enfatizar que las instrucciones en este libro no son su "propia opinión". En realidad, estas son las propias instrucciones del Buda dadas de manera clara y precisa. Esto puede llamarse el "Dhamma sin diluir" porque proviene directamente de los suttas mismos, sin muchas adiciones o ideas independientes.

El Sutta Ānāpānasati da las instrucciones de meditación más profundas disponibles en la actualidad. Incluye los "Cuatro fundamentos de la atención plena" y los "Siete factores del despertar" y muestra cómo se cumplen a través de la práctica de "Atención plena de la respiración". Esto se logra al alcanzar todas las etapas de meditación de comprensión (jhānas). [4] Este sutta muestra la forma directa de practicar TWIM y no se mezcla con ninguna otra práctica de meditación.

Curiosamente, la separación actual en varios tipos de meditación como "concentración de absorción fija" o "concentración de acceso" y "concentración momentánea" parece aparecer solo en los comentarios y nunca en los suttas. Por lo tanto, debe notar esto y comparar estos comentarios con los suttas para su precisión.

Al alcanzar el cuarto jhāna, se hacen posibles tres líneas alternativas de desarrollo posterior. Este sutta trata solo una de esas líneas, a saber, el logro de todos los jhānas materiales e inmateriales (etapas de comprensión de la meditación), seguido de la experiencia de la cesación de la percepción, el sentimiento y la conciencia (nirodha samapatti en Pāli), y finalmente la experiencia de ver claramente los vínculos del Origen dependiente (paṭicca-samuppāda) y las Cuatro Nobles Verdades (ariyasacca).

En estos logros, el Buda menciona cuatro etapas meditativas que continúan la unificación mental establecida por los jhānas (etapas de comprensión de la meditación). Estos estados se describen como "las liberaciones que son pacíficas y materiales" (rūpa), y todavía son estados mundanos.

Estos estados mundanos se distinguen de los jhānas inmateriales (arūpa) (etapas de comprensión de la meditación), que luego profundizan las observaciones mentales sutiles, y reciben su nombre de sus propias etapas exaltadas: la Base del Espacio Infinito, la Base de la Conciencia Infinita, la Base de la nada, y la base de ni la percepción ni la no percepción.

Estos estados de conciencia son muy alcanzables si uno mantiene ardiente y continuamente su práctica diaria de meditación. Como se trata de un entrenamiento gradual, primero debes aprender a caminar antes de correr. Por lo tanto, el comienzo de la práctica de meditación es la base para un mayor desarrollo.

Este es un camino directo y directo hacia la liberación y la Nibbāna supra-mundana. Sin embargo, requiere un esfuerzo meditativo sostenido, aplicado a un simple objeto de meditación: la respiración y la relajación. Esto permite que la mente se vuelva tranquila y clara sin distracciones.

Cuando practiques el Sutta Ānāpānasati como TWIM, verás que tu creatividad e intuición aumentan a medida que tu práctica se desarrolla.

Este enfoque forma el atractivo intemporal y universal de una verdadera "Doctrina del Despertar", es decir, la realización del Origen dependiente y las Cuatro Nobles Verdades, que tiene la profundidad y amplitud, la simplicidad y la inteligencia para proporcionar la base de un Dhamma vivo para todos. Sentirás la urgencia de los problemas fundamentales "no materialistas" y buscarás soluciones que ni la ciencia ni las "religiones de fe" brinden.

Más importante es la realización final que viene a través del método de TWIM. Esta práctica te invita a experimentar las diversas etapas de comprensión de la meditación (jhānas) y te permite ver a través del conocimiento directo los doce enlaces impersonales de "surgimiento dependiente".

Esto significa que verá y se dará cuenta directamente de la primera, segunda, tercera y cuarta Verdades Nobles en cada uno de los enlaces. Cuando estas Cuatro Nobles Verdades se hayan visto y realizado directamente, comprenderás verdaderamente las Enseñanzas del Buda. Esto se debe a que uno no puede ver el "Origen del sufrimiento" sin ver primero el "Sufrimiento" en sí mismo, y el "Sufrimiento" no cesaría sin practicar el camino que lleva al "Cese del sufrimiento" (el Noble Óctuple Sendero, que incluye las 6R) ) Por lo tanto, ver y realizar el Origen dependiente significa que usted ve y se da cuenta de todas las Cuatro Nobles Verdades, que en realidad es la verdadera esencia de la meditación budista.



El verdadero objetivo del Sutta Ānāpānasati es nada menos que la liberación final del sufrimiento, que es el objetivo más elevado de las Enseñanzas del Buda: Nibbāna. La práctica del Camino Budista evoluciona en dos etapas distintas, una etapa mundana (lokiya) o preparatoria, y una etapa supra-mundana (lokuttara) o completa. El camino mundano se desarrolla cuando los discípulos emprenden el entrenamiento gradual para desarrollar sus virtudes (manteniendo continuamente los preceptos), la compostura o la profunda compostura mental y la sabiduría. Esto alcanza su punto máximo en la práctica de TWIM, que profundiza la experiencia directa y, al mismo tiempo, le muestra las Tres Características de toda Existencia que son: impermanencia (anicca), sufrimiento (dukkha) y la naturaleza impersonal de la existencia (anattā )

En resumen, hay dos tipos de Nibbāna. Uno es el tipo mundano o mundano de Nibbāna, y el otro es el tipo supramundano de Nibbāna. El tipo mundano o mundano de Nibbāna se alcanza cada vez que el meditador deja de anhelar y surge el alivio junto con una especie de felicidad. Este tipo de Nibbāna ocurrirá muchas veces cuando uno está practicando seriamente TWIM. El tipo supra-mundano de Nibbāna solo ocurre después de que el meditador ve y se da cuenta de “Origen dependiente” (paṭicca-samuppāda) y las cuatro Nobles Verdades. Este Nibbāna supra-mundano requiere paciencia y esfuerzo para lograrlo.

No es imposible que los laicos y las laicas alcancen el estado supra-mundano de Nibbāna. Con la práctica diaria persistente y tomando un retiro de meditación ocasional con un guía competente que entiende cómo funciona el TWIM, incluso aquellos que viven vidas activas en el mundo aún pueden lograr este objetivo más alto.

Se mencionó en el Mahāparinibbāna Sutta, que durante la época del Buda, muchos más laicos y laicas se convirtieron en santos que los monjes y las monjas cuando practicaban regularmente. La creencia común de que uno debe ser un "monje" o una "monja" para alcanzar este objetivo simplemente no es cierta. La exhortación del Buda fue para todas las personas interesadas en el camino correcto. Los animó a "ehipassiko" (una palabra Pāli que significa "ven a ver"). Este es un muy buen consejo porque ayuda a aquellos que están interesados a salir de su mente crítica y crítica y practicar honestamente para ver si esto es, de hecho, la forma correcta. (Ver Majjhima Nikāya, sutta MN-73,

Mahāvachchagotta Sutta, para la confirmación de los laicos que alcanzan Nibbāna).

## **ORIGEN DEPENDIENTE**

### **El Buda enseñó el origen dependiente**

El origen dependiente es la enseñanza que hace que el camino del Buda sea único entre todos los otros tipos de meditación. Durante su período de lucha por el despertar, Originación dependiente fue un descubrimiento maravilloso y revelador que puso fin a su búsqueda en la oscuridad:

"Surgiendo, surgiendo, por lo tanto, Monjes, con respecto a cosas que no se habían escuchado antes de que surgiera en mí visión, conocimiento, sabiduría, comprensión y resplandor ". (Saṃyutta Nikāya XII. 65 / ii.105).

"Una vez despertado, la misión del Tathagata es proclamar el origen dependiente (junto con las cuatro nobles verdades) al mundo". (Saṃyutta Nikāya XII.25-6).

El Buda enseñó esto en un discurso tras otro, tanto que el Origen dependiente pronto se convierte en la enseñanza más esencial e importante de todas. Cuando se le pidió al Arahat Assaji que declarara el mensaje del Maestro de la manera más precisa y breve posible, dio la doctrina del surgimiento y el cese del Origen dependiente, y el surgimiento una vez más de estos fenómenos.

Con una sola oración, el Buda disipa las dudas sobre la exactitud de este resumen: "El que ve el origen dependiente ve el Dhamma, el que ve el Dhamma ve el origen dependiente". (Tomado del Majjhima Nikāya, sutta MN-28: 28, el Mahāhatthipadopama Sutta). Esto significa ver y darse cuenta de todas las Nobles Verdades en todos los enlaces de Originación dependiente. ¡Esta es la única manera!

Cuando sus facultades han alcanzado un cierto grado de madurez y ve claramente los doce enlaces del Origen dependiente, el camino mundano se eleva al camino supra-mundano porque conduce directa y seguramente de "Sufrimiento" a la "Liberación". Entonces te das cuenta de "El origen del sufrimiento", "El cese del sufrimiento" y "El camino que conduce a la salida del sufrimiento".

Hay otro sutta interesante sobre la visión de las Cuatro Nobles Verdades, que se encuentra en el Dīgha Nikāya, sutta DN-16: 5.27, el Mahāparinibbāna Sutta. A partir de esta sección del sutta, puedes concluir que la forma de lograr el despertar es siguiendo el Óctuple Sendero y realizando los vínculos de Origen dependiente y las Cuatro Nobles Verdades. Dice:

5.27] “En cualquier Dhamma y Disciplina no se encuentra el Noble Óctuple Sendero, no se encuentra ningún asceta del primer grado (que significa Sotāpanna), segundo grado (que significa Sakadāgāmī), tercer grado (que significa Anāgāmī), o cuarto grado (que significa un Arahāt) Pero tales ascetas se pueden encontrar, de primer, segundo, tercer y cuarto grado en un Dhamma y Disciplina donde se encuentra el Noble Óctuple Sendero. Ahora, Subhada, en este Dhamma y Disciplina se encuentra el Noble Óctuple Sendero, y en él se encuentran ascetas de primer, segundo, tercer y cuarto grado. Esas otras escuelas carecen de ascetas [verdaderos]; pero si en este uno los monjes vivieran a la perfección, el mundo no carecería de Arahats ”.

La mente se abre cuando ve y se da cuenta de estos doce enlaces impersonales de Originación dependiente directamente. Como resultado, la mente se vuelve desapasionada y libre. Esto es tan cierto ahora en los tiempos actuales, como lo fue hace 2,600 años. Cualquier enseñanza que no resalte la necesidad del Origen dependiente, ya que su realización y meta final o destino no está enseñando el camino verdadero. Actualmente, muchas personas dicen que ver la impermanencia, el sufrimiento y el no ser es darse cuenta de Nibbāna.

Sin embargo, debe tener en cuenta que, aunque estas características abren el camino para realizar Nibbāna y son muy importantes para desarrollar, no le permiten ver directamente el estado supra-mundano de Nibbāna.

"Puedes ver una o todas las tres características de la existencia, es decir, la impermanencia, el sufrimiento y el no ser, sin ver directamente el origen dependiente, pero cuando ves directamente el origen dependiente siempre verás las tres características".

Según el primer sutta en el Mahā Vagga del Vinaya, no puede funcionar de otra manera.

## El coraje de investigar

Actualmente, parece haber algunas disputas con respecto a los tipos de meditación que el Buda enseñó. Una escuela de pensamiento dice que debes comenzar practicando “meditación de concentración de absorción jhāna (fija)”, y luego proceder a la cuarta jhāna [5] antes de pasar a la práctica de “meditación vipassanā” o concentración momentánea (khanika samādhi).

Otras escuelas de pensamiento dicen que puedes alcanzar Nibbāna sin pasar por las jhānas [6] solo practicando "vipassanāmeditation" [7] o desarrollando la concentración de acceso (upacāra samādhi) desde el comienzo de tu práctica de meditación.

Curiosamente, la palabra "vipassanā" o "vidassana", que tiene el mismo significado, solo se menciona muy pocas veces en los suttas; sin embargo, la palabra jhāna se menciona miles de veces en los suttas, entonces, ¿qué crees que el Buda enseñó más?

Las palabras Serenidad (samatha) y percepción directa o perspicacia (vipassanā) se mencionan juntas muchas veces en los textos. En el Majjhima Nikāya, sutta MN-149: 10, el Mahāsaḷāyatana Sutta, dice que "Estas dos cosas, serenidad y perspicacia, ocurren en él unidas de manera uniforme".

Además, el Sutta Ānāpānasati muestra que el Buda enseñó solo un tipo de meditación al desarrollar simultáneamente las jhānas y la sabiduría. Aquí, la palabra jhāna significa etapa de meditación de comprensión, no absorción profunda o concentración fija (appanā samādhi) o concentración de acceso (upacāra samādhi).

Este sutta en realidad muestra el método de cómo tranquilizar la mente y desarrollar la sabiduría al mismo tiempo al ver la verdadera naturaleza de la existencia. Esto significa observar anicca (impermanencia), dukkha (sufrimiento), anattā (no-yo), junto con ver y darse cuenta de las relaciones de causa y efecto del Origen dependiente.

Al mismo tiempo, también cumple con los Cuatro Fundamentos de la Atención y los Siete Factores del Despertar. Por lo tanto, el camino que conduce a la realización de la Nibbāna supra-mundana se enseña clara y precisamente en este maravilloso sutta.

Los comentarios han dividido "concentración" y "vipassana" en diferentes formas de meditación. Este tipo de separación *no* aparece en los suttas. Aunque se menciona en el Āṅguttara Nikāya que la primera parte de la práctica es samatha (desarrollo de la serenidad) y la segunda parte es vipassanā (desarrollo de la sabiduría), no está diciendo que sean dos tipos diferentes de prácticas o meditaciones. ¡La práctica combina ambos en un sistema integral!

Es solo que se ven diferentes cosas en diferentes momentos, como en el caso del Majjhima Nikāya, el sutta MN-111, el Anupada Sutta. Este sutta da una explicación del desarrollo de la meditación del Venerable Sāriputta y la experiencia de todas las jhānas (etapas de comprensión de la meditación) antes de que él alcanzara Arahatship.

Cuando comienzas a diferenciar y categorizar las prácticas de meditación, la situación se vuelve muy confusa. Esto también es evidente en los comentarios populares como el Visuddhi Magga y sus sub-comentarios. Puedes comenzar a ver inconsistencias cuando haces una comparación con los suttas. Hoy en día, la mayoría de los académicos usan solo una línea o partes de un sutta para asegurarse de que los comentarios estén de acuerdo con ese sutta.

Sin embargo, si tuviera que leer ese mismo sutta completo, ese sutta mencionado podría tener un significado completamente diferente. Esto no quiere decir que los eruditos están haciendo declaraciones equivocadas intencionalmente, pero a veces se ven atrapados mirando pequeños detalles o partes del Dhamma con una visión tan estrecha que tienden a perder la verdad.

La descripción de los jhānas de absorción fija que se encuentran en el Visuddhi Magga no coincide exactamente con la descripción dada en los suttas y, en la mayoría de los casos, estos jhānas son muy diferentes de lo que se encuentra en los suttas.

Por ejemplo, el Visuddhi Magga habla de tener un signo (nimitta en Pāli). Esto puede ser una imagen ligera o visual hecha por la mente que surge en la mente en ciertos momentos cuando estás practicando meditación jhāna (concentración de absorción (appanā samādhi) o cuando entras en meditación de concentración de acceso (upacāra samādhi)). Con cada tipo de "concentración" surge un nimitta de algún tipo.

¡Cuando esto sucede, estás practicando un tipo de práctica de meditación de “concentración” como lo que el Bodhisatta rechazó como el camino hacia Nibbāna! Sin embargo, si tuviera que verificar los suttas, la descripción de las nimittas que surgen en la mente nunca se ha mencionado. Si fuera muy importante, se hubiesen mencionado muchas veces. El Buda nunca enseñó técnicas de concentración, surgiendo nimittas (signos) o cantando mantras. Estas son formas de prácticas hindúes que se han infiltrado en el budismo durante unos cientos de años.

Sus influencias se pueden ver en las "prácticas de concentración" y en los estilos de meditación budista tibetana, así como en otros comentarios populares como el Visuddhi Magga.

Por lo tanto, las formas actuales de practicar la "concentración" no se ajustan a las descripciones dadas en los suttas. Siempre debe investigar honesta y abiertamente lo que se dice colocándolo junto a lo que se encuentra en los suttas. Es mejor que no haga esto con solo una parte de un sutta, sino que use todo el sutta. Esto se debe a que sacar una o dos líneas de varias secciones puede causar confusión.

Al preguntar honestamente cuáles son las Enseñanzas del Buda, descubrirá que una investigación abierta le ayuda a ver más claramente y, por lo tanto, las preguntas serán respondidas de manera más racional. Siempre debe recordar que los comentarios son la interpretación del autor de lo que dicen y significan los suttas.

Muchas veces los monjes bien intencionados buscan formas de ampliar su comprensión e intentan ayudarse a sí mismos y a los demás con sus comentarios. Luego, a medida que pase el tiempo, más monjes eruditos expondrán un cierto comentario explicando diferentes significados sutiles de algunas frases pequeñas y comentarios individuales. Esto "diluye" las verdaderas enseñanzas y, por lo tanto, tiene la tendencia a alejarse más del verdadero significado y comprensión de los suttas. Como resultado, surgen muchas preguntas desconcertantes.

Por ejemplo: en la práctica de la concentración momentánea, ¿dónde encaja el origen dependiente en el esquema de las cosas? Esta práctica no parece ir de la mano con la enseñanza del origen dependiente.

Otra pregunta es: de acuerdo con los suttas, el esfuerzo correcto significa sacar a relucir el celo, el interés alegre o el entusiasmo (chanda). Sin



embargo, algunos maestros de meditación dicen que el esfuerzo correcto solo significa "notar" y otros dicen que significa "trabajar más duro".

Otras preguntas desconcertantes formuladas: ¿Qué suttas mencionan los términos estados momentáneos (*khanika samādhi*), acceso (*upacāra samādhi*) y absorción o concentración fija (*appanā samādhi*)? ¿Qué sutta describe "Conocimientos de comprensión"?

¿Qué sutta dice que no hay atención plena en las etapas de comprensión de la meditación *jhāna*?

Tenga en cuenta que en el *Mahāparinibbāna Sutta*, el Buda había pedido a sus discípulos que compararan siempre cualquier información con los suttas y *Vinaya*, y *no con ningún otro texto* .

## **El Kālāma Sutta**

Debe llegar un momento en que dejes de repetir las palabras de los demás y dejes de practicar métodos cuestionables sin hacer una investigación abierta y honesta sobre las enseñanzas originales del Buda.

No debe depender de rumores o creencias ciegas en lo que dice cualquier maestro, simplemente porque él es la autoridad.

En el *Aṅguttara Nikāya*, sutta AN-3.65, el *Kālāma Sutta*, el Buda da algunos consejos muy sabios:

- Es imprudente simplemente creer lo que oyes porque se ha dicho una y otra vez durante mucho tiempo.
- No es prudente seguir la tradición a ciegas sólo porque se ha practicado de esa manera durante mucho tiempo.
- Es imprudente escuchar y difundir rumores y chismes.
- No es prudente tomar algo como la verdad absoluta solo porque concuerda con sus escrituras (esto especialmente significa comentarios y subcomentarios).
- Es imprudente hacer suposiciones tontamente, sin investigación.
- Es imprudente sacar una conclusión abruptamente por lo que ve y oye sin más investigación.
- Es imprudente ir por meras apariencias externas o aferrarse demasiado a cualquier punto de vista o idea simplemente porque se siente cómodo con él.

- Es imprudente estar convencido de algo por respeto y deferencia a su maestro espiritual sin una investigación honesta de lo que se le está enseñando.

Debemos ir más allá de las opiniones, creencias y pensamientos dogmáticos. De esta manera, podemos rechazar con razón cualquier cosa que, cuando es aceptada, practicada y perfeccionada, conduce a más ira, crítica, presunción, orgullo, avaricia y engaño. Estos estados mentales nocivos están universalmente condenados y ciertamente no son beneficiosos para nosotros ni para los demás. Deben evitarse siempre que sea posible.

Por otro lado, podemos aceptar correctamente cualquier cosa que, cuando se practica y perfecciona, conduce al amor incondicional, la satisfacción y la sabiduría gentil. Estas cosas nos permiten desarrollar una mente feliz, tranquila y pacífica. Por lo tanto, los sabios elogian todo tipo de amor incondicional (aceptación amorosa del momento presente), tranquilidad, satisfacción y sabiduría gentil, y alientan a todos a practicar estas buenas cualidades tanto como sea posible.

En el Mahāparinibbāna Sutta, el consejo del Buda a los monjes es muy claro y preciso. Debemos practicar de acuerdo con los textos de las Escrituras y observar si la práctica se realiza correctamente. Solo después de un examen minucioso y práctica, junto con la experiencia personal, puede estar seguro de que las Escrituras son correctas. Por lo tanto, el consejo del Buda a los monjes es no solo usar los suttas, sino también verificar si los suttas son correctos según el Dhamma y la Disciplina (Vinaya).

Así es como se asegura de que la información sea verdadera y luego se pueda practicar correctamente. Esto está tomado del Dīgha Nikāya, sutta DN-16: 4.7 a 4.11, el Mahāparinibbāna Sutta. Esta traducción proviene del libro "Así he oído" de Maurice Walsh. Dice:

4.7] En Bhogangagara, el Señor se quedó en el Santuario de Ānanda. Y aquí les dijo a los monjes: 'Monjes, les enseñaré cuatro criterios. Escucha, presta mucha atención y hablaré. - 'Sí señor' respondieron los monjes.

4.8] "Supongamos que un monje dijera: 'Amigos, escuché y recibí esto de los propios labios del Señor: este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro', entonces, Monjes, no deben aprobar ni desaprobado sus palabras. Luego, sin aprobar o desaprobado sus



palabras y expresiones, esto debe ser cuidadosamente anotado y comparado con los Suttas y revisado a la luz de la Disciplina.

“Si, en tal comparación y revisión, no se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: 'Ciertamente, esta no es la palabra del Buda, este monje la ha entendido erróneamente', y el asunto debe ser rechazado. Pero si se determina que, en dicha comparación y revisión, se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Ciertamente, esta es la palabra del Buda, este monje la ha entendido correctamente". Este es el primer criterio.

4.9] “Supongamos que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay una comunidad con ancianos y maestros distinguidos. He escuchado y recibido esto de esa comunidad ', entonces, Monjes, no deben aprobar ni desaprobar sus palabras. Luego, sin aprobar o desaprobar sus palabras y expresiones, esto debe ser cuidadosamente anotado y comparado con los Suttas y revisado a la luz de la Disciplina.

“Si, en tal comparación y revisión, se determina que no se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: 'Seguramente esta no es la palabra del Buda, este monje la ha entendido erróneamente, y el asunto debe ser rechazado. Pero si se determina que, en dicha comparación y revisión, se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Ciertamente, esta es la palabra del Buda, este monje la ha entendido correctamente". Este es el segundo criterio.

4.10] “Supongamos que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay muchos ancianos que son sabios, portadores de la tradición, que conocen el Dhamma, la Disciplina, el código de reglas: he escuchado y recibido esto de esos monjes, ... este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro ', entonces, Monjes, no deben aprobar ni desaprobar sus palabras. Luego, sin aprobar o desaprobar sus palabras y expresiones, esto debe ser cuidadosamente anotado y comparado con los Suttas y revisado a la luz de la Disciplina.

“Si, en tal comparación y revisión, se determina que no se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: 'Seguramente esta no es la palabra del Buda, este monje la ha entendido erróneamente, y el asunto debe ser rechazado. Pero si se determina que, en tal comparación y revisión, se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Ciertamente, esta es la palabra del Buda, el monje la ha entendido correctamente". Este es el tercer criterio.

4.11] “Supongamos que un monje dijera: 'En tal y tal lugar hay un anciano que ha aprendido ... He escuchado y recibido esto de ese anciano ... este es el Dhamma, esta es la Disciplina, esta es la enseñanza del Maestro ', entonces, Monjes, no debes aprobar ni desaprobar sus palabras. Luego, sin aprobar o desaprobar sus palabras y expresiones, esto debe observarse cuidadosamente y compararse con los Suttas y revisarse a la luz de la Disciplina.

“Si, en tal comparación y revisión, no se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: 'Ciertamente, esta no es la palabra del Buda, este monje la ha entendido erróneamente', y el asunto debe ser rechazado. Pero si se determina que, en tal comparación y revisión, se ajustan a los Suttas y la Disciplina, la conclusión debe ser: "Ciertamente, esta es la palabra del Buda, el monje la ha entendido correctamente". Este es el cuarto criterio.

El espíritu de investigación abierta y exploración de las formas y medios del Camino Medio del Buda está abierto a todos los que tienen una mente inquisitiva. Esto significa que una mente que no está atrapada en mirar las cosas a través del orgullo y el apego a lo que "piensan" es lo correcto sin consultar primero con los suttas. [8] Ocasionalmente, algunos meditadores se apegan tanto a sus opiniones y maestros que piensan que su método es el "único camino", sin verificar las verdaderas enseñanzas de los suttas.

Como este libro está tomado directamente de los suttas, puede observar cómo algunos comentarios pueden confundir y tergiversar las cosas. Si tiene el coraje de investigar y practicar, se sorprenderá gratamente de la simplicidad y claridad de la enseñanza del Buda, especialmente cuando los comentarios como el Visuddhi Magga se quedan solos. Aunque los suttas parecen secos y repetitivos, son bastante esclarecedores y pueden ser divertidos de leer, especialmente cuando practicas la meditación y obtienes conocimiento intelectual al mismo tiempo.

### **Preludio a la Meditación de la Sabiduría Tranquila**

Antes de comenzar a practicar la meditación, es muy importante construir una base sólida de moralidad (sīla). Si ni siquiera practicas los cinco preceptos, perderás interés y finalmente dejarás de meditar, porque crees que la técnica es incorrecta.

En realidad, la técnica del Buda funciona muy bien. Esto es solo un caso de no tener la práctica completa y no hacerlo de la manera correcta. Mantener los preceptos es esencial para el desarrollo y la pureza de la mente. Si rompe alguno de estos preceptos, experimentará mucha inquietud, remordimiento y ansiedad debido a sus sentimientos de culpa. Esto hace que la mente esté tensa y nubla tus pensamientos.

Estos preceptos son absolutamente necesarios para cualquier logro espiritual. Apoyan su atención y conciencia general para ayudarlo a tener una mente pacífica que esté despejada de cualquier remordimiento debido a acciones incorrectas. Una mente tranquila y pacífica es una mente libre de tensión y clara.

Por lo tanto, es una muy buena idea tomar estos preceptos todos los días, no como una forma de rito o ritual, sino como un recordatorio para su práctica. Tomar los preceptos todos los días ayuda a mantener su mente, habla y acciones elevadas. Hay personas que recitan estos preceptos en el idioma Pāli. Sin embargo, puede convertirse en un ejercicio vacío si no comprende completamente a Pāli. Para el meditador serio, es mejor recitar estos preceptos diariamente en un idioma que comprenda para que los significados sean claros sin lugar a dudas.

Estos preceptos son:

***1. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de matar o dañar a los seres vivos a propósito.***

Este precepto incluye no matar seres como hormigas, mosquitos, avispas o cucarachas, etc.

***2. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de tomar lo que no se da.***

Esto cubre cualquier forma de robo, que incluso incluye tomar un lápiz del trabajo sin permiso o usar equipos como máquinas copiadoras para uso personal.

***3. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de una actividad sexual incorrecta.***

Básicamente, significa no tener ninguna actividad sexual con la pareja de otra persona, o tener actividad sexual con alguien que todavía está bajo el cuidado de un miembro de la familia. También significa que uno debe seguir las leyes sexuales de la tierra.

Cualquier actividad sexual que cause dolor indebido a otro ser causará remordimiento y sentimientos de culpa.

***4. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerse de decir mentiras, usar un discurso áspero, calumniar a otros y hablar chismes o hablar sin sentido.***

Esto significa abstinencia de cualquier tipo de discurso, que no es verdadero o útil para otros. También incluye la abstinencia de decir mentiras piadosas.

***5. Me comprometo a mantener el precepto de abstenerme de consumir drogas y alcohol, lo que embota la mente.***

Muchas personas piensan que beber un vaso de cerveza o un vaso social de vino o fumar un porro de marihuana no afectaría su mente. ¡Pero esto no es cierto! Si estás practicando seriamente la meditación, te vuelves muy sensible y notarás los efectos de incluso tomar algo tan inofensivo como la aspirina. Puede aburrir tu mente durante todo un día. ¿Cuánto más sucederá esto con el alcohol y otras drogas?

Sin embargo, cuando está enfermo y el médico le dice que debe tomar cierto medicamento, entonces tome el medicamento. Este precepto se refiere a tomar drogas o alcohol para relajarse y escapar del estrés del día.

Tan pronto como te des cuenta de que has roto un precepto, primero debes perdonarte a ti mismo y reconocer que no eres perfecto. Esto te ayuda a liberar un poco tu mente. Luego retoma los preceptos lo antes posible y toma la determinación de no volver a romper los preceptos.

Tomar los preceptos nuevamente ayudará a volver a purificar la mente. Durante un período de tiempo, será más consciente y, naturalmente, se abstendrá de romperlos porque se da cuenta de estos efectos nocivos.

Practique solo una técnica de meditación a la vez porque la mente se confundirá si intenta mezclar y combinar varias meditaciones. Mezclar y combinar solo detiene su progreso.

¿Cómo encuentras un buen maestro? La mejor manera es elegir un solo maestro que realmente entienda la meditación y pueda explicar las cosas con claridad y precisión.

La forma de seleccionar un buen maestro es ver si el maestro te está enseñando cómo conocer y reconocer los vínculos de la Dependencia dependiente y las Cuatro Nobles Verdades. Luego, quédese con ese maestro por un período de tiempo y vea por usted mismo si su mente se vuelve más feliz y pacífica; no solo mientras meditas, sino también en la vida diaria. En última instancia, esta es la mejor manera de elegir.

¿Su conciencia de los estados mentales se vuelve más clara y fácil de reconocer, puede dejarlos ir, relajarse y sonreír durante sus actividades diarias y durante la práctica de sentarse? De lo contrario, verifique con el maestro y los suttas para ver si lo que se está enseñando está de acuerdo con ellos. A medida que su práctica se profundiza y la meditación mejora, los suttas se vuelven más fáciles de entender. Esto siempre sucede cuando el maestro usa los suttas como guía.

### **Los obstáculos**

Por último, es muy importante que el meditador reconozca cada vez que surgen los Cinco obstáculos. Son:

1. Lujuria o codicia,
2. Odio o aversión
3. Pereza y sopor o somnolencia y embotamiento,
4. Inquietud o remordimiento, ansiedad o dispersión, y
5. Duda.

Un obstáculo es un impedimento o una distracción porque bloquea completamente su progreso durante la meditación sentada o puede dificultar las cosas durante sus actividades diarias. Le impide ver las cosas claramente en el momento presente. También te hace tomar un proceso impersonal personalmente.

Cada vez que surgen estos obstáculos, te identificas con ellos con mucha fuerza y los tomas personalmente, es decir, "Tengo sueño", "Estoy inquieto", "Me gusta y quiero", "No me gusta y odio", "Tengo dudas". Estos obstáculos nublan completamente su mente y le impiden ver claramente lo que sucede en el momento presente debido a la participación del ego de "Yo soy eso".

Cuando practicas la "concentración de absorción fija", dejas ir cualquier distracción y luego redirige la atención de tu mente al objeto de meditación. Por otro lado, mientras practicas TWIM, sueltas la distracción, y esta parte es exactamente la misma que la "concentración

de absorción fija", pero luego relajas la tensión en la cabeza y sientes que la mente se abre, expande, y calma. Ahora sonríes. Solo entonces redirige la atención de la mente al objeto de la meditación.

Durante los últimos quince años, el autor ha desarrollado una ayuda de capacitación para ayudar al estudiante a practicar esta técnica, que está en línea con los suttas y que mejora mucho la atención plena. Esto se llama "Las 6R". La pequeña diferencia de relajar la mente y sentirla abierta y tranquila, cambia toda la meditación de una "concentración de absorción fija" a un tipo de conciencia más fluida y tranquila que no es tan profunda como los tipos de meditación de absorción. Como resultado, el meditador se pone más en sintonía con las enseñanzas de los suttas.

En la meditación budista, ¿alguna vez han surgido las preguntas: "¿Qué es realmente la atención plena (sati)?" ... "Exactamente, ¿cómo practicas ser consciente?" ... "¿Puede la atención plena realmente aclarar mi perspectiva y ayudar a traer alegría, felicidad y equilibrio a todos los aspectos de mi vida?"

Si la atención plena es observar cómo se mueve la atención de la mente cuando surge una distracción y lo aleja de lo que esté haciendo, entonces, al hacer esta práctica, la vida se vuelve más fácil y más libre de estrés, ¿no parece una herramienta útil para desarrollar?

Para comprender claramente esta conexión, primero debe comenzar con una definición precisa de meditación (bhāvanā) y atención plena (sati). Ver esto lo ayudará a obtener una nueva perspectiva armoniosa (samma ditthi) de exactamente *cómo* funciona la mente y le enseña al meditador *cómo* cambiar viejos hábitos dolorosos que causan un gran sufrimiento en una nueva forma de tener una mente contenta y equilibrada. Este es el punto de todas las enseñanzas del Buda, ¿no es así?

**La meditación (bhāvanā)** es "observar cómo se mueve la atención de la mente momento a momento para ver con precisión *cómo se produce* el proceso impersonal (anattā) de Originación dependiente (paṭicca-samuppāda) y comprender completamente las Cuatro Nobles Verdades".

¡Ver y comprender " *cómo* " la atención de la mente se mueve de una cosa a otra y comprender que todo es un proceso impersonal es el



objetivo principal de la meditación budista! Esta es la razón por la cual el origen dependiente es tan importante de ver y entender. Nos ayuda a desarrollar una perspectiva impersonal con todos los fenómenos emergentes y te lleva a ver por ti mismo la verdadera naturaleza de toda existencia.

¿Porque es esto importante? Porque con respecto al despertar, el Bendito lo ha dicho en Majjhima Nikāya, sutta MN-28: 28, el Mahāhattipadopama Sutta, “Quien ve el Origen dependiente ve el Dhamma; el que ve el Dhamma ve el origen dependiente ”.

### **¿Qué es la atención plena?**

**La atención plena (sati)** es "recordar observar *cómo* la atención de la mente se mueve momento a momento y recordar qué hacer con cualquier fenómeno que surja". La meditación exitosa necesita una habilidad altamente desarrollada de atención plena. El entrenamiento del 6R que se enseña en el Centro de Meditación Dhamma Sukha es una guía de un antiguo sistema recuperado que desarrolla esta habilidad.

La primera R es *reconocer*, pero antes de hacerlo, el meditador debe recordar usar su poder de observación (atención plena) para que el ciclo de meditación comience a correr. La atención plena es el combustible. Es como el gas de un motor. Sin atención plena, todo se detiene!

Ser persistente con esta práctica aliviará el sufrimiento de todo tipo.

Para comenzar este ciclo "sin problemas", debe arrancar el motor y tener mucho gas (atención plena) en el tanque!

La meditación (bhāvanā) te ayuda a dejar de lado estados delirantes tan difíciles en la vida como el miedo, la ira, la tensión, el estrés, la ansiedad, la depresión, la tristeza, la fatiga, la condena, los sentimientos de impotencia o lo que sea que te atrape el día "pasa a ser". (Delirante significa aquí, tomar cosas que surgen personalmente e identificarse con ellas como "yo", "yo", "mío" o "atta" en Pāli.) Estos estados resultan en sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos. Este sufrimiento proviene de la falta de comprensión de cómo ocurren realmente las cosas.

## Las 6R

Las 6R son pasos que evolucionan en un movimiento fluido y se convierten en una nueva tendencia saludable que alivia cualquier enfermedad en la mente y el cuerpo. Este ciclo comienza cuando la *atención plena* recuerda las 6R que son:

1. *Reconocer*
2. *Repetir*
3. *Relajarse*
4. *Re-sonrisa*
5. *Regreso*
6. *Repetir*

El desarrollo de la atención plena (su poder de observación) observa cada paso del ciclo de práctica. Una vez que comprenda cuál es el propósito de la atención plena, mantenerla activa todo el tiempo ya no es un problema, y esto hace que la meditación sea más fácil de entender, además, es mucho más divertido practicarla. Se convierte en parte de una vida feliz y esto trae una sonrisa. Recordar las 6R te lleva a tener una mente sana y elevada.

Este recuerdo por mindfulness es muy importante. ¡Antes de practicar las 6R's debes *recordar* comenzar el ciclo! Ese es el truco! Debe recordar que debe acelerar el motor para que funcione sin problemas. Entonces comenzamos a:

**Reconozca** : Mindfulness recuerda cómo puede reconocer y observar cualquier movimiento de la atención mental de una cosa a otra. Esta observación nota cualquier movimiento de la atención de la mente lejos de un objeto de meditación, como la respiración, el envío de Mettā o la realización de una tarea en la vida diaria. Notarás una leve sensación de tensión o rigidez cuando la atención de la mente apenas comience a moverse hacia cualquier fenómeno que surja.

Se puede sentir una sensación placentera o dolorosa en cualquiera de las seis puertas de los sentidos. Cualquier vista, sonido, olor, sabor, tacto o pensamiento puede causar que comience esta sensación de tirón. Con una cuidadosa observación sin prejuicios, el meditador notará una ligera sensación de tensión. *Reconocer el* movimiento temprano es vital para una meditación exitosa. Luego continúa a:



**Liberación** : cuando surge un sentimiento o un pensamiento, lo *liberas*, lo dejas estar allí sin prestarle más atención. ¡El contenido de la distracción no es importante en absoluto, pero la mecánica de "cómo" surgió es importante! Solo suelta cualquier tensión alrededor de él; déjalo estar sin ponerle atención. Sin atención, la tensión desaparece. La atención plena te recuerda que:

**Relájese** : después de liberar el sentimiento o la sensación, y permitir que esté allí sin tratar de controlarlo, hay una tensión sutil, apenas perceptible dentro de la mente / cuerpo. Esta es la razón por la cual el Buda está señalando el paso de *Relajarse* (paso de "Tranquilización" como se indica en los suttas) en sus instrucciones de meditación. *¡Por favor, no te saltes este paso!* Sería como no poner aceite en un automóvil para que el motor funcione sin problemas. La palabra Pāli importante aquí es "pas'sambaya". Esta palabra significa específicamente "tranquilizar" y aparece como "un verbo de acción a realizar" como se describe en los suttas y no es "un tipo general de relajación" que se incluye en otros pasos de liberación que se encuentran en otros tipos de meditación. Este punto a veces se malinterpreta en la traducción, que luego cambia el resultado final.

Sin realizar este paso de relajación cada vez en el ciclo, el meditador no experimentará una vista de cerca del cese de la tensión causada por el deseo o la sensación de alivio a medida que la tensión se relaja. Tenga en cuenta que el deseo siempre se manifiesta primero como una tensión o rigidez tanto en la mente como en el cuerpo. Tiene una oportunidad momentánea de ver y experimentar la verdadera naturaleza y el alivio del cese de la tensión y el sufrimiento mientras realiza los pasos de Liberación / Relajación.

La atención plena avanza al recordar:

**Volver a sonreír** : si ha escuchado las charlas del Dhamma en [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org) , quizás recuerde haber escuchado que la sonrisa es un aspecto importante para la meditación. Aprender a sonreír con la mente y elevar ligeramente las comisuras de la boca ayuda a la mente a ser observadora, alerta y ágil. Ponerse serio, tensarse o fruncir el ceño hace que la mente se vuelva pesada y su atención se vuelva aburrida y lenta. Sus ideas se vuelven más difíciles de ver, lo que ralentiza su comprensión del Dhamma.

Imagine por un momento el Bodhisatta descansando bajo el manzano de rosa cuando era un niño. No se puso serio y tenso cuando logró una permanencia agradable (jhāna) y tuvo profundos conocimientos con una mente ligera. ¿Quieres ver con claridad? ¡Es fácil!

¡Relájate, diviértete explorando y sonríe! La sonrisa nos lleva a una práctica más feliz e interesante. Si el meditador se olvida de Liberarse / Relajarse, en lugar de castigarse o criticarse, sea amable, vuelva a sonreír y comience de nuevo. Mantener su humor, sentido de diversión exploración y reciclaje es importante.

Después de volver a sonreír, la atención plena recuerda el siguiente paso.

**Retorno o volver a dirigir :** volver a dirigir suavemente hacia atrás atención de la mente con el objeto de meditación (que es la respiración y relajación, o Mettāand relajante) continuando con una mente recogido suave y el uso de ese objeto como un “punto de inicio”. En la vida cotidiana, después de haber sido retirado de la tarea, aquí es donde vuelve su atención a liberar, relajar y volver a sonreír en la tarea.

¡A veces la gente dice que este ciclo de práctica es más simple de lo esperado! ¡En la historia, las cosas simples pueden convertirse en un misterio a través de pequeños cambios y omisiones! Hacer esta práctica desarrolla un mejor enfoque en las tareas diarias con menos tensión y rigidez. La mente se vuelve más naturalmente equilibrada y feliz. Te vuelves más eficiente en lo que sea que hagas en la vida y, en realidad, te diviertes más haciendo todas las cosas que solían ser un trabajo pesado. Cerca del final del ciclo.

La atención plena ayuda con el recuerdo final de:

**Repita :** ¡Repita su meditación sobre su objeto y manténgalo en marcha el mayor tiempo posible, y luego repita todo este ciclo de práctica según sea necesario para lograr los resultados que el Buda dijo que se podrían alcanzar en esta vida!

Repetir el "ciclo de las 6R" una y otra vez eventualmente reemplazará el viejo sufrimiento habitual, ya que vemos claramente por nosotros mismos qué es realmente el sufrimiento; observe la causa y cómo nos

involucramos con la tensión y la tensión de la misma; experimente cómo llegar a un cese de ese sufrimiento mediante la liberación y la relajación; y descubra cómo podemos ejercer el camino directo a esa misma cesación del sufrimiento. Logramos este cese cada vez que liberamos un sentimiento que surge, relájate y vuelve a sonreír. ¡Note el alivio!

**En resumen**, la atención plena (sati) es muy relevante para la meditación budista y la vida diaria. Afiar su habilidad de atención plena es la clave para una meditación simple y suave. El proceso de recordar mantiene los seis pasos de la práctica en movimiento. Practicar esta meditación lo más cerca posible de las instrucciones (que se encuentran en los suttas) aligerará la experiencia de la vida. Una práctica muy similar se enseñó a las personas en la época del Buda. Fue enseñado como el esfuerzo correcto. Dentro de las 6R hemos agregado un par de pasos más para que las cosas sean un poco más fáciles de entender.

Los resultados notables de hacer la meditación de esta manera son "inmediatamente efectivos" para cualquiera que abrace diligentemente y ardientemente estas instrucciones. Cuando surja un apego, esta práctica eventualmente disolverá el obstáculo, pero se necesita un uso persistente de las 6R para que esto suceda.

Cuando practicas de esta manera, porque se considera que es tan relevante en la vida diaria, cambia tu perspectiva y te lleva a una experiencia más exitosa, feliz y pacífica. A medida que se desarrolla la atención plena, el conocimiento y la sabiduría crecen naturalmente a medida que ve "cómo" funcionan las cosas al presenciar el proceso impersonal de Originación dependiente.

Esto lleva a una forma de felicidad que el Buda llamó "satisfacción". La satisfacción es el subproducto de vivir la práctica budista. Esta meditación conduce al equilibrio, la ecuanimidad y la disolución del miedo y otras enfermedades. Con menos miedo y temor, encuentra una nueva confianza. Entonces, la bondad amorosa, la compasión, la alegría y la ecuanimidad pueden crecer en nuestras vidas.

Su grado de éxito es directamente proporcional a lo bien que entienda la atención plena, siga las instrucciones precisas y use las 6R tanto en su práctica sentada como en su vida diaria. Este es el camino hacia el fin del sufrimiento. Es interesante y divertido practicar de esta manera y

ciertamente te ayuda a sonreír mientras cambias el mundo a tu alrededor de una manera positiva.

Cuando practicas TWIM, no suprimes nada. Supresión significa que empujaremos hacia abajo o alejaremos o no permitiremos ciertos tipos de experiencia. Esto detendrá temporalmente la aparición de obstáculos. En cambio, cuando surge un obstáculo, debes trabajar para abrir tu mente al ver claramente anicca (impermanencia, no estaba allí y ahora está), dukkha (sufrimiento o insatisfacción, ves que cuando surgen estas distracciones son dolorosas), y anattā (no tomarlo personalmente, ver los obstáculos de la manera verdadera como un proceso impersonal sobre el que no tienes control y no tomar estos obstáculos como "Yo soy eso").

Luego, suelta esta obstrucción, relaja la tensión en la cabeza, calma la mente y finalmente, redirige tu atención libre de antojos a la práctica de "Atención plena de la respiración".

Como resultado, comienzas a ver claramente cómo funciona la mente y esto lleva al desarrollo de la sabiduría. En lugar de identificarse con ellos, cuando lo permites y te relajas, estos obstáculos se desvanecerán naturalmente. La mente se vuelve más clara y brillante. Cada vez que sueltas el apego al ego de "Yo soy eso", la mente naturalmente se vuelve más expandida, alerta y consciente.

Por lo tanto, una de las principales razones de este libro es mostrar que cada vez que suprimes algo, no estás purificando la mente o experimentando las cosas como realmente son. En el momento de la supresión, estás alejando o no permitiendo parte de tu experiencia. Por lo tanto, la mente se contrae y aumenta la tensión aún más en lugar de expandirse y abrirse. Como resultado, esto no está purificando la mente de la ignorancia y el deseo. ¡En realidad estás deteniendo la purificación de la mente!

Es imposible experimentar el estado incondicionado de la Nibbāna supra-mundana cuando uno no suelta todo lo que surge, y de ese modo purifica la mente de la creencia del ego de "Yo soy eso".

El Buda nunca enseñó la supresión de ninguna experiencia ni enseñó una meditación que hace que la mente se fije o se absorba en el objeto de meditación. Recuerde, rechazó toda forma de "meditación de concentración" por no ser la forma correcta. En realidad, cualquier tipo

de dolor, malestar emocional, malestar físico e incluso la muerte deben aceptarse con ecuanimidad, plena conciencia o atención fuerte sin identificarse con estos estados o tomar el dolor personalmente.

El verdadero cambio de personalidad ocurre cuando abres y expandes tu mente y sueltas cualquier tipo de obstáculos, dolor, sufrimiento y tensión, incluso en tu vida diaria. Esto significa que abres y expandes tu conciencia para que puedas observar todo con una mente silenciosa libre de tensión y todo apego al ego. Gradualmente llevas una vida feliz y tranquila sin mucha charla mental, especialmente durante tus actividades diarias.

Cuando practiques la "meditación de concentración", te sentirás muy cómodo y feliz mientras estás en la meditación profunda. Pero, cuando sales de estas etapas exaltadas, tu personalidad sigue siendo la misma. Viejos enojos, miedos o ansiedad permanecen. Esto significa que cuando los obstáculos te atacan, no los reconoces y abres tu mente y permites que el obstáculo esté allí sin tomarlo personalmente. ¡Así, contraes tu mente y te apegas aún más! ¡Incluso podrías volverte orgulloso y crítico! Esto se debe a que cada vez que surge un obstáculo durante la meditación, lo sueltas e inmediatamente vuelves al objeto de meditación nuevamente. Lo haces sin calmar y relajar la tensión causada por la distracción. Mientras está meditando, su mente tiende a cerrarse o contraerse y apretarse alrededor de esa experiencia hasta que la mente se "concentra" más profundamente.

Como resultado, aunque esto suprime el obstáculo, no has soltado completamente el apego del ego a esa distracción. Tu mente también está tensa y tensa porque no estás viendo con claridad. No estás abriendo y permitiendo, sino que estás cerrando y luchando con esa distracción.

Esto explica por qué hoy en día los meditadores se quejan de que tienen grandes tensiones en la cabeza. En realidad, si realmente dejas ir cualquier distracción, nunca habrá tensión en la cabeza. Como resultado de esta supresión, no hay una verdadera purificación de la mente y, por lo tanto, no se produce un cambio de personalidad.

### **Hablando de palabras**

Ahora, estamos casi listos para el Sutta Ānāpānasati. Pero antes de entrar en eso, veamos algunas palabras que se han simplificado para que sus significados en los textos se aclaren.

Por ejemplo, la palabra "éxtasis" se reemplaza por "alegría"; la palabra "placer" se cambia a "felicidad"; la palabra "concentración" se reemplaza por "quietud", "tranquilidad" o "mente unificada"; la frase "pensamientos aplicados y sostenidos" se reemplaza por "pensar y examinar pensamientos", que parece entenderse más inmediatamente; la palabra "contemplación", en la mayoría de los casos, se ha cambiado a "observación".

Cuando practiques de acuerdo con las instrucciones del Buda, como se describe aquí, luego podrás confirmar tus experiencias leyendo los suttas. Como resultado, surgirá una mejor comprensión de estos textos profundos.

Una última nota: en estos pocos capítulos iniciales, el autor ha mencionado algunas opiniones controvertidas sobre las prácticas de absorción o concentración fija (appanā samādhi), concentración de acceso (upacāra samādhi) y concentración momentánea (khanika samādhi). Por lo tanto, el autor lo agradecería mucho si el lector encuentra algún error; deben indicar los suttas, que mencionaron estas diversas prácticas de concentración enviando un correo electrónico al autor.

Cuando practicas TWIM solo hay apertura, expansión de la mente y permitir, luego relajar la tensión causada por el obstáculo o la distracción, antes de volver al objeto de meditación nuevamente. Esta apertura y permiso lo ayuda a ser más consciente de las cosas que causan dolor y sufrimiento para que pueda abrirse y expandirse aún más. Con este tipo de conciencia, hay un cambio de personalidad y sólo entonces puedes cumplir la advertencia del Buda de "Somos los Felices".

## **El Sutta Ānāpānasati**

### **Sección introductoria**

1] Así lo he escuchado. En una ocasión, el Bendito vivía en Sāvathī en el Parque Oriental, en el Palacio de la Madre de Migara, junto con muchos discípulos ancianos muy conocidos: el Venerable Sāriputta, el Venerable Mahā Moggallana, el Venerable Mahā Kassapa, el Venerable Mahā Kaccāna, el Venerable Mahā Koṭṭhita, el Venerable Mahā Kappina, el Venerable Cunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable Revata, el Venerable Ānanda y otros discípulos antiguos muy conocidos.



2] Ahora en esa ocasión los monjes mayores habían estado enseñando e instruyendo a nuevos monjes; algunos monjes mayores habían estado enseñando e instruyendo a diez nuevos monjes, algunos monjes mayores habían estado enseñando e instruyendo a veinte ... treinta ... cuarenta nuevos monjes. Y los nuevos monjes, enseñados e instruidos por los monjes mayores, habían alcanzado sucesivas etapas de alta distinción.

3] En esa ocasión, el día Uposatha del decimoquinto, en la noche de luna llena de la ceremonia Pavārāṇa [9], el Bendito estaba sentado a la intemperie rodeado por la sangha de los monjes. Luego, examinando la silenciosa sangha de los monjes, se dirigió a ellos así:

4] “Monjes, estoy contento con este progreso. Mi mente está contenta con este progreso. Entonces, despierta aún más energía para alcanzar lo no alcanzado, lograr lo no alcanzado, realizar lo no realizado. Esperaré aquí en Sāvattḥī por la luna llena de Komudi del cuarto mes.

Los monjes aún pueden practicar su meditación o hacer nuevas túnicas y prepararse para salir a pasear o enseñar el Dhamma a otros monjes y laicos durante este mes adicional. La Ceremonia de Kainahina también se celebra durante este mes. Este es el momento para que los laicos y las laicas hagan un mérito adicional al practicar su generosidad al dar túnicas y otros requisitos a los miembros de la sangha.

5] Los monjes del campo escucharon: "El Bendito esperará allí en Sāvattḥī por la luna llena de Komudi del cuarto mes". Y los monjes del campo partieron a su debido tiempo para que Sāvattḥī viera al Bendito.

6] Y los monjes mayores enseñaron e instruyeron aún más intensamente a los nuevos monjes; algunos monjes mayores enseñaron e instruyeron a diez nuevos monjes, algunos monjes mayores enseñaron e instruyeron a veinte ... treinta ... cuarenta nuevos monjes. Y los nuevos monjes, enseñados e instruidos por los monjes mayores, lograron etapas sucesivas de alta distinción.

7] En esa ocasión, el día Uposatha del decimoquinto, la noche de luna llena de la luna llena de Komudi del cuarto mes, el Bendito estaba sentado a la intemperie rodeado por la sangha de los monjes. Luego, examinando la silenciosa sangha de los monjes, se dirigió a ellos así:

8] “Monjes, esta asamblea está libre de parloteo; Esta asamblea está libre de charla. [10] Consiste exclusivamente en duramen. Tal es esta saṅgha de monjes, tal es esta asamblea. Una asamblea que sea digna de obsequios, digna de hospitalidad, digna de ofrendas, digna de saludo reverencial, un campo incomparable de mérito para el mundo, tal es esta asamblea. Tal asamblea que un pequeño regalo que se le da se hace grande y un gran regalo se hace mayor: tal es esta saṅgha de monjes, tal es esta asamblea. Tal asamblea, como es raro que el mundo vea, tal es esta saṅgha de monjes, tal es esta asamblea. Tal asamblea sería digna de recorrer muchas ligas con una bolsa de viaje para ver: tal es esta saṅgha de monjes, tal es esta asamblea.

9] “En esta saṅgha de monjes, hay monjes que son arahatas con las manchas destruidas, que han vivido la vida santa, han hecho lo que tenía que hacer, dejaron la carga, alcanzaron la verdadera meta, destruyeron las cadenas del ser, y están completamente liberados a través del conocimiento final: tales monjes están allí en esta saṅgha de monjes.

Esta es la etapa en la que se destruyen todas las cadenas de modo que nunca más surjan. Las diez cadenas (saṃyojana) son:

- Creencia en el ser permanente o alma (sakkāyadiṭṭhi),
- Duda en el camino correcto (vicikicchā),
- Creer que el canto, o los ritos y rituales llevan a uno a Nibbāna (sīlabbataparāmāsa),
- Lujuria o codicia (kāmarāga),
- Odio o aversión (paṭigha),
- La codicia por la existencia material fina o la existencia inmaterial (rūparāga),
- Presunción u orgullo (arūparāga),
- Pereza y sopor o somnolencia o embotamiento mental (māna),
- Inquietud o agitación de la mente (uddhacca),
- La ignorancia (avijjā).

La etapa final de un Arahata se describe de la siguiente manera: (Tomado de Majjhima Nikāya, sutta MN-70: 12, Kiṭāgiti Sutta)

12] “Ellos son los que han vivido la Vida Santa, han impuesto la carga, alcanzado la verdadera meta, destruido los grilletes del ser, y están completamente liberados a través del conocimiento final, han hecho su trabajo con diligencia, ya no son capaces de ser negligente ”.



Del Sutta Ānāpānasati:

10] “En esta saṅgha de monjes hay monjes que, con la destrucción de los cinco grilletes inferiores, reaparecerán espontáneamente (en las moradas puras) y alcanzarán la Nibbāna final, sin regresar de ese mundo, tales monjes están allí en esta saṅgha de monjes.

Esta etapa de la santidad se llama Anāgāmī, donde la lujuria y el odio ya no surgen en la mente. Las cinco cadenas inferiores han sido destruidas, pero aún queda trabajo por hacer.

11] “En esta saṅgha de monjes hay monjes que, con la destrucción de tres grilletes y con la atenuación de la lujuria, el odio y la ilusión, son una vez retornados, regresando una vez a este mundo para poner fin al sufrimiento, tales monjes ¿hay en esta saṅgha de monjes?

Esta etapa de la santidad se llama ser un Sakadāgāmī o una vez que regresó. Han renunciado a la creencia en un yo permanente, la creencia de que uno puede alcanzar el Despertar cantando y practicando ritos y rituales, y han renunciado a la duda en el camino. Además, la persona que ha alcanzado esta etapa ha debilitado enormemente la lujuria y el odio, junto con todas las demás cadenas.

12] “En esta saṅgha de monjes hay monjes que, con la destrucción de los tres grilletes, entran en la corriente, ya no están sujetos a perdición, con destino [a la liberación], con rumbo al despertar, tales monjes están allí en esta saṅgha de monjes.

La persona que ha alcanzado esta etapa del despertar se llama Sotāpanna o entrante de la corriente. Han renunciado a las tres cadenas inferiores mencionadas anteriormente; nunca más renacerán en una existencia baja. Su renacimiento más bajo será como ser humano, y la mayor cantidad de vidas que experimentarán antes de alcanzar el Nibbāna final es siete.

13] “En esta saṅgha de monjes hay monjes que se dedican al desarrollo de los Cuatro Fundamentos de la atención plena [11], tales monjes están allí en esta saṅgha de monjes. En esta saṅgha de monjes hay monjes que se dedican a los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzos (esfuerzos) ... a las Cuatro Bases para el Poder Espiritual ... a las Cinco Facultades ... a los Cinco Poderes

... a los Siete Factores del Despertar ... al Noble Óctuple Sendero: tales monjes están allí en esta saṅgha de monjes.

Los cuatro tipos correctos de esfuerzo, las cuatro bases para el poder espiritual, las cinco facultades, los cinco poderes, los siete factores del despertar y el noble camino óctuple se describen en el Majjhima Nikāya, sutta MN-77: 16 a 19, el Mahāsakuludāyi Sutta. Esto nos muestra cómo desarrollar estados saludables. El sutta describe las cualidades del Buda, que sus discípulos repiten para honrarlo, respetarlo, venerarlo y vivir en dependencia de él. Ahora veremos los significados de estos términos. Los Cuatro Fundamentos de la Atención, los Siete Factores del Despertar y el Noble Óctuple Sendero se discutirán más adelante en el sutta.

### **Los cuatro tipos correctos de esfuerzo**

16] “Nuevamente, Udāyin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar los Cuatro Tipos Correctos de Esfuerzo. Aquí un monje despierta entusiasmo por el no surgimiento de estados malvados no resucitados, y hace un esfuerzo, despierta energía, ejerce su mente y se esfuerza.

Además del entusiasmo, la palabra Pāli "chanda" también significa alegre interés o entusiasmo. Una mente que apunta hacia un objeto saludable como la alegría tiene esta cualidad de interés alegre.

Por lo tanto, el primer tipo correcto de esfuerzo es cultivar una mente que tenga un interés alegre y entusiasmo para que la mente se vuelva clara y libre de estados no saludables. La alegría crece cuando la mente está sonriendo y feliz durante nuestra vida diaria, así como durante la meditación. Como resultado, la mente será elevada y saludable en ese momento. Hoy en día, estos cuatro tipos correctos de esfuerzo generalmente se denominan los cuatro esfuerzos correctos. Algunos maestros de meditación le piden al meditador que haga un gran esfuerzo para notar lo que está sucediendo en el momento presente. Pero este sutta nos muestra claramente que este no es ese tipo de atención plena.

La atención plena de interés alegre y entusiasmo, es decir, tener una mente sonriente conduce a una mente que es ligera, abierta, receptiva y sin ninguna tensión. Esta es la definición adecuada de esfuerzo correcto, y de acuerdo con el sutta, en realidad no tiene nada que ver con notar un fenómeno hasta que desaparece.

Despierta entusiasmo por el abandono de los estados malvados surgidos, y hace un esfuerzo, despierta energía, ejerce su mente y se esfuerza.

El segundo tipo correcto de esfuerzo correcto le enseña a uno a abandonar estados emocionales intensos como ira, tristeza, celos, ansiedad, estrés, depresión, miedo, etc., y reemplazarlos con una mente sonriente que relaja incluso la tensión más sutil. Este es el estado saludable de alegre interés y entusiasmo. Al cultivar una mente tan sonriente, uno supera la identificación del ego con estos estados como "míos". Un buen sentido del humor sobre uno mismo es una herramienta hábil para desarrollar cuando se pisa el camino espiritual.

Despierta celo por el surgimiento de estados saludables no resucitados, y hace un esfuerzo, despierta energía, ejerce su mente y se esfuerza.

Esto significa ver que la mente despierta un interés alegre y entusiasmo cuando no se tienen en cuenta estos estados saludables. En otras palabras, el cultivo de la atención plena significa cultivar la alegría y una mente sonriente. Incluso cuando hay una mente neutral que simplemente está pensando esto y aquello, este es el momento de practicar la sonrisa en la mente y experimentar un alegre interés y entusiasmo.

Despierta entusiasmo por la continuidad, la no desaparición, el fortalecimiento, el aumento y la satisfacción mediante el desarrollo de estados saludables surgidos, y hace un esfuerzo, despierta energía, ejerce su mente y se esfuerza. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y la perfección del conocimiento directo.

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

Hubo un tiempo en el que algunos estudiantes cuestionaron al autor y le preguntaron: "¿Cómo se puede alcanzar Nibbāna practicando sonreír y tener un interés alegre?" Pensaron que habían hecho una declaración muy profunda porque piensan que Nibbāna se logra al mirar el dolor y el sufrimiento todo el tiempo. Estos estudiantes no practican cómo ser livianos y felices como lo enseñó el Buda. El autor les respondió haciendo algunas preguntas cruzadas: "¿Cómo puedes llegar a Nibbāna sin sonreír y tener un interés alegre en tu mente?"

¿No es la alegría uno de los factores del despertar? ¿No dijo el Buda "Somos los felices"?

Aquí puedes ver la importancia de desarrollar una mente que sonrío y que tenga un interés alegre. Surge un verdadero cambio de perspectiva en tu mente cuando tienes un interés alegre y una sonrisa. No eres tan pesado y gruñón cuando las cosas se vuelven difíciles. Esto se debe a que no hay tanto apego al ego y el meditador puede ver una situación claramente.

Cuando la mente no sonrío y no tiene un interés alegre, todo se vuelve pesado y todos los estados mentales y pensamientos se vuelven deprimentes. La mente se vuelve demasiado seria y toma todo negativamente.

Por ejemplo, digamos que estás muy feliz y yo vengo y te doy una rosa. Puedes tomar esa rosa y admirar el color, la forma y la fragancia. Piensas: "¡Qué flor tan hermosa! Solo verlo me hace aún más feliz". Pero, si estás deprimido o enojado y yo vengo y te doy esa misma rosa, tu mente vería las espinas. Incluso podrías pensar: "¡Uf! Esta rosa es tan fea. ¡La odio!" En ese momento, todo lo que se ve son las espinas. Pero, en realidad, la rosa es la misma. La única diferencia es tu estado de ánimo. El interés alegre y la sonrisa ayudan a hacer del mundo que te rodea un mejor lugar para vivir. Sin embargo, esto no quiere decir que no pasaremos por pruebas y tribulaciones. ¡Lo haremos! Sin embargo, la perspectiva de tener alegría en mente cambia un gran problema a uno pequeño.

### **Compartir el mérito**

El autor quisiera compartir el mérito acumulado por la escritura de este libro con sus padres, parientes, ayudantes y todos los seres para que eventualmente puedan alcanzar la Felicidad más alta y estar libres de todo sufrimiento:

Que los que sufren estén sufriendo gratis

Y el miedo golpeó ser valiente.

Que el afligido derrame todo dolor

Y que todos los seres encuentren alivio.

Que todos los seres compartan este mérito

Que hemos adquirido así  
Para la adquisición de  
Todo tipo de felicidad.  
Que los seres que habitan el espacio y la tierra  
Devas y Nagas de gran poder  
Comparte este mérito nuestro.  
Que por mucho tiempo protejan  
La dispensación del Buda.  
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

### **Las cuatro bases para el poder espiritual**

17] “Nuevamente, Udāyin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar las Cuatro Bases para el Poder Espiritual. Aquí un monje desarrolla la base del poder espiritual que consiste en la compostura de la mente, debido a la alegría y al esfuerzo determinado.

**El primer poder espiritual se refiere a la *alegría*** . Es como se explicó anteriormente.

**El segundo poder espiritual es la recolección (quietud)** que consiste en desarrollar la base debido a la energía y el esfuerzo determinado.

Esta es la segunda energía de *energía* espiritual . No puedes aflojar o volverte perezoso cuando estás en el Camino del Buda. ¡Se necesita mucha energía para mantenerse en el camino, especialmente cuando te das cuenta de que esta es una práctica de por vida! Se trata de la energía que se necesita para reconocer cuando la mente está tensa y cerrada, seguida de la energía para dejar de pensar y relajar la tensión en la cabeza y la mente, antes de volver a la respiración.

Desarrolla la base para el poder espiritual que consiste en la recolección (aquí significa serenidad) debido a la pureza de la mente (es decir, sin anhelo) y el esfuerzo determinado.

**El tercer poder espiritual se refiere a la *pureza de la mente***, que se desarrolla cuando uno permanece en el objeto de meditación el mayor tiempo posible. Cada vez que surge un obstáculo y lo deja fuera de la meditación, simplemente permite que el obstáculo sea, sin involucrarse con la mente pensante. Procedes a ejecutar el ciclo de 6R. Es *reconocer* que no estás en tu objeto de meditación, *liberar* tu distracción al no mantener tu atención en él, *relajar* la tensión y rigidez en tu cabeza causada por esa distracción, *sonreír* para aligerar la mente y agudizar la conciencia, y *volver* a tu objeto de meditación. Entonces *repites* este ciclo según sea necesario y usted desarrolla este ciclo en un movimiento fluido que la mente aprende a hacer.

No importa cuántas veces la mente vuelva a esa distracción u obstáculo. Si la atención de la mente se aleja, entonces ejecutas este ciclo.

Simplemente repita las 6R, permitiendo, relajándose, volviendo a la respiración y relajándose nuevamente. Este es el método para purificar la mente de todas las impurezas y obstáculos. Recuerda, la meditación no se trata de pensar. Se trata de expandir su mente comprensiva y conciencia en el momento presente y luego ir más allá de eso a la verdadera expresión de aceptación amorosa. La meditación es el silencio cuando los pensamientos, con todas sus imágenes y palabras, han dejado de atraer la atención de la mente. Pero la meditación no es, ni ha tenido la intención de ser, "concentración" en el sentido convencional.

La "concentración", el tipo de un punto o absorción, contrae la mente y es una forma de exclusión, un tipo de corte, una supresión de obstáculos, una resistencia. También es una especie de conflicto. Una mente meditativa puede estar muy quieta y compuesta y, sin embargo, no tener exclusión, supresión o resistencia. Una mente concentrada absorba no puede meditar según la práctica budista.

Desarrolla la base del poder espiritual que consiste en la recolección (aquí significa compostura mental o serenidad) debido a la investigación y el esfuerzo determinado. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y la perfección del conocimiento directo.

**El cuarto poder es el hábito de *investigar* la propia experiencia. Este es un aspecto muy importante de su crecimiento espiritual.** Cuando se ve atrapado por un obstáculo, un dolor o cualquier distracción, debe poder ver cómo reacciona la atención de la mente a esa situación en particular. Por ejemplo, la somnolencia surge mientras estás meditando. La forma de superar la somnolencia es permanecer más atento, con alegre interés, en el objeto de la meditación. Debes tratar de ver directamente cómo la atención de tu mente vuelve a la somnolencia.

En otras palabras, debes poner más esfuerzo y energía en la práctica para que veas cómo suceden las cosas. Cuando note que la mente comienza a ser atrapada por el obstáculo, la soltará más rápidamente y no será atrapada por mucho tiempo.

Sin embargo, si está completamente atrapado por la somnolencia, puede tomar algún tiempo superar este obstáculo porque esto es lo último que la mente quiere hacer! Por lo tanto, la mente puede "hacer ping pong" de ida y vuelta desde el objeto de meditación hasta la somnolencia. Cuanto más ligero y alegre sea el interés por el funcionamiento de la atención de la mente, más rápido dejará ir el obstáculo y comenzará a meditar nuevamente.

Del mismo modo, cuando surge el dolor, no dirige la atención de la mente hacia el dolor. Puedes ver cómo la mente tiene resistencia a esa sensación solo cuando tu atención se dirige al dolor. Si comienzas a pensar en el dolor, se hará más grande y más intenso. Entonces, primero sueltas la mente pensante, que verbaliza sobre la distracción (dolor, obstáculo, emoción, etc.).

Luego, relaje la mente y libere el nudo mental apretado alrededor de la sensación, relaje la opresión en la cabeza, calme la mente y luego sonría antes de redirigir la atención de la mente al objeto de meditación. Esto se hace continuamente hasta que el dolor no atraiga nuevamente la atención de la mente.

Esto es decididamente diferente de algunas otras instrucciones de meditación en las que se les dice a los meditadores que pongan su atención en el medio del dolor y lo anoten como "dolor ... dolor ... dolor". Todo el tiempo, están tratando de ver su verdadera naturaleza y verlo cambiar. Pero el dolor, por naturaleza, es repulsivo y, por lo tanto,



los meditadores tienen la tendencia a apretar y endurecer la mente para poder seguir observando el dolor. Este endurecimiento de la atención de la mente nunca es notado por los meditadores. Esto nunca se ve claramente cuando surge. Los meditadores eventualmente desarrollarán suficiente concentración (atención fija) para poder superar el dolor. Sin embargo, esto se logra suprimiendo y apretando la mente.

Puede observar claramente que la base espiritual de investigación de su experiencia (dhamma-vicaya) es purificar la mente al permitir que todo lo que sucede en el momento presente esté allí sin tratar de combatirlo, controlarlo o incluso perturbarlo de ninguna manera. Aceptación amorosa y paciencia (como se define en el diccionario de inglés significa "no aversión") del momento presente. Esta es la forma de alcanzar Nibbāna. No se alcanza por concentración de absorción, estanqueidad o supresión.

## **LAS CINCO FACULTADES**

18] “Nuevamente, Udāyin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar las Cinco Facultades Espirituales. Aquí un monje desarrolla la Facultad de Fe, que conduce a la paz, conduce al despertar.

**La Facultad de Fe también se llama Facultad de Confianza**. A medida que te interesas en dejar de lado el dolor de vivir, tu curiosidad se vuelve más fuerte. Por lo tanto, comienzas a buscar un maestro de meditación. Si tiene la suerte de aprender de un guía competente, comenzará a ver algunos cambios leves en la forma en que percibe el mundo. A medida que comienza a ver esto a través de la práctica directa, su confianza comienza a crecer. Como resultado, aumenta el entusiasmo hacia la práctica, ¡así que querrás practicar más!

**Desarrolla la Facultad de Energía**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

Cuando crezca su confianza, naturalmente pondrá más *energía* en su práctica. Empiezas a sentarte un poco más y la mente se vuelve un poco más clara. Para el principiante se recomienda sentarse no menos de 30-45 minutos a la vez.

Cuando una sesión sea buena, quédese con ella mientras dure. Una buena sesión puede durar una hora, una hora, diez minutos o más. Es bueno sentarse progresivamente por períodos más largos y no preocuparse por apegarse a la sesión. La única forma en que te apegas es pensar en la meditación en lugar de hacerlo de la manera correcta. No hay nada de malo en sentarse durante largos períodos de tiempo, siempre y cuando no se lastime físicamente y haga suficiente ejercicio.

Estar sentado durante una o dos o tres horas está bien solo cuando esté listo para sentarse cómodamente durante períodos tan largos. Si te sientas de una manera que causa dolor cada vez, entonces te estás causando molestias físicas innecesarias. Esto no es algo sabio, porque la postura sentada debe ser cómoda. Está bien si usa un taburete o una silla, siempre y cuando no se apoye demasiado en nada. Inclinar es bueno para dormir y aburrirse, ¡pero no para meditar! Por lo tanto, mientras más confianza tengas, más energía pondrás en tu práctica. Su entusiasmo aumentará naturalmente a medida que continúe practicando.

**Desarrolla la Facultad de Mindfulness**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

A medida que mejore su energía, su conciencia y *atención plena* se volverán naturalmente más fuertes. Este es un proceso "no forzado" muy natural. Echemos un vistazo a la mente de una persona común, una persona como usted o yo. Lo que encuentras es una mente de saltamontes, una mente de mariposa, o también se podría decir, una mente de mono loco. Siempre se está moviendo, siempre saltando. Cambia sus fantasías e impulsos a cada momento.

La atención de la mente es presa de todos los estímulos y su propia reacción emocional ante ellos. En realidad, esta es una reacción que en su mayoría reacciona a las condiciones de la forma en que siempre actúas cuando surge un cierto estímulo. Es una cadena de asociaciones vinculadas, esperanzas, miedos, recuerdos, fantasías o arrepentimientos que se transmiten constantemente por la mente. Estos son desencadenados por recuerdos del mundo exterior.

La atención de la mente se mueve ciegamente, nunca se detiene, nunca está satisfecha en su búsqueda de placer y satisfacción. No es de extrañar que la mente se vuelva tan loca y llena de insatisfacción, y los primeros

monjes lo describieron como un mono loco inquieto que se balancea de rama en rama en la búsqueda de satisfacer la fruta a través de la interminable jungla de eventos condicionales.

Por lo tanto, cuando comienzas a meditar, la atención de la mente naturalmente se extiende por todo el lugar y se mantiene alejada del objeto de meditación durante mucho tiempo. A veces, incluso toma dos o tres minutos antes de que pueda reconocer que se está retirando, y luego lo suelta suavemente, relaja la tensión en la cabeza, calma la mente, sonrío y vuelve a dirigir la atención de la mente hacia la respiración. y relajate.

Cuando esto sucede, es natural, porque la mente está acostumbrada a correr donde quiera que vaya. Cuando ocurra, por favor no te critiques ni te golpees porque la atención de la mente es muy rebelde. En cambio, libera la distracción, relájate, sonrío mientras regresas al objeto de meditación y continúa.

A medida que su práctica se desarrolla y puede reconocer y dejar ir más rápidamente, su atención se va agudizando gradualmente. La mente sólo puede mantenerse alejada de la respiración y relajarse durante un minuto antes de reconocer que no está en la respiración y relajarse. Luego se suelta, se relaja, sonrío, vuelve a la respiración y se relaja nuevamente.

En este momento, la atención de la mente comienza a permanecer en la respiración y a relajarse durante períodos de tiempo más largos, tal vez, hasta treinta segundos, antes de que vuelva a soñar. Sin embargo, ahora está mejorando para ver cuándo la atención de la mente desaparece. Su atención se vuelve más aguda y puede reconocer lo que está haciendo la mente. Por lo tanto, cuando su confianza mejora, la energía mejora y, como resultado, el estado de alerta de la mente se desarrolla naturalmente y esto agudiza su atención. Una de las partes más importantes de esta meditación es darse cuenta de que "respirar y relajarse" debe ser su punto de reenfoque para cada ciclo.

**Desarrolla la Facultad de Colectividad o quietud**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

Cuando su atención plena del momento presente mejora, la mente permanecerá naturalmente en el objeto de meditación durante períodos de tiempo mucho más largos. La mayoría de la gente describiría esto

como "concentración", pero esta no es una descripción precisa porque no es ese tipo de concentración. La mente no es absorbida o fijada solo en la respiración. En cambio, está muy quieto, relajado, compuesto, y permanece en la respiración y se relaja muy bien. Recuerde que la respiración es el recordatorio del paso *Relax* y eso es muy importante.

En este momento surge un fuerte sentimiento de alegría y el cuerpo se vuelve muy ligero y esto se siente como flotar. Cuando la alegría se desvanece, surge un poderoso sentimiento de tranquilidad, ecuanimidad y comodidad. Debido a tu aguda conciencia, no te involucras con estos sentimientos. Pero si comienzas a pensar o verbalizar internamente lo bueno que es este estado y cuánto te gusta, perderás ese estado y la somnolencia a menudo viene a la mente. Esto se debe a que te atrapa el apego a esos sentimientos (antojo y aferramiento) y se escapa del objeto sin volver a la respiración y relajarte.

La atención plena se desvanece cuando comienzas a pensar o verbalizar internamente cosas, y cuando te involucras en el deseo de controlar estas cosas y pensamientos. Esto también sucede cuando anhelas que surja la experiencia de alegría y tranquilidad. ¡Este deseo hace que la mente se esfuerce demasiado para que no pueda volver a esa experiencia! Pero cuando te esfuerzas más y pones más energía, la inquietud se vuelve más grande. Muchas veces pondrás aún más energía para superar este obstáculo cuando lo que realmente se necesita es poner menos energía y relajarte y sonreír más. Convierte tu meditación en un juego divertido para jugar en lugar de hacer del obstáculo un enemigo con el que luchar.

Estas combinaciones emergentes de obstáculos impedirán que ocurra toda práctica espiritual porque el deseo de que las cosas sean de una manera particular (ansia) hace que todo el desarrollo espiritual se desvanezca. Por lo tanto, debes ser más consciente de los pensamientos sobre estas agradables moradas.

A medida que aumenta su confianza y su sonrisa, su energía crece naturalmente. Esto mejora su atención plena, lo que permite que la calma y la quietud de la mente se fortalezcan y duren más.

**Desarrolla la Facultad de Sabiduría (o la comprensión de cómo ocurre la Originación Dependiente)**, que conduce a la paz, conduce al despertar. Y así muchos discípulos míos permanecen

habiendo alcanzado la consumación y la perfección del conocimiento directo.

A medida que su mente se vuelve más tranquila y quieta, puede ver la verdadera naturaleza de las cosas. Este desarrollo de la sabiduría o la inteligencia se obtiene al ver personalmente que las cosas surgen y desaparecen por sí mismas. Por ejemplo, incluso mientras estás sentado en una jhāna (una etapa de comprensión de meditación) ves cómo surge la alegría. Está allí por un tiempo, luego se desvanece. Entonces ves cómo surgen la tranquilidad y la felicidad. Están allí por un tiempo y luego se desvanecen. Puedes ver la verdadera naturaleza de la impermanencia, incluso al comienzo de tu práctica, al observar los pensamientos que surgen y desaparecen.

Empiezas a observar sentimientos y emociones surgiendo y desapareciendo. También notará que estas cosas que surgen y desaparecen son insatisfactorias y estos sentimientos y emociones son una forma de sufrimiento, especialmente cuando no se comportan de la manera que usted desea. Cuando vea cuán verdaderamente insatisfactorio es este proceso, puede ver claramente que es un "proceso impersonal" (anattā). Nadie controla la aparición y desaparición de estas cosas.

Incluso mientras estás en jhāna (una etapa de comprensión de meditación) no tienes control real sobre la alegría que surge porque la alegría surge cuando las condiciones son adecuadas para que surja. Al mismo tiempo, simplemente no puede forzar la alegría de quedarse porque se desvanecerá cuando las condiciones sean las adecuadas. Lo que surja, desaparece.

Esto hace que surja más insatisfacción, porque la alegría es un sentimiento tan agradable! De esta manera, puedes ver las características de la existencia muy claramente, es decir, anicca (impermanencia), dukkha (sufrimiento) y la naturaleza impersonal de estas cosas (anattā).

Esta es la forma de desarrollar la sabiduría, que gradualmente nos lleva a ver el Origen dependiente, tanto surgiendo como cesando (es decir, viendo y realizando Las Cuatro Nobles Verdades). Una observación interesante que se encuentra en el Vinaya es que puedes ver las tres características de la existencia sin ver nunca los vínculos de la Originación dependiente, pero nunca puedes ver los vínculos de la

Originación dependiente sin ver las tres características de la existencia (es decir, la impermanencia, el sufrimiento y el naturaleza impersonal de todo) al mismo tiempo. Discutiremos esto con más detalle más adelante.

### **Los cinco poderes**

19] “Nuevamente, Udāyin, he proclamado a mis discípulos la forma de desarrollar los Cinco Poderes Espirituales. Aquí un monje **desarrolla el Poder de la Fe**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

**Desarrolla el Poder de la Energía**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

**Desarrolla el poder de la atención plena**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

**Desarrolla el Poder de la Colecta**, que conduce a la paz, conduce al despertar.

**Desarrolla el Poder de la Sabiduría** (que significa ver y comprender los vínculos del Origen dependiente), que conduce a la paz, conduce al despertar. Y así muchos discípulos míos permanecen habiendo alcanzado la consumación y la perfección del conocimiento directo.

Estas son las mismas que las Cinco Facultades, pero se llaman Poderes debido a su capacidad para purificar la mente y hacerla sana y limpia.

Ahora continuaremos con el Sutta Ānāpānasati.

14] “En esta saṅgha de monjes hay monjes que permanecen dedicados al desarrollo de la bondad amorosa ... de la compasión ... de la alegría ... de la ecuanimidad ... de la meditación sobre la aspereza ... de la percepción de la impermanencia, tales monjes están allí en esta saṅgha de monjes. En esta saṅgha de monjes hay monjes que se dedican al desarrollo de la atención plena de la respiración.

La bondad amorosa, la compasión, la alegría y la ecuanimidad se conocen como los cuatro "Brahmā Vihāras" o los cuatro estados mentales ilimitados, o los estados mentales ilimitados o inconmensurables. Esto se debe a que no hay límites o limitaciones en mente cuando se practican.



La meditación sobre la aspereza es adecuada para aquellos que tienen una fuerte afinidad por la lujuria que surge en sus mentes. Se practica reflexionando sobre los elementos y la naturaleza desagradable de las partes de nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando miras a una persona hermosa y surgen pensamientos de lujuria, ¡puedes imaginar lo deseable que sería esa persona si todas sus partes del cuerpo se volvieran de adentro hacia afuera! Entonces tu mente pensará: “¡Oh! ¡Qué hermoso intestino o hígado! o “¡Guau! ¡Qué hermosa bilis, pus y flema tiene esa persona! ¿Cuánta lujuria hay en mente en ese momento? Por lo tanto, esta meditación ayuda a las personas con una personalidad lujuriosa a equilibrarse más.

La percepción de la impermanencia en realidad no se refiere a sentarse y pensar cómo cambia todo. (Recuerde, TWIM se trata de ver con una mente silenciosa y espaciosa). Se refiere a los estados de meditación de "Espacio Infinito" y "Conciencia Infinita", donde la mente ve cuán fugaz realmente son estos fenómenos mentales y físicos y se da cuenta de cuán insatisfactorio esto es. Además, la idea más importante es cuando te das cuenta de que todos los estados de existencia son sólo una parte de un proceso impersonal. En otras palabras, ves y entiendes que no hay controlador y que no hay uno mismo haciendo que surjan estas cosas. Surgen por sí mismos. Están allí por un breve momento y se van sin que usted tenga ningún control sobre lo que sucede.

Ahora procederemos a la siguiente sección del Sutta Ānāpānasati, que habla sobre "Atención plena de la respiración".

### **Atención plena de la respiración**

15] “Monjes, cuando se desarrolla y cultiva la atención plena de la respiración, es de gran fruto y gran beneficio. Cuando la Atención plena de la respiración se desarrolla y cultiva, cumple con los Cuatro Fundamentos de Atención. Cuando se desarrollan y cultivan los cuatro fundamentos de la atención plena, cumplen los siete factores del despertar. Cuando los Siete Factores del Despertar se desarrollan y cultivan, cumplen con el verdadero conocimiento y liberación.

Observe que los cuatro fundamentos de la atención plena se encuentran en este sutta y se cumplen mediante la práctica de jhāna y TWIM, que conducen a sabios estados meditativos de la mente.



Esto es decididamente diferente de la teoría actual de que no puedes observar los Cuatro Fundamentos de la Atención plena mientras experimentas jhānas (etapas de comprensión de meditación).

El Buda sólo enseñó un tipo de meditación y es la meditación serenidad / perspicacia o tranquilidad / perspicacia. Esa es la meditación Samatha / Vipassanā o se puede decir que enseñó samādhi, que literalmente significa TWIM.

16] “¿Y cómo, Monjes, se desarrolla y cultiva la atención plena de la respiración, de modo que sea de gran fruto y gran beneficio?”

17] “Aquí un monje que se fue al bosque o a la raíz de un árbol o una cabaña vacía, se sienta; habiendo doblado las piernas en forma transversal, erguido su cuerpo y establecido la atención plena frente a él, siempre consciente de que respira, consciente de que exhala.

La frase "ido al bosque o a la raíz de un árbol o una cabaña vacía" significa que vas a un lugar razonablemente tranquilo donde habrá pocas distracciones mientras aprendes la meditación. Un lugar adecuado sería un lugar alejado de los ruidos de la carretera, la música o los sonidos fuertes y persistentes de las personas, así como de los animales.

Lo que sucede con muchos practicantes de concentración de absorción es que incluso el sonido más pequeño se convierte en una "espinas en su costado". Esto ocurre porque la concentración está fuera de balance con tu atención plena. Muchos estudiantes se quejan de que hay un ventilador encendido y de cómo hace ruido, o cuando alguien abre y cierra una puerta. El practicante de absorción saltará porque el ruido los impacta. Nuevamente, esto ocurre porque la atención plena de los meditadores es débil y su concentración está fuera de balance. Esta es una de las desventajas de hacer la concentración de absorción.

Durante el tiempo del Buda, la mayoría de las personas se sentaban en el suelo. Por lo tanto, la frase "se sienta; habiendo doblado las piernas en forma transversal, pone su cuerpo en posición vertical ". Pero hoy, sentarse en el suelo puede ser muy doloroso y una experiencia difícil porque la mayoría de las personas se sientan en sillas, taburetes o sofás. Si desea sentarse en el piso, puede ayudar si se sienta en un cojín lo suficientemente alto para que no le duela la espalda ni las rodillas.

De hecho, es mucho más importante observar lo que está sucediendo en mente que sentarse con sensaciones incómodas o dolorosas. Recuerde que no hay magia en sentarse en el suelo. La magia proviene de una mente clara y tranquila que se divierte observando cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a otra y aprende a 6R cualquier distracción y se relaja suavemente, tanto como sea posible. Por lo tanto, si sentarse en el piso es una experiencia muy dolorosa, entonces está bien sentarse en un taburete o una silla.

Sin embargo, si te sientas en una silla, hay un factor extremadamente importante a considerar. Debes sentarte sin apoyarte con fuerza contra el respaldo de la silla. ¡Inclinarse es bueno para dormir pero no para meditar! "Coloca su cuerpo erguido" significa que te sientas con una espalda bien recta que no es rígida e incómoda. Una espalda bien recta tiene todas las vértebras apiladas una sobre otra. Esto es para asegurar que la energía pueda fluir hacia arriba y hacia abajo sin bloqueos. Inclinarse en una silla puede detener el flujo de energía y provocar somnolencia. Por lo tanto, no se apoye contra nada cuando esté sentado. Muy a menudo, cuando comienza, su espalda no está acostumbrada a estar recta y algunos de los músculos pueden rebelarse y quejarse. Sin embargo, con paciencia y perseverancia, estos músculos no utilizados se ajustarán gradualmente y se fortalecerán.

Hay otro aspecto importante de la meditación sentada. ¡No debes moverte! *Debes sentarte sin mover el cuerpo por ningún motivo.* No mueva los dedos de los pies o las manos ni mueva las manos para frotar o rascar ni cambiar la postura de ninguna manera hasta que termine la sesión. Cualquier movimiento rompe la continuidad de la práctica y esto puede hacer que tengas que comenzar de nuevo.

Algunos profesores de meditación les dicen a sus alumnos que está bien moverse siempre y cuando estén "atentos". Pero si los estudiantes son verdaderamente conscientes, podrían observar la mente y su aversión a las sensaciones, y luego dejar la sensación y relajar la mente a su alrededor. Por lo tanto, no habría razón para moverse!

La atención plena también significa aceptar con amor lo que está sucediendo en el momento presente, sin tratar de controlarlo, resistirlo o cambiarlo. Ser verdaderamente consciente significa abrirse y permitir lo que se presente en el momento presente. Mientras está sentado, si se mueve, esto significa que no está siendo consciente en ese

momento. Cuando "cedes" al deseo de moverte, te estás identificando con ese deseo y no hay atención plena en ese momento.

Por lo tanto, cuando esté listo y comience a meditar, debe permanecer quieto y mantener la mente relajada siempre que haya una distracción. ¡Sentarse tan quieto como una imagen de Buda es lo mejor! En realidad, el único movimiento permitido durante la meditación es enderezar la espalda cuando comienza a curvarse o caerse, siempre que no se haga con demasiada frecuencia.

La frase "establecer atención plena frente a él" significa que dejas de lado todos los demás asuntos mundanos y te involucras con placeres sensoriales. Luego, cierra los ojos suavemente y cada vez que hay un sonido, olor, sabor, sensación o pensamiento que lo distrae, se da cuenta de eso y simplemente lo suelta. Luego relajas la tensión en tu cabeza, sonríes y vuelves a dirigir la atención de la mente al objeto de meditación y relajación.

"Siempre consciente de que respira, consciente de que exhala".

Esto nos dice la forma de practicar la atención plena de la respiración. Ser *consciente de la respiración* significa saber cuándo está experimentando la inhalación, luego relajarse y saber cuándo está experimentando la exhalación y la relajación. Usas la respiración como un recordatorio para relajarte tanto en la inhalación como en la exhalación. Simplemente significa abrir tu conciencia y estar atento a la respiración tanto como sea posible, y al mismo tiempo relajar la tensión en la cabeza (esto se explicará más a fondo en un momento).

## **Instrucciones de meditación**

18] "Inspirando mucho, comprende: 'Respiro mucho tiempo'; o exhalando por mucho tiempo, él entiende: "exhalo por mucho tiempo". Respirando brevemente, comprende: "Respiro brevemente"; o exhalando, comprende: "exhalo brevemente".

Las palabras "*él entiende*" se enfatizan para mostrar que no se enfoca con gran atención en la respiración, excluyendo todo lo demás. Simplemente "entiendes" lo que está haciendo la respiración en el momento presente. ¡Eso es todo lo que hay que hacer! ¡Simplemente sabes cuándo respiras largo o corto! No hay control de la respiración en ningún momento. En cambio, sólo hay comprensión de lo que está

haciendo en el momento presente. Si intenta "concentrarse demasiado" o "concentrarse" en la respiración excluyendo cualquier otra cosa, desarrollará un dolor de cabeza debido a esta "concentración incorrecta".

Siempre que se aferre firmemente al objeto de meditación e intente forzar a la mente a "concentrarse" o alejar las distracciones, la cabeza desarrollará una tensión muy fuerte y dolorosa. Esta tensión o tensión en la cabeza también ocurre cuando el meditador intenta controlar la sesión arrojando cualquier pensamiento y sentimiento que lo distraiga y rápidamente regresando al objeto de meditación. Esto sucede con la "concentración momentánea", así como con cualquier otro tipo de técnica de "concentración de absorción". Esto no sucede cuando te relajas con la inhalación y la exhalación.

Muchos maestros de meditación les dicen a sus alumnos que pongan su atención en medio de la sensación y vean su verdadera naturaleza. Esto hará que ocurran algunas cosas diferentes.

En primer lugar, desarrollará un dolor más fuerte y esto se convertirá en una distracción en lugar de una investigación. Es porque estos maestros de meditación les dicen a sus alumnos que se queden con ese dolor hasta que desaparezca. Desafortunadamente, esto puede llevar un tiempo increíblemente largo. Además, naturalmente necesita apretar y endurecer la mente para observar la sensación.

En realidad, este endurecimiento y endurecimiento de la mente no es ser consciente. Empiezas a desarrollar una mente que se endurece cuando surge el dolor. Es natural que esto suceda, ya que se necesita mucho coraje y fortaleza para ver el dolor de esta manera. En ese momento, se desarrolla naturalmente un tipo de aversión y este endurecimiento de la mente no se percibe como anicca, dukkha, anattā o los vínculos de Originación dependiente, y no estás notando el anhelo que es este endurecimiento de la mente y el cuerpo.

En consecuencia, incluso cuando no estás meditando, esta supresión puede causar endurecimiento de la personalidad, y eso provoca problemas reales. Sin el paso de relajación, la mente tiende a volverse crítica y crítica y el desarrollo de la personalidad del meditador se vuelve difícil.

Muchas personas dicen que necesitan hacer un retiro de Amor-Amabilidad después de hacer otros tipos de meditación porque descubrieron que hacen y dicen cosas en la vida diaria que no son tan agradables para otras personas. Cuando esto sucede, aparece una pregunta: "¿Es realmente un tipo de técnica de meditación que conduce a mi felicidad y a la felicidad de los demás? Si la respuesta es sí, ¿por qué necesito practicar otra forma de meditación para equilibrar mi pensamiento?"

Eventualmente, puedes suprimir esta aversión practicando la "concentración", que la mayoría de los maestros de meditación considera que es el "método correcto". Pero el método enseñado por el Buda nunca fue suprimir nada. Su método era mantener la mente abierta y relajada, y permitir todo lo que surja en el momento presente.

Por lo tanto, cada vez que surge una sensación dolorosa en el cuerpo, primero reconoce que la atención de la mente se ha dirigido a la sensación y comienza a pensar en ese sentimiento. Luego dejas ir cualquier pensamiento sobre esa sensación, abre la mente y suelta el apretado puño mental que está envuelto alrededor de la sensación, o puedes dejar que la sensación esté allí por sí sola sin ninguna resistencia mental o aversión a ella. Esto se hace diciéndose a sí mismo: "No importa, está bien que este dolor esté allí".

Luego, relaje la tensión en la cabeza ... sienta que la mente se expande y se calme ... luego sonría y vuelva a dirigir la atención de la mente al objeto de meditación, es decir, la respiración y la relajación tanto en la inhalación como en la exhalación.

Si queda atrapado al pensar en la sensación o el dolor, la sensación aumentará y se volverá más intensa. Eventualmente, no puedes soportarlo más y sientes que tienes que moverte. Este pensamiento o verbalización interna sobre la sensación y el deseo de que desaparezca es la "identificación del ego" y el comienzo mismo del deseo y el aferramiento. Estar involucrado con ... tratar de controlar ... luchar con la sensación, ... resistir la sensación, etc., es solo luchar con el Dhamma, que es la Verdad del momento presente.

Cada vez que peleas e intentas controlar o endurecer la mente al "Dhamma del momento presente", te provocas sufrimiento y dolor indebidos. Otra forma de luchar con el Dhamma es tomando la sensación personalmente y tratando de controlar los sentimientos con

tus pensamientos. Esto empeora el dolor y, como resultado, duele aún más. Por lo tanto, debes aprender a abrir y aceptar con amor el momento presente sin esa "identificación del ego" y el pensamiento o la verbalización interna al respecto, o tomarlo como "Yo soy eso".

Al dejar ir y relajarse, luego sonrías, así es como se obtiene la calma y la tranquilidad mental, así como la ecuanimidad, la plena conciencia y la atención plena. El Buda nos enseñó tres tipos de acciones mientras meditaba o durante nuestras actividades diarias. Son,

"Amo dónde estamos ...

Amo lo que estamos haciendo en el momento presente ...

y amo con quién estamos ".

Estas explicaciones simples le permiten aceptar completamente el momento presente. "Amar donde estamos" significa aceptar el hecho de que cuando estás sentado en meditación, las cosas no siempre son como quieres que sean.

"Amar lo que estamos haciendo" significa abrir la mente y permitir que lo que surja en el momento presente se presente sin apegarnos a él (anhelarnos) o criticarnos a nosotros mismos por no ser tan buenos como creemos que deberíamos ser.

Un buen acrónimo para esto es " *DROPSS* ", que significa "No resistir ni empujar". Suavizar y sonreír ". Cualquier cosa que surja, no te resistas ni presiones. Simplemente ablandar y sonreír, abrir la mente y aceptarlo. En otras palabras, "Ama lo que estamos haciendo".

"Amar con quién estamos" significa amarse a sí mismo lo suficiente como para que pueda ver y soltar todo tipo de apegos que causan dolor en su cuerpo y mente.

El reconocimiento de que usted es la causa de su propio sufrimiento es una realización importante. Cuando realmente te ames, verás el dolor y la tristeza y lo dejarás ir con amor, luego relájate y sonrías. Esto se hace dejando ir el pensamiento. Por lo tanto, eventualmente dejarás de lado el apego (antojo) y la identificación del ego con él.

"Él entrena así: 'Respiraré experimentando todo el cuerpo'; él entrena así: "exhalaré experimentando todo el cuerpo".



Esta parte del sutta significa que usted sabe cuándo comienza y se detiene la respiración, luego relájese. No tiene que concentrarse demasiado en la mente o "concentrarse" en la respiración, o tomar esta respiración como objeto de extrema "concentración de absorción". Simplemente sabe lo que está haciendo la respiración en el momento presente y se relaja tanto en la inhalación como en la exhalación. Su atención plena es lo suficientemente aguda como para saber qué está haciendo la respiración y la relajación en todo momento, sin controlar la respiración de ninguna manera.

¡Solo deja que la respiración y la relajación se conviertan en un proceso natural!

"Él entrena así: 'Respiraré para tranquilizar la formación corporal'; él entrena así: "exhalaré tranquilizando la formación corporal".

Esta simple declaración es la parte más importante de las instrucciones de meditación. Le indica que note la opresión que surge en la cabeza con cada surgimiento de una conciencia y que relaje esa opresión mientras respira y exhala. Entonces sientes que tu mente se abre, se expande, se relaja, se tranquiliza. Y luego sonrías.

Este proceso ocurre porque hay una membrana que se envuelve alrededor del cerebro llamada "meninges". Esta membrana se tensa cada vez que surge un pensamiento, sentimiento o sensación. Cada vez que ves que la mente se distrae lejos de la respiración y se relaja, simplemente dejas ir la distracción al no mantener la atención de la mente en ella, luego relajas la tensión en la cabeza o el cerebro, sientes que la mente se abre y se expande. Siente cómo se relaja, calma y despeja.

Luego, sonrías suavemente y redirige la atención de la mente hacia la respiración. En la respiración, relájate, siente cómo se expande y se calma. En la exhalación, relájese, sienta que las meninges se expanden, sienta que la mente se vuelve alerta y pura. De esta manera, la tensión en la cabeza (meninges, cerebro) y la mente desaparece suavemente.

Por ejemplo, cuando surge un pensamiento, simplemente déjalo ir. No sigas pensando, incluso si estás a media frase. Simplemente deja ir el pensamiento suavemente. Si la distracción es una sensación, primero abre la mente y deja ir la aversión a la sensación y relaja la tensión causada por esa distracción. Luego, siéntase abierto y expandido antes



de sonreír, y luego vuelva a dirigir la atención de la mente hacia la respiración y la relajación. Esta apertura, relajación y liberación de la tensión en la cabeza en realidad está dejando ir la sutil "identificación del ego" (antojo), que se adhiere a todo a medida que surge.

Por lo tanto, de esta manera, cuando liberas esta tensión, en realidad estás dejando de lado todo anhelo e ignorancia que causa el renacimiento. Esta es la experiencia real de la "Tercera Noble Verdad" o el cese del sufrimiento.

Muchas veces, un maestro de "concentración de absorción" les dice a sus alumnos que esta última parte de las instrucciones significa que te tranquilizas cuando enfocas la atención de la mente solo en la respiración. Pero, esta no es la forma en que se debe leer. El Pāli nos presenta la palabra "pas'sambaya". Esta palabra es interesante porque puede ser un verbo, un adverbio, un sustantivo o un adjetivo. Las palabras que la preceden o la siguen cambian el significado de esta palabra. Las palabras antes de este estado "Él entrena así". Esto significa que esta palabra Pāli es un "verbo de acción". Esto tiene sentido porque te estás relajando (dejando ir los antojos sutiles) en el cuerpo y la mente tanto en la inhalación como en la exhalación.

Cuando sigues las instrucciones de este sutta, este pequeño paso de relajación en las instrucciones realmente dice que cuando meditas, no te estás enfocando fuertemente solo en la respiración, excluyendo todo lo demás. Estás utilizando la respiración para recordarte que debes relajarte tanto en la inhalación como en la exhalación. ¡Esto cambia toda la meditación, alejándola de la "concentración de absorción" y, en cambio, desarrollando el TWIM!

Cuando las instrucciones de meditación aquí se siguen de cerca, no habrá ningún "signo" (nimitta) surgiendo en mente. Una nimitta es un tipo de objeto hecho por la mente, que surge cuando uno está practicando "meditación de concentración de absorción". En la práctica de TWIM, la mente naturalmente se calma y su comprensión de "cómo" la atención de la mente realmente se mueve continúa desarrollándose. Esto también significa que podrá discernir cómo se producen los vínculos de Originación Dependiente y aquí es donde realmente suceden las ideas y la comprensión profundas.

No necesita "intentar" forzar a la mente a permanecer en el objeto de meditación a través de una fuerte concentración, que puede causar

tensión y dolor (antojo) en la cabeza y el cuerpo. Eventualmente, comienzas a darte cuenta de la verdadera naturaleza de todo fenómeno como impermanente (anicca), insatisfactorio (dukkha) y no propio (anattā), así como también comienzas a ver por ti mismo cómo ocurre el proceso impersonal de Originación dependiente.

Por lo tanto, cuando practicas TWIM, eres consciente de la inhalación y, al mismo tiempo, de la relajación de la tensión causada por el deseo en tu cabeza debido al endurecimiento de las meninges, la membrana que rodea el cerebro y sientes este endurecimiento en tu mente también. También es consciente de la exhalación y de nuevo, al mismo tiempo, de la relajación de la tensión en la cabeza y la mente.

Utilice la respiración como recordatorio para relajar toda la opresión porque luego está dejando ir el deseo, que siempre se manifiesta como tensión y opresión tanto en la mente como en el cuerpo.

Esta es en realidad una práctica increíblemente fácil y una forma simple de desarrollar la mente. Está bien si te pierdes una inhalación o una exhalación al principio. No debe presionarse innecesariamente ni criticarse a sí mismo. Esto podría hacer que pienses lo difícil que es esta práctica. Lleva un tiempo acostumbrarse antes de que su práctica se vuelva competente. Por lo tanto, si ocasionalmente pierde la inhalación y la relajación, o la exhalación y la relajación, simplemente déjelo ir y tome la siguiente inhalación o exhalación. Simple y fácil, ¿no es así?

Al principio, la respiración puede parecer muy rápida y difícil de notar. Sin embargo, a medida que continúe con su práctica, la meditación se vuelve más fácil y no perderá tanto la inhalación y la relajación como la exhalación y la relajación. Después de todo, este es un entrenamiento gradual. No es necesario que te presiones demasiado, así que diviértete y sonríe más. Esta es la forma de obtener los resultados más rápidos. ¡Recuerda que el Buda nos enseña a tener una mente feliz y sana todo el tiempo! Simplemente relájate en la meditación y sonríe. ¡Sonreír es una forma de tener una mente alerta y elevada!

Cuando practicas TWIM, la respiración no se vuelve sutil y difícil de observar. Si esto sucede, entonces el meditador está "concentrándose" demasiado en la respiración y no está sonriendo lo suficiente. Además, la tensión en la cabeza no es lo suficientemente relajada. Si la respiración parece desaparecer nuevamente, el meditador está enfocando su "concentración" y no tranquilizando la mente lo suficiente.

Las jhānas (etapas de comprensión de la meditación) aparecerán por sí mismas a medida que la mente se vuelve tranquila y pacífica. No tiene que empujar, forzar o "concentrarse con una mente fija". En realidad, el Buda enseñó esta forma más natural de meditación a trabajar para cada tipo de personalidad o individuo.

19] “Él entrena así: 'Respiraré experimentando alegría'; él entrena así: "exhalaré experimentando alegría".

Esto se refiere al logro de las dos primeras jhānas (etapas de comprensión de la meditación). La descripción de estas etapas es una fórmula establecida que se repite muchas veces en los suttas. [12] Ahora veremos la descripción de estos dos primeros jhānas que se encuentran en el Anupada Sutta:

3] “Aquí, Monjes, bastante apartados de los placeres sensuales, ...

Cuando comienzas tu sesión de meditación, primero cierras los ojos. Esto está siendo apartado del placer sensual de ver. Cada vez que un sonido distrae la mente, las instrucciones son dejar que el sonido esté allí solo, sin pensar si le gusta o no. Simplemente deja ir el sonido. Suelta el puño mental alrededor del sonido. Relaja el deseo o la tensión en la cabeza y siente que la mente se calma y se relaja. Ahora sonríe y redirige la atención de la mente al objeto de meditación, es decir, la respiración y la relajación. Relaja la tensión en la cabeza, siente que la mente se abre, se expande y se calma. Sonríe, y al respirar relaja la tensión en la cabeza, al exhalar siente que la mente se vuelve alerta, pacífica y pura porque ya no hay ansias.

Como meditador, haces esto con olores, sabores, sensaciones corporales y pensamientos o cualquier tipo de placer sensual, que distrae la atención de la mente de la respiración y la relajación.

Siempre que haya una distracción en una de las puertas de los sentidos, simplemente déjela ir, relaje ese puño mental alrededor de la distracción, relaje la tensión en la cabeza, sienta la mente expandirse y redirija la atención de la mente hacia la respiración y relájese nuevamente. . No importa cuantas veces surja el placer sensual. Tienes que permitir que esté allí cada vez que surja. Solo recuerde dejarlo ir, relajar la tensión en la cabeza, sentir la mente expandirse y sonreír, luego volver a la respiración y relajarse.

aislado de estados nocivos, ...

Cuando la atención de la mente se distrae de la respiración y se relaja, y comienza a pensar en un sentimiento que surge, entonces hay una tendencia a que a la mente le guste o no. Este pensar y tratar de controlar el sentimiento al pensar en lo que surge, hace que el sentimiento se haga más grande y más intenso. Por lo tanto, surge más dolor.

### **Cinco agregados**

Este proceso psicofísico se compone de cinco agregados diferentes, que se ven afectados por el deseo y el aferramiento. El meditador tiene un *cuerpo físico*, *sentimiento* (tanto mental como físico), *percepción* (un proceso de nombrar cosas), *pensamientos* y *conciencia*. Sabiendo esto, puedes ver claramente que sentir es una cosa y los pensamientos son otra. Desafortunadamente, todos hemos desarrollado el hábito de tratar de pensar sintiéndonos alejados. Esto solo hace que la sensación sea más grande e intensa. Como resultado, surgen más dolor y sufrimiento.

Cuando practicas el método de meditación del Buda, comienzas a comprender y dejar de lado este viejo hábito de pensar el sentimiento. Por lo tanto, cuando surge un sentimiento, no importa si es físico o emocional, primero, suelte cualquier pensamiento sobre el sentimiento y relaje la tensión en su cabeza causada por ese movimiento de la atención de la mente.

Luego, suelta ese fuerte apretón mental alrededor de ese sentimiento. Ahora relaje la tensión en la cabeza y sienta que la mente se expande. Observe que se vuelve calmado y tranquilo. Luego, sonrío y redirige la atención de la mente de vuelta a la respiración y a relajarte.

Cuando haces esto, estás viendo la verdadera naturaleza de ese sentimiento: primero, no estaba allí. Entonces, surgió por sí mismo, es decir, esto es cambio o impermanencia. Ciertamente no pides que surja esta sensación increíblemente dolorosa, ni pides en ese momento que te sientas enojado, triste, temeroso, deprimido, dudoso o lo que sea que sea la "captura del día".

Un sentimiento surge por sí mismo, sin su deseo de que surja. Duran tanto como duran. Cuanto más intentes controlar, luchar o rechazar un

sentimiento o intentes alejarlo, más tiempo se mantendrá y se volverá mucho más grande y más intenso.

¡Esto se debe a que cada vez que quieres controlar un sentimiento, te estás identificando con esa sensación o emoción como tuya personalmente (ansia)! Tiendes a pensar cuánto duele, de dónde viene, ¿por qué tiene que molestarte ahora? "¡Oh! Odio ese sentimiento y quiero que desaparezca ".

Cada pensamiento sobre el sentimiento es la identificación del ego (que anhela y luego se aferra) con ese sentimiento. Cada vez que intentas resistirte a lo que está sucediendo en el momento presente, estás luchando con el "Dhamma del momento presente". ¡Estás luchando con la verdad!

Cuando surge un sentimiento doloroso o incluso placentero, la Verdad está, está ahí. Cualquier resistencia, tratar de controlarlo, desearlo con pensamientos o luchar contra ese sentimiento de alguna manera, solo causa más sufrimiento. En realidad, cada vez que surge un sentimiento, abres la mente, dejas ir el deseo de controlar, aceptas amorosamente el hecho de que este sentimiento está allí, y te relajas y sonríes: permite que esté allí solo.

“No te resistas ni presiones. Suavizar y sonreír ". Este *DROPSS* es la clave para tener una mente abierta que acepta y que luego se convierte en ecuanimidad. Cualquier leve resistencia u opresión significa que todavía hay algo de deseo o identificación del ego.

Digamos que un amigo o un jefe se acercó y te regañó temprano en la mañana después de que te fuiste a trabajar. ¿Qué le pasó a tu mente? Si fueras como la mayoría de la gente, los habrías regañado porque estabas enojado y listo para defenderte. Cuando el amigo o jefe se fue, ¿en qué pensabas? ¿Qué dijiste? ¿Qué dijo tu amigo o jefe? ¿Qué deberías haber dicho? “Estoy en lo cierto por sentir lo que siento y por lo que dije. Están equivocados por lo que dijeron e hicieron. “Y así sigue en tu mente. Este sentimiento de ira es fuerte y había pensamientos que estaban unidos a ese sentimiento.

Después de un rato te distraes con otras actividades. Pero la ira sigue ahí y si alguien viene a hablar contigo, es muy probable que te quejes de tu otro amigo o jefe que te regañó.

Entonces, en ese momento estás dando tu insatisfacción y enojo a otra persona y eso los afecta de manera negativa. En diferentes momentos durante el día, surgen estos sentimientos y los pensamientos que están unidos a ellos. De hecho, estos pensamientos son como si estuvieran grabados en una cinta de cassette con un bucle permanente dando vueltas y vueltas.

Vuelven en el mismo orden y con exactamente las mismas palabras. Después del final del día, te habrías distraído tanto que este sentimiento no aparece con tanta frecuencia. Luego llega el momento de sentarse a meditar y purificar la mente. ¿Pero qué surge? ¡Este sentimiento de ira y los pensamientos asociados surgen! Por lo tanto, aquí vamos de nuevo.

Pero esta vez, al dejar de involucrarse con esos sentimientos y pensamientos, comienza a relajarse. Al ver que estos pensamientos hacen que el sentimiento crezca, comienzas a suavizar la atención de la mente. "¡No importa! Simplemente no es tan importante ". Te ablandas ... Deja que sea ... Abre la mente y suelta ese nudo mental apretado alrededor de estos pensamientos y relaja suavemente la tensión en tu cabeza. Dejas ir la aversión al sentimiento y sientes que la mente comienza a relajarse, luego se expande, se calma y sonríes, y luego redirige la atención de la mente hacia la respiración y la relajación. ¡Qué alivio!

Ahora vuelva suavemente a la respiración y, en la inhalación, relaje la tensión en la cabeza; en la exhalación, relaje la tensión en la cabeza. Siempre siente que la mente se abre, se expande y se tranquiliza, y luego sonrío.

Entonces, la ira vuelve a aparecer, y así, de nuevo, haces lo mismo. Lo dejas estar allí solo sin involucrarte con el pensamiento al respecto ... abre y relaja el control mental sobre él ... relaja la tensión en la cabeza ... sonrío ... vuelve a dirigir suavemente la atención de la mente hacia la respiración y relaja de nuevo. Este es el proceso de las 6R.

No importa cuántas veces la atención de la mente vuelva a ese sentimiento de ira. Se trata de la misma manera cada vez. No estás tomando ese sentimiento personalmente cuando dejas que el sentimiento esté allí solo y te relajes.



Por lo tanto, no hay identificación del ego (anhelo o apego) con ese sentimiento. Esto es ver la verdadera naturaleza de ese sentimiento, ¿no? La sensación no estaba allí antes, pero ahora sí. Esto es ver la impermanencia. Cuando surge ese sentimiento, quita la tranquilidad y la paz. Eso es definitivamente doloroso, una verdadera forma de sufrimiento. Cuando permites que el sentimiento esté allí solo sin involucrarte o pensar en ello, y abres tu mente y relajas la tensión y sonríes, estás experimentando la naturaleza impersonal (anattā) en ese momento.

Por lo tanto, cuando practicas TWIM, experimentas continuamente las Tres Características de la Existencia: la impermanencia, el sufrimiento y la naturaleza impersonal de todo (anicca, dukkha, anattā).

A medida que continúa relajando la atención de la mente y dejando de lado cualquier distracción, el apego (antojo) se vuelve más pequeño y más débil. Finalmente ya no tiene la fuerza suficiente para surgir. Cuando esto sucede, la mente se llena de alivio y surge la alegría.

Dejar ir el apego (antojo) significa que te aislas de los estados nocivos. Cuando lo sueltas y surge la alegría, dura un período de tiempo. Después de eso, la mente se vuelve muy tranquila y feliz (sukha). Ahora, experimentarás una mente que permanece en el objeto de meditación muy fácilmente. Cuando esto se hace repetidamente, la mente naturalmente se calmará y se recuperará por sí misma. En ese momento, comienzas a desarrollar cierta ecuanimidad y equilibrio mental.

Un monje entra y permanece en la primera jhāna (etapa de meditación), que se acompaña de pensar y examinar el pensamiento, con alegría y felicidad nacida de la reclusión.

Todos estos factores diferentes forman lo que comúnmente se llama la primera jhāna (etapa de comprensión de la meditación). En ese momento todavía pueden existir algunos pensamientos errantes muy pequeños. Si la mente se aleja de la respiración y se relaja, puede dejar pasar fácilmente esa distracción y relajar la mente, luego sonreír. Los pensamientos errantes se notan muy rápidamente.

Simplemente déjalo ir. Relaja la tensión y sonríe antes de volver a respirar y relajarte. Algunos profesores de meditación llaman a esto



"concentración de acceso". Pero en realidad están mirando las cosas desde el punto de vista de la "meditación de concentración" y no TWIM.

Pensar y examinar el pensamiento son descripciones de la mente pensante y el pensamiento discursivo (pensamientos errantes). Algunas traducciones llaman a esto pensamiento inicial y sostenido, pensamiento y reflexión.

Todavía puede haber pensamientos dirigidos en cada una de las diferentes jhānas (etapas de comprensión de la meditación). La diferencia entre el pensamiento dirigido y los pensamientos errantes es: el pensamiento dirigido se trata de lo que te está sucediendo en el momento presente. Con pensamientos errantes, piensa en lo que sucedió en el pasado o lo que sucederá en el futuro, o sueña despierto sobre lo que le gustaría ver.

Los pensamientos de observación son un poco diferentes. Por ejemplo, "la mente se siente muy feliz en este momento", "la mente está muy tranquila", "el cuerpo se siente muy quieto y tranquilo en este momento", etc. Esta es otra forma de ver el examen del pensamiento.

El pensamiento pensante es la mente que se da cuenta cuando la atención de la mente se distrae y devuelve la atención a la respiración y se relaja. Examinar el pensamiento es la mente que permanece en la respiración y se relaja sin escabullirse nuevamente y también tiene los pensamientos de lo que está sucediendo en el momento presente.

Cuando la atención de la mente comienza a permanecer en el objeto de meditación durante períodos de tiempo cada vez más largos, el alivio y la alegría se volverán bastante fuertes. Naturalmente, tendrá ganas de sonreír porque la alegría es un sentimiento tan placentero tanto en la mente como en el cuerpo.

En ese momento, el cuerpo y la mente se sienten muy ligeros hasta que es casi como flotar. Esta es una experiencia bastante agradable. Algunos maestros de meditación les dicen a sus alumnos que cuando surge la alegría, "¡No se apeguen!" Entonces, estos estudiantes tienen miedo de esa alegría y tratan de alejarla para que no tengan la oportunidad de apegarse.

Sin embargo, esto no es lo correcto porque no importa qué tipo de sentimiento surja, ya sea placentero, doloroso o neutral, su trabajo es ver

que la mente permanezca en la respiración y se relaje y permita que esos sentimientos estén allí. por ellos mismos.

Si un sentimiento atrae la atención de la mente, simplemente déjelo estar solo y relaje la tensión en la cabeza, sienta la mente abierta y expandida, luego vuelva a la respiración. El apego o "anhelo" proviene de involucrarse personalmente con el gusto o disgusto de lo que surge en el momento presente. "Aferrarse" es la mente pensante donde surgen conceptos, opiniones, ideas y la historia sobre por qué te gusta o no ese sentimiento. No se apegará cuando permita que todo lo que surja esté allí solo, relájese y sonría, y luego regrese al objeto de meditación.

Después de que la alegría se desvanezca, la mente se volverá muy tranquila, pacífica y cómoda. Es este sentimiento cómodo y tranquilo que se llama "*felicidad nacida de la reclusión*".

Al principio, puedes sentarte en esta etapa de meditación durante 5 o 6 minutos. Puede hacer esto por períodos más largos a medida que la mente se aquieta. Esta es la primera jhāna (etapa de comprensión de la meditación) y surgirá cuando dejes de lado el placer sensual por un período de tiempo, y también dejes de hábitos o estados mentales insanos (el anhelo y el apego), que se detienen el meditador de tener una mente sin distracciones en ella.

Una vez que haya experimentado este estado de calma, comenzará a darse cuenta de las razones por las que está meditando. En ese momento, la mente está bien compuesta y feliz con muy pocas distracciones. Hay más tranquilidad de la que jamás se haya experimentado antes.

Luego, después de esa experiencia, te entusiasmas y quieres que suceda cada vez que te sientas. *iPero* ese mismo deseo de tener esos estados mentales tranquilos es lo que les impide surgir! Luego, se esfuerza aún más y se esfuerza más. Desafortunadamente, la mente solo se vuelve cada vez más inquieta e inquieta.

Esto se debe al deseo de que algo suceda de una manera particular. Cuando no sucede de esa manera, tienes la tendencia a esforzarte más y tratar de obligar a las cosas a calmarse y tranquilizarse.

Como resultado de su apego (anhelo y aferramiento), su deseo de que esto ocurra como lo desea, no puede experimentar esta tranquila etapa de meditación nuevamente. Este deseo hace que te inclines fuera del momento presente y trates de hacer que el próximo momento presente sea como quieres que sea. Cuando ese momento presente no es correcto, lo intentas aún más.

Sin embargo, este estado mental tranquilo volverá a ocurrir cuando la mente esté relajada y relajada y no intentes forzarla. Simplemente relájate y deja ir ese fuerte deseo, cálmate y deja de esperar que las cosas funcionen de acuerdo con tus propios deseos y apegos. Después de la primera experiencia de jhāna (etapa de comprensión de la meditación), la mente puede volverse bastante activa la próxima vez que te sientes a meditar. Entonces, iríe y déjalo!

Pero ahora su atención plena es aguda y es capaz de reconocer cuándo la atención de la mente desaparece rápidamente. Luego, simplemente lo dejas ir, abre la mente, relájate, sonríe y devuelve la atención de la mente a la respiración y la relajación.

Calmar y relajar en la respiración, calmar y relajar la mente en la respiración ayuda a la meditación. En poco tiempo, la mente se calmará nuevamente y la alegría surgirá nuevamente. Cuando esta alegría se desvanezca, volverás a experimentar una mente tranquila que es un sentimiento muy cómodo y feliz, así como una mente que está quieta y tranquila.

En este momento, todavía tiene la experiencia de los cinco agregados (estos agregados no se ven afectados por el deseo o la adherencia). Aún puedes escuchar cosas o sentir sentimientos en el cuerpo. Por ejemplo, sabría cuándo un mosquito o una hormiga cae sobre usted. Es posible que tenga algunos pensamientos sobre ese mosquito o hormiga, pero rápidamente reconoce que esto es una distracción, usted 6R, y lo deja ir, relaja la tensión en la cabeza y la mente, sonríe, luego vuelve suavemente a la respiración y se relaja .

A medida que continúe relajándose, abra y calme la mente en la inhalación y la exhalación, eventualmente llegará a una etapa en la que no habrá más pensamientos errantes, y es cuando deja ir todos sus pensamientos. Esto se llama comúnmente Noble Silencio. La alegría es un poco más fuerte aquí, y dura un poco más. Cuando se desvanece, la

cómoda sensación de felicidad es más fuerte y la mente tranquila profundiza en la respiración y se relaja.

Este estado se describe:

5] “Nuevamente, Monjes, con la quietud del pensamiento y el examen del pensamiento, un monje entra y permanece en la segunda jhāna (etapa de meditación de comprensión), que tiene confianza en sí mismo y soltería mental sin pensar y examinar el pensamiento, con alegría y felicidad nacida de la quietud de la mente.

La quietud del pensamiento y el examen del pensamiento significa que en ese momento, la mente se queda muy quieta y permanece en el objeto de la meditación bastante bien. No hay pensamiento discursivo sobre el pasado o el futuro. Sin embargo, todavía puede haber pensamientos de observación. Recuerda que la verdadera meditación es una observación silenciosa y abierta.

Todavía hay sensación en el cuerpo ya que todas las puertas de los sentidos están funcionando y los cinco agregados están presentes. Pero, por ejemplo, si surge un sonido, no hace que la mente tiemble o se mueva. Sabes dónde estás y qué estás haciendo.

La autoconfianza mencionada en el sutta proviene de la confianza que obtienes cuando ves claramente por ti mismo qué tan bien funciona la meditación. La autoconfianza no solo surge cuando estás sentado en meditación, sino también durante las actividades diarias. La soltería de la mente significa que la mente está muy tranquila y no corre. La mente está muy contenta de permanecer en la respiración y relajarse, y de seguir abriéndose y relajándose en las inhalaciones y las exhalaciones. Estas son las descripciones de las primeras dos jhānas (etapas de meditación).

Ahora volvemos al Sutta Ānāpānasati.

"Él entrena así: 'Respiraré experimentando felicidad'; él entrena así: 'exhalaré experimentando felicidad'".

A medida que continúe con su práctica y mantenga la mente calmada y relajante, eventualmente llegará a una etapa en la que el sentimiento de alegría se vuelve demasiado áspero y ya no surgirá naturalmente. Este es siempre un momento bastante cómico para el maestro porque el meditador se acerca al maestro y le dice:

Estudiante: "¡Hay algo mal con mi meditación!"

Maestro: "¿Por qué dices eso?"

Estudiante: "No siento más alegría".

Maestro: "¿Eso es malo?"

Estudiante: "No, por supuesto que no, pero aún así no siento más alegría. ¿Por qué?"

Maestro: "¿Te sientes cómodo y más tranquilo que nunca antes, y tu mente tiene un fuerte sentido de equilibrio y te sientes muy a gusto?"

Estudiante: "Sí, siento todo eso, ¡pero ya no siento más alegría!"

Maestra: "Bien, continúa. Todo va bien. Relájate y deja de exigir que la alegría surja cuando quieras".

La alegría se desvanece por sí misma, y se hace evidente un sentido muy fuerte de ecuanimidad y calma. Aún puede escuchar sonidos y sentir contacto con el cuerpo, aunque finalmente el cuerpo parezca desaparecer. Si alguien te tocara durante tu meditación sentada, lo sabrías. Si alguien emitiera un sonido, lo oirías pero tu mente no lo haría. Esto es lo que se quiere decir cuando el sutta dice que el meditador tiene plena conciencia. Se describe de la siguiente manera:

7] "Nuevamente, Monjes, con el desvanecimiento también de alegría, un monje permanece en ecuanimidad, y consciente y plenamente consciente, aún sintiendo felicidad (o placer) con el cuerpo, entra y permanece en el tercer jhāna (meditación etapa), debido a que los nobles anuncian: "Él tiene una permanencia agradable que tiene ecuanimidad y es consciente".

Con la descripción anterior, puedes ver claramente que estar en la tercera mente de jhāna (etapa de comprensión de la meditación) es muy clara, alerta y equilibrada. Eres consciente de lo que sucede a tu alrededor, pero la mente permanece en el objeto de meditación de manera fácil y cómoda.

Estar alerta (estar atento) y tener en mente la ecuanimidad es algo inusual porque este estado de meditación es el mejor y más elevado sentimiento que jamás haya experimentado en toda su vida. Además, no estás apegado a él debido a la fuerte ecuanimidad.

Al mismo tiempo, tanto el cuerpo como la mente están excepcionalmente relajados y cómodos. ¡Qué buen estado para estar! Es por eso que este estado es alabado por los nobles. Además de aliviar la tensión en la cabeza, el cuerpo pierde tensión y la sensación de sensaciones comienza a desaparecer. Esto se debe a que la rigidez mental causa tensión en el cuerpo. Pero ahora, la mente está tan cómoda y libre de tensión que la tensión en la sensación del cuerpo desaparece. Cuando esto sucede, el cuerpo se vuelve tan suave y cómodo que no hay nada que sentir. Sin embargo, te das cuenta si alguien te toca. Este es el significado de ser consciente y totalmente consciente. La mente sabe lo que sucede a su alrededor, pero no tiembla ni se perturba.

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

Algunos maestros de "Meditación de concentración fija" dicen que cuando uno está en este estado de jhāna, el meditador ya no puede experimentar el cuerpo ni ninguna de las puertas de los sentidos. Afirman que el meditador no sabrá si alguien los golpeará con un palo o si alguien cambiará las posiciones de sus manos y pies. Esto se debe a que sus mentes están tan profundamente absortas en el objeto que no pueden ser plenamente conscientes. Esto claramente no es cierto en la meditación descrita dentro de los suttas o si uno practicara TWIM.

"Él entrena así: 'Respiraré experimentando la formación mental'; él entrena así: "exhalaré experimentando la formación mental". Él entrena así: "Respiraré tranquilizando la formación mental"; él entrena así: "exhalaré tranquilizando la formación mental".

A medida que continúa calmando, expandiendo y relajando la mente, naturalmente comienza a profundizarse. Finalmente, la sensación de placer en el cuerpo / mente se vuelve demasiado áspera y la mente experimenta una ecuanimidad y un equilibrio mental excepcionales. Se describe así en el sutta:

9] “Nuevamente, Monjes, con el abandono del placer y el dolor, y con la desaparición previa de la alegría y el dolor, un monje entra y permanece en la cuarta jhāna (etapa de meditación), que no tiene ni dolor ni placer ni pureza de atención plena. debido a la ecuanimidad

Cuando la atención de la mente se vuelve muy tranquila e inmóvil, experimentará una profunda tranquilidad y ecuanimidad mental. Aún



puede escuchar sonidos y sentir sensaciones con el cuerpo, pero estas cosas no sacuden ni mueven la mente en absoluto. Otra descripción de esta etapa de meditación (jhāna) se encuentra en el Majjhima Nikāya, sutta MN-4: 27, el Bhayabherava Sutta:

27] "Cuando mi mente compuesta estaba así purificada, brillante, sin imperfecciones, libre de imperfecciones, maleable, manejable, estable y lograba la imperturbabilidad ..."

Esto le da al meditador serio una idea de qué esperar cuando alcancen esta etapa. La atención de la mente es excepcionalmente clara, brillante y alerta. La mente puede incluso ver cuándo comienza a surgir una distracción, luego dejarla ir y relajarse, expandir la mente y calmarse nuevamente antes de sonreír y volver a la respiración.

El "abandono del placer y el dolor" no significa que ocasionalmente el dolor o el placer no surjan. Surgirán, pero la atención de la mente está en tal estado de equilibrio que no se sacudirá ni se involucrará con las distracciones. En ese momento, la mente es muy consciente cuando surge el dolor o el placer, pero la atención plena y la ecuanimidad son tan fuertes que no se preocupa por ello.

“Con la desaparición previa de la alegría y el dolor” significa que la atención de su mente ha dejado ir los estados emocionales inferiores de agrado y desagrado. Todas las etapas de los jhānas inferiores (estados de comprensión de la meditación) implican dejar ir los estados mentales emocionales. Al principio, cuando comienzas a aprender sobre la meditación, dejas ir los estados groseros muy bajos que con frecuencia llaman la atención de la mente.

Después de comenzar a aprender a calmar la mente, puede sentarse durante períodos más largos sin que surjan distracciones. Entonces experimentas el pensamiento y el examen de las aplicaciones de la atención de la mente y los otros factores jhāna. Cuando la mente se instala más profundamente, desaparece el pensamiento y el examen de la mente. La alegría se vuelve más fuerte por un tiempo, pero gradualmente se vuelve demasiado gruesa y la mente tiene demasiado movimiento.

En ese punto, la mente, naturalmente, se adentrará aún más en el objeto de meditación y la alegría se desvanecerá por sí misma. En este momento hay ecuanimidad, felicidad, atención plena y plena conciencia



en mente. Todos estos estados mentales son experiencias muy agradables.

Pero eventualmente, la felicidad es un sentimiento demasiado grosero. Entonces, la mente profundiza en la respiración y, al mismo tiempo, continúa abriéndose, expandiéndose y relajándose. En este punto, la respiración y la relajación de la mente comienzan a surgir juntas.

Entonces la felicidad se desvanece y todo lo que queda es una fuerte ecuanimidad, una atención excepcional y una compostura mental. Así es como uno experimenta y tranquiliza las formaciones mentales.

Como Krishnamurti describe el verdadero estado meditativo, “Una mente meditativa está en silencio. No es el silencio lo que los pensamientos pueden concebir; no es el silencio de una tarde tranquila; es el silencio cuando los pensamientos, con todas sus imágenes, palabras y percepciones, han cesado por completo. Esta mente meditativa es la mente religiosa, la religión que no es tocada por la iglesia, los templos o los cantos ”.

20] “Él entrena así: 'Respiraré experimentando la mente'; él entrena así: "exhalaré experimentando la mente".

En este momento, la atención de su mente está muy tranquila y se percibe cualquier alteración leve y se libera de manera rápida y fácil.

Primero, la mente suelta la tensión ... ahora se relaja y sonrío, luego vuelve a la respiración y se relaja mientras se expande y se calma en la inhalación y la exhalación.

"Él entrena así: 'Respiraré en una mente alegre'; él entrena así: "Exhalaré una mente alegre".

Cuando alcanzas esta etapa de meditación, comienzas a experimentar un tipo de alegría más fino y exaltado, que se describe como el Factor de Despertar de la Alegría (pharaṇapīti).

La mente se vuelve pacíficamente feliz y tranquila como nunca antes. Esto se llama *alegrar la mente* porque es un estado muy placentero. En ese momento, la mente está excepcionalmente elevada, muy clara y la atención plena es más aguda que nunca. La ecuanimidad es aún más equilibrada y compuesta.

“Él entrena así: 'Respiraré en la mente quieta'; él entrena así: "exhalaré la mente quieta".

En este momento, la mente se vuelve más sutil y tranquila, con muy pocas distracciones. Cuando surgen, se notan rápidamente, se sueltan, se relajan, y luego sonrío y vuelvo a la respiración y se relaja.

Naturalmente, la respiración y la relajación de la atención de la mente se vuelven más fáciles y más serenos. Comienzan a suceder juntos al mismo tiempo.

"Él entrena así: 'Respiraré en una mente liberadora'; él entrena así: "exhalaré una mente liberadora".

“Mente liberadora” significa que permaneces en la respiración y te relajas con suficiente interés alegre para que cuando la mente comience a moverse o se aleje de la respiración y te relajes, te des cuenta y dejes ir las distracciones sin ninguna identificación. Luego relajas la mente antes de sonreír y volver a la respiración y relajarte. Cuando surge un obstáculo, lo ves rápidamente y lo dejas ir sin dudarlo. En este punto, la pereza y el sopor, o la inquietud y la ansiedad, son los mayores obstáculos para su práctica. Siempre que surja un obstáculo, lo sacaré de la jhāna y puede causar todo tipo de disturbios.

La frase "mente liberadora" también significa soltar los jhānas inferiores (etapas de comprensión de la meditación) y todos los jhānafactors al no estar apegados (pensar e identificarse con ellos) de ninguna manera. ¡Esta es la forma liberadora de relajar el deseo y experimentar la Tercera Noble Verdad!

21] “Él entrena así: 'Respiraré observando la impermanencia'; él entrena así: "exhalaré observando la impermanencia".

A medida que continúas con tu práctica de meditación sobre la respiración y la relajación, eventualmente la atención de la mente se vuelve muy profunda, y luego comienzas a notar que la mente se está expandiendo y creciendo. El silencio y la amplitud de la mente van de la mano. La inmensidad del silencio es la inmensidad de la mente en la que no existe un centro. En realidad, en este momento, no hay centro y no hay borde exterior. La mente crece y se expande continuamente. Comienzas a ver que no hay límites, y el espacio y la mente son infinitos.

El Sutta Anupada en el Majjhima Nikāya, sutta MN-111, describió esto como:

11] “Nuevamente, Monjes, con la superación completa de las percepciones [groseras] de la forma, con la desaparición de todo impacto sensorial [grosero], sin prestar atención a la percepción [grosera] del cambio, conscientes de que el espacio es infinito, un monje entra y permanece en la Base del Espacio Infinito.

12] “Y los estados en la Base del Espacio Infinito: la percepción de la Base del Espacio Infinito y la unificación de la mente; el contacto, el sentimiento, la percepción, la volición y la mente; el celo, la decisión, la energía, la atención plena, la ecuanimidad y la atención, estos estados fueron definidos por él uno por uno a medida que ocurrían; conocido por él esos estados surgieron, sabían que estaban presentes, sabían que desaparecieron.

Todavía tienes los cinco agregados afectados por el deseo y el aferramiento, el contacto, los sentimientos, la percepción, las formaciones y la mente.

La "superación completa de las percepciones [groseras] de la forma" significa que, aunque sepa que tiene un cuerpo en ese momento, esta conciencia no atraerá fácilmente nuestra mente hacia él a menos que haya contacto en una de las puertas de los sentidos. En este estado de jhāna (etapa de comprensión de la meditación), eres muy consciente de la atención de la mente y de lo que está haciendo.

La “desaparición de todo impacto sensorial [grave], sin prestar atención a las percepciones de cambio [grosero]” significa que, aunque surja un dolor en el cuerpo, lo sabes pero no te involucres con esa sensación. Sientes que la atención de la mente crece, cambia y se expande, pero no te distraes de la respiración o la relajación de la mente. La atención de la mente se mueve y se expande continuamente, pero la mente acepta esto como realmente es. Al ver la impermanencia y cómo cambia y se expande la atención de la mente, te das cuenta de que este fenómeno es parte de un proceso impersonal y no tienes control sobre él. Esta es una verdadera experiencia anatta.

A medida que continúes con la práctica de abrir y regresar al objeto de meditación, eventualmente comenzarás a ver que las conciencias individuales surgen y desaparecen. ¡Continúa subiendo y saliendo,

surgiendo y desapareciendo, sin interrupción! La conciencia sigue surgiendo y luego desaparece en todas las puertas de los sentidos.

Esto se describe en el Anupada Sutta como:

13] “Nuevamente, Monjes, con la superación completa de la Base del Espacio Infinito, conscientes de que la conciencia es infinita, un monje entra y permanece en la Base de la Conciencia Infinita.

14] “Y los estados en la Base de la Conciencia Infinita: la percepción de la Base de la Conciencia Infinita y la unificación de la mente; el contacto, el sentimiento, la percepción, la volición y la mente; el celo, la decisión, la energía, la atención plena, la ecuanimidad y la atención, estos estados fueron definidos por él uno por uno a medida que ocurrían; conocido por él esos estados surgieron, sabían que estaban presentes, sabían que desaparecieron.

Todavía tienes los cinco agregados, contacto, sentimiento, percepción, formaciones y mente.

Cuando se encuentra en este estado de "conciencia infinita" y su atención se debilita o se distrae, surgirán algunos obstáculos como el sopor o la embotamiento de la mente o la inquietud. Estos obstáculos surgen porque la energía que pones en tu práctica no es del todo correcta.

Cuando hay muy poca energía, puede experimentar un tipo de contracción de la atención de la mente, que comúnmente se llama opacidad (rara vez el meditador tiene somnolencia en este momento). Por otro lado, si te esfuerzas demasiado o pones demasiada energía en la práctica, surgirá una distracción o inquietud. Ambos obstáculos te sacarán de la jhāna.

Cuando estás en este estado de "conciencia infinita", ves que el cambio ocurre tan rápida y continuamente, que se vuelve muy cansador. Comienzas a ver cuánta insatisfacción (dukkha) surge con cada conciencia.

Por lo tanto, ves impermanencia personal y cercana (anicca), sufrimiento (dukkha), y sabes que no tienes control sobre estos eventos (anattā).

Ves cómo estas conciencias suceden por sí mismas. Como resultado, usted ve la naturaleza no propia o impersonal (anattā) de este proceso

psicofísico. Así es como se observan las "Tres características de toda existencia" (anicca, dukkha, anattā). No se hace pensando en ello, sino realizándolo a través de su propia experiencia personal.

Regresamos ahora al Sutta Ānāpānasati.

"Él entrena así: 'Debo respirar observando cómo se desvanece'; él entrena así: 'exhalaré observando cómo se desvanece'".

A medida que continúas con tu práctica de inhalar, dejar ir y relajar la mente, y al exhalar, dejar ir y relajar la mente, la mente naturalmente abandona todas las conciencias que antes se veían tan fácilmente. La mente luego se mete en el Reino de la Nada. Esto es cuando no hay nada externo para que la mente vea. La mente no está mirando nada fuera de sí misma en este momento.

El Anupada Sutta dice esto:

15] “Nuevamente, Monjes, con la superación completa de la Base de la Conciencia Infinita, conscientes de que 'no hay nada', un monje entra y permanece en la Base de la Nada.

16] “Y los estados en la Base de la Nada: la percepción de la Base de la Nada y la unificación de la mente; el contacto, el sentimiento, la percepción, la volición y la mente; el celo, la decisión, la energía, la atención plena, la ecuanimidad y la atención, estos estados fueron definidos por él uno por uno a medida que ocurrían; conocido por él esos estados surgieron, sabían que estaban presentes, sabían que desaparecieron.

Por extraño que parezca, es un estado excepcionalmente interesante. Todavía hay muchas cosas que observar y observar, aunque no hay nada que ver fuera de la mente y los factores mentales. Todavía tiene los cinco agregados, y algunos de los obstáculos seguirán apareciendo cada vez que se vuelva demasiado laxo o demasiado enérgico.

Es aquí donde los Siete Factores del Despertar se vuelven muy importantes. Se pueden ver uno por uno a medida que ocurren. Cuando surge el letargo, debe volver a equilibrar la atención de la mente al despertar el Factor de despertar de la atención plena (sati), el Factor de despertar de la investigación de la experiencia (dhammaviyama), el Factor de despertar de la energía (viriya) y el Factor de despertar de la alegría (pharaṇapīti). Esta es la forma de superar el obstáculo del sopor.

Si surge inquietud, debe traer el sentimiento del Factor de Despertar de la Atención (sati), el Factor de Despertar de la Tranquilidad (passadhi), el Factor de Despertar de la Colecta (samādhi) y el Factor de Ecuanimidad del Despertar (upekkhā). (Más adelante se discutirá más). Esta es la forma de superar el obstáculo de la inquietud.

En este momento, la mente se vuelve muy complicada. Se vuelve muy interesante ver las formas sutiles que te distrae de tu objeto de meditación. Sin embargo, su atención plena es bastante fuerte y estos trucos se pueden ver muy fácilmente y pueden ser 6Red muy fácilmente.

De vuelta al Sutta Ānāpānasati:

"Él entrena así: 'Respiraré observando el cese'; él entrena así: "exhalaré observando el cese".

Todavía continúas relajando la mente con la inhalación y la exhalación. En este momento, la atención de la mente comienza a disminuir y parece reducirse. La mente se vuelve muy sutil y quieta. Esto se describe en el Anupada Sutta como:

17] “Nuevamente, Monjes, con la completa superación de la Base de la Nada, un monje entra y permanece en la Base de Ni Percepción ni No Percepción (que tampoco es ni sentimiento ni no sentimiento, ni conciencia ni no- conciencia).

18] “Salió consciente de ese logro. Una vez hecho esto, recordó los estados que habían pasado, cesado y cambiado así: 'De hecho, estos estados, al no haber sido, nacen; habiendo desaparecido, desaparecen. Con respecto a esos estados, permaneció sin ser atraído, sin repeler, independiente, separado, libre, disociado, con una mente libre de barreras.

La atención de la mente se vuelve tan sutil y pequeña, y tiene tan poco movimiento o vibración, que a veces es difícil saber si hay atención de la mente o no. También es difícil saber si hay percepción para la mente. Este estado mental extremadamente fino no es fácil de alcanzar. Sin embargo, es posible si continúa con las instrucciones dadas por el Buda de permanecer con las 6R.

En este momento, ya no puede ver la respiración, pero todavía hay algunas cosas que pueden surgir. Este estado es como estar en el estado de sueño pero ser consciente al mismo tiempo. Al principio, solo durará



unos minutos. Cuando sales de ese estado, debes reflexionar sobre lo que sucedió mientras estabas en ese estado. Algunas de las cosas que puede recordar son formas, colores o formas. Tan pronto como recuerdes algo, debes 6R inmediatamente.

Esto es cuando comienzas a sentarte por largos períodos de tiempo. La meditación es la total tranquilización y liberación de toda energía. Aquí es donde estás purificando tu mente en su máxima expresión. También te vuelves inconsciente del tiempo. Cuanto más tiempo te sientas en esta exquisita tranquilidad, mejor. Puede comenzar a sentarse durante tres, cuatro o cinco horas y esto se puede extender durante los retiros o en casa si tiene tiempo.

En este momento, todavía puede experimentar una vibración sutil ocasional de la atención de la mente. A medida que continúa con su práctica y sigue abriendo, relajando y calmando su mente de una manera muy sutil, la mente se vuelve muy fina y no se mueve en absoluto. Eventualmente experimentarás el estado llamado "el cese de la percepción, el sentimiento y la conciencia" (nirodha-samapatti).

"Él entrena así: 'Respiraré observando la renuncia'; él entrena así: "exhalaré observando la renuncia".

Este estado de meditación aún no es la experiencia de la Nibbāna supramundana. Pero está muy cerca de ese momento. Cuando salgas de la Cese de la Percepción, el Sentimiento y la Conciencia, a continuación verás muy claramente el surgimiento de todos los vínculos del Origen dependiente. Eso es porque cuando surgen las formaciones, surge la conciencia; cuando surge la conciencia, surge la mentalidad / materialidad; cuando surge la mentalidad / materialidad, surgen 6 puertas de los sentidos; cuando surgen las 6 puertas de los sentidos, surge el contacto; cuando surge el contacto, surge el sentimiento; cuando surge el sentimiento, surge el deseo; cuando surge el antojo, surge el aferramiento; cuando surge el apego, surge la tendencia habitual; cuando surge la tendencia habitual, surge el nacimiento (de la acción); cuando surge el nacimiento, entonces surgen el envejecimiento y la muerte, el dolor, la lamentación, el dolor, el dolor y la desesperación.

Entonces verás que cuando las formaciones no surgen, entonces la conciencia no surge; y así sucesivamente, y cuando no surge la



ignorancia, no hay más condiciones y ese es el cese de toda esta masa de sufrimiento.

Experimentarás la Nibbāna supra-mundana cuando veas todo esto surgir y desaparecer, y comprenderás tan profundamente que el gran "OH WOW!" de Nibbāna ocurre. Esto sucede después de que la percepción, el sentimiento y la conciencia regresan y se notan.

Al observar el abandono final de todas las cosas condicionadas, hay un gran cambio en su mente. Se vuelve desapasionado y abandona por completo la creencia en un ser o alma inmutable permanente.

Esta es la única forma en que experimentará el estado supra-mundano de Nibbāna, es decir, al ver directamente todos los enlaces de la Dependencia dependiente a través de los ojos de las Cuatro Nobles Verdades y las Tres Características de toda la Existencia.

Es por eso que se llama la "Doctrina del Despertar". La descripción del Anupada Sutta es la siguiente:

19] “Nuevamente, Monjes, con la completa superación de la Base de Ni Percepción ni No Percepción, un monje entra y permanece en el Cese de Percepción, Sentimiento y Conciencia. Y sus manchas son destruidas por su visión con sabiduría.

20] “Salió consciente de ese logro. Una vez hecho esto, recordó los estados que habían pasado, cesado y cambiado así: 'De hecho, estos estados, al no haber sido, nacen; habiendo desaparecido, desaparecen. Con respecto a esos estados, permaneció sin ser atraído, sin repeler, independiente, separado, libre, disociado, con una mente libre de barreras.

Cuando se encuentre en el estado de "Cese de la percepción, el sentimiento y la conciencia", no sabrá que se encuentra en ese estado. ¿Por qué? ¡Es porque no tienes ninguna percepción, sentimiento o conciencia en absoluto!

Es como si todas las luces estuvieran apagadas en una noche muy oscura. En ese momento no puedes ver nada, ni siquiera si te pusieras las manos frente a la cara.

Ahora, puede sentarse en este estado por un período de tiempo. Cuando la percepción, el sentimiento y la conciencia regresen, y si tu atención

plena es lo suficientemente aguda, verás directamente todos los enlaces del Origen dependiente y las Cuatro Nobles Verdades de forma rápida y automática.

No importa si ha estudiado los enlaces de Originación dependiente o no. Esto es conocimiento directo, no conocimiento memorizado o estudiado.

La declaración: "Y sus manchas son destruidas por su visión con sabiduría" significa ver y darse cuenta de todos los vínculos del Origen dependiente y las Cuatro Nobles Verdades directamente.

Se dijo muchas veces en los textos que, "Quien ve Originación dependiente ve el Dhamma y quien ve el Dhamma ve Originación dependiente". Pero para ver el origen del sufrimiento, debes saber qué es el sufrimiento! Por lo tanto, si ve el cese del sufrimiento, es decir, la Tercera Noble Verdad, verá naturalmente la Cuarta Verdad Noble.

Debes practicar el camino que lleva al cese del sufrimiento para ver las otras tres Nobles Verdades. Y esta es la cuarta noble verdad. Por lo tanto, ver el origen dependiente directamente significa que usted ve y se da cuenta de todas las cuatro nobles verdades. Así es como se observa la renuncia.

De vuelta al Sutta Ānāpānasati:

22] “Monjes, así es como se desarrolla y cultiva la atención plena de la respiración para que sea de gran fruto y gran beneficio.

### **Cumplimiento de los cuatro fundamentos de la atención plena** ***Observación del cuerpo (Kāyanupassana)***

23] “¿Y cómo, Monjes, la atención plena de la respiración, desarrollada y cultivada, cumple los Cuatro Fundamentos de la Atención?

24] “Los monjes, en cualquier ocasión, un monje, respirando mucho, entiende: 'inhalo mucho', o exhala mucho, comprende: 'exhalo mucho'; Respirando brevemente, comprende: "Respiro brevemente"; o exhalando corto, entiende: "exhalo corto".

La frase "en cualquier ocasión" es muy interesante y tiene implicaciones de largo alcance. "En cualquier ocasión" no significa solo mientras está sentado en meditación, sino todo el tiempo.

Durante sus actividades diarias, cuando la mente se vuelve pesada y llena de pensamientos, al notarlo, simplemente suelte los pensamientos, calme y relaje la tensión en su cabeza, sienta que la mente se expande y se tranquilice, y luego sonrío y regrese a la mente. respire, relájese y sonrío durante una o dos respiraciones. Esto lo ayudará en gran medida a calmar la mente y mejorará su atención durante sus actividades diarias.

Cuanto más sonrío durante tus actividades diarias, mejor se vuelve tu atención. Esta es definitivamente una forma práctica de practicar sus actividades diarias y mejorar su conocimiento de los estados de conciencia. Cada vez que haces esto durante tus actividades diarias, trae una especie de conciencia y perspectiva a tu vida. Se hace más fácil ver las tres características de la existencia de la impermanencia, el sufrimiento y la naturaleza impersonal de todo, incluso mientras estás trabajando o jugando.

La declaración "en cualquier ocasión" se extiende también a su Meditación para caminar. En lugar de poner la atención de la mente en sus pies (como recomiendan algunos maestros de meditación), aún puede mantener su atención observando la mente y relajándose en la inhalación y la exhalación mientras camina. Esta es la atención del cuerpo e incluso puede extenderse a otras actividades.

La atención plena de los objetos mentales es un aspecto muy importante a tener en cuenta y es mucho más fácil de observar que el cuerpo físico. Es fácil saber cuándo la mente está tensa y tensa. Si solo tiene un poco de tiempo, puede liberar el control mental de lo que sea que esté pensando, relajar la tensión en la cabeza, luego sonreír y volver a respirar y relajarse durante una o dos respiraciones.

Recuerde los versos primero y segundo en el Dhammapada: "La mente es la precursora de todos los estados (sanos y no sanos); la mente es la principal; la mente está hecha de ellos".

Todo sigue a la mente, ya sea felicidad o sufrimiento. Al tratar de seguir todos los movimientos del cuerpo, no puede ver la mente con suficiente claridad como para darse cuenta de la tensión causada por ese movimiento.

Tomar conciencia de la mente y todos sus movimientos y tendencias a apretarse fue lo que el Buda pretendía, cuando dijo "En cualquier ocasión".

"Él entrena así: 'Respiraré experimentando todo el cuerpo'; él entrena así: "exhalaré experimentando todo el cuerpo"; él entrena así: "Respiraré para tranquilizar la formación corporal"; él entrena así: "exhalaré tranquilizando la formación corporal".

“En esa ocasión, un monje se queda observando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, plenamente consciente y atento, que ha guardado la codicia y el dolor para el mundo. Digo que este es un cierto cuerpo entre los cuerpos, a saber, inhalar y exhalar. Es por eso que en esa ocasión un monje permanece observando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, plenamente consciente y atento, que ha guardado la codicia y el dolor para el mundo.

Las declaraciones sobre la experiencia de todo el cuerpo y la tranquilización de la formación corporal ya se han discutido. Por lo tanto, no repetiremos esa sección aquí.

"Observar el cuerpo como un cuerpo" se explica por sí mismo sobre la respiración. Ser "ardiente" significa "trabajar duro" o "estar siempre alerta". "Totalmente consciente y atento", esto se refiere al estado de alerta de la mente cuando está en las jhānas (etapas de comprensión de la meditación), así como durante las actividades diarias.

Cuando estás en el "Jhānas de Perspicacia de Sabiduría Tranquila", definitivamente eres muy consciente de lo que está sucediendo a tu alrededor y tu atención es aguda y clara. Puede observar todos los estados mentales, sentimientos, sensaciones o distracciones, así como los jhānafactors cuando surgen en la mente, es decir, alegría, felicidad, ecuanimidad, quietud mental, calma mental, etc.

“Habiendo guardado la codicia y la pena por el mundo” significa que la mente ha ido más allá del simple gusto y disgusto por las distracciones, las emociones, los sentimientos dolorosos, los sentimientos agradables, los sentimientos felices y el pensar en ellos. Significa dejar ir el apego a las cosas (anhelo y aferramiento) que causan el sufrimiento.

El resto del párrafo solo repite que la meditación de la respiración es parte de la atención plena de la respiración, y que se ajusta a la Primera Fundación de la Atención del Cuerpo.

25] “Monjes, en cualquier ocasión un monje entrena así: 'Respiraré experimentando alegría'; él entrena así: 'exhalaré experimentando alegría'; él entrena así: "respiraré experimentando felicidad"; él entrena así: "exhalaré experimentando felicidad"; él entrena así: "Respiraré experimentando la formación mental"; él entrena así: "exhalaré experimentando la formación mental"; él entrena así: "Respiraré tranquilizando la formación mental"; él entrena así: "exhalaré tranquilizando la formación mental".

Esto es nuevamente una repetición de la sección anterior, y así continuaremos sin más demora.

### ***Observación del sentimiento (Vedanānupassana)***

“En esa ocasión, un monje se queda observando el sentimiento como sentimiento, ardiente, plenamente consciente y atento, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo. Digo que este es un cierto sentimiento entre los sentimientos, a saber, prestar mucha atención a la inhalación y la exhalación. Es por eso que en esa ocasión un monje se queda observando el sentimiento como sentimiento, ardiente, plenamente consciente y atento, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo.

Esto es del Satipaṭṭhana Sutta y explica además cómo el meditador se vuelve más alerta a través de la atención plena de los sentimientos:

32] “¿Y cómo, monjes, un monje se queda observando el sentimiento como sentimiento? Aquí, cuando siente una sensación placentera, comprende: "Siento una sensación placentera"; cuando siente un sentimiento doloroso, comprende: "Siento un sentimiento doloroso"; cuando siente un sentimiento ni agradable ni doloroso, comprende: "No siento un sentimiento agradable ni doloroso". Cuando siente un sentimiento mundano placentero, comprende: "Siento un sentimiento mundano placentero"; cuando siente una sensación placentera no mundana, comprende: "Siento una sensación placentera no mundana"; cuando siente un sentimiento mundano doloroso, comprende: "Siento un sentimiento mundano doloroso"; cuando siente una sensación dolorosa no mundana, comprende: "Siento una sensación

dolorosa no mundana"; cuando siente un sentimiento mundano, ni agradable ni doloroso, comprende: "Siento un sentimiento mundano, ni agradable ni doloroso"; cuando siente un sentimiento no mundano, ni agradable ni doloroso, comprende: "Siento un sentimiento no mundano, ni agradable ni doloroso".

Un "sentimiento mundano" describe cualquier sentimiento que surja en cualquiera de las puertas de los sentidos (es decir, el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo o la mente). Un "sentimiento agradable no mundano" es cuando un meditador está en cualquiera de las jhānas (que incluye todas las rūpa, o materiales, y arūpa, o inmateriales, jhānas). Cuando experimentas una sensación dolorosa mundana, esto significa que estás experimentando una sensación dolorosa en una de las puertas de los sentidos. Por ejemplo, cuando te golpeas el dedo del pie surge una sensación dolorosa mundana.

Un "sentimiento doloroso no mundano" es un dolor de meditación. Puedes identificar un dolor de meditación porque cuando te levantas y caminas, el dolor desaparece. Sin embargo, un dolor físico real no desaparece cuando te levantas para caminar. Es importante cambiar su posición para sentarse si surgen dolores físicos para que no lastime su cuerpo.

Cuando siente un "sentimiento mundano, ni agradable ni doloroso", es un sentimiento neutral al que le tiene indiferencia y tiende a ignorar, y esto lo lleva a no estar atento en ese momento.

Un "sentimiento mundano, ni agradable ni doloroso" es cuando estás en cualquiera de los jhānas y experimentas ecuanimidad.

Esto describe todo tipo de sentimientos (es decir, sentimientos agradables, dolorosos o no agradables ni dolorosos). Así es como puedes experimentar las diferentes etapas de la meditación. Si deja de estar atento a la respiración y se relaja, su progreso de meditación también se detiene. La importancia de permanecer con la respiración y relajarse no puede ser subestimada. Así es como se cumple el "Segundo fundamento de la atención plena del sentimiento".

26] “Monjes, en cualquier ocasión un monje entrena así: 'Respiraré experimentando la mente'; él entrena así: "exhalaré experimentando la mente"; él entrena así: "Respiraré en una mente alegre"; él entrena así: "exhalaré una mente alegre"; él entrena así: "Respiraré en la mente

quieta"; él entrena así: "exhalaré la mente quieta"; él entrena así: "Debo respirar en mente liberadora"; él entrena así: "exhalaré una mente liberadora".

Nuevamente, la siguiente parte es del Satipaṭṭhana Sutta y discute muchos aspectos de las jhānas.

### ***Observación de la mente (Cittānupassana)***

34] “¿Y cómo, monjes, un monje se queda observando la mente como mente? Aquí un monje entiende la mente afectada por la lujuria como mente afectada por la lujuria, y la mente no afectada por la lujuria como mente no afectada por la lujuria. Él entiende la mente afectada por el odio como mente afectada por el odio, y la mente no afectada por el odio como mente no afectada por el odio. Él entiende la mente afectada por el engaño como mente afectada por el engaño, y la mente no afectada por el engaño como mente no afectada por el engaño.

Una "mente afectada por la lujuria, el odio y la ilusión" en realidad significa una mente afectada por el deseo. El anhelo es el "me gusta" (mente lujuriosa) o el "no me gusta" (mente odiosa), y la ilusión es tomar lo que surja como algo personal (esto es "yo"). Entonces, la lujuria, el odio y la ilusión siempre se refieren a la mente anhelante.

Él entiende la mente contraída como mente contraída,

Una mente contraída es una mente que tiene pereza y letargo,

y mente distraída como mente distraída.

Una mente distraída es una mente que tiene inquietud o ansiedad.

Él entiende la mente exaltada como mente exaltada, y la mente no exaltada como mente no exaltada.

Una mente exaltada es una mente que experimenta una de las rūpa o jhānas materiales.

Él entiende la mente superada como mente superada, y la mente insuperable como mente insuperable.

Una mente superada es una mente que puede entrar en cualquiera de los reinos arūpa o inmateriales, es decir, el Reino del Espacio Infinito, el



Reino de la Conciencia Infinita, el Reino de la Nada y el Reino de Ni Percepción ni No Percepción.

Entiende la mente recogida como mente recogida, y la mente no recogida como mente no recogida. Él entiende la mente liberada como mente liberada, y la mente no liberada como mente no liberada.

Estas dos últimas oraciones se explican por sí mismas.

“En esa ocasión, un monje permanece observando la mente como mente, ardiente, plenamente consciente y consciente, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo. No digo que haya un desarrollo de atención plena para respirar y relajarse para alguien que se olvida, que no es completamente consciente. Es por eso que en esa ocasión un monje permanece observando la mente como mente, ardiente, plenamente consciente y consciente, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo.

La declaración, "No digo que se desarrolle la atención plena de la respiración y la relajación para alguien que se olvida, que no es completamente consciente", es una de las declaraciones más fuertes hechas en el Sutta Ānāpānasati. La función de la atención plena es recordar.

¿Para recordar qué? Recordar observar cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a otra, luego relajar la tensión causada por ese movimiento y volver siempre al objeto de meditación con alegre interés y clara comprensión.

Cuando se encuentra en la "Sabiduría de la Sabiduría Tranquila Jhānas" (etapas de comprensión de la meditación) su mente se vuelve extraordinariamente clara, brillante y alerta. A medida que avanza más y más a lo largo del camino, se presentan estados mentales más profundos. La atención plena y la conciencia plena se vuelven tan refinadas que incluso el más mínimo movimiento de la atención de la mente se puede observar y relajar, soltar y relajar. La mente se vuelve clara, más expandida y espaciosa, libre de tensión, y la respiración y la relajación se vuelven más claras y fáciles de ver.

La atención de su mente comienza a ser inquebrantable, y la mente desarrolla más compostura que nunca. Esta parte particular de los fundamentos de la atención plena describe cómo darse cuenta cuando la

mente está experimentando cada una de las etapas de jhāna desde las jhānas materiales (rūpa jhānas) hasta las jhānas inmateriales (arūpa jhānas). Así es como se cumple la "Tercera Fundación de Mindfulness of Mind".

27] “Monjes, en cualquier ocasión un monje entrena así: 'Respiraré observando la impermanencia y relajándome'; él entrena así: "exhalaré observando la impermanencia y relajándome"; él entrena así: "Debo respirar observando cómo se desvanece y se relaja"; él entrena así: "exhalaré observando cómo se desvanece y relajándose"; él entrena así: "Respiraré observando el cese"; él entrena así: "exhalaré observando el cese"; él entrena así: "Respiraré observando la renuncia"; él entrena así: "exhalaré observando la renuncia".

Esto se refiere a los jhānas inmateriales (arūpa jhānas, o etapas de comprensión de la meditación) nuevamente y cómo experimentas el logro del Nibbāna supra-mundano.

Este sutta te enseña cómo alcanzar todas las etapas de meditación y cómo alcanzar la dicha más alta a través de la visión y la comprensión de todos los vínculos de la Dependencia dependiente y las Cuatro Nobles Verdades, a través del cumplimiento de los Cuatro Fundamentos de la atención plena, y a través del equilibrio de los siete factores del despertar.

Ahora, nuevamente iremos al Satipaṭṭhāna Sutta, que habla sobre la Cuarta Fundación de la Atención. Esta sección en particular tiene cinco partes diferentes y explica cómo funciona realmente toda la base.

### ***Observación de objetos mentales (Dhammanupassana)***

#### **Los cinco obstáculos en el Sutta Satipaṭṭhāna:**

36] “¿Y cómo, monjes, un monje se queda observando los objetos mentales como objetos mentales? Aquí un monje se queda observando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los Cinco obstáculos. ¿Y cómo se queda un monje observando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los Cinco obstáculos? Aquí, habiendo un deseo sensual en él, comprende: "Hay deseo sensual en mí"; o no habiendo deseo sensual en él, comprende: "No hay deseo sensual en mí"; y también comprende cómo se produce el surgimiento del deseo sensual no surgido, y cómo se produce el abandono del deseo

sensual surgido y cómo se produce el futuro no surgimiento del deseo sensual abandonado.

Comprendes que tu atención se ha desvanecido y que ha surgido el obstáculo no levantado del deseo sensual. Entonces, cuando tu atención se debilita y desaparece, entonces surgirá este obstáculo. Esto sucede porque has perdido mucho interés en tu objeto de meditación.

"La forma de abandonar el deseo sensual surgido" es recordar usar las 6R. Es decir, *reconocer* que la mente está distraída, *soltar* o soltar y no mantener su atención en ese obstáculo, *relajar* la tensión en su cabeza causada por esa distracción, *volver a sonreír* para que aparezca un objeto saludable, *regresar* a su objeto de meditación y *Repite* este mismo ciclo si es necesario mientras usas tu objeto de meditación durante el mayor tiempo posible: estas son las 6R.

"Cómo llega a existir el futuro no surgimiento del abandono (obstáculo del) deseo sensual". Esto sucede al interesarse mucho en su objeto de meditación, que puede ser la respiración o la bondad amorosa dependiendo de su elección de meditación.

Aquí, hay aversión en él ... Aquí, hay pereza y sopor en él ... Aquí, hay inquietud y remordimiento en él ... Aquí, hay dudas en él ...

No importa qué obstáculo surja, usted usa las 6R para dejar que el obstáculo sea y para volver su atención a su objeto de meditación.

### **Los cinco agregados en el Satipaṭṭhāna Sutta:**

38] “Nuevamente, Monjes, un monje se queda observando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los Cinco Agregados afectados por el deseo y el aferramiento.

Hay muchas maneras diferentes de traducir acerca de los cinco agregados: un traductor lo traduce como “agregados adherentes”, lo cual es muy engañoso porque implica que los agregados siempre tienen apego adjunto. Esto no siempre es cierto. Otro traductor lo llama los "cinco agregados afectados por aferrarse". Nuevamente, esto puede ser engañoso porque pone demasiado énfasis solo en el apego y no da la causa del apego.

Cuando el autor da una charla sobre el Dhamma, a veces cuando se encuentra con los agregados, dice que "los agregados pueden o no verse afectados por el deseo y el aferramiento dependiendo de la atención de

cada uno en ese momento". Por supuesto, esto es un poco incómodo de poner en un libro. Entonces, se usa de la forma en que está arriba. Las palabras anhelo y aferramiento deben mencionarse con los cinco agregados porque esta parece ser la mejor manera de recordarle al meditador que esto es parte de un proceso y está relacionado con el conocimiento directo y la experiencia del Origen dependiente.

Continuando desde el Satipaṭṭhāna Sutta:

“¿Y cómo, Monjes, un monje se queda observando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los Cinco Agregados afectados por el deseo y el aferramiento? Aquí un monje comprende: 'Tal es la forma material, tal su origen, tal su desaparición; tal es el sentimiento, tal su origen, tal su desaparición; tal es la percepción, tal su origen, tal su desaparición; tales son los pensamientos (formaciones), tal su origen, tal su desaparición; tal es la conciencia, tal su origen, tal su desaparición'.

Continuando desde el Sutta Ānāpānasati:

“En esa ocasión, un monje se queda observando los objetos mentales como objetos mentales, ardientes, plenamente conscientes y conscientes, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo. Habiendo visto con sabiduría el abandono de la codicia y el dolor, observa de cerca con ecuanimidad. Es por eso que en esa ocasión un monje permanece observando los objetos mentales como objetos mentales, ardientes, plenamente conscientes y conscientes, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo.

Cuando experimentas los jhānas superiores (etapas de comprensión de la meditación), tu mente desarrolla un equilibrio cada vez más fino en él.

Entonces experimenta el "abandono de la codicia y el dolor, él mira de cerca con ecuanimidad". Usted ve claramente lo difícil que es realmente la mente, y mantiene un sentido de ecuanimidad en ella, a pesar de que pueden surgir algunas cosas desagradables. El verdadero equilibrio de la meditación se aprende cuando entras en los reinos inmatrimales de la mente. Esto es cuando hay un verdadero abandono de los conceptos mentales y los apegos. La mente desarrolla una ecuanimidad tan hermosa que incluso cuando surge el sentimiento más desagradable, la mente lo aceptará sin ser molestado. Así es como se cumple el Cuarto fundamento de la atención plena de los objetos mentales.

Del Sutta Ānāpānasati:

28] “Monjes, así es como Atención Plena de la respiración, desarrollado y cultivado, cumple los Cuatro Fundamentos de Atención plena.

### **Cumplimiento de los siete factores del despertar**

29] “¿Y cómo, Monjes, cumplen los Cuatro Fundamentos de la Atención, desarrollados y cultivados, los Siete Factores del Despertar?”

30] “Monjes, en cualquier ocasión un monje permanece observando el cuerpo como un cuerpo, ardiente, plenamente consciente y atento, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo, en esa ocasión se establece en él una atención constante e incesante. En cualquier ocasión, un monje establece una atención plena incesante; en esa ocasión, el Factor del Despertar de la Atención plena se despierta en él, y él lo desarrolla y, mediante el desarrollo, llega a realizarse en él.

Usemos una descripción del Satipaṭṭhāna Sutta para más aclaraciones. Dice:

42] “Nuevamente, Monjes, un monje se queda observando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los Siete Factores del Despertar. ¿Y cómo puede un monje observar los objetos mentales como objetos mentales en términos de los Siete Factores de Iluminación? Aquí, habiendo el Factor del Despertar de Atención plena en él, un monje comprende: "Existe el Factor del Despertar de Atención en mí"; o no habiendo Factor de Despertar de Atención en él, comprende: "No hay Factor de Despertar de Atención en mí"; y también comprende cómo se produce el surgimiento del Factor de atención consciente no surgido, y cómo el Factor de atención consciente surgido llega a realizarse mediante el desarrollo.

Esto es bastante sencillo. Simplemente dice que sabes cuando tu mente está en silencio, aguda, clara y alegremente interesada en la respiración y la relajación y las otras cosas que surgen. También sabe cuando la atención plena es aburrida, no aguda, y la atención de la mente tiende a ser un poco aburrida o desinteresada.

Cuando eso sucede, sabe que debe captar su interés y ver cómo todo lo que surge es realmente diferente.

Entonces ves cómo cada respiración y relajación es diferente. Nunca es exactamente lo mismo.

Esto es "cómo el Factor de Despertar surgido de Atención plena llega a realizarse por el desarrollo".

Del Sutta Ānāpānasati:

31] “Permaneciendo así atento, investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa sobre el mismo. En cualquier ocasión, permaneciendo así atento, un monje investiga y examina esa experiencia con sabiduría y se embarca en una investigación completa sobre ella; en esa ocasión, el Factor del Despertar de la Investigación de la Experiencia se despierta en él, y él lo desarrolla, y al desarrollarlo llega a realizarse en él.

Es muy importante estar familiarizado con el Factor de Despertar de la Investigación de la Experiencia. Esto significa que sea lo que sea que surja, ya sea uno de los Cinco obstáculos, un estado emocional o un sentimiento físico, usted examina impersonalmente cómo surgió esto. ¡No nos interesa por qué surgió! El "por qué" es para los psicólogos.

Para los budistas, "cómo" realmente funciona el proceso es lo más importante para observar, y verlo con interés es muy importante. Esto se hace al no involucrarse con pensar en ese fenómeno, sino sólo observar su presencia, permitir que esté allí, luego 6R-tirarlo, dejarlo ir mentalmente abriendo ese apretado puño mental que lo ha agarrado, relajarse, expandiéndose y permitiendo que esa distracción esté allí por sí sola sin mantener su atención en ella; luego, relaja la tensión en la mente / cabeza, sonrío y redirige la atención de la mente hacia la respiración y la relajación.

Cada vez que la mente se aleja, vez los diferentes aspectos de esa distracción. Luego déjalo ir, relaja la mente, sonrío y vuelve a la respiración y relájate. De esta manera, te familiarizas más con "cómo" surge la distracción y puedes reconocerla más rápidamente. Este tipo de investigación se describe en el Satipaṭṭhāna Sutta como:

“Aquí, habiendo el Factor del Despertar de la Investigación de la Experiencia en él, un monje comprende: 'Existe el Factor de Despertar de la Investigación de la Experiencia en mí'; o no habiendo un Factor de Despertar de Investigación de Experiencia en él, él comprende: "No hay



un Factor de Despertar de Investigación de Experiencia en mí"; y también comprende cómo surge el surgimiento del factor de investigación de la experiencia no despertado, y cómo el factor de despertar de la investigación de la experiencia surge a través del desarrollo.

Para sacar a luz el Factor de Despertar de la Investigación de la Experiencia, debe interesarse mucho en cómo funciona todo.

En otras palabras, tienes que descubrir qué pasa primero, qué pasa después, qué pasa después de eso. Mientras más examines tu experiencia, más fácil será reconocer todos los aspectos diferentes e inusuales sobre los obstáculos y las distracciones. Cuando ve estas cosas claramente, es mucho más fácil dejarlas y relajarse en ellas. También es importante desarrollar la perspectiva de que este es un proceso impersonal (anattā), que no es satisfactorio (dukkha) y siempre está cambiando (anicca). Esta perspectiva le permite progresar sin períodos de confusión.

Del Sutta Ānāpānasati:

32] “En alguien que investiga y examina ese estado con sabiduría (viendo cómo funciona el Origen dependiente) y se embarca en una investigación completa sobre él, se despierta energía incansable. En cualquier ocasión, se despierta energía incansable en un monje que investiga y examina ese estado con sabiduría y se embarca en una investigación completa sobre él; en esa ocasión, se despierta en él el Factor de Energía del Despertar, y él lo desarrolla, y por el desarrollo llega a la realización en él.

Se necesita mucha energía y esfuerzo cuando uno se interesa sinceramente en lo que está sucediendo en el momento presente y lo examina con cuidado. A medida que usa su energía y tiene un fuerte interés alegre, esto hace que surja aún más energía.

Esto se describe en el Satipaṭṭhāna Sutta como:

“Aquí, habiendo el Factor de Energía del Despertar en él, un monje comprende: 'Existe el Factor de Energía del Despertar en mí'; o no habiendo un Factor de Energía del Despertar en él, comprende: "No hay un Factor de Energía del Despertar en mí"; y también comprende cómo se produce el surgimiento del Factor de Energía del Despertar no



surgido, y cómo el Factor de Energía del Despertar surgido llega a realizarse mediante el desarrollo.

Del Sutta Ānāpānasati:

33] “En alguien que ha despertado energía, surge la alegría mundana. En cualquier ocasión, la alegría mundana surge en un monje que ha despertado energía; en esa ocasión, el Factor del Despertar de la Alegría se despierta en él, y él lo desarrolla, y por el desarrollo llega a realizarse en él.

La "alegría mundana" (pharaṇapīti) se refiere a toda la alegría dominante.

A medida que uno tiene más energía para mantenerse en la respiración, su atención se agudiza y su energía aumenta poco a poco. Cuando esto sucede, la mente se vuelve bastante feliz y se deleita en permanecer en la respiración y expandir la mente. Este sentimiento feliz es un tipo de sentimiento sin tanta emoción y es muy agradable y refrescante.

Estos estados mentales no deben ser temidos ni rechazados. Es un proceso natural cuando uno se desarrolla y progresa junto con su práctica de meditación para experimentar estos estados. Si permanecen en la respiración y abren sus mentes con interés y no se involucran con la alegría, no surgirán problemas.

El Satipaṭṭhāna Sutta dice:

“Aquí, habiendo el Factor del Despertar de la Alegría en él, un monje comprende: 'Existe el Factor del Despertar de la Alegría en mí'; o no habiendo Factor de Alegría de Despertar en él, comprende: "No hay Factor de Alegría de Despertar en mí"; y también comprende cómo se produce el surgimiento del Factor de Alegría del Despertar no surgido, y cómo el Factor de Alegría del Despertar surge a través del desarrollo.

Estos primeros cuatro factores del despertar son muy importantes cuando uno experimenta pereza y letargo. La pereza significa somnolencia, y el sopor significa aburrimiento mental. Cuando uno entra en el cuarto jhāna y más arriba, los dos obstáculos principales que surgen son la inquietud, la pereza y el sopor.

Sin embargo, cuando uno saca a colación el Factor de Investigación del Despertar y examina este letargo, tienen que usar más energía y esto

ayuda a superar el aburrimiento. Cuando ingresas a los jhānas superiores, debes aprender a ajustar tu práctica poco a poco. Al estar familiarizado con estos Factores del Despertar, aprenderá a equilibrar todos los factores. Esto conduce directamente al estado supra-mundano de Nibbāna.

La clave más importante para el éxito en la meditación es el primer factor de atención consciente. Sin atención plena, uno no puede alcanzar ninguna de estas etapas de meditación. La atención plena es la clave principal para superar la pereza y el sopor, y la inquietud.

Recuerde que estos obstáculos pueden venir en cualquier momento y sacar al meditador de cualquiera de las etapas de meditación, incluso hasta el Reino de Ni Percepción ni No Percepción. Por lo tanto, debe tener mucho cuidado al reconocer estos Factores del Despertar y ser hábil en aprender a usarlos cuando sea apropiado. Los siguientes tres factores del despertar son importantes para superar la inquietud.

Del Sutta Ānāpānasati:

34] “En alguien que está alegre, el cuerpo y la mente se tranquilizan. En cualquier ocasión, el cuerpo y la mente se vuelven tranquilos en un monje que está alegre; en esa ocasión, el Factor de Tranquilidad del Despertar se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a realizarse en él.

Cuando surge la alegría en la mente, uno siente sentimientos muy agradables en el cuerpo y la mente. Esto es cierto incluso en las etapas superiores de la meditación, como los estados inmateriales de jhāna (etapas de meditación). Después de un tiempo, la alegría se desvanece un poco y la mente se vuelve excepcionalmente tranquila y pacífica. Este estado se llama Factor de Despertar de la Tranquilidad. En ese momento, el cuerpo y la mente se vuelven extraordinariamente pacíficos y tranquilos.

El Satipaṭṭhāna Sutta lo describe así:

“Aquí, habiendo el Factor de Tranquilidad del Despertar en él, un monje comprende: 'Existe el Factor de Tranquilidad del Despertar en mí'; o no habiendo un Factor de Tranquilidad del Despertar en él, comprende: "No hay un Factor de Tranquilidad del Despertar en mí"; y también comprende cómo se produce el surgimiento del Factor de Tranquilidad

no despertado, y cómo el Factor de Tranquilidad surgido llega a realizarse mediante el desarrollo.

En realidad, la parte más fuerte del Factor de Tranquilidad del Despertar es el sentimiento mental, que es muy agradable, tranquilo y con un fuerte sentimiento de paz. Esto se nota especialmente cuando uno está experimentando los primeros tres jhānas inmateriales (etapas de meditación) que son el Reino del Espacio Infinito, el Reino de la Conciencia Infinita y el Reino de la Nada.

Del Sutta Ānāpānasati:

35] “En alguien cuyo cuerpo está tranquilo y que siente placer, la mente se queda quieta y serena. En cualquier ocasión, la mente se queda quieta y compuesta en un monje cuyo cuerpo está tranquilo y que siente placer; en esa ocasión, el Factor del Despertar de la quietud se despierta en él, y él lo desarrolla y, por desarrollo, llega a realizarse en él.

(Esto se denomina frecuentemente Factor de concentración del despertar, pero este término es demasiado incomprendido. Por lo tanto, el autor prefiere usar el Factor de quietud del despertar).

A medida que su mente y cuerpo se vuelven más tranquilos y tranquilos, la mente permanece en la respiración y se relaja, y la mente se expande de forma más natural sin distracciones. Es mucho más fácil abrir y relajar la mente con cada inhalación y exhalación. La mente está definitivamente compuesta y sin complicaciones por ninguna distracción externa o interna. Llega un momento en que la mente prefiere permanecer quieta sobre el objeto de meditación, sin una fuerza excesiva o tratando de concentrarse. Se queda en la respiración por largos períodos de tiempo. Por supuesto, en este momento, hay una atención muy aguda y plena conciencia.

Todavía tienes plena conciencia incluso cuando alcanzas el Reino de la Nada. La mente no duda ni se aleja de la respiración y se relaja a pesar de que uno escucha sonidos o sabe que un mosquito ha aterrizado sobre ellos.

La atención plena de la respiración y la quietud son muy claras y agudas de observar. Cuando estás en el Reino de la Nada, puedes explorar y observar muchos aspectos diferentes de la mente.

La mente también es muy clara, a pesar de que uno se encuentra en las etapas inferiores de meditación. Como la mente está quieta, también puedes observar las cosas con bastante claridad. Esto se puede llamar la acción del silencio. Cuando la mente está absolutamente en silencio, es la bendición que todos buscan.

El Satipaṭṭhāna Sutta describe esto como:

“Aquí, habiendo el Factor del Despertar de la quietud en él, un monje comprende: 'Existe el Factor del Despertar de la quietud en mí'; o al no haber un factor de quietud del despertar en él, comprende: "No hay un factor de quietud del despertar en mí"; y también comprende cómo se produce el surgimiento del Factor de quietud no despertado, y cómo el Factor de quietud surgido llega a realizarse mediante el desarrollo.

Del Sutta Ānāpānasati:

36] “Observa de cerca con ecuanimidad la mente así calmada y compuesta. En cualquier ocasión, un monje observa de cerca con ecuanimidad la mente así calmada y compuesta; en esa ocasión, el Factor de Ecuanimidad del Despertar se despierta en él, y lo desarrolla, y por el desarrollo llega a realizarse en él.

El Factor de Ecuanimidad del Despertar es nuevamente un factor muy importante para desarrollar. Equilibra la mente cuando se vuelve inestable. El factor de ecuanimidad del despertar es el único factor que le permite a la mente aceptar con amor lo que surja en el momento presente. Por ejemplo, si surge algún tipo de dolor (físico o emocional), no perturba la atención de la mente.

El factor de ecuanimidad del despertar es el factor que te ayuda a ver las cosas de manera impersonal y sin la identificación del ego de involucrarte en distracciones. Es ver lo que surge en el momento, luego ir más allá con equilibrio. Ver Anatta (la naturaleza impersonal de todo) es lo que te permite progresar rápidamente a lo largo del Camino del Buda. Pero debes ser algo cuidadoso con la ecuanimidad porque a menudo se confunde con la indiferencia. La indiferencia tiene cierta insatisfacción y aversión, pero no ecuanimidad. La ecuanimidad tiene una aguda atención plena; la insatisfacción no tiene atención plena.

La ecuanimidad sólo tiene apertura y aceptación completa de todo lo que surge en el momento presente. Es la perspectiva impersonal

completa. La ecuanimidad abre la mente totalmente. La indiferencia lo cierra e intenta ignorar lo que está sucediendo en el momento.

El Satipaṭṭhāna Sutta lo describe así:

“Aquí, habiendo el Factor de Ecuanimidad del Despertar en él, un monje comprende: 'Existe el Factor de Ecuanimidad del Despertar en mí'; o no habiendo un factor de ecuanimidad del despertar en él, comprende: "No hay factor de ecuanimidad del despertar en mí"; y también comprende cómo llega a existir el Factor de Ecuanimidad del Despertar no surgido, y cómo el Factor de Ecuanimidad del Despertar surgido llega a realizarse mediante el desarrollo.

Estos tres últimos factores del despertar de la tranquilidad, la quietud y la ecuanimidad lo ayudarán enormemente cuando surja inquietud. La inquietud hace que la mente piense muchos pensamientos y hace que surjan muchos sentimientos desagradables en el cuerpo. Como resultado, tiene ganas de romper su meditación y distraerse de una forma u otra. Por decir lo menos, es una mente rígida notable que causa sufrimiento.

La única forma de superar la inquietud es desarrollando la quietud de la mente y la tranquilidad del cuerpo. Cuando la mente tiene inquietud, no hay equilibrio mental en absoluto. En cambio, hay mucha identificación del ego con ese sentimiento. Por lo tanto, para superar este obstáculo, debe permitir que esté allí solo y relajarse. Al presentar los Factores del Despertar de Tranquilidad, Silencio y Ecuanimidad y enfocar la mente en estos factores diferentes, superarás la inquietud.

Los dos obstáculos principales que siempre parecen molestar a los meditadores son el sopor, el aburrimiento mental y la inquietud.

Será mejor que te hagas amigo de estos dos obstáculos, porque permanecerán cerca hasta que te conviertas en un Arahat. Mientras más pronto abandonemos toda resistencia a estos estados cuando surjan y comencemos a explorarlos con alegre interés, más rápido podremos reconocerlos. Como resultado, podremos dejarlos ir más rápido y regresar a la jhāna (etapa de meditación).

Del Sutta Ānāpānasati:

37] “Monjes, en cualquier ocasión un monje se queda observando el sentimiento como sentimiento, ardiente, plenamente consciente y

consciente, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo, el Factor del Despertar de la Atención ... (Esta fórmula completa se repite nuevamente comenzando en la sección 30 y continuando hasta la sección número 36.) ... el Factor del Despertar de la Ecuanimidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a realizarse en él.

Tenga en cuenta que debe usar estos Factores de Despertar siempre que surja algún obstáculo o distracción. No importa si el obstáculo surge durante su meditación sentada o durante sus actividades diarias. Estos factores equilibran la mente cada vez que una distracción lo golpea.

Y así, esto continúa a través de los cuatro fundamentos de la atención plena. Le muestra cómo usar los Siete Factores del Despertar en todo momento mientras practica la Atención plena de la meditación de la respiración. Estos factores del despertar surgen uno por uno a medida que ocurren y no todos al mismo tiempo. Además, muestra la importancia de las jhānas (etapas de meditación) para el desarrollo de la mente y cómo hay un gran fruto y un gran beneficio para disfrutar cuando sigues estas sencillas instrucciones.

38] "Monjes, en cualquier ocasión un monje observa la mente como mente, ardiente, plenamente consciente y consciente, después de haber guardado la codicia y el dolor para el mundo, el Factor de Despertar de la Atención ... (Nuevamente, esto se repite de la sección 30 a la sección 36). ) ... el Factor de Ecuanimidad del Despertar se despierta en él, y él lo desarrolla, y por desarrollo llega a realizarse en él.

39] "Monjes, en cualquier ocasión que un monje se quede observando los objetos mentales como objetos mentales, ardientes, plenamente conscientes y conscientes, después de haber guardado la codicia y la pena por el mundo, el Factor del Despertar de la atención plena ... (Nuevamente, esto se repite de la sección 30 a la sección 36.) ... el Factor del despertar de la ecuanimidad se despierta en él, y él lo desarrolla, y por el desarrollo llega a realizarse en él.

40] "Monjes, así es como los Cuatro Fundamentos de la Atención, desarrollados y cultivados, cumplen los Siete Factores del Despertar.

Cuando los Siete Factores del Despertar están en perfecto equilibrio, se produce la posibilidad de alcanzar la Nibbāna supra-mundana. A medida que subes más y más en las jhānas (etapas de meditación), el equilibrio de los Factores del Despertar se vuelve más fino y mucho más



sutil. Este ajuste de la mente se vuelve tan interesante que desea sentarse naturalmente por períodos de tiempo mucho más largos. ¡Esta meditación es, con mucho, el mejor espectáculo de la ciudad!

Algunos meditadores se levantan muy temprano en la mañana para tener tiempo suficiente para observar y aprender el equilibrio mental y seguir trabajando. Esta meditación resulta ser la exploración más gratificante y divertida que puedas experimentar, durante cualquiera de tus actividades.

### **Cumplimiento del verdadero conocimiento y liberación**

41] “¿Y cómo, Monjes, los Siete Factores del Despertar, desarrollados y cultivados, cumplen el verdadero conocimiento y la liberación?”

42] “Aquí, Monjes, un monje desarrolla el Factor de Despertar de la Atención, que se apoya en la reclusión, el desapasionamiento y la cesación, y madura en la renuncia.

El término "apoyado por el aislamiento" significa que uno debe obtener el jhāna (etapa de meditación) más bajo. Como se dijo anteriormente, la descripción de la primera jhāna comienza con "estar apartado del placer sensual", y luego "estar apartado de los estados no saludables". En ese momento, la mente está alerta y permanece en el objeto de meditación con claridad, es decir, sin distracciones.

Si comienza a surgir una distracción, la atención plena lo reconoce y lo deja ir. A continuación, la descripción dice que la felicidad experimentada nace del aislamiento. Así es como la reclusión apoya el Factor de atención plena del Despertar.

La desapego significa que la mente está libre de apegos y apegos, es decir, no piensa ni analiza. Obtener la cuarta jhāna (etapa de meditación) significa alcanzar una etapa de tener una mente imperturbable, o una mente que tiene una ecuanimidad tan fuerte que se vuelve desapasionada. Así es como el factor de Despertar de la Atención está respaldado por la desapego.

La cesación aquí significa el cese de las impurezas y la identificación del ego con lo que surge.

Ser consciente es un término que siempre tuvo un significado resbaladizo y no es lo que la mayoría de la gente piensa. Su significado



es muy simple y preciso cuando se lo ve observando la mente, la atención o el estado de alerta de la atención. Ser verdaderamente consciente significa ver lo que la mente está haciendo en todo momento, luego dejar ir las cosas que causan tensión en la cabeza, relajar y tranquilizar tanto el cuerpo como la mente. Incluye observar cómo funciona todo este proceso y lo permite, sin involucrarse en el drama de las cosas. No involucrarse con el drama de las cosas significa no identificarse con, o tomar personalmente este proceso impersonal o tratar de controlar el momento presente.

"Ser consciente" significa "abrir con amor la mente y dejar de lado toda identificación con esa distracción, luego relajar la tensión en la cabeza y en la mente", para que uno pueda ver las cosas con claridad y calma. Cada vez que intentas resistir o controlar lo que está sucediendo en el momento presente, en ese momento, estás luchando con el "Dhamma" o "Verdad del momento presente".

Esta lucha con la realidad del momento presente provoca que surja tanta insatisfacción y sufrimiento. Sin embargo, cuando estás atento y ves claramente que esto es solo un fenómeno que surge y desaparece, puedes abrirlo y aceptarlo, sin endurecer tu mente o resistirte de ninguna manera. En este momento, el interés alegre es muy importante porque cuando la mente tiene algo de alegría, no hay ira, celos, aversión, miedo o ansiedad, etc.

El interés alegre ayuda al meditador a tener la perspectiva adecuada para ver impersonalmente lo que sucede en el momento. Cuando la mente se eleva, ves que todo lo que surge es solo parte de un proceso continuo del que puedes aprender. La alegría hace que la mente se eleve, por eso es un Factor de Despertar y muy importante para la práctica. Además, cuando la alegría está en tu mente, es agradable estar cerca.

Recuerde, el acrónimo que es muy útil para usar es *DROPSS*. Es sinónimo de *no resistir o empujar, ablandar y sonreír* mente y aceptar todo cuando ocurra, porque ese es el "Dhamma del momento".

Cuando continúes con tu práctica, la mente eventualmente alcanzará las etapas más altas y más sutiles de las meditaciones (arūpa jhānas). En ese momento, la mente experimenta el Reino de la Nada. Esto es lo que se llama cesación. Se llama así porque no hay nada más que mirar fuera de la mente. Cuando experimentas el Reino de la Nada, la mente no está mirando nada. Pero la mente todavía está allí y los diferentes Factores

del Despertar pueden surgir junto con los cinco agregados que se ven afectados por el aferramiento.

Además, todavía pueden surgir algunos obstáculos y sacarlo de ese estado exaltado. Por lo tanto, no hay nada que la mente pueda mirar fuera de sí mismo y, sin embargo, todavía hay mucho que ver. Así es como el cese del Factor del Despertar de la atención plena.

Cuando experimentes el Reino de Ni Percepción ni No Percepción, y sigas abriendo y relajando la mente, eventualmente experimentarás el cese de la percepción y el sentimiento (nirodha-samāpatti). Durante este suceso, ¡no sabrás esta desconexión de la conciencia porque no tienes percepción ni sentimiento en absoluto! Esta es la única etapa de meditación donde ocurre este fenómeno. Este estado de meditación aún es mundano; todavía no es la Nibbāna supra-mundana.

¿Cómo puedes saber lo que está sucediendo sin percepción o sentimiento? Es solo cuando la percepción y el sentimiento regresan, y si la atención plena es lo suficientemente aguda, cuando puede ver directamente todos y cada uno de los enlaces de Originación dependiente hacia adelante, uno por uno a medida que ocurren. Incluso este no es el Estado supra-mundano de Nibbāna.

Los doce enlaces del origen dependiente son: [13]

- Ignorancia,
- Formaciones,
- Conciencia,
- Mentalidad-Materialidad,
- Base de seis sentidos,
- Contacto,
- Sensación,
- Ansia,
- Apego,
- Tendencias habituales,
- Nacimiento de la acción,
- Envejecimiento y muerte, y con ello tristeza, lamentación, dolor, pena y desesperación.

Ver estos enlaces surgir hacia adelante, uno por uno a medida que ocurren, significa ver que:

- Cuando surge la ignorancia, surgen las formaciones;

- cuando surgen las formaciones, surge la conciencia;
  - cuando surge la Conciencia, surge la Mentalidad-Materialidad;
  - cuando surge la mentalidad-materialidad, surge la base de los seis sentidos;
  - cuando surge la base de seis sentidos, entonces surge el contacto;
  - cuando surge el contacto, surge el sentimiento;
  - cuando surge el sentimiento, surge el deseo;
  - cuando surge el Antojo, surge el Aferramiento;
  - cuando surge el apego, surgen las tendencias habituales;
  - cuando surgen las tendencias habituales, surge el nacimiento;
  - cuando surge el nacimiento, surgen el envejecimiento y la muerte, y con él surgen la tristeza, el lamento, el dolor, el dolor y la desesperación.
- Después de que este fenómeno emergente termine, y en ese punto, experimentarás el cese de la Originación dependiente, que es así:

- Cuando cesa la ignorancia, no surgirán formaciones;
- cuando cesen las formaciones, entonces la conciencia no surgirá;
- cuando la Conciencia cesa, entonces la Mentalidad-Materialidad no surgirá;
- cuando la Mentalidad-Materialidad cesa, entonces la Base de los Seis Sextuples no surgirá;
- cuando cesa la base de seis sentidos, entonces no surgirá el contacto;
- cuando cesa el contacto, entonces el sentimiento no surgirá;
- cuando cesa el sentimiento, entonces el ansia no surgirá;
- cuando cesa el Antojo, entonces no surgirá el Aferramiento;
- cuando cesa el apego, entonces no surgirán tendencias habituales;
- cuando cesen las tendencias habituales, no nacerá el nacimiento;
- cuando cesa el nacimiento, entonces el envejecimiento y la muerte no surgirán, y con ello no se producirán lamentos de pena, dolor, pena y desesperación.

Ese es el final de toda la masa de sufrimiento.

Ver el origen dependiente, tanto hacia adelante como en orden inverso, conduce a la mente al logro de la Nibbāna supra-mundana.

Aquí es donde hay un cambio importante en su perspectiva. Su mente en ese momento se vuelve desapasionada acerca de la creencia en un ego o yo eterno permanente. Usted puede ver de primera mano el conocimiento experimental, que este es solo un proceso impersonal y que nadie controla la forma en que surgen los fenómenos. Surgen

porque las condiciones son adecuadas para que surjan. En términos budistas, esto se llama "anattā" o naturaleza no propia de la existencia.

También se da cuenta de que nadie puede alcanzar la santidad mediante la práctica de meras palabras o frases o suttas, o la práctica de que alguien más o usted mismo haga ritos y rituales para usted. No tiene más dudas sobre cuál es el camino correcto que conduce a las etapas superiores de pureza mental hacia Arahatsip. Así es como te conviertes en un Sotāpanna y alcanzas el verdadero camino de la purificación.

No hay otra forma de alcanzar estas etapas exaltadas del ser. Es solo a través de la realización de las Nobles Verdades al ver el Origen Dependiente. El simple hecho de ver las tres características no será ahora, ni nunca, la experiencia que conduzca a la Nibbāna supramundana.

Esta es la razón por la cual todos los Buda aparecen en el mundo, para mostrar el camino hacia la realización de las Cuatro Nobles Verdades: desarrolla el Factor del Despertar de la Atención, el Factor del Despertar de la Investigación de la Experiencia, el Factor de la Energía del Despertar, el Factor de la Alegría del Despertar, el Factor del Despertar de la Tranquilidad, el Factor del Despertar de la Tranquilidad, el Factor del Despertar de la Ecuanimidad, que se apoya en la reclusión, el desencanto, la desaparición y la cesación, que madura en la renuncia.

Del Sutta Ānāpānasati:

43] "Monjes, así es como los Siete Factores del Despertar, desarrollados y cultivados, cumplen el verdadero conocimiento y la liberación".

Dado que este sutta describe los Cuatro Fundamentos de la Atención y los Siete Factores del Despertar, el autor concluirá con la última parte del Sutta Satipaṭṭhāna. Dice:

46] "Monjes, si alguien desarrollara estos Cuatro Fundamentos de la Atención plena de tal manera durante siete años, se podría esperar uno de los dos frutos para él: conocimiento final aquí y ahora, o si hay un rastro de aferramiento a la izquierda, no -regreso.

Esto significa alcanzar el estado de ser un Anāgāmi o no retornado.

"Y mucho menos siete años, monjes. Si alguien desarrollara estos Cuatro Fundamentos de Mindfulness de tal manera durante seis años ... durante

cinco años ... durante cuatro años ... durante tres años ... durante dos años ... durante un año, podría esperarse uno de los dos frutos para él: conocimiento final aquí y ahora, o si queda un rastro de aferramiento, no retorno.

“Y mucho menos un año, monjes. Si alguien desarrollara estos Cuatro Fundamentos de Mindfulness de tal manera durante siete meses ... durante seis meses ... durante cinco meses ... durante cuatro meses ... durante tres meses ... durante dos meses ... durante un mes ... durante medio mes, una de dos frutas podría esperarse para él: ya sea conocimiento final aquí y ahora, o si queda un rastro de aferramiento, no retorno.

Y mucho menos medio mes, monjes. Si alguien desarrollara estos Cuatro Fundamentos de Mindfulness de tal manera durante siete días, podría esperarse uno de los dos frutos para él: conocimiento final aquí y ahora, o si hay un rastro de aferramiento a la izquierda, no retorno ”.

47] "Entonces, fue con referencia a esto que se dijo: 'Monjes, este es un camino directo ... (Algunas traducciones dicen " Esta es la única forma ", pero eso no lo dice de la manera correcta: un camino o camino directo, lo dice mucho más claramente y con menos confusión.) ... para la purificación de los seres, para la superación de la tristeza y el lamento, para la desaparición del dolor y la aflicción, para el logro del verdadero camino, para la realización de Nibbāna, a saber, los cuatro fundamentos de la atención plena.

Del Sutta Ānāpānasati:

Eso es lo que dijo el Bendito. Los monjes estaban satisfechos y encantados con las palabras del Bendito.

Este es un reclamo bastante grande que no está hecho por el autor. Solo informa lo que hay en los suttas. Cuando se toma en serio la práctica de desarrollar la mente a través de la "Tranquilidad" de la "Atención plena de la respiración", puede alcanzar el objetivo final.

Cuando alcanzas la primera morada placentera (la primera jhāna) y si continúas con su práctica, tienes el potencial de alcanzar la etapa de "Anāgāmi" o "Arahat". Esto es lo que dijo el Buda. Si eres ardiente y continúas sin cambiar o detenerte en tu práctica, entonces seguramente alcanzarás la meta que se describe.

Nuevamente, recuerde que la única forma de alcanzar el Nibbāna supra-mundano es realizando el Origen dependiente tanto hacia adelante como en orden inverso. No hay otra manera porque esto es ver y darse cuenta de las Cuatro Nobles Verdades, que forman la enseñanza principal del Buda. Se obtienen grandes frutos y beneficios para quienes practican de acuerdo con las instrucciones prescritas por el Buda.

SĀDHU ... SĀDHU ... SĀDHU ...

Si hay algún error en este libro, el autor asume toda la responsabilidad y solicita que se le indiquen estos errores. El deseo sincero del autor es que todos los que practiquen la meditación continúen con sus esfuerzos hasta que alcancen el estado más alto y mejor posible, es decir, el logro de la Liberación Final, la Nibbāna supra-mundana.

Que todos aquellos que son sinceros conozcan y entiendan las Cuatro Nobles Verdades y el Origen Dependiente a través del conocimiento directo, y alcancen la meta más alta. Que todos los practicantes del sendero del Buda se den cuenta de todos los vínculos del Origen dependiente rápida y fácilmente en esta misma vida, para que pronto se supere su sufrimiento.

### **Meditación de bondad amorosa**

¡La meditación que el Buda enseñó!

Una de las cosas favoritas que me gusta hacer con los estudiantes que alguna vez han practicado la meditación de la respiración sin las 6R es pedirles que tomen a Mettā como su objeto de meditación mientras aprenden primero la Meditación Introspección de la Sabiduría Tranquila (TWIM). Hago esto porque les es más fácil progresar sin tener que romper los viejos malos hábitos de una práctica anterior, antes de que puedan aprender a 6R sin problemas.

Si no progresan extremadamente bien, más adelante, pueden decidir volver a la respiración. Pero, por lo general, los estudiantes no lo hacen debido a cuánto énfasis puso el Buda en practicar esta meditación en los textos. La meditación de la bondad amorosa se practicaba con mucha más frecuencia que la meditación de la respiración. Cuando los malos hábitos ya funcionan con la mediación de la respiración, es muy difícil investigar una nueva práctica. Si su taza está llena, tienen que vaciarla antes de que puedan probar algo nuevo. Si puedes aprender Amor



Amabilidad de una taza vacía, estás en buena forma con la mente de un principiante.

Entonces, desde el principio, voy a sugerirle que pruebe TWIM de esta manera y deje que la respiración o cualquier otra práctica continúe por un tiempo; al menos durante dos semanas a un mes para ver qué puede pasar. Cuando practique, siga las instrucciones con *mucho* cuidado y exactamente.

Ahora, estas instrucciones fueron dadas por mí el 3 de julio de 2000, en el Washington Buddhist Vihāra en Washington, DC, y hasta el día de hoy, no han cambiado mucho en absoluto. Incluyen la práctica de la "Meditación de la sabiduría de la sabiduría tranquila" y la práctica de los "Cuatro fundamentos de la atención plena" al mismo tiempo.

Estas instrucciones pueden ser un poco diferentes de lo que estás acostumbrado, porque he seguido muy de cerca las instrucciones dadas en los suttas. Si practica de esta manera, los resultados finales pueden brindarle un gran beneficio a usted y a todas las demás personas a su alrededor. Esto, a su vez, traerá la verdadera felicidad en su vida diaria.

### **Meditación de bondad amorosa**

Cuando practicas la Meditación de Amor-Bondad, primero comienzas enviándote pensamientos amables y amables. Comienza recordando un momento en que eras feliz. Cuando surge el sentimiento de felicidad, es un sentimiento cálido, radiante o radiante en el centro de su pecho. Ahora, cuando surge este sentimiento, pide un sincero deseo de tu propia felicidad y siente ese deseo. "Que sea feliz" ... "Que me llene de alegría" ... "Que sea pacífico y tranquilo" ... "Que sea alegre y amable", etc.

Haga cualquier deseo sincero y saludable que tenga significado para usted, sienta el deseo en su corazón e irradie ese sentimiento sonriente. La palabra clave aquí es "sincero". Si su deseo no es un deseo sincero, se convertirá en un mantra, es decir, puede convertirse en una declaración repetida de memoria, sin ningún significado real. Entonces estarías en la superficie repitiendo la afirmación mientras piensas en otras cosas. Por lo tanto, es realmente importante que el deseo que pidas para ti mismo, y más tarde para tu amigo espiritual, tenga un significado real para ti y use toda tu atención indivisa. Entonces sientes ese deseo y pones esa sonrisa en tu corazón y lo irradias.



No repitas continuamente el deseo de felicidad: "Que pueda ser feliz ... que pueda ser feliz ... que pueda ser feliz ... que pueda ser feliz". Pide el deseo de tu propia felicidad y siente ese deseo cuando el sentimiento de Amor-Bondad comience a desvanecerse un poco.

### **Relajar la tensión**

El siguiente paso es una parte muy importante de la meditación:

Después de cada deseo de su propia felicidad, tenga en cuenta que hay una ligera tensión o rigidez en su cabeza, en su mente. Déjalo ir. Lo haces relajando la mente por completo y luego sonriendo. Siente que la mente se abre y se calma, pero hazlo solo una vez.

Si la tensión no desaparece, no importa, podrás soltarla mientras estés en el objeto de meditación (tu base de operaciones).

No intentes mantener la mente relajada continuamente sin volver a la base de operaciones. Siempre redirige suavemente tu atención tranquila y sonriente hacia la irradiación de felicidad.

Un problema que muchos meditadores parecen tener es que se esfuerzan demasiado. Esta meditación debe hacerse con una mente suave y relajada, sin empujar ni hacer que la mente permanezca en la Bondad Amorosa. Si te esfuerzas demasiado, te causará dolor de cabeza. Así que, por favor, haz esto con amabilidad, diviértete con la meditación y sonríe mucho. Cuanto más sonríes, más fácil se vuelve la meditación, y tu atención mejorará a pasos agigantados.

### **Cómo sentarse**

Cuando te sientes a meditar, no muevas tu cuerpo en absoluto. Siéntese con la espalda bien recta, pero no rígida. Trate de tener todas las vértebras apiladas cómodamente una encima de la otra. Esta posición tiene la tendencia a levantar un poco el pecho, por lo que puede ser más fácil irradiar el sentimiento de amor y el deseo.

Siéntese con las piernas en una posición cómoda. Si los cruza con demasiada fuerza, la circulación en sus piernas puede detenerse, provocando que sus piernas se duerman y esto se vuelve muy doloroso. Si necesita sentarse en un cojín o incluso en una silla, está bien. Sin embargo, si te sientas en una silla, no te recuestes en ella. Inclinarsse pesadamente hacia atrás detiene el flujo de energía por

la espalda y puede hacer que tenga sueño. Simplemente siéntate de una manera cómoda.

La parte más importante de esto es sentarse completamente quieto. Por favor, no muevas tu cuerpo mientras estés sentado. No muevas los dedos de los pies; no muevas tus dedos; No raye; no frota no muevas tu cuerpo; no cambies tu postura en absoluto. De hecho, si te puedes sentar tan quieto como una imagen de Buda, sería lo mejor! Si te mueves, se convierte en una gran distracción para tu práctica y no progresarás muy rápido.

Mientras está sentado, irradiando la sensación cálida y brillante de Amor-Bondad en el centro de su pecho, haciendo y sintiendo el deseo sincero y sintiendo ese deseo en su corazón, su mente se alejará y comenzará a pensar en otras cosas. Esto es normal.

### **Pensamientos emergentes**

¡Los pensamientos nunca son tu enemigo! Por lo tanto, no pelee con ellos ni trate de alejarlos o trate de suprimirlos. Cuando surgen una serie de pensamientos para alejarte de tu objeto de meditación, observa que no estás sonriendo o experimentando el sentimiento de Amor-Bondad y pidiendo tu propia felicidad. Entonces, simplemente deja ir el pensamiento. Esto significa dejar que el pensamiento esté allí solo sin mantener su atención en él. Incluso si está a mitad de la oración, simplemente deje de lado el pensamiento, no mantenga su atención en él, déjelo estar solo. Esto se hace al no seguir pensando el pensamiento, no importa cuán importante parezca en ese momento.

En este punto hay otro paso muy importante:

### **Aviso de tensión**

Observe la tensión o tensión en su cabeza / mente, ahora relájese. Hay dos mitades en el cerebro de todos. Hay una membrana llamada "meninges" que rodea estas dos mitades. Cada vez que surge un pensamiento, sentimiento o sensación, esta membrana se tensa alrededor del cerebro.

Esta tensión es cómo el deseo (taṇhā) puede ser reconocido y liberado. Esto también se llama la causa del sufrimiento o la "Segunda Noble Verdad". ¡Relajar esta opresión es la forma de dejar de anhelar, lo que se llama el cese del sufrimiento o la "Tercera Noble Verdad"! Siente

la opresión abierta. El cerebro (una parte del cuerpo) y la mente sienten que se expande y relaja. Luego se vuelve muy tranquilo y calmado.

En este momento no hay pensamientos y la mente es excepcionalmente clara, alerta y pura porque ahora no hay más ansias ni aferramientos. Inmediatamente sonrías y luego traes esa mente suave y sonriente de vuelta a tu objeto de meditación, es decir, el sentimiento de Amor-Bondad y hacer y sentir el deseo de tu propia felicidad.

No importa cuántas veces tu mente se vaya y piense en otras cosas. Lo que realmente importa es que veas " *cómo* " tu mente se ha distraído con un pensamiento. El mismo método es válido incluso para cualquier sensación o sentimiento emocional que atraiga su atención. En ese caso, sólo observe " *cómo* " se produce el movimiento de la atención de la mente, " *cómo* " la mente se distrae y deje pasar esa distracción.

Ahora, relaja la tensión o la tensión en tu cabeza / mente, sonrías suavemente y redirige tu tranquila atención al objeto de meditación.

### **Fortalecer la conciencia**

Aprende a dejar de lado cualquier distracción, pide un deseo de felicidad y luego relaja la tensión causada por el movimiento de la atención de la mente, y redirige tu atención tranquila y sonriente a la sensación de ser feliz. Cada vez que regresas a la Bondad Amorosa y haces ese deseo y una sonrisa, estás fortaleciendo tu atención plena (poder de observación). Por favor, no se critique a sí mismo porque cree que "debería" hacerlo mejor, o que sus pensamientos, sentimientos, sensaciones y sentimientos emocionales son el enemigo a ser aplastado y destruido.

Este tipo de pensamientos y sentimientos críticos de corazón duro contienen aversión, y la aversión es lo opuesto a la práctica de "aceptación amorosa". Loving-Kindness y Loving-Acceptance son palabras diferentes que dicen básicamente lo mismo. Así que por favor sé amable contigo mismo. Haz de este un tipo de juego divertido para jugar, no un enemigo con el que luchar.

La importancia de relajar la tensión o la tensión después de cada pensamiento, sensación o sentimiento emocional no se puede expresar lo suficiente. Cuando sueltas esta tensión, estás dejando de anhelar. Es muy importante entender esto porque el deseo es la causa de todo sufrimiento. Esta tensión o tensión es donde ocurre nuestra idea

equivocada sobre la identificación del ego. Así es como surge la perspectiva personal (visión equivocada).

### **Antojo e identificación del ego**

El anhelo y la falsa idea de un "yo" personal ("yo", "yo", "mío") siempre se manifiesta como tensión o tensión en su cabeza / mente. Cuando sueltas la tensión, lo que estás haciendo es soltar el deseo y la falsa idea de un "yo" personal. Estás dejando de lado la "identificación del ego" con todos los pensamientos, sentimientos corporales, sensaciones y sentimientos emocionales, opiniones, conceptos, etc. que surgen. Esto se conoce como aferrarse (upādāna). Cuando sueltas esta tensión mental (ansia), no tienes aferramiento, lo que significa que todos estos pensamientos, opiniones, conceptos, ideas e historias sobre por qué te gustan o no las cosas no surgirán para perturbar la mente y aleja tu atención de relajarte y divertirte con tu meditación. ¡Así es como purificas tu mente y te vuelves más feliz y más animado todo el tiempo!

Mientras está sentado, puede haber algunas sensaciones que surgen en su cuerpo. Es posible que sienta picazón, calor, tensión, tos o ganas de estornudar o dolor. *Por favor, no muevas tu cuerpo en absoluto.* Cuando surge tal sentimiento, su mente inmediatamente irá a ese sentimiento, digamos picazón o tos. No tienes que dirigir la mente, se va solo. Lo primero que hace la mente es pensar en el sentimiento: "Me gustaría que esto desapareciera" ... "Quiero que esto deje de molestarme" ... "Odio este sentimiento" ... "¿Por qué no desaparece?" ... "Quiero que esto pare".

Cada vez que entretiene este tipo de pensamiento, la sensación se hace más grande y más intensa. De hecho, se convierte en una emergencia en tu mente. Entonces ya no podrás soportarlo y tendrás que moverte. *Pero las instrucciones son: no muevas tu cuerpo por ningún motivo.* Mira los movimientos de la atención de la mente en su lugar.

¿Entonces qué puedes hacer? Debe abrirse y permitir que la sensación esté allí, sin tratar de cambiarla o hacer que desaparezca:

### **Apertura**

Primero, observe que la atención de su mente se ha dirigido a la picazón o la tos, etc., y a los pensamientos sobre esa sensación. Ahora, suelta esos pensamientos, simplemente déjalos estar allí sin mantener tu atención en ellos. Luego, observe la tensión en su cabeza / mente y relájese.

Cada vez que surge una sensación (o sentimiento emocional), es natural que la mente lo abrace con fuerza; Este apretado puño mental es aversión. Entonces, abran y permitan que la picazón (o sentimiento emocional) esté allí. Recuerde que está bien si la tensión no desaparece de inmediato.

La "Verdad (dhamma) del momento presente", es que cuando surge una picazón o cualquier otra sensación, *está ahí*. Lo que haces con este Dhamma dicta si sufrirás más innecesariamente o no. Resistir el picor y tratar de pensarlo, tratando de hacerlo diferente de lo que es, produce más dolor tanto sutil como grave.

### **Cinco agregados**

Tenemos cinco cosas diferentes o grupos de cosas que componen este proceso mente / cuerpo, se llaman los Cinco Agregados.

Son:

1. Cuerpo físico (kāya)
2. Sentimiento (vedanā)
3. Percepción (saññā)
4. Pensamiento (formaciones-saṅkhara)
5. Conciencia (viññāṇa)

Como puede ver, los sentimientos son una cosa y los pensamientos (formaciones) son otra. Si intenta controlar sus sentimientos con sus pensamientos, la resistencia que tiene a este sentimiento hace que se haga más grande y más intenso. De hecho, se vuelve tan grande que se convierte en una verdadera emergencia (insatisfacción real o dukkha), y ya no puede soportar la sensación (o sentimiento emocional). Entonces tienes que moverte. Mientras estás sentado en meditación, si mueves tu cuerpo aunque sea un poco, se rompe la continuidad de la práctica y tienes que comenzar de nuevo.

Dejar ir los pensamientos acerca de la sensación (o sentimiento emocional) significa que los está dejando allí solos sin mantener su atención en ellos. El deseo de controlar el sentimiento con tus pensamientos es natural, ipero conduce a una cantidad inconmensurable de sufrimiento! También significa que estás dejando de anhelar cuando te relajas, lo que conduce directamente al cese del sufrimiento.

Luego, notas el apretado puño mental envuelto alrededor de la sensación, y dejas ir esa aversión. Simplemente permita que la picazón o la tos (sensación o sentimiento emocional) estén allí por sí mismas. Véalo como si fuera una burbuja flotando en el aire y deje que la burbuja flote libremente. De cualquier manera que sople el viento, la burbuja flotará en esa dirección. Si el viento cambia y sopla en otra dirección, la burbuja va en esa dirección sin resistencia alguna.

Esta práctica es aprender a aceptar con amor lo que surja en el momento presente. Ahora, de nuevo, observe que la tensión o la tensión sutil en su cabeza / mente, relájese, sonría y redirija suavemente su suave atención amorosa hacia la sensación de irradiar amor desde su corazón y pedir un deseo de su propia felicidad.

## **Las 6R**

La verdadera naturaleza de este tipo de sentimiento (que incluye tanto el sentimiento mental como el emocional) y las sensaciones es que no desaparecen de inmediato. Entonces, su mente se moverá de un lado a otro entre su objeto de meditación (es decir, sonreír, irradiar el sentimiento de bondad amorosa y luego hacer y sentir un sincero deseo de felicidad) y ese sentimiento inicial. Cada vez que esto sucede, usa las 6R que son:

*Reconocer - Liberar - Relajarse - Volver a sonreír - Volver - Repetir*  
Las 6R son la forma de recordar esta práctica:

**Reconocer:** estar alerta o atento a lo que surge en el momento presente. Reconozca cualquier distracción que atraiga la atención de la mente del objeto de meditación.

**Liberación:** Deje ir cualquier pensamiento, sensación o sentimiento emocional. Recuerde que está bien que ese pensamiento, sensación o sentimiento emocional esté allí porque esa es la verdad (dhamma) del momento presente. Permita que el pensamiento, la sensación o el sentimiento emocional sean, sin tratar de hacer que sea otra cosa que no sea.

**Relájate:** ¡relaja la rigidez! Suelta el apretado puño mental alrededor del sentimiento y déjalo ser. Tranquiliza tanto el cuerpo como la mente.  
**Volver a sonreír:** recuerda que esta es una meditación sonriente y es útil sonreír tanto como sea posible.



**Regreso:** Regrese a su objeto de meditación redirigiendo suavemente su atención tranquila para que irradie el sentimiento de amor, haga un sincero deseo de felicidad y sienta ese deseo en su corazón.

**Repita:** Continúe con su meditación de irradiar Amor-Bondad, haciendo y sintiendo el deseo, y visualizando a su amigo espiritual durante el mayor tiempo posible.

### **Irradiando amor a un amigo espiritual**

Después de enviarte pensamientos amorosos y amables a ti mismo durante unos diez minutos, luego comienza a enviar pensamientos amorosos y amables a tu "amigo espiritual". Un "amigo espiritual" es alguien que, cuando piensas en ellos y en sus buenas cualidades, te hace feliz.

Este es un amigo del mismo sexo, están vivos y no son miembros de su familia. Esto es por ahora. Más tarde, podrá enviar Loving-Kindness a todos los miembros de su familia. Pero para este período de entrenamiento, elija un amigo que ama y respeta.

Una vez que comience a enviar Amor-Bondad a su amigo espiritual, por favor no cambie a otra persona. Quédese con el mismo amigo espiritual hasta llegar a la tercera etapa de meditación (jhāna). Cuando envías un sincero deseo de tu propia felicidad y luego, mentalmente dices: "Como deseo este sentimiento de paz y tranquilidad (felicidad, alegría, lo que sea) para mí, también deseo este sentimiento para ti. Que estés bien, feliz y en paz ". Luego comienza a irradiar este sentimiento de amor y paz a tu amigo. Es muy importante que sientas el deseo sincero y que coloques ese sentimiento en tu corazón.

### **Visualización**

También visualizas a tu amigo en el ojo de tu mente. Por ejemplo, puede visualizar a su amigo como si estuviera en una fotografía o puede verlo moverse como si estuviera en una película. Para algunas personas, la visualización puede ser algo difícil porque no se dan cuenta de que se puede visualizar con palabras e imágenes en su mente. ¡Decir el nombre de tus amigos y usar algunas palabras que ayuden a ver a esa persona en tu mente está bien! La visualización exacta no importa. Pero cuando veas a tu amigo, míralo sonriente y feliz. ¡Esto puede ayudarte a recordarte que estés sonriendo y feliz también!

La visualización puede ser algo difícil. Puede estar nublado, borroso o a una gran distancia. Puede estar allí por un momento y desaparecer. Está bien. No lo intentes demasiado porque te dará dolor de cabeza. Desea que aproximadamente el 75% de su atención se dedique al sentimiento de Amor-Bondad, el 20% (más o menos, dependiendo de lo que esté sucediendo) a hacer un deseo sincero y sentir ese deseo en su corazón. Esto ayuda a que crezca la sensación de felicidad de tu amigo. Solo alrededor del 5% de su tiempo debe dedicarse a visualizar a su amigo. Como puede ver, el sentimiento de Amor-Bondad es, con mucho, la parte más importante de la meditación, y la visualización es la parte menos importante. Pero aún pone un poco de esfuerzo en la visualización. Eventualmente, mejorará y será más fácil.

## **Sonriente**

Esta es una meditación sonriente. Mientras estás sentado e irradias amor a tu amigo espiritual o a ti mismo, sonrío con tu mente. Aunque tus ojos estén cerrados durante la meditación, sonrío con tus ojos. Esto ayuda a liberar la tensión en la cara. Pon una pequeña sonrisa en tus labios y una sonrisa en tu corazón. Sonreír es agradable y más útil para practicar todo el tiempo, pero especialmente cuando estás sentado en meditación. Cuanto más podemos aprender a sonreír, la mente se vuelve más feliz.

Puede sonar un poco tonto, pero los científicos han descubierto que las comisuras de nuestra boca son muy importantes. La posición de los labios corresponde a diferentes estados mentales. Cuando las comisuras de tus labios se vuelven hacia abajo, tus pensamientos tienden a volverse pesados y poco saludables. Cuando las comisuras de tus labios suben, la mente se eleva y se despeja para que la alegría surja más a menudo.

Es importante recordar esto porque una sonrisa puede ayudarlo a cambiar su perspectiva sobre todo tipo de sentimientos y pensamientos. Así que trate de recordar sonreír a todo lo que surge y a todo lo que dirige su atención. En otras palabras, sonrío tanto como puedas en todo.

## **Embotamiento de la mente**

Cuanto más sincero y entusiasta sea al enviar Amor-bondad hacia usted y su amigo espiritual, menos experimentará somnolencia o embotamiento mental. Cuando se produce somnolencia o embotamiento, su cuerpo puede comenzar a desplomarse. Esta es la

única vez que puede mover su cuerpo para enderezarse. Pero tampoco hagas esto con demasiada frecuencia.

Si ve que su mente comienza a aburrirse, tome más interés en su amigo; verlo haciendo cosas que realmente aprecias. Por ejemplo, puede visualizar momentos en que fueron útiles y generosos, o momentos en que lo hicieron feliz y se rió con ellos. Esto puede ayudar a aumentar su interés y energía, y luego la opacidad disminuirá.

Por favor, una vez que comience esta meditación, comience sentándose durante 30 minutos. Los primeros diez minutos te envías Amor-Bondad a ti mismo. El resto del tiempo, envíe amor a su amigo espiritual (recuerde usar el mismo amigo todo el tiempo). Cuando tu meditación mejora y te sientes más cómodo, puedes sentarte por períodos más largos (lo que sea apropiado para ti con tus limitaciones de tiempo). ¡Pero no se siente por menos de 30 minutos al día al principio! Siéntate más si tienes tiempo.

### **Meditación activa**

Esto no es simplemente una meditación pasiva para practicar sólo cuando estás sentado en una silla o sobre un cojín. Es una meditación que se practica todo el tiempo, especialmente cuando haces tus actividades diarias. Muchas veces caminamos en una nube mental de pensamientos sin sentido al azar. ¿Por qué no intentar practicar la meditación de la bondad amorosa siempre que podamos recordar? Cuando camina desde su casa a su automóvil, o su automóvil a su trabajo, ¿qué está haciendo su mente? Tarareando probablemente sobre más pensamientos sin sentido.

Este es el momento de darse cuenta de lo que está haciendo su mente en el momento presente y dejar de lado estos pensamientos que lo distraen. ¡Relaja la tensión en tu cabeza / mente y deséale felicidad a alguien! No importa a quién envíe pensamientos y sentimientos amorosos en sus actividades diarias. Puede ser para la persona que camina a su lado, su amigo espiritual, usted mismo o todos los seres. Las palabras clave aquí son "enviar amor", sonreír y sentir ese sincero deseo. Intenta hacer esto tanto como sea posible durante el día. Cuanto más atendemos a enviar e irradiar pensamientos amorosos y amables, más afectamos al mundo que nos rodea de una manera positiva. Como resultado, su mente se eleva y se vuelve feliz. ¡Agradable!

## **Beneficios de la bondad amorosa**

La práctica de la bondad amorosa ofrece muchos beneficios:

- Duermes en paz
- Te despiertas tranquilo, fácil, y la mente está muy alerta.
- Los sueños perturbadores no ocurren.
- Gente como tú.
- Animales como tu.
- Estás protegido por los Devas.
- No te afecta la desgracia del fuego, el veneno y las armas.
- El progreso de la meditación es más rápido con esta meditación que con cualquier otra meditación.
- Tu rostro se vuelve radiante y hermoso.
- Mueres con una mente libre de confusión.
- Si no se alcanza la etapa de santidad durante esta vida, uno nacerá en un mundo Brahmā.

Cuando practicas la bondad amorosa, tu mente profundiza en la meditación y más rápidamente que con cualquier otro tipo de meditación.

En realidad, el Buda mencionó la meditación de la bondad amorosa más de 100 veces y enseñó la meditación "Atención plena de la respiración" solo 8 veces en los suttas. Entonces, puedes ver cuán importante pensó que era.

## **Amor bondadoso y Nibbāna**

La práctica de la Meditación Introspección de Amor Amabilidad puede llevarte directamente a la experiencia de Nibbāna si sigues todas las Brahmā Vihāras (las moradas celestiales) con precisión. Los Brahmā Vihāras incluyen la práctica de la bondad amorosa, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Esto se menciona muchas veces en los suttas, que son los discursos originales del Buda.

Muchas veces otros maestros dirán que esta práctica por sí sola no lleva directamente al meditador a la experiencia de Nibbāna. Pero, cuando se practica la Meditación Insight Loving-Kindness como parte de Brahmā Vihāras, llevará al meditador "automáticamente", sin cambiar las instrucciones de meditación, al material (rūpa jhānas) y los reinos

inmateriales (arūpa jhānas) hasta el " Reino de la nada ". Todos los Brahmā Vihāras en realidad surgen por sí mismos.

Esto abre el camino para que experimentes el Reino de Ni Percepción ni No Percepción y el Cese de Percepción, Sentimiento y Conciencia, que ocurre justo antes de que veas y entiendas verdaderamente cómo ocurren los vínculos impersonales de Origen dependiente y las Cuatro Nobles Verdades . Cuando esto se ve y se comprende completamente, es una experiencia tan reveladora que Nibbāna tiene lugar.

Hay un sutta muy especial llamado "El símil de la sierra" (Majjhima Nikāya, sutta MN-21, el Kakacūpama Sutta), que muestra la utilidad de practicar Amor-Bondad en su vida diaria. Para alcanzar Nibbāna debes decidir cambiar los viejos hábitos insanos de actuar y hablar en los hábitos saludables de tener ecuanimidad y Amabilidad hacia todos los que ves o piensas. Este sutta muestra cómo practicar su meditación durante sus actividades diarias y esta simple instrucción conduce a la verdadera felicidad todo el tiempo.

Dice: “Existen estos cinco cursos de habla que otros pueden usar cuando se dirigen a usted: su discurso puede ser oportuno o inoportuno, verdadero o falso, amable o duro, relacionado con el bien o con el daño, hablado con una mente de amor. amabilidad o con odio interno. Cuando otros se dirigen a usted, su discurso puede ser oportuno o inoportuno; cuando otros se dirigen a usted, su discurso puede ser verdadero o falso; cuando otros se dirigen a usted, su discurso puede ser amable o duro; cuando otros se dirigen a usted, su discurso puede estar relacionado con el bien o con el daño; Cuando otros se dirigen a usted, su discurso puede estar relacionado con la bondad amorosa o con el odio interno.

“Debes entrenar así: 'Mi mente no se verá afectada, y no pronunciaré palabras malvadas; Respetaré su compasión por su bienestar, con una mente de bondad amorosa, sin odio interno. Permaneceré impregnando a esa persona con una mente imbuida de bondad amorosa; y comenzando con ellos, soportaré la bondad amorosa dominante en el mundo que todo lo abarca con una mente que es abundante, exaltada, inconmensurable, sin hostilidad y sin mala voluntad.

“Si tienes en mente esta práctica, ¿ves algún curso de habla, trivial o grosero, que no puedas soportar? Por lo tanto, debe tener en cuenta este

consejo siempre y eso lo llevará a su bienestar y felicidad durante mucho tiempo.

Esta es una buena razón para recordar sonreír todo el tiempo. Sonreír tiene muchas ventajas y una de las razones principales es porque sonreír te mostrará lo que es la verdadera atención plena. Otra razón es que cuando sonríes mucho, la alegría surge muy fácilmente mientras haces tus actividades diarias. Cuando surge la alegría, la mente es excepcionalmente brillante, clara, alerta y ágil. Es fácil ver cuándo la mente comienza a caer en estados nocivos y con ese presente de atención plena se vuelve muy fácil para 6R y volver a sonreír.

Espero que estas instrucciones sean útiles y que al practicar de esta manera se beneficiarán enormemente y llevarán una vida verdaderamente feliz y saludable.

### **Meditación de perdón**

¡Una gran herramienta para la pequeña caja de herramientas de la vida!

La meditación del perdón puede ser una herramienta útil. Es una parte de la Meditación de Amor-Amabilidad. Puede ayudar a abrir el corazón y la mente si parece haber algún bloqueo al comienzo de su práctica.

La Meditación del Perdón se puede usar cuando alguien muere y parece haber un gran dolor abrumador. Ayuda a aliviar mucho la depresión y puede reequilibrar a una persona. Cualquier sufrimiento que acompañe a cualquier evento catastrófico puede ser ayudado por el trabajo de perdón.

Una cosa sobre la Meditación de Amor-Amabilidad es que no puedes dar lo que no tienes. Pasamos más tiempo con nosotros mismos que con cualquier otra persona mientras estamos vivos, y a veces necesitamos perdonarnos y amarnos a nosotros mismos antes de poder dar algo a los demás. El perdón puede ayudar con muchos otros recuerdos del pasado a los que podrías estar apegado y que pueden estar bloqueando tu progreso en la Meditación de Amor-Amabilidad.

Por lo tanto, la Meditación del Perdón es una forma de abrirse a las posibilidades de una verdadera curación para que puedan enviarse amor a sí mismos y a los demás. Esta es una forma suave y gentil de aprender a aceptar con amor lo que surja y dejarlo en paz, sin tratar de controlarlo con pensamientos.



A veces en nuestras vidas puede haber una sensación de decepcionar a alguien al no hacer lo suficiente para ayudarlo. Por supuesto, esto es solo decir "Debería haber sido mejor; Podría haberlo hecho mejor; Lo hubiera hecho mejor; Fallé y no soy digno y por eso debería sufrir aún más".

La Meditación del Perdón nunca debe usarse como un club para vencer un sentimiento de tristeza, enojo, frustración o cualquier otro tipo de sentimiento. Una vez más, la Meditación del Perdón es una forma suave y gentil de aprender a aceptar con amor lo que surja y dejarlo en paz, sin tratar de controlarlo con sus pensamientos.

Por supuesto, este tipo de pensamientos y sentimientos de culpa no saludables no tienen nada que ver con la realidad. No necesitamos culparnos a nosotros mismos por la decisión de un amigo o un miembro de la familia de quitarse la vida, morir o sumergirse en la depresión, la ansiedad o la ira. Siempre es una situación difícil tener que lidiar con tales circunstancias y hay algunas cosas que puede hacer por usted y por los demás a su alrededor en caso de muerte o suicidio. Esto también puede ayudar a la persona fallecida.

### **Instrucciones de meditación de perdón**

Esta meditación se realiza sentándose y comenzando el proceso de perdón perdonándose a sí mismo por:

- no entendiendo,
- por cometer errores,
- por causar dolor a mí mismo o a cualquier otra persona,
- por no actuar como debería haber actuado.

La forma en que haces esta práctica es primero perdonándote a ti mismo. Esto se hace tomando cada una de estas cuatro declaraciones, una a la vez, como "Me perdono por no entender" y decirlo una y otra vez.

Luego, coloca ese sentimiento de perdón en tu corazón e irradia ese sentimiento de suave aceptación hacia ti mismo.

La cuestión es que la mente es complicada y a veces tendrás una gran resistencia para perdonarte a ti mismo. Se te ocurrirán todo tipo de pensamientos para distraerte o culparte a ti mismo. Pero cuando veas

que la mente despega y piensa cosas nocivas, entonces rige suavemente esos pensamientos y sentimientos, mientras redirige suavemente tu atención para perdonarte nuevamente.

Siéntese con ese sentimiento de aceptación amorosa mientras dure. Luego, haga la declaración nuevamente para ayudar a que la aceptación amorosa dure aún más.

La mente naturalmente tendrá muchas interrupciones de "sí, pero ... sí, pero ... sí, pero ..." y tratará de distraerlo y condenarlo y hacerlo sentir culpable o triste o enojado o lo que sea que quiera hacer.

Aquí es donde se debe cultivar la paciencia. Suavemente permita que esas distracciones (obstáculos) estén allí, y luego vuelva suavemente su atención a perdonarse a sí mismo. Haga esto suavemente con el ciclo de práctica de 6R.

Por supuesto, su mente irá naturalmente a la persona que murió o se suicidó. Cuando eso suceda, suavemente, comience a perdonarlos por no comprender, o cometer errores, o por causarles dolor y sufrimiento a sí mismos y a usted, o por no actuar de la manera en que deberían haber actuado. Perdónalos por todo.

Véalos en los ojos de su mente y mírelos a los ojos y perdónelos. Sigue repitiendo una de estas declaraciones (la que parezca más apropiada en ese momento), o puedes inventar tu propia declaración de perdón si parece correcto.

Es mejor no involucrarse en una historia con esa persona en su propia mente. Es mejor perdonarlos usando la misma declaración una y otra vez. "Te perdono por ..."

Luego, coloca ese perdón en tu corazón con la persona que murió y permanece con ese sentimiento de perdón durante el tiempo que dure. Al principio, esto puede no ser por mucho tiempo, sin duda, así que, cada vez que la mente se distraiga, suavemente, suavemente, distraiga esa distracción y comience de nuevo.

Después de un período de tiempo (durante esa sesión), cambie las cosas y escuche que esa persona lo perdona por ... Todavía mírelos a los ojos y escúchelos decir: "Yo también te perdono. Realmente te perdono".

## **Completando el círculo**

Esta Meditación del Perdón comienza perdonándose a sí mismo, perdonando a otra persona, y luego, escucha que ellos también lo perdonan. Este es un círculo completo.

Esta práctica eventualmente hará que las cosas cambien en su mente para que no haya ninguna culpa, frustración, tristeza, enojo o excusas para cometer errores y luego sentirse duro consigo mismo. Poner excusas sobre cualquier cosa significa que uno no se hace responsable de sus propias acciones, y este es un apego sutil para ser perdonado y liberado también.

Desarrollará una aceptación amorosa y un verdadero sentimiento de amor hacia esa persona que causó tanto dolor. El dolor disminuirá hasta que solo haya un recuerdo de esa persona sin ninguna experiencia de dolor.

Ahora, esta es la meditación sentada, pero aún hay más en la meditación y es perdonar todo ya todos, todo el tiempo.

## **Expandiendo el perdón en tu vida**

Puedes usar el perdón como tu único objeto de meditación junto con la sonrisa. Perdónate por chocarte con algo o, si estás cocinando, por cortarte o quemarte o cometer errores.

¡Pon el perdón en todo todo el tiempo!

Perdona los pensamientos por distraerte. Perdona a los demás por distraerte. En resumen, perdona todo todo el tiempo. Al caminar de un lugar a otro, perdónate a ti mismo y a los demás. Cualquier pequeña distracción, perdónalo. Perdónate por no recordar. Perdónate por cometer errores. Perdona cada pensamiento, cada recuerdo. Perdona cada dolor que surja. 6R y perdona *todo el tiempo* ! Si olvidas perdonar algo, ¡entonces perdónate a ti mismo por olvidar! Luego, comienza de nuevo.

¿Ves a lo que me refiero? ¡Puede pasar algún tiempo antes de que la mente comience a soltar este apego, pero la paciencia conduce a Nibbāna (eventualmente)!

He ayudado a personas en este tipo de situación y para algunos de ellos ha llevado hasta un año de hacer nada más que la Meditación del Perdón

antes de que finalmente dejen de lado el sufrimiento y el dolor. Esto no significa que todavía no tenían los recuerdos de lo que sucedió. Lo hicieron. Pero podrían reflexionar y recordar sin que surja ningún dolor o sufrimiento. ¡Ahí reside la verdadera curación!

Así que, por favor, si quieres hacer este tipo de meditación por ti mismo, sería mejor ponerse en contacto conmigo y mantenerte en contacto al menos durante un tiempo para que pueda ayudarte a mantenerte en el camino y hacerlo firmemente yendo.

El duelo es algo muy extraño porque surgirá por períodos de tiempo, incluso seis meses o un año después del evento, y puede surgir una gran tristeza, frustración, enojo, etc. sin razón aparente. Es por eso que es necesario mantener esta práctica durante bastante tiempo para que eventualmente, al volver a entrenar la mente, todos los apegos se abandonen automáticamente.

### **Meditación Caminante**

Para acompañar las prácticas de respiración, bondad amorosa o perdón.

En primer lugar, cuando practicas el enfoque de Meditación Tranquil Wisdom Insight (TWIM) para la meditación, la Meditación para caminar se usa específicamente para hacer ejercicio y se debe hacer entre tus sesiones de meditación para mantener el flujo de sangre para que tengas buena energía para tu investigación.

Lo primero es que es muy importante recordar:

- ¡*Sonríe* todo el tiempo mientras caminas!
- ¡Quédate con tu objeto de meditación todo el tiempo!
- ¡No pongas tu atención en tus pies!
- Recuerde que está haciendo esto para hacer ejercicio y caminar a un ritmo normal.
- No mires a tu alrededor; mantén tus ojos frente a ti.  
Permanezca con su objeto de meditación todo el tiempo que esté caminando. Mantenga los ojos bajos en el suelo a unos 6 pies frente a usted mientras camina. No mire a su alrededor con ningún interés particular ni realice una caminata por la naturaleza y olvide su meditación.

Ahora, una cosa que sucede durante los retiros, y es muy frustrante para mí, pero no puedo hacer que la gente deje de hacerlo, es que estarás

sentada en el suelo y te dirás a ti mismo: "Bueno, yo estoy incómoda". Puede haber sido 45 minutos o una hora o algo así y luego, de repente, te levantas del piso y te sientas en una silla.

Si te levantas del piso y simplemente vas a una silla y te sientas, lo que sucede es que tu mente comienza a apagarse porque no tienes una circulación tan buena. ¡Entonces, no hagas eso! En cambio, levántese y comience a caminar.

La meditación caminando es tan importante como tu meditación sentada. No tiene que hacer la Meditación para caminar muy lentamente, puede caminar a un ritmo normal. Solo recuerda quedarte con tu objeto de meditación *y* relajarte todo el tiempo. Considera esto como una práctica para continuar la meditación mientras te mueves en tu vida diaria.

Ahora, al principio, la Meditación para caminar será algo difícil porque no estás acostumbrado. En la vida estás acostumbrado a caminar o ir de aquí para allá. Estás acostumbrado a pensar esto y pensar eso y tararear.

Esta meditación para caminar es un aspecto muy importante para el entrenamiento que ayuda a romper los viejos hábitos de pensamiento en lugar de irradiar amor y bondad mientras te mueves en la vida. Con este tipo de caminata, desea mantener su meditación sobre su amigo espiritual desde el momento en que se sienta, mientras se levanta y sale a caminar o, si está usando otro objeto de meditación, desea mantener esto. yendo.

Camine no menos de 15 minutos después de 30 minutos de meditación sentada. Cuando camines bien, camina más tiempo. Puedes caminar hasta 45 minutos. Ese es el tiempo máximo. No creo que más que eso sea realmente útil porque te cansas después de eso.

Después de caminar con su amigo espiritual o en la respiración, según sea el caso, entre, siéntese de nuevo y continúe haciendo más meditación sentada.

Por favor, comprenda que es mejor no sentarse menos, y esto es sentarse, no sólo sentarse y caminar, solo sentarse, no menos de 6 horas al día durante los períodos de retiro. Siéntate por no menos de 30 minutos cada vez que te sientes y siéntate más tiempo.





## **Glosario de terminología de estudio**

Aparece en el orden de entrenamiento.

Este glosario ofrece asistencia con una terminología funcional para las prácticas de Meditación de sabiduría de sabiduría tranquila (TWIM).

Este capítulo se encuentra en la parte posterior del libro para ayudar al principiante y para resolver cualquier confusión en la comprensión del profesional experimentado. Las definiciones de terminología utilizadas en este libro para el entrenamiento aparecen más o menos en el orden en que tendrá que lidiar con ellas a medida que aprende la práctica de la meditación.

La meditación budista nos muestra cómo funcionan realmente los movimientos de la mente. Revela la verdadera naturaleza de las cosas al descubrir el proceso impersonal de momento a momento de Originación dependiente y las Cuatro Nobles Verdades. El Buddha-Dhamma nos muestra específicamente dónde quedamos atrapados por el sufrimiento, cómo se manifiesta esto primero, la causa exacta y la salida.

Este viaje a veces puede ser difícil, pero también puede ser mágico y divertido a medida que los cambios se hacen evidentes en tu vida y las personas comienzan a notar el cambio para bien en ti.

A medida que estudiamos esto, necesitamos comprender claramente algunas definiciones de trabajo de cierta terminología de capacitación. Desde el principio uno aprende a hacer esta práctica *todo el tiempo*. Por lo tanto, las definiciones precisas de la terminología son muy importantes si vamos a utilizar esta práctica como nuestra clave para abrir esta puerta a la Paz. Algunas de estas definiciones pueden ser ligeramente diferentes de lo que ha escuchado en otros lugares. A medida que lea más en este libro, asegúrese de que el autor y usted estén en la misma página con palabras clave, porque esta capacitación es bastante importante.

Meditación (bhāvanā) - Observar los movimientos de la atención de la mente momento a momento, de objeto a objeto con el propósito de ver claramente el proceso impersonal de Originación dependiente y las Cuatro Nobles Verdades.

Atención plena (sati) - "Recordar" observar los movimientos de la atención de la mente todo el tiempo.

Conciencia (sampajañña) - Comprender lo que está haciendo la mente; ¿Está liberando lo que está surgiendo o se está involucrando con eso? ¿Está reconociendo los movimientos de la atención de la mente, o se está moviendo hacia el deseo y el aferramiento? ¿Es liberador, relajante, re-sonríe y luego regresa al objeto de meditación para continuar con la atención plena?

Objeto de meditación: cualquier objeto de meditación queelijamos es convertirse en la base de operaciones para volver a centrarnos durante nuestra meditación. La información que buscamos no se encontrará en el objeto de meditación que observamos, sino que es nuestro reconocimiento del proceso impersonal de Originación dependiente lo que conduce a nuestro conocimiento y visión. Esto ocurre alrededor del objeto de meditación.

Sentimiento (vedanā) - Sentirse en el contexto de esta práctica TWIM se refiere al sentimiento que surge en cualquiera de las seis puertas sensoriales, y es agradable, doloroso o ni agradable ni doloroso (neutral). No se refiere al sentimiento / emoción, ya que es comúnmente entendido e interpretado por la cultura occidental.

Obstáculos (nīvarana): tendencias malsanas que comienzan con un sentimiento que surge como cualquier otro sentimiento y, por lo tanto, deben tratarse de la misma manera durante la meditación al liberarlos y no poner la atención de la mente en ellos de ninguna manera. Al negarles la atención de la mente, se debilitarán y se desvanecerán.

Jhāna - La definición aquí para jhāna en términos budistas es una "etapa de meditación a través de la comprensión" (la interconexión de las "Cuatro verdades nobles y el origen dependiente") y ver cómo funciona realmente la mente. Un jhāna es un nivel de comprensión; Una etapa del camino de meditación.

Ansia (taṇhā) - El eslabón débil en el proceso de Originación dependiente que se manifiesta como tensión y tensión en la mente y el cuerpo tal como aparece por primera vez.

La definición común de la palabra "Antojo" es "querer" o "desear", pero hay mucho más en esta palabra. Según el Buda, hay un patrón definido con todo lo que surge.

Por ejemplo, para "ver" hay una manera establecida de que las cosas sucedan. Primero, debe haber una puerta sensorial funcional como el ojo. Luego debe haber color y forma. Cuando el ojo alcanza el color y la forma, surge la conciencia del ojo. La reunión de estas tres cosas se llama contacto visual. Con el contacto visual como condición surge la sensación ocular. El sentimiento (vedanā) es placentero, doloroso o ni doloroso ni placentero, y este es un sentimiento físico o mental. Con la sensación del ojo como condición, entonces surge el ansia de los ojos.

Ahora "Antojo" (taṇhā), en todas sus diferentes formas de ver, oír, saborear, oler, sensaciones corporales y pensamientos, siempre surge como una tensión y rigidez tanto en la mente como en el cuerpo. "Antojo" (taṇhā) siempre se manifiesta como la mente "Me gusta" o "No me gusta" y puede reconocerse como tensión u opresión tanto en la mente como en el cuerpo. Aquí es donde llegamos a comprender la importancia de las instrucciones del Buda sobre tranquilizar conscientemente la mente y el cuerpo.

Cuando el meditador tiene algún tipo de distracción que desvía su atención de su objeto de meditación, entonces surge un sentimiento inmediatamente, y luego, justo después de eso, la mente "Me gusta" o "No me gusta", es decir Surge el "anhelo" (taṇhā). Esto a veces se ve como una gran opresión y, a veces, como una tensión o tensión muy sutil en la mente y el cuerpo.

Cómo "Antojo" (taṇhā) es la causa del sufrimiento (la Segunda Noble Verdad), lo que el meditador debe hacer es soltar suavemente esa tensión u opresión (es decir, relajarse) y esto debe hacerse conscientemente. No sucede automáticamente como se demuestra en la instrucción de meditación que nos dio el Buda. Luego, redirigimos suavemente la atención de la mente al objeto de meditación (este paso es la Tercera Noble Verdad o el cese del deseo o el sufrimiento). En términos prácticos, esta relajación es el paso más importante y más importante que descubrió el Buda, revelando claramente la Cuarta Verdad Noble: ese es "el camino" que conduce al Cese del Sufrimiento.

El Buda vio que cuando se soltaba el "Antojo" (taṇhā), la mente se volvía clara, abierta y muy observadora. Vio que la mente pensante no

surgió. La mente pensante en el budismo se llama "Aferrarse" (upādāna).

Entonces, cuando un maestro dice algo como "Aferrarse a la nada", en realidad está diciendo que "deje de pensar en las cosas y simplemente observe". Este es un buen consejo en lo que va. En realidad, sería mejor decir "No desees nada", pero eso sería mal entendido porque surgiría la pregunta de "¿cómo se supone que debemos hacer eso?"

"No anhela nada" significa "darse cuenta y soltar la tensión o la tensión en la mente y el cuerpo antes de que surja".

¿Cómo se hace esto? Cuando uno ve surgir un "Sentimiento", si se relajan en ese mismo momento, entonces el "Antojo" (taṇhā) no surgirá. "Antojo" (taṇhā) es el eslabón débil en el ciclo o proceso de Originación dependiente. Se *puede* reconocer y soltar, y cuando se suelta, entonces no se levantará el Aferrarse "(upādāna).

Una cosa que se ha vuelto popular hoy en día es la combinación de estas dos palabras, "Craving / Clinging" y creo que ayuda a causar aún más confusión. El anhelo es la mente "Me gusta" o "No me gusta" y "Aferrarse" son todos los pensamientos, ideas, opiniones y conceptos por los que a la mente le gusta o no un sentimiento cuando surge. Estas son dos partes muy diferentes y separadas del proceso de cómo funcionan las cosas. Reunirlos solo hace que la comprensión de este proceso sea aún más nublada.

Algunos maestros de hoy definen "Antojo y aferramiento" como "Agarrar". Y como acabo de explicar, eso se aleja de las definiciones más precisas que el Buda nos mostró en su enseñanza. Eliminar el aferramiento no es eliminar el sufrimiento si el anhelo es la causa raíz.

No-self (anattā) - Naturaleza impersonal; Perspectiva impersonal. La ausencia de tomar algo personalmente que ocurre durante la vida. Ver las cosas puramente como son. Para hacer esto en la vida, ¡no tienes que dejar de usar los pronombres en tu idioma! Y no tienes que intentar desaparecer. ¡Promesa!

Delirio (moha): en algunas tradiciones budistas, la palabra "delirio" (moha) se vincula con otras dos palabras que son "Lujuria" (lobha) y

"Odio" (dosa). En conjunto, estas tres palabras a veces se llaman "los tres venenos" y esta es una forma razonable de verlas.

Pero puede haber cierta confusión sobre lo que realmente significa "ilusión" (moha). El Buda quiso decir algo un poco diferente cada vez que usaba esta palabra.

Según los suttas, la palabra "ilusión" (moha) con frecuencia significa "ver lo que surge como un ser personal" (atta). O podemos decir que "ilusión" (moha) es ver las cosas a través de la idea falsa (engañada) de un yo (atta). En otras palabras, uno toma todos los sentimientos o sensaciones como parte de la identificación de "Yo", "Yo", "Mi", "Mío" (atta). En el budismo, eso es engaño.

Serenity (samatha) - Aquí hay otra palabra para mirar. En Pāli la palabra es "samatha". El significado de "samatha" es tranquilidad, serenidad, tranquilidad o quietud.

A menudo, la definición popular común es un tipo de concentración fuertemente concentrado, concentración de absorción o concentración extática. Esta definición específica de serenidad o tranquilidad ciertamente implica un tipo diferente de "recogimiento" que los tipos más profundos de absorción o "concentración" extática.

El objetivo de la absorción o la concentración extática es hacer que la mente permanezca en una sola cosa como si estuviera pegada a ella (excluyendo cualquier otra cosa). En comparación, "Samatha Colectividad" implica tener una mente tranquila, serena y tranquila, pero alerta a lo que sea que la mente cambiante o en movimiento haga momento a momento. Por supuesto, Samatha / Vipassanā (que es la forma estándar en que se describe en los suttas (ver Majjhima Nikāya, sutta MN-149: 10, Mahāsaḷāyatanika Sutta, donde siempre están unidos) conduce a la liberación total de la mente al ver y reconociendo cómo las Cuatro Nobles Verdades interactúan con el Origen Dependiente. El Bodhisattva experimentado de primera mano, Samatha / Vipassanā conduce directamente al resultado final de Nibbāna y la absorción o la concentración extática no.

Perspicacia o Introspección (vipassanā): esta palabra tiene un significado superficial que es "ver las cosas como realmente son".

Según el Buda, la definición es mucho más profunda que eso. Significa "percepción" o comprensión. ¿Pero entender en qué? Al darse cuenta de la naturaleza impersonal y la comprensión profunda de las Cuatro Nobles Verdades y "cómo" la Originación Dependiente en realidad ocurre con todo lo que surge y pasa (anicca) en la mente y el cuerpo. Esta es la visión budista. En otras palabras, uno adquiere una comprensión cada vez más profunda (en cada etapa de jhāna) del proceso impersonal de "cómo" la mente y el cuerpo surgen a través de ver y comprender verdaderamente (conocimiento y visión) la interconexión de las Cuatro Nobles Verdades con el proceso en curso de origen dependiente.

Cuando uno puede ver claramente este proceso en toda la existencia, experimentarán un conocimiento inquebrantable de que este es el camino correcto a seguir. La mente comienza a ver claramente que todo lo que surge y pasa (anicca) y que esto es parte de un proceso definido que nos lleva a una comprensión profunda de que todo lo que sucede es parte de un patrón impersonal (anattā).

Estas "ideas" pueden ocurrir en cualquier momento, ya sea que uno esté sentado en meditación o haciendo sus actividades diarias. Son bastante profundos cuando ocurren. Las "ideas" son como encontrar una parte perdida en un rompecabezas y aquí es donde está el verdadero "¡ajá!" Las experiencias suceden.

Sabiduría (paññā) - Hay muchas frases dentro de los suttas que usan la palabra "sabiduría" y generalmente resultan ser preocupantes en algún contexto "el proceso impersonal de origen dependiente".

Cada vez que las palabras "Atención sabia" o "Sabiduría" se ven en los suttas se refieren a la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y al proceso de Originación dependiente. Otras frases similares aparecen como: "Él ve con sabiduría", "Ver con sabiduría", "... y sus manchas fueron destruidas por su visión con sabiduría ...", "Sabiduría" o "Él es sabio".

Si podemos recordar que tales casos se refieren a la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y el proceso de Originación Dependiente a medida que leemos los diversos suttas, entonces nuestras mentes se abrirán a una nueva comprensión de cómo este proceso y las Cuatro Nobles Verdades están en el centro de la enseñanza del Buda.



Concentración (samādhi): la palabra Pāli en realidad significa la unificación o unión de la mente. La palabra "Colectividad" parece ser más funcional para el éxito en la meditación en lugar de la palabra "Concentración". En Occidente, la palabra "Concentración" significa una especie de mente profunda de un solo punto o una mente absorta y esto no es lo que el Buda estaba tratando de transmitir. Antes del tiempo del Buda, había muchas palabras que describían una profunda absorción o un solo sentido de la mente. Pero el Buda inventó una nueva palabra, "samādhi". Samādhi describe una forma completamente diferente de ver y experimentar jhāna. Después del parinibbāna del Buda (su fallecimiento final), debido a que esta palabra era muy popular, los brahmanes de esa época cambiaron la definición de "samādhi" de nuevo para que significara "un solo punto fuerte". Pero,

Las palabras "Mente Coleccionada" (samādhi) nos dan la idea de una mente compuesta, tranquila, tranquila y muy alerta. Este tipo de mente observa cuando la atención de la mente cambia de una cosa a otra. Una "Mente concentrada", por otro lado, significa que la mente está atrapada en una cosa, excluyendo cualquier otra cosa que pueda intentar surgir. Entonces, una "Mente Concentrada", según esta definición, pierde plena conciencia y atención plena (sati) de lo que está sucediendo en el momento presente porque solo está viendo lo único a lo que está apuntando. Esta declaración también se refiere a "concentración de acceso o vecindario" (upacāra samādhi) y "concentración de momento a momento" (khanika samādhi). ¿Por qué?

La respuesta simple es que no hay tranquilización de la mente y el cuerpo antes de que el meditador devuelva su atención al objeto de la meditación. Debido a esto, no hay disminución de la tensión en la mente o el cuerpo, ni se ve cómo funcionan realmente las Cuatro Nobles Verdades y el Origen Dependiente. Uno no se da cuenta de cómo el deseo (tensión y tensión) se devuelve al objeto de meditación.

Es por eso que cuando los maestros de "vipassanā" le dicen a sus alumnos que "Concentración de absorción" nunca conducirá a Nibbāna, están 100% correctos. Cualquier tipo de práctica que divida la "Meditación Samatha" y la Meditación Vipassana en dos prácticas diferentes, no puede conducir a una a Nibbāna. ¿Por qué?

Porque la mente tiene la necesidad de estar tranquila, compuesta y clara, mientras está en una jhāna, para ver claramente la interconexión de las Cuatro Nobles Verdades y el Origen Dependiente. Es por eso que la



práctica de la vipassana recta tiene algunos estudiantes serios. El Buda nos enseñó a practicar "Samatha / Vipassanā" juntos y esta es la diferencia entre la práctica de meditación basada en comentarios y el enfoque sutta de la meditación.

Los resultados de estas dos prácticas son diferentes. La "concentración en un punto" no es el mismo tipo de desarrollo mental que el Buda nos muestra. El Buda nos enseñó a tranquilizar nuestra mente y cuerpo cada vez que la atención de la mente cambia de una cosa a otra. La "Mente Coleccionada" no es tan profundamente unidireccional que la fuerza de la "Concentración" de uno hace que la mente permanezca en un objeto de meditación, incluso si esa atención se "concentra" en algo momentáneamente.

La "Mente Coleccionada" es capaz de observar cómo la atención de la mente va de una cosa a otra, con mucha precisión. Aquí hay una conciencia mucho más plena de la mente y el cuerpo que con una mente de un punto profundamente "concentrada" o una mente absorta. Es por eso que elijo usar la palabra "Coleccionada" en lugar de la mente "Concentrada". Al usar la palabra "Coleccionado" hay menos confusión sobre el tipo de meditación a la que se refiere el Buda y es más fácil entender las descripciones dadas en los suttas.

Las palabras enumeradas aquí son un buen comienzo para que pueda trabajar en este enfoque de la meditación.

## Notas al pie

[1] El autor se refiere al Sutta Ānāpānasati, que incluye los Cuatro Fundamentos de la Atención, así como los Siete Factores de la Iluminación.

[2] Ver "Así he oído. Los largos discursos del Buda ", traducido por Maurice Walshe, Wisdom Publications (1987), p.556, que concuerda con la opinión original de Rhys Davids y se refiere a ella.

[3] Ver Majjhima Nikāya, sutta MN-36, Mahāsaccaka Sutta.

[4] i Esto significa que los nueve! Son los cuatro jhanas materiales, los cuatro jhanas inmateriales y el cese de la percepción y los sentimientos.

[5] Aquí, la palabra "jhāna" lleva el significado de concentración de absorción (appanā samādhi), o concentración de acceso (upacāra samādhi). Esta es la etapa justo antes de que la mente se absorba en el objeto de meditación. Estas son las definiciones estándar proporcionadas por otros maestros.

[6] En este contexto, sólo significa absorción (appanā samādhi) y no concentración de acceso (upacāra samādhi).

[7] Algunos maestros de meditación llaman a esto concentración momentánea o concentración momento a momento (khanika samādhi).

[8] Observe la forma plural de la palabra sutta, esto significa ver el acuerdo muchas veces.

[9] Esta ceremonia marca el final del retiro de las lluvias, donde los monjes se reunieron para confesar cualquier error que pudieran haber cometido.

[10] Esto se refiere a hablar y chismes ociosos. Los monjes esperaron pacientemente y en silencio practicaron sus propias prácticas de meditación para expandir la mente silenciosa y tener una atención plena mientras esperaban que el Buda hablara.

[11] Esto se refiere a la atención plena del cuerpo, la atención plena de los sentimientos, la atención plena de la conciencia y la atención plena de los objetos mentales.

[12] Por ejemplo, ver Majjhima Nikāya, sutta MN-77, Mahāsakuludāyi Sutta, y sutta MN-111, Anupada Sutta.

[13] Los enlaces de origen dependiente son específicamente:

- *Ignorancia* : Ignorar o no comprender las Cuatro Nobles Verdades y los vínculos de la Dependencia Originaria.
- *Formaciones* : el potencial para que surjan formaciones (es decir, cuerpo, habla, mente).
- *Conciencia* : El potencial de la Conciencia para surgir en cada una de las Puertas de los Seis Sentidos (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, mente).
- *Mentalidad-Materialidad* : proceso mental de las puertas sensoriales, que incluye todas las acciones mentales dentro de los enlaces, y el cuerpo material de esas puertas sensoriales en referencia a los Cuatro Elementos (tierra, agua, fuego y aire).
- *Base de detección de seis pliegues* : las cinco puertas de *detección* externas (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo) y una puerta de *detección* interna (mente).
- *Contacto* : La reunión de un objeto de puerta sensorial (por ejemplo, color y forma) con su respectiva puerta sensorial (por ejemplo, ojos) despierta la Conciencia, y la unión de los tres es Contacto.
- *Sentimiento* : agradable, doloroso o ni agradable ni doloroso.
- *Antojo* : Esta es la mente "Me gusta esto" o "No me gusta esto", y esto siempre se manifiesta en tensión y rigidez en la mente y el cuerpo. Aquí es donde se aplican las 6R.
- *Aferrarse* : esta es la historia que se nos viene a la mente acerca de *por qué* "me gusta" o "no me gusta" lo que surja, incluidos todos los pensamientos, opiniones, ideas, conceptos e imaginación asociados con esa historia.
- *Tendencias habituales* : una biblioteca personal de *reacciones* habituales que se producen cuando una puerta sensorial reconoce algo. Cada persona tiene una biblioteca personal de sus reacciones a los eventos que suceden, que han desarrollado en su pasado.
- *Nacimiento de la acción* : este es el nacimiento de tres tipos de acción: acción corporal o física, acción verbal o acción mental.
- *Envejecimiento y muerte* : El final del evento, que incluye el envejecimiento del evento, tristeza, lamentación, dolor, pena, desesperación y la muerte de este evento.

## **Bhante Vimalaramsi**

El más venerable Bhante Vimalaramsi Mahāthera nació en Nueva York y creció en Chicago y California. Hizo su primer retiro de meditación Insight en California a la edad de 28 años, y posteriormente se convirtió en monje budista en 1986 debido a su gran interés en la meditación. Continuó a Birmania en 1988 para practicar meditación intensiva en el famoso centro de meditación Mahasi Yeiktha en Rangoon. Bhante luego viajó a Malasia y practicó la meditación de la bondad amorosa durante 6 meses.

En 1990, Bhante regresó a Birmania para obtener más Vipassanāmeditation, durante 14 a 16 horas al día, en Chanmyay Yeiktha en Rangoon. Practicó durante 2 años, a veces sentado en meditación durante 7 a 8 horas por sesión. Después de dos años de meditación intensiva y de experimentar lo que se dijo que era el resultado final, se desilusionó mucho con el método directo de Vipassanā y abandonó Birmania para continuar su búsqueda.

Volvió a Malasia y comenzó a enseñar meditación de amor y bondad. En 1995, Bhante fue invitado a vivir y enseñar en Brickfields, el monasterio más grande de Theravāda en Malasia dirigido por K. Sri Dhammanada. Allí, K. Sri estaba tan impresionado por el conocimiento de Bhante que lo hizo hacerse cargo de algunas de sus charlas y horarios de enseñanza en el templo.

Posteriormente, Bhante se reunió con un venerable monje de Sri Lanka que le dijo que estaba enseñando meditación correctamente, pero que dejara de hacer referencia al Vissudhi Magga y simplemente usará los Suttas.

Entonces, Bhante comenzó a estudiar los textos sutta más a fondo y a practicar la meditación de acuerdo con estos textos. Después de un retiro de tres meses, regresó a Malasia y escribió un libro sobre Mindfulness of Breathing titulado "El Sutta Ānāpānasati: una guía práctica para la atención plena de la respiración y la meditación de la sabiduría tranquila". Este libro ha sido revisado y ahora se ha publicado como "El aliento de amor".

Bhante Vimalaramāsi regresó a los Estados Unidos en 1998, y desde entonces ha estado enseñando meditación en todo el país. En 2003 cofundó la United International Buddha-Dhamma Society, UIBDS. UIBDS apoya el Centro de Meditación Dhamma Sukha ubicado cerca de Annapolis, Missouri, EE. UU., Donde enseña meditación de mayo a octubre de cada año. El resto del año se gasta viajando por el mundo dando retiros y charlas. Es el representante de EE. UU. En el Consejo Budista Mundial de Kobe, Japón, y se instaló en 2007.

## Ehi Passiko

Ni el Abhidhamma ni el Visuddhi Magga pueden ser las enseñanzas del Buda! ¡Bhante Vimalaramsi aquí disputa lo que hemos tomado por las verdaderas enseñanzas del Buda durante los últimos 1,500 años!

Bhante Vimalaransi explica que la meditación Vipassana tal como se enseña en Sri Lanka, Birmania y Tailandia se basa en el Vissudhi Magga; ¡pero el Vissudhi Magga puede no ser lo que el Buda enseñó! Aquí Bhante traza de dónde viene realmente el Vissudhi Magga. Bhante SOLO usa los Suttas como la base real de lo que el Buda enseñó y cuestiona tanto al Visuddhi Magga (y Vipassana) como al Abhidhamma.

El texto de la charla se da a continuación:

“Antes de que [Buddhaghosa] se convirtiera en monje, era un erudito védico. No era un meditador, pero se enorgullecía mucho de su habilidad en Pali.

Comenzó a pensar que conocía a Pali mejor que sus maestros. Su maestro le leyó la mente. Él dijo: "No, no lo haces, y la única manera de superar este estado malsano que desarrollaste es ir a Sri Lanka". Durante 1000 años, Sri Lanka puso todos los comentarios en cingalés, no en Pali. Entonces su maestra le dijo que tenía que ir a Sri Lanka y cambiar todo el cingalés de nuevo a Pali. Entonces, eso es lo que hizo. Cuando llegó a Sri Lanka, el primer libro que escribió se llamaba Visuddhimagga. . . .

Él no era un meditador; él no sabía lo que el Buda enseñó en cuanto a la meditación, pero sí sabía lo que los Vedas decían sobre la meditación, y para él la meditación era meditación, ¿verdad? No sabía lo que dijo el Buda, sabía lo que decían los Vedas, así que puso lo que los Vedas dijeron en este libro. En este libro habla sobre 40 tipos de meditación. A través de mis estudios encontré 52. Lo que él enseñó sobre la meditación fue la absorción, la concentración, y lo enseñó todo sobre la concentración de acceso y la aparición de un signo, nimitta. . . y pasas por todas las jhanas que hablaron en los Vedas. Por eso parece como si fuera lo mismo que las enseñanzas del Buda.

El problema con este tipo de práctica es cuando entras en la concentración de acceso, la fuerza de la concentración impide que surjan obstáculos. Como resultado, no puede reconocer los obstáculos cuando surgen. Cuando practicas la concentración en un punto, no hay cambio o desarrollo de la personalidad. Hay mucho orgullo. "Puedo entrar en el primer jhana; Realmente soy algo genial; necesitas respetarme ". Ese es el tipo de pensamiento que hay incluso hoy. El problema con esta práctica es que todavía tiene ansias en tu mente. Incluso hoy si vas a maestros de concentración concentrada y les preguntas: "¿Cómo surge el deseo?" O les preguntas: "¿Qué es el anhelo?" No te pueden decir. "Anhelar es deseo". "Deja ir todo deseo". [Un gesto de "¿eh?"] Pero son serios; Eso es lo que te dicen. Lo sé porque pregunté a muchos, Muchos monjes muy grandes hacen esta pregunta y esa es la respuesta que me dan. No saben cómo surge el deseo; no saben cómo reconocerlo cuando surge; No saben cómo dejarlo ir. Ahora, ¿no suena un poco diferente de lo que estoy enseñando?

Como resultado de practicar la concentración de absorción, nunca podrás experimentar la nibbana. ¿Por qué? Porque todavía tienes obstáculos, a pesar de que pueden ser empujados muy lejos. Y todavía tienes ansias. Si tienes ansias, también tienes ignorancia. Entonces, lo que hizo Buddhaghosa fue decir: "Sí, esto es correcto; no puedes alcanzar el nibbana practicando la concentración de absorción ". Entonces, a través de los comentarios que leyó, comenzó a hacer cambios. Y se le ocurrió vipassana: conocimiento de la percepción. En Visuddhimagga hay nueve conocimientos de conocimiento. En el subcomentario escrito por Mahasi Sayadaw, hay 16 conocimientos. Y supuestamente se supone que puedes alcanzar el nibbana al ver anicca, dukkha o anatta. Después de llegar a qué a lo que ellos llaman Sankharu - pekkha; eso significa "ecuanimidad a las formaciones". Esa es la 11ª idea de conocimiento. Cuando pasas por este conocimiento, lo suficientemente lejos, llegas a un lugar donde verás surgir anicca 4 o 5 veces muy, muy rápidamente. O dukkha surgen 4 o 5 veces muy, muy rápido. O surgen 4 o 5 veces muy rápidamente. Y luego tienes un apagón. Cuando regrese, verá todos los conocimientos de conocimiento por los que ha pasado; ocurrirá automáticamente y los tendrá en el orden correcto. Eso es lo que llaman nibbana. Entiendo estos conocimientos de conocimiento hasta 16. Eso no es nibbana. ocurrirá automáticamente y los tendrá en el orden correcto. Eso es lo que llaman nibbana. Entiendo estos conocimientos de conocimiento hasta 16. Eso no es nibbana. ocurrirá automáticamente y los tendrá en el orden



correcto. Eso es lo que llaman nibbana. Entiendo estos conocimientos de conocimiento hasta 16. Eso no es nibbana.

Son muy buenos para vender esta idea: esto es nibbana. Pero la experiencia real no está de acuerdo con lo que dice en el sutta. Entonces, lo que están enseñando no está de acuerdo con lo que dijo el Buda; su enseñanza es de acuerdo con una persona que no medita, lo que él dice es nibbana. Pero él no tiene conocimiento directo. Todo lo que tiene es conocimiento intelectual [gesto desdeñoso de la mano]. Ahora, si quieres practicar la meditación perspicaz y quieres experimentar jhana, si sigues lo que el Buda enseña, podrás experimentar ambas cosas al mismo tiempo.

Entonces, tienes que entender que estudié el Visuddhimagga durante 20 años. He tenido muchos maestros inteligentes [gesto dramático de despido]. Y cuando comencé a leer lo que dijo el Buda en comparación con lo que dijo Buddhaghosa, descubrí que había muchas diferencias. Por ejemplo, Buddhaghosa dice: Todo [algo] de origen dependiente tiene lugar durante tres tiempos de vida. Justo antes de comenzar a hablar sobre el origen dependiente, dijo que debes estar preparado para tener el peso de todos los océanos en tu cabeza porque es muy difícil de entender. Y luego lo explica de una manera muy, muy complicada y difícil de entender. Pero, por cierto, te lo muestro, es fácil de entender mientras tengamos las enseñanzas del Buda para explicárnoslo.

Entonces, revisé todos los conocimientos de vipassana, seguí el Visuddhimagga durante 20 años y descubrí que no era correcto. Entonces, fui a las enseñanzas originales y con la ayuda de Sri Lanka [Bhante Punnaji], pude guardar el Visuddhimagga y usar los suttas. Y a lo largo de los años he descubierto que soy un monje muy, muy inusual, porque solo uso los suttas. Todos los demás quieren usar lo que sus maestros les enseñaron. Y la mayoría de lo que sus maestros les enseñaron es del Visuddhimagga.

Entonces ahora ves las diferencias. Y realmente los ves porque estás teniendo la experiencia directa. Los ves por ti mismo si lo que te estoy enseñando es correcto o no. Al leer los suttas para saber qué dice sobre cada jhana, sabes cuál es la experiencia. Entonces no tendrás que creerme. No quiero que me creas. Quiero que creas tu propia experiencia.

Publicado el 24 de febrero de 2011 por David Johnson.

## **Sobre el Centro de Meditación Dhamma Sukha**

United International Buddha-Dhamma Society (UIBDS) y Dhamma Sukha Meditation Center (DSMC) se encuentran en 103 acres de tierra boscosa ubicada en las montañas Ozark del condado de Iron (cerca de Annapolis) en Missouri, EE. UU.

El objetivo de DSMC es estar abierto todo el año. En la actualidad, suele albergar de 10 a 20 estudiantes a la vez entre los meses del 15 de mayo al 15 de octubre de cada año para entrenamiento de meditación y estudios budistas. En invierno está abierto para visitantes y hay retiros para grupos pequeños. Los principales maestros suelen enseñar en el extranjero durante la época más fría del año. Esto ayuda a recaudar dinero para más edificios en el centro. Actualmente hay cabañas, comedor y cocina, biblioteca, y un nuevo salón Dhamma se instalará en 2012. Hay hermosos senderos para caminar y áreas planas para caminar cerca de los salones principales. Hay un área de laicos para meditadores y una sala de estar monástica separada.

De junio a octubre, las lunas llenas sirven como período de retiro de lluvias del centro cada año. Los monjes pueden venir para un retiro de lluvias de mayo a septiembre si nos avisan con anticipación. Ofrecemos un programa de soporte de Dhamma en inglés.

En esta tradición budista, el Retiro de lluvias es cuando los monjes y las monjas se quedan en un lugar para dar charlas sobre el Dhamma y enseñar a la gente a meditar. También practican su propia meditación profundamente en este momento. Cada año, varios monjes que también apoyan los objetivos de este programa visitan diferentes tradiciones. Muchas veces se ofrecen para enseñar clases de historia budista, canto y pali mientras están en el centro. De más de 23 países de todo el mundo, estudiantes y fieles laicos vienen a investigar las primeras enseñanzas budistas y se quedan de 2 semanas a 3 meses a la vez con la aprobación del maestro.

También hay un programa de ordenación activa para hombres y mujeres para la formación igualitaria. Es una capacitación forestal sincera que se

recibe, y habrá oportunidades en el futuro cercano para estudiar en el extranjero en una universidad en Sri Lanka, que ahora se está asociando con el proyecto DSMC en 2012.

DSMC está dedicado a un centro religioso protegido por la United International Buddha-Dhamma Society. UIBDS es una corporación sin fines de lucro 501 (c) (3) de Missouri creada con el propósito de obras religiosas, caritativas y educativas.

DSMC proporciona un lugar de apoyo para que las personas vengan y escuchen los primeros textos budistas enseñados en inglés por un maestro de meditación, el Venerable Bhante Vimalaramsi Mahāthera y la Hermana Sasana Dipika Khema, quienes han enseñado este Buddha-Dhamma internacionalmente en los últimos años.

En el centro estudiarás y practicarás las primeras enseñanzas fundamentales recuperadas de los primeros textos budistas que sobrevivieron. Los monjes del centro ofrecen apoyo de asesoramiento gratuito para las personas. Se practica la meditación diaria y existen muchos apoyos para ayudar a los estudiantes a mantener su práctica en la vida.

Después de 14 años de trabajo de investigación en DSMC, se ha confirmado que el Buda recuperó algo extremadamente único que conduce directamente a una reducción del sufrimiento y, si las enseñanzas y la meditación se llevan a cabo más profundamente, siguiendo las instrucciones precisas, este entrenamiento puede conducir a un eventual cese total del sufrimiento en esta vida.

El centro enseña una práctica simple de meditación basada en el esfuerzo correcto como se encuentra en los primeros textos. La práctica se llama Tranquil Wisdom Insight Meditation, TWIM para abreviar. TWIM es fácil y divertido de aprender y es apropiado para cualquier persona dentro de los límites de cualquier religión.

Esta enseñanza es fácil de entender e inmediatamente efectiva. La práctica se transfiere muy bien a la vida diaria para ayudarnos a relajarnos, sonreír más y ser más felices. Es tan progresivamente interesante que invita a una inspección más profunda y la gente realmente quiere "venir y ver" y comprender más.

No hay duda de que las enseñanzas budistas hacen la vida más fácil. Proporcionan una comprensión clara de cómo funciona la mente. A medida que descubra cómo funcionan realmente las cosas, entonces, naturalmente, a medida que se calme, tenderá a actuar de manera más compasiva con las personas en la vida cotidiana.

El centro utiliza el Majjhima Nikāya como texto principal para su entrenamiento. Los estudiantes que practican en serio y desean progresar bien se les anima a seguir los consejos del sutta MN-95, el Cankī Sutta, cuando vengan al centro. Este sutta nos da 12 pasos clave para hacer un buen progreso. Sutta MN-15, el Anumāna Sutta, describe al estudiante perfecto para que el maestro guía ponga tiempo y energía en su entrenamiento. El resultado adecuado de su entrenamiento se describe en el sutta MN-21, el Kakacūpama Sutta. Merece la pena investigar estos textos antes de entrenar en serio.

En el centro, los estudiantes y los monjes por igual tienen el desafío de probar su comprensión a través de su propia investigación para verificar cualquier verdad hablada que escuchen en una charla de Dhamma. Si sus resultados coinciden con los resultados descritos dentro de los suttas, entonces se consideran la enseñanza del Buda. Si no, entonces es hora de una discusión abierta sobre el Dhamma y una reevaluación.

Más información

Le recomendamos que visite nuestro sitio web en [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org).

En el sitio web encontrará mucha más información sobre las charlas sobre el Dhamma, cómo enseñamos en el centro, libros que pueden ayudarlo, artículos y más información sobre cómo comunicarse con nuestro centro en Missouri.

Si necesita ayuda, puede escribir a la Rev. Hermana Khema a [sisterkhema@dhammasukha.org](mailto:sisterkhema@dhammasukha.org). Ella lo enviará a quien pueda ayudarlo mejor.

Si es posible, haga los arreglos para venir al centro antes del 15 de abril para que las residencias se puedan planificar cuidadosamente para usted.

La dirección del Centro de Meditación Dhamma Sukha y el Parque de Anathanpindika es:

Centro de meditación Dhamma Sukha

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620 EE. UU.

Teléfono de la oficina: +1 (573) 546-1214 (deje un mensaje claro)

Correo electrónico: [bhantev4u@dhammasukha.org](mailto:bhantev4u@dhammasukha.org)

Preguntas de capacitación: [sisterkhema@dhammasukha.org](mailto:sisterkhema@dhammasukha.org)

Administrador y registro: [david@dhammasukha.org](mailto:david@dhammasukha.org)

**Dhamma Sukha Meditation Center y Anathapindika's Park  
Complex 8218 County Road 204, Annapolis, MO 63620  
Contacto PH: 573-546-1214 Correo electrónico: sisterkhema  
@ yahoo.com**