

Resumen de las Charlas del Curso de Diez Días



S. N. Goenka

Compilado por William Hart

Traducción al español de las charlas
de un curso de meditación Vipassana de diez días
revisada en diciembre del 2007

ÍNDICE

	Página
Prólogo	iii
Nota sobre el texto	v
Charla del Primer Día	1
Dificultades iniciales—El propósito de esta meditación—Por qué se ha elegido la respiración como punto de partida—La naturaleza de la mente—La causa de las dificultades y cómo manejarlas—Peligros que deben evitarse.	
Charla del Segundo Día	6
Definición universal del pecado y de la piedad—El Noble Sendero Óctuple: <i>sīla</i> y <i>samādhī</i> .	
Charla del Tercer Día	10
El Noble Sendero Óctuple: <i>paññā</i> —La sabiduría recibida, la sabiduría intelectual, la sabiduría experimentada—Los <i>kalāpas</i> —Los cuatro elementos—Las tres características: la impermanencia, la naturaleza ilusoria del ego, el sufrimiento—Penetrando a través de la realidad aparente.	
Charla del Cuarto Día	14
Preguntas sobre cómo practicar Vipassana—La ley del <i>kamma</i> —La importancia de la acción mental—Los cuatro agregados de la mente: conciencia, percepción, sensación, reacción—Permanecer consciente y ecuánime es la forma de salir del sufrimiento.	
Charla del Quinto Día	20
Las Cuatro Verdades Nobles: el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la erradicación del sufrimiento, el camino que lleva a la erradicación del sufrimiento—La cadena del surgir condicionado.	
Charla del Sexto Día	25
Importancia del desarrollo de la atención y la ecuanimidad frente a las sensaciones—Los cuatro elementos y su relación con las sensaciones—Las cuatro causas de la manifestación de la materia—Los cinco obstáculos: avidez, aversión, pereza física y mental, agitación, duda.	

Charla del Séptimo Día	30
La importancia de la ecuanimidad frente a las sensaciones sutiles y burdas— Continuidad de la conciencia—Los cinco "amigos": fe, esfuerzo, atención, concentración y sabiduría.	
Charla del Octavo Día	35
La ley de la multiplicación y su inversa, la ley de la erradicación—La ecuanimidad es el mayor bienestar—La ecuanimidad le permite a uno vivir una vida de verdadera acción—Al mantenerse ecuánime, uno se asegura un futuro feliz para sí mismo.	
Charla del Noveno Día	40
Aplicación de la técnica en la vida diaria—Los diez <i>pāramīs</i> .	
Charla del Décimo Día	45
Revisión de la técnica.	
Charla del Undécimo Día	51
Cómo continuar la práctica después de finalizado el curso.	
Pasajes Pāli Citados en las Charlas con la Traducción al Castellano	54
Glosario de los Términos en Pāli	64
Fuentes de información sobre los cursos de Vipassana	72



PRÓLOGO

"La liberación sólo puede obtenerse mediante la práctica, nunca mediante meras discusiones", dice S. N. Goenka. Un curso de meditación Vipassana es una oportunidad para dar pasos concretos hacia la liberación. En un curso, el participante aprende cómo liberar la mente de las tensiones y preocupaciones que perturban el fluir de la vida diaria. Haciendo esto, uno empieza a descubrir cómo vivir cada momento de forma pacífica, productiva y feliz. Al mismo tiempo, uno comienza a progresar hacia la meta más alta a la que el ser humano puede aspirar: la pureza mental, la liberación de todos los sufrimientos, la plena iluminación.

Nada de esto puede lograrse meramente pensándolo o deseándolo. Uno debe dar los pasos para alcanzar la meta. Por esta razón, en un curso de Vipassana, el énfasis siempre se pone en la práctica real. No se permiten los debates filosóficos, ni las discusiones teóricas, ni preguntas que no estén relacionadas con la propia experiencia. En la medida de lo posible, se anima a los meditadores a que encuentren, dentro de sí mismos, las respuestas a sus propias preguntas. El profesor proporciona la guía necesaria para la práctica, pero depende de cada persona cómo aplicar esa guía: cada uno tiene que luchar su propia batalla, trabajar su propia salvación.

Haciendo énfasis en esto, es todavía necesario dar algunas explicaciones más para ofrecer un contexto a la práctica. Por eso, cada tarde durante el curso, Goenkaji da una "Charla sobre el Dhamma", a fin de enmarcar en una perspectiva adecuada las experiencias del día, y aclarar diversos aspectos de la técnica. Estas charlas, nos advierte, no las da para entretenimiento intelectual o emocional. Su propósito, simplemente, es ayudar a los meditadores a comprender qué hacer y por qué, para que puedan trabajar adecuadamente y así alcanzar los debidos resultados.

Éstas son las charlas que aquí se presentan en forma abreviada.

Las once charlas proporcionan un amplio panorama de la enseñanza del Buddha. Sin embargo, el enfoque que se le da no es ni académico, ni analítico. Más bien, la enseñanza se presenta en la forma como se le va revelando al meditador: como un todo dinámico y coherente. Todas sus diferentes facetas revelan una unidad subyacente: la experiencia de la meditación. Esta experiencia es el fuego interior que proporciona verdadera vida y brillo a la joya del Dhamma.

Sin esta experiencia es imposible aprehender todo el significado de cuanto se dice en las charlas o, realmente, en la enseñanza del Buddha. Esto no significa que no haya lugar para una apreciación intelectual de la enseñanza. La comprensión intelectual sirve como apoyo a la práctica de la meditación, aunque ésta sea un proceso que va más allá de los límites del intelecto.

Por esta razón estos resúmenes se han preparado recopilando los puntos esenciales de cada charla. Están destinados principalmente a ofrecer inspiración y guía a quienes practican la meditación Vipassana, tal y como la enseña S. N. Goenka. A quienes sólo

las leen, se espera que generen el ánimo necesario para participar en un curso de Vipassana y así experimentar todo lo que aquí se describe.

Los resúmenes no deben utilizarse como un manual de “hágalo-usted-mismo” para aprender Vipassana, o sea, como sustituto de un curso de diez días. La meditación es un asunto serio, especialmente la técnica Vipassana, que actúa en las profundidades de la mente. Nunca debemos aproximarnos a ella de manera frívola o a la ligera. La forma adecuada para aprender Vipassana es únicamente participando en un curso formal, donde existe el ambiente idóneo que ayuda al meditador, así como un guía preparado para tal propósito. Si alguien decide desestimar esta advertencia e intenta aprender por su cuenta la técnica basándose sólo en lecturas, lo hará bajo su propio riesgo.

Afortunadamente los cursos de meditación Vipassana, tal como los enseña S. N. Goenka, se realizan regularmente en muchas partes del mundo. Se pueden obtener los programas y horarios en la página Web señalada al final de este libro.

Estos resúmenes se basan fundamentalmente en las charlas dadas por Goenkaji en el Centro de Meditación Vipassana de Massachussets (EE.UU.), en agosto de 1983, salvo el resumen del día décimo, que está basado en una charla dada en dicho centro en agosto de 1984.

Aunque Goenkaji revisó este material y lo aprobó para su publicación, no pudo disponer de tiempo para examinarlo detalladamente. Por consiguiente, el lector podrá encontrar algunos errores y discrepancias. Éstos no son responsabilidad del profesor ni de la enseñanza, sino exclusivamente míos. Cualquier crítica que ayude a corregir estos errores será muy bien recibida.

Que este trabajo ayude a muchas personas en su práctica del Dhamma.

Que todos los seres sean felices.

William Hart

NOTA SOBRE EL TEXTO

Las palabras del Buddha y de sus discípulos que Goenkaji cita, proceden de las Colecciones de Disciplina (*Vinaya-piṭaka*) y de las Charlas (*Sutta-piṭaka*) del canon Pāli. (Aunque un buen número de citas aparecen en ambas Colecciones, cuando esto sucede, sólo damos las referencias del texto del *Sutta*.) Hay también algunas citas de la literatura post-canónica Pāli. En sus charlas, Goenkaji explica estos pasajes más en un sentido general que en una traducción literal del Pāli. Su intención es proporcionar la esencia de cada pasaje en lenguaje común, haciendo énfasis en su relevancia respecto a la práctica de la meditación Vipassana.

Cuando aparece un pasaje en Pāli en el resumen, se proporciona la explicación que Goenkaji ofreció en la charla en la que está basado dicho resumen. Al final de este libro, en la sección Pāli con traducción al español, se ha intentado dar interpretaciones más exactas de los pasajes citados, haciendo énfasis sin embargo en el punto de vista de un meditador.

En el texto de estos resúmenes, el empleo de las palabras en Pāli se ha mantenido en el mínimo necesario. (En esta versión en español los términos plurales en Pāli que aparecen en el texto, han sido "castellanizados" añadiendo una "s" final como recordatorio de que se trata de un plural. Así, por ejemplo, el plural de *saṅkhāra* queda como *saṅkhāras*, el de *kalāpa* como *kalāpas*, el de *pāramī* como *pāramīs*, etc.)

RESUMEN DE LAS CHARLAS

*Namo tassa bhagavato arahato
Sammā-sambuddhassa*

CHARLA DEL PRIMER DÍA

Dificultades iniciales—El propósito de esta meditación—Por qué se ha elegido la respiración como punto de partida—La naturaleza de la mente—La causa de las dificultades y cómo manejarlas—Peligros que deben evitarse.

El primer día está lleno de grandes dificultades e incomodidades, debido en parte, a que uno no está acostumbrado a estar sentado durante todo el día tratando de meditar, pero sobre todo por el tipo de meditación que habéis empezado a practicar: la atención en la respiración, nada más que la respiración.

Hubiera sido mucho más fácil y rápido concentrar la mente sin estas molestias si, junto con la atención en la respiración, uno hubiese empezado a repetir una palabra, un mantra, el nombre de un dios o si hubiese imaginado la forma o aspecto de alguna deidad. Sin embargo, sólo se te pide observar la respiración, de forma natural, sin controlarla; sin agregar palabras ni formas imaginarias.

Éstas no están permitidas porque el objetivo final de esta meditación no es la concentración de la mente. La concentración es sólo una ayuda, un paso que conduce a un objetivo superior: la purificación de la mente, eliminando todas las impurezas mentales, las negatividades internas, para así, liberarse de todas las desdichas y alcanzar la iluminación total.

Cada vez que una impureza, como la ira, el odio, la pasión, el miedo, etc. surge en la mente, uno se siente desdichado. Cuando algo no deseado sucede, uno crea tensiones, y comienza a atar nudos internos. Del mismo modo, cuando algo deseado no ocurre, también uno genera tensiones internas. Durante toda la vida se repite este proceso, hasta que toda la estructura física y mental no es más que un manojo de nudos gordianos. Además, uno no mantiene esta tensión limitada a sí mismo, sino que la distribuye a todos aquellos con los que se relaciona. Sin duda ésta no es la forma correcta de vivir.

Habéis venido a este curso de meditación para aprender el arte de vivir: cómo vivir pacífica y armoniosamente con uno mismo, y generar paz y armonía hacia todos los demás; cómo vivir feliz día a día mientras avanzáis hacia la felicidad máxima que ofrece una mente totalmente pura, una mente llena de amor desinteresado, con compasión, con alegría por el éxito de los demás y con ecuanimidad.

Para aprender el arte de vivir armoniosamente primero uno debe encontrar qué causa la falta de armonía. La causa siempre está en nuestro interior, y por esta razón debes explorar tu propia realidad. Esta técnica te ayuda a hacerlo; a examinar tu propia estructura física y mental, hacia la que existe tanto apego, resultando en sólo tensiones y desdicha. Al nivel de la experiencia, uno debe comprender su propia naturaleza, mental y física; sólo entonces uno puede experimentar lo que pudiese haber más allá de la mente y la materia. Por lo tanto, ésta es una técnica de comprensión de la verdad, de auto-comprensión, que investiga la realidad de lo que llamamos "uno mismo". También

puede llamarse una técnica para comprender a Dios, pues Dios no es más que verdad, amor y pureza.

La experiencia directa de la realidad es esencial. "Conócete a ti mismo", desde la realidad superficial, aparente y burda, hacia realidades más sutiles, hasta llegar a la realidad más sutil de la mente y la materia. Tras haber experimentado todas ellas, uno podrá ir aún más lejos, y experimentar la realidad última, que está más allá de la mente y la materia.

La respiración es un buen punto de partida para iniciar este viaje. Usar un objeto de atención imaginario, creado por uno mismo (una palabra o una forma) sólo llevará hacia mayores imaginaciones, mayor ilusión; no ayudará a descubrir las verdades más sutiles sobre uno mismo. Para penetrar en la verdad sutil, uno debe empezar con la verdad, con una realidad aparente y burda como la respiración. Además, si se utiliza una palabra, o la forma de una deidad, la técnica se convierte en sectaria. Una palabra o forma será identificada con una cultura, una religión u otra; lo cual puede resultar inaceptable para personas de diferentes culturas. El sufrimiento es una enfermedad universal. El remedio para esta enfermedad no puede ser sectario, debe ser también universal. La atención en la respiración cumple este requisito. La respiración es común a todos: observarla resultará aceptable para todos. Cada paso en el camino debe estar totalmente libre de todo tipo de sectarismo.

La respiración es una herramienta con la que se puede explorar la realidad sobre uno mismo. De hecho, en el ámbito de la experiencia, conocéis muy poco sobre vuestro cuerpo. Sólo conocéis su apariencia externa, sus partes y funciones que podéis controlar conscientemente. Pero no conocéis nada sobre los órganos internos que funcionan sin vuestro control, ni sobre las células que componen todo vuestro organismo y que cambian a cada momento. Numerosas reacciones bioquímicas y electromagnéticas ocurren constantemente en vuestro cuerpo sin que tengáis conocimiento alguno sobre ellas.

En este camino, lo que desconocáis sobre vosotros mismos debéis conocerlo. La respiración os ayudará a lograrlo, actuando como un puente desde lo conocido hasta lo desconocido, ya que es una función del cuerpo que puede ser consciente o inconsciente, intencionada o automática. Uno empieza con la respiración consciente, intencionada y continúa hacia la atención de la respiración normal, natural. A partir de ahí, avanzaréis hacia verdades aún más sutiles sobre vosotros mismos. Cada paso es un paso con la realidad; cada día penetraréis un poco más para descubrir realidades más sutiles sobre vosotros mismos, sobre vuestro cuerpo y mente.

Hoy se os pidió que sólo observarais la función física de la respiración, pero al mismo tiempo, cada uno estuvo observando la mente, ya que la naturaleza de la respiración está fuertemente conectada con el estado mental propio. Tan pronto como aparece cualquier impureza, o surge cualquier contaminación en la mente, la respiración se altera, uno empieza a respirar un poco más rápido, un poco más pesadamente. Cuando la contaminación desaparece, la respiración vuelve a ser suave nuevamente. De

esta forma, la respiración ayuda a explorar no sólo la realidad del cuerpo, sino también la de la mente.

Una realidad de la mente que hoy habéis comenzado a experimentar, es su hábito de estar siempre vagando de un objeto a otro. No quiere centrarse en la respiración ni en un objeto único de atención; al contrario, anda desenfrenada.

Y cuando la mente vaga de un lado a otro, ¿a dónde va? Como habéis observado a través de vuestra práctica, la mente vaga o en el pasado o en el futuro. Éste es el patrón de comportamiento de la mente; no le gusta permanecer en el momento presente. Pero lo cierto es que uno debe vivir en el presente. El pasado es irrecuperable y el futuro está fuera de nuestro alcance hasta que se convierta en presente. Recordar el pasado y pensar en el futuro son importantes pero sólo en la medida en que os ayude a tratar el presente. Sin embargo, debido a este hábito tan arraigado, la mente constantemente trata de escapar de la realidad presente hacia un pasado o futuro que es inaprensible, y por lo tanto esta mente salvaje permanece agitada, desdichada. La técnica que estáis aprendiendo aquí, se llama “el arte de vivir”, porque la vida sólo puede ser realmente vivida en el presente. Por eso, el primer paso consiste en aprender cómo vivir en el momento presente, manteniendo la mente en la realidad presente: la respiración que está entrando o saliendo ahora por las fosas nasales. Ésta es la realidad de este momento, aunque se trate de una realidad superficial. Si la mente se distrae, con una sonrisa, sin tensión alguna, uno acepta el hecho de que, debido a su antiguo comportamiento habitual, se ha distraído. Tan pronto como uno se da cuenta que la mente vaga, automáticamente y de forma natural, ella misma regresará a la atención en la respiración.

Habéis detectado con facilidad la tendencia de la mente a divagar sobre pensamientos tanto del pasado como del futuro, pero ¿de qué tipo son estos pensamientos? Hoy habéis observado que a veces los pensamientos aparecen sin ninguna secuencia, sin principio ni fin. Tal comportamiento mental normalmente se considera como signo de locura. Sin embargo, ahora habéis descubierto que estás igual de locos, perdidos en la ignorancia, en las ilusiones, en el engaño (*moha*). Incluso cuando hay una secuencia en los pensamientos, éstos tienen como objeto algo que es agradable o desagradable. Si es agradable, uno reacciona con placer, que se transforma en avidez, en apego (*rāga*). Si es desagradable, uno reacciona con desagrado, que se transforma en aversión, en odio (*dosa*). La mente está constantemente llena de ignorancia, de avidez y de aversión. Todas las demás impurezas surgen de estas tres básicas, y cada impureza le hace a uno desdichado.

El objetivo de esta técnica es purificar la mente, liberarla del sufrimiento mediante una erradicación gradual de las negatividades internas. Es una operación profunda en el propio inconsciente, con el fin de descubrir y remover los complejos allí escondidos. Incluso el primer paso de la técnica debe purificar la mente, y así es: observando la respiración, no sólo habéis empezado a concentrar la mente sino también a purificarla. Tal vez durante el día de hoy, sólo hubo unos pocos momentos en los que vuestra mente se concentró plenamente en la respiración, sin embargo, cada uno de esos

momentos es muy poderoso para cambiar el patrón habitual de la mente. En ese momento sois conscientes de la realidad presente, del aire entrando o saliendo por las fosas nasales, sin ilusión alguna. Y como no tiene sentido desear más aire o sentir aversión hacia vuestra propia respiración, simplemente observáis, sin reaccionar. En tal momento, la mente está libre de las tres contaminaciones básicas, es decir, está pura. Este instante de pureza en el ámbito consciente tiene un fuerte impacto en las antiguas impurezas acumuladas en el inconsciente. El contacto de estas fuerzas positivas y negativas produce una explosión. Algunas de las impurezas escondidas en el inconsciente surgen al nivel consciente, y se manifiestan como diversas molestias físicas o mentales.

Cuando uno se enfrenta a una situación así, existe el peligro de inquietarse y de multiplicar las dificultades. Sin embargo, sería sensato comprender que lo que parece ser un problema es en realidad una señal de éxito en la meditación, un aviso de que la técnica ha empezado a funcionar. Se ha iniciado la operación en el inconsciente y el pus oculto comienza a salir de la herida. Aunque el proceso sea incómodo, ésta es la única forma de hacer salir el pus, para liberarse de las impurezas. Si continuáis trabajando correctamente, estas dificultades irán disminuyendo progresivamente. Mañana será un poco más fácil, el siguiente día un poco más. Si trabajáis, poco a poco todos los problemas pasarán.

Nadie puede hacer este trabajo por ti; tienes que hacerlo tú mismo. Debes explorar la realidad en ti mismo. Tienes que liberarte a ti mismo.

Algunos consejos sobre cómo trabajar:

En las horas de meditación, medita siempre en el interior. Si lo intentáis al aire libre, en contacto directo con la luz y el viento, no podréis penetrar en las profundidades de vuestra mente. Podéis salir al exterior en los descansos.

Debéis permanecer dentro de los límites del lugar del curso. Estáis llevando a cabo una operación en vuestra mente; permaneced en la sala de operaciones.

Tomad la decisión de permanecer durante todo el curso, a pesar de las dificultades que tengáis que afrontar. Cuando surjan problemas durante la operación, recordad esta firme determinación. Puede ser perjudicial el abandonar en la mitad de un curso.

Igualmente, tomad la firme determinación de observar toda la disciplina y normas, entre las cuales la más importante es la norma del silencio. También comprometeros a seguir el horario cada día, y especialmente a estar en la sala de meditación durante las tres meditaciones en grupo de una hora.

Evitad los peligros de comer en exceso, de sucumbir ante el sueño y de hablar innecesariamente.

Trabajad exactamente como se os pide. Sin juzgarlo, durante el curso, dejad a un lado todo lo que podáis haber leído o aprendido en otro lugar. Mezclar técnicas es muy peligroso. Si tenéis alguna duda, acudid al profesor para resolverla. Pero ofrecedle una justa oportunidad a esta técnica; si así lo hacéis, obtendréis maravillosos resultados.

Aprovechad lo mejor posible el tiempo, la oportunidad y la técnica para liberaros de las ataduras de la avidez, la aversión y el engaño y, así, poder disfrutar de la verdadera paz, de la verdadera armonía, de la verdadera felicidad.

Verdadera felicidad para todos vosotros.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL SEGUNDO DÍA

Definición universal del pecado y de la piedad—El Noble Sendero Óctuple: sīla y samādhī.

El segundo día ha terminado. Aunque ha sido un poco mejor que el primero las dificultades aún permanecen. La mente está tan inquieta, agitada, indómita, como un toro o un elefante salvaje que cuando entra a una morada humana causa estragos. Si una persona sabia doma y entrena a ese animal salvaje, toda la fuerza que éste habría utilizado con fines destructivos empieza a servir a la sociedad de manera constructiva. Del mismo modo, la mente, que en verdad es mucho más poderosa y peligrosa que un elefante salvaje, debe ser domada y entrenada; así, su enorme fortaleza estará a vuestro servicio. Pero debéis trabajar con mucha paciencia, persistencia y continuidad. La continuidad de la práctica es el secreto del éxito.

Tenéis que hacer el trabajo; nadie más puede hacerlo por vosotros. Con todo amor y compasión, una persona iluminada nos muestra cómo trabajar, pero no puede llevar a nadie sobre sus hombros hacia el objetivo final. Uno mismo tiene que dar cada paso, librar su propia batalla, alcanzar su propia salvación. Naturalmente una vez que hayáis empezado, recibiréis el apoyo de todas las fuerzas del Dhamma, pero, aún así, cada uno tiene que hacer el trabajo. Cada cual debe recorrer el camino completo.

Comprended bien el camino que habéis empezado a recorrer. El Buddha lo describió en términos muy sencillos:

Absteneros de todo acto pecaminoso, nocivo,
realizad sólo actos piadosos, sanos,
purificad la mente;
ésta es la enseñanza de los iluminados.

Es un camino universal, aceptable por gente de cualquier origen, raza o país. Pero el problema surge al definir pecado y piedad. Cuando se pierde la esencia del Dhamma se convierte en una secta, y entonces cada secta define la piedad de manera diferente, tal como tener una apariencia externa determinada, o bien ejecutar ciertos rituales, o sostener determinadas creencias. Todas éstas son definiciones sectarias aceptables para algunos, pero no para todos. Sin embargo, el Dhamma da una definición universal del pecado y de la piedad: toda acción que perjudique a otros, que perturbe su paz y armonía, es una acción malsana y pecaminosa; toda acción que ayude a los demás, que contribuya a su paz y armonía, es una acción sana y piadosa. Ésta es una definición que no está de acuerdo con cualquier dogma, sino más bien con la ley de la naturaleza. De acuerdo con la ley de la naturaleza, uno no puede ejecutar una acción que dañe a otros sin haber generado antes una impureza en la mente (cólera, miedo, odio, etc.); y cada vez que uno genera una impureza mental, se vuelve desdichado, sufre la experiencia del infierno dentro de sí. De igual forma, uno no puede desempeñar una acción que ayude a los demás, sin antes haber generado amor, compasión, buena voluntad; y tan pronto

como uno empieza a desarrollar tales cualidades mentales puras, uno comienza a disfrutar la paz celestial interior. Cuando ayudáis a otros, simultáneamente os ayudáis a vosotros mismos; cuando hacéis daño a otros, simultáneamente os hacéis daño a vosotros mismos. Esto es el Dhamma, la verdad, la ley, la ley universal de la naturaleza.

Al camino del Dhamma se le llama el Noble Sendero Óctuple, noble en el sentido que quien lo sigue, está abocado a ser una persona noble de corazón, una persona santa. El sendero se divide en tres secciones: *sīla*, *samādhi* y *paññā*. *Sīla* es moralidad, abstención de todo acto malsano, ya sea físico o verbal. *Samādhi* es la acción sana de desarrollar maestría sobre la propia mente. La práctica de ambas es útil, pero ni *sīla* ni *samādhi* pueden erradicar las impurezas acumuladas en la mente. Para ello es preciso practicar la tercera parte del sendero: *paññā*, el desarrollo de la sabiduría, la visión cabal, que purifica totalmente la mente.

Dentro de la división de *sīla* hay tres partes del Noble Sendero:

(1) *Sammā-vācā*: Palabra recta, pureza de la acción verbal. Para comprender qué es pureza del habla, uno debe saber qué es impureza del habla. Decir mentiras para engañar a otros, emplear palabras duras que dañan a otros, difamar y calumniar, cotorrear y hablar por hablar son todas impurezas de la acción verbal. Lo que queda al abstenernos de todas ellas es la palabra recta.

(2) *Sammā-kammanta*: Acción recta, pureza de la acción física. En el sendero del Dhamma sólo hay un criterio para medir la pureza o impureza de una acción, ya sea física, verbal o mental, y es saber si esa acción ayuda o daña a otros. Matar, robar, violar, cometer adulterio e intoxicarse para así no saber lo que uno está haciendo, todas ellas son acciones que dañan a otros y también a uno mismo. Cuando uno se abstiene de cometerlas, lo que queda es la acción recta.

(3) *Sammā-ājīva*: Sustento recto. Todos deben tener un medio para mantenerse y mantener a aquellos que dependen de él, pero si este medio de vida daña a otros no es sustento recto. Puede que uno no cometa malas acciones para subsistir, pero sí está animando a otros a hacerlo; si es así, entonces uno no está practicando el sustento recto. Por ejemplo, vender alcohol, operar una casa de juegos, vender armas de fuego, vender animales vivos o carne, no son formas buenas para subsistir. Incluso en profesiones del más alto nivel, si la motivación es la explotación de terceros, entonces uno no está practicando el sustento recto. Si la motivación es cumplir como miembro de la sociedad, contribuir con la capacidad y esfuerzos personales para el bien general y a cambio obtener una justa remuneración con que mantenerse y mantener a quienes dependen de uno, entonces se está practicando un sustento recto.

Un cabeza de familia, un laico, necesita dinero para subsistir. Sin embargo, el peligro está en que ganar dinero puede convertirse en un medio para inflar el ego: se busca recaudar tanto dinero como sea posible para uno mismo, despreciando a quienes ganan menos. Tal actitud causa daño a los demás y causa daño a uno mismo, porque cuanto más fuerte sea el ego, más alejado se está de la liberación. Por tanto, un aspecto esencial del sustento recto es la caridad, compartir con los demás parte de lo que uno gana. De

esta forma, uno no sólo gana para beneficio propio, sino también para beneficio de los demás.

Si el Dhamma consistiera sólo en exhortaciones para abstenerse de acciones que hacen daño a otros, entonces no tendría ningún efecto. Uno puede comprender intelectualmente los peligros que acarrea realizar malas acciones y los beneficios que se obtienen al realizar buenas acciones, o se puede aceptar la importancia de *sīla* debido a la devoción que uno sienta hacia quienes lo predicen. Sin embargo, uno continúa ejecutando malas acciones, porque no tiene control sobre la mente. De ahí la importancia de la segunda división del Dhamma, *samādhi*—desarrollo del control sobre la propia mente. Dentro de esta división hay otras tres partes más del Noble Sendero Óctuple:

(4) *Sammā-vāyāma*: Esfuerzo recto, ejercicio recto. Por medio de vuestra práctica habéis visto lo débil e inestable que es la mente, siempre oscilando de un objeto a otro. Una mente así necesita ejercicio para fortalecerse. Existen cuatro ejercicios para fortalecer la mente: eliminar las malas cualidades que pueda tener, protegerla de las malas cualidades que no tenga, conservar y multiplicar las buenas cualidades que estén presentes en la mente, y abrirla a las buenas cualidades que le falten. Indirectamente, con la práctica de la atención en la respiración (*Ānāpāna*), habéis empezado a practicar estos ejercicios.

(5) *Sammā-sati*: Atención recta, atención en la realidad del momento presente. Del pasado sólo puede haber recuerdos; del futuro sólo puede haber aspiraciones, miedos, imaginaciones. Habéis empezado a practicar *Sammā-sati* entrenándoos a manteneros atentos a cualquier cosa que se manifieste en el momento presente, dentro del área delimitada de las fosas nasales. Debéis desarrollar la habilidad de estar plenamente atentos a la realidad total, desde el nivel más burdo hasta el más sutil. Al comenzar, prestasteis atención a la respiración consciente, intencionada, luego a la respiración natural, suave, y finalmente, al roce de la respiración. Ahora tomaréis un objeto de atención aún más sutil: las sensaciones físicas, naturales, que se produzcan en esa zona delimitada. Podréis sentir la temperatura de la respiración, ligeramente más fría cuando entra, y algo más caliente cuando sale del cuerpo. Más allá, existen innumerables sensaciones no relacionadas con la respiración: calor, frío, picor, pulsaciones, vibraciones, presión, tensión, dolor, etc. No podéis elegir qué sensación sentir, porque no podéis crear sensaciones. Simplemente observad; simplemente manteneros atentos. El nombre de la sensación no tiene importancia; lo importante es estar atento a la realidad de la sensación sin reaccionar a ella.

El patrón de comportamiento de la mente, tal como lo habéis visto, es dar vueltas en el futuro o en el pasado, generando aidez o rechazo. Habéis empezado a romper este hábito practicando la atención correcta. Esto no significa que después de este curso olvidéis el pasado totalmente o que no tengáis pensamientos sobre el futuro. Lo que ocurría antes es que acostumbrabais a malgastar vuestra energía, dando vueltas innecesarias en el pasado o en el futuro, de tal forma que cuando necesitabais recordar o planear algo, no podíais. Al desarrollar *Sammā-sati*, aprenderéis a fijar con mayor

firmeza vuestra mente en la realidad presente, comprobaréis que podréis recordar fácilmente el pasado cuando lo necesitéis, y hacer previsiones correctas para el futuro. Podréis llevar una vida sana y feliz.

(6) *Sammā-samādhi*: Concentración recta. La simple concentración no es el objetivo de esta técnica; la concentración que desarrolláis debe tener una base de pureza. Sobre una base de avidez, aversión o ilusión se puede concentrar la mente, pero esto no es *Sammā-samādhi*. Uno debe estar atento a la realidad presente dentro de uno mismo, sin avidez o aversión. Mantener esta atención continuamente, momento a momento—esto es *Sammā-samādhi*.

Habéis comenzado a practicar *sīla* al cumplir escrupulosamente los cinco preceptos. Habéis empezado a desarrollar *samādhi* al entrenar vuestra mente a mantenerse enfocada en un punto, un objeto real del momento presente, sin avidez ni aversión. Ahora, manteneos trabajando diligentemente para afilar vuestra mente, para que cuando empecéis a practicar *paññā* seáis capaces de penetrar en las profundidades del subconsciente, y así erradicar todas las impurezas allí escondidas y disfrutar de la auténtica felicidad, la felicidad de la liberación.

Verdadera felicidad para todos ustedes.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL TERCER DÍA

El Noble Sendero Óctuple: paññā—la sabiduría recibida, la sabiduría intelectual, la sabiduría experimentada—Los kalāpas—Los cuatro elementos—Las tres características: la impermanencia, la naturaleza ilusoria del ego, el sufrimiento—Penetrando a través de la realidad aparente.

El tercer día ha terminado. Mañana por la tarde entraréis en el campo de *paññā*, sabiduría, la tercera división del Noble Sendero Óctuple. Sin sabiduría, el camino queda incompleto.

Uno empieza el camino practicando *sīla*, es decir, absteniéndose de hacer daño a los demás; pero aunque no hagamos daño a los demás, uno se hace daño a sí mismo al generar impurezas en la mente. Por eso, uno comienza a adiestrarse en el *samādhī*, aprendiendo a controlar la mente y a reprimir las impurezas que hayan surgido. Sin embargo, reprimir las impurezas no las elimina. Permanecen en el inconsciente, allí se multiplican, y continúan causando daño a uno mismo. De ahí el tercer paso del Dhamma, *paññā*: ni dar rienda suelta a las impurezas ni reprimirlas, sino más bien permitir que surjan y que así sean erradicadas. Cuando las impurezas son erradicadas, la mente se libera de ellas. Y cuando la mente se ha purificado, sin ningún esfuerzo, uno se abstiene de acciones que hacen daño a los demás, puesto que, por naturaleza, una mente pura está llena de buena voluntad y compasión hacia los demás. Igualmente, sin ningún esfuerzo, uno se abstiene de aquellas acciones que le son dañinas. Uno vive una vida sana y feliz. Por lo tanto cada paso del camino debe conducir al siguiente. *Sīla* conduce al desarrollo de *samādhī*, concentración recta; *samādhī* conduce al desarrollo de *paññā*, sabiduría que purifica la mente; *paññā* lleva a *nibbāna*, liberación de todas las impurezas, la plena iluminación.

En la división de *paññā* hay dos partes adicionales del Noble Sendero Óctuple:

(7) *Sammā-saṅkappa*: Pensamiento recto. No es necesario que se detenga todo el proceso del pensamiento para empezar a desarrollar la sabiduría. Los pensamientos quedan, pero cambia el patrón del pensamiento. Las impurezas al nivel superficial de la mente empiezan a desaparecer con la práctica de la atención en la respiración. En vez de pensamientos de avidez, aversión y decepción, uno empieza a tener pensamientos sanos, pensamientos sobre el Dhamma, el camino para liberarse uno mismo.

(8) *Sammā-diṭṭhi*: Comprensión recta. Esto es *paññā* real, comprender la realidad tal y como es, y no como parece ser.

Hay tres etapas en el desarrollo de *paññā*, de la sabiduría. La primera es *suta-mayā paññā*: la sabiduría adquirida al escuchar o leer las palabras de otro. Esta sabiduría recibida es muy útil para colocarlo a uno en la dirección adecuada. Sin embargo, por sí misma no puede liberar porque, de hecho, es sólo una sabiduría prestada. Uno la acepta como verdad quizá por fe ciega o quizá por aversión, por miedo a que si no se cree en

ella se va al infierno, o quizá deseándola con la esperanza de que creyendo se va al cielo. En cualquier caso, no se trata de sabiduría propia.

La función de la sabiduría adquirida debe ser el conducirnos hacia la siguiente etapa: *cintā-mayā paññā*, comprensión intelectual. Racionalmente uno examina lo que se ha escuchado o leído para ver si es lógico, práctico, beneficioso; y si lo es, uno lo acepta. Esta comprensión racional también es importante, pero puede ser muy peligrosa si es considerada como un fin en sí misma. Alguien desarrolla su conocimiento intelectual y decide que, en consecuencia, ya es una persona muy sabia. Todo cuanto aprende sólo le sirve para inflar su ego; está muy alejado de la liberación.

La función precisa de la comprensión intelectual es conducir al siguiente estado: *bhāvanā-mayā paññā*, la sabiduría que se desarrolla dentro de uno mismo a través de la experiencia. Ésta es la auténtica sabiduría. La sabiduría recibida y la comprensión intelectual son muy útiles si inspiran y guían para dar el siguiente paso. Sin embargo, sólo la sabiduría experimentada es la que puede liberar, porque ésta es la propia sabiduría, basada en la propia experiencia.

Un ejemplo de los tres tipos de sabiduría: un médico receta una medicina a un enfermo. El hombre va a su casa y, dada la gran fe que tiene en su médico, recita la receta todos los días; esto es *suta-mayā paññā*. No satisfecho, el hombre vuelve a ver al médico y recibe una explicación de la receta, por qué es necesaria y cómo funciona; esto es *cintā-mayā paññā*. Finalmente, el hombre toma la medicina; sólo entonces la enfermedad desaparece. El beneficio se logra sólo con el tercer paso, el *bhāvanā-mayā paññā*.

Habéis venido a este curso para tomar la medicina, para desarrollar vuestra propia sabiduría. Para ello debéis entender la verdad a nivel de la experiencia. Existe mucha confusión porque la forma como las cosas aparentan ser es totalmente diferente de su naturaleza real. Para eliminar esta confusión, debéis desarrollar la sabiduría por medio de la experiencia; fuera del marco del cuerpo la verdad no se puede experimentar, sólo se puede intelectualizar. Por lo tanto, debéis desarrollar la habilidad de experimentar la verdad dentro de vosotros mismos, desde los niveles más burdos hasta los más sutiles, para liberaros de toda ilusión, de toda esclavitud.

Todo el mundo sabe que el universo está continuamente cambiando, pero no será de ayuda la simple comprensión intelectual de esta realidad; uno debe experimentarlo dentro de sí mismo. Quizás un hecho traumático, como la muerte de un ser cercano o querido le obliga a uno a enfrentar la dura realidad de la impermanencia, y empezar a desarrollar sabiduría, para ver la futilidad de luchar por cosas mundanas y de pelear con otros. Pero pronto el antiguo hábito del egoísmo se reafirma, y la sabiduría se desvanece, porque no estuvo basada en la experiencia directa, la experiencia personal. Uno no ha experimentado la realidad de la impermanencia en su interior.

Todo es efímero, surgiendo y desapareciendo a cada momento, *anicca*; pero la rapidez y la continuidad del proceso crean la ilusión de la permanencia. La llama de una vela y la luz de una bombilla eléctrica están cambiando constantemente. Si uno puede detectar con sus sentidos el proceso de cambio, tal como es posible en el caso de la

llama de una vela, entonces uno puede salir de la ilusión. Pero cuando, como en el caso de la bombilla eléctrica, el cambio es tan rápido y continuo que los sentidos no lo pueden detectar, entonces es mucho más difícil romper la ilusión. Uno puede detectar el cambio constante en el río que fluye pero, ¿cómo comprender que la persona que se está bañando en él está cambiando a cada instante?

La única manera de acabar con la ilusión es aprender a explorar el interior dentro de uno mismo, y experimentar la realidad de nuestra propia estructura física y mental. Esto es lo que Siddhattha Gotama hizo para llegar a ser un Buddha. Dejando a un lado toda idea preconcebida, se examinó para descubrir la verdadera naturaleza de la estructura física y mental. Comenzando desde el nivel superficial, el de la realidad aparente, penetró hasta el nivel más sutil, y descubrió que toda la estructura física, todo el mundo material, está compuesto de partículas subatómicas, llamadas en Pāli *atṭha kalāpa*. Descubrió que cada una de esas partículas consta de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego, aire) y de sus características correspondientes. Descubrió que estas partículas son los pilares básicos de la estructura de la materia, y que están surgiendo y desapareciendo constantemente, con gran rapidez, trillones de veces por segundo. En realidad no existe solidez en el mundo material; éste no es más que combustión y vibraciones. Los científicos modernos han confirmado los descubrimientos del Buddha y han probado experimentalmente que todo el universo material está compuesto por partículas subatómicas que surgen y desaparecen rápidamente. Sin embargo, esto no ha liberado a los científicos del sufrimiento, porque su sabiduría es sólo intelectual. A diferencia del Buddha, no han experimentado la verdad directamente dentro de ellos mismos. Sólo cuando uno experimenta personalmente la realidad de la propia impermanencia, empieza a salir de la desdicha.

A medida que la comprensión de *anicca* se desarrolla dentro de uno mismo, surge otro aspecto de la sabiduría: *anattā*, no "yo", no "mío". Dentro de la estructura física y mental no existe nada que dure más de un momento, nada que uno pueda identificar como un yo o un alma inmutable. Si hay algo realmente "mío", entonces uno debe ser capaz de poseerlo, controlarlo, pero de hecho uno ni siquiera tiene dominio sobre el propio cuerpo. Está constantemente cambiando, decayendo, a pesar de nuestros deseos.

Luego se desarrolla el tercer aspecto de la sabiduría: *dukkha*, sufrimiento. Si uno trata de poseer y de retener algo que está cambiando más allá de su control, entonces uno está confinado a crear su propia desdicha. Normalmente, uno identifica el sufrimiento con experiencias sensoriales desagradables, pero las experiencias agradables también pueden ser causa de sufrimiento si uno desarrolla apego a ellas, ya que también son igualmente impermanentes. El apego a aquello que es efímero está abocado a terminar en sufrimiento.

Cuando la comprensión de *anicca*, *anattā* y *dukkha* es fuerte, esta sabiduría se manifestará en la propia vida cotidiana. Así como uno ha aprendido a penetrar en su interior más allá de la realidad aparente, igualmente uno podrá ver en las circunstancias externas, la verdad aparente y también la verdad última. Uno se libera de las ilusiones y vive una vida saludable y feliz.

Muchas ilusiones son creadas por una realidad aparente, consolidada e integrada. Por ejemplo, la ilusión de la belleza física. El cuerpo parece hermoso sólo cuando está integrado. Cualquier parte del mismo, vista por separado, carece de atractivo, de belleza, *asubha*. La belleza física es superficial, es realidad aparente; no es la verdad última.

Sin embargo, la comprensión de la naturaleza ilusoria de la belleza física no conducirá a odiar a otros. A medida que surge la sabiduría, la mente, de forma natural, se vuelve más equilibrada, más desapegada, más pura y llena de buena voluntad hacia los demás. Habiendo experimentado la realidad en uno mismo, uno podrá salir de la ilusión, de la avidez y de la aversión y podrá vivir una vida apacible y feliz.

Cuando comiences a practicar Vipassana mañana por la tarde, darás tus primeros pasos en el campo de *paññā*. No esperes apenas comiences, ver surgir y desaparecer por todo el cuerpo las partículas subatómicas. No, uno empieza por la verdad burda, aparente y, en la medida en que se permanece ecuánime, gradualmente se penetra en las verdades más y más sutiles, hasta llegar a las verdades últimas de la mente, de la materia, de los factores mentales, para finalmente alcanzar la verdad última que se encuentra más allá de la mente y la materia.

Para conseguir este objetivo, uno mismo debe trabajar. Por lo tanto, mantened fuerte vuestro *sīla*, porque ésta es la base de la meditación, y continuad practicando Anapana hasta las tres de la tarde del día de mañana; seguid observando la realidad en la zona de las fosas nasales. Continúad afilando vuestra mente, de forma que cuando empecéis mañana con Vipassana, podáis penetrar hacia los niveles más profundos y erradicar las impurezas allí escondidas. Trabajad con paciencia, persistencia, continuidad, para vuestro propio bien, para vuestra propia liberación.

Que todos vosotros tengáis éxito en los primeros pasos en el camino hacia la liberación.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL CUARTO DÍA

Preguntas sobre cómo practicar Vipassana—La ley del kamma—La importancia de la acción mental—Los cuatro agregados de la mente: conciencia, percepción, sensación, reacción—Permanecer consciente y ecuánime es el camino para salir del sufrimiento

El cuarto día es un día muy importante. Habéis empezado a dar los primeros chapuzones en el *Ganges* del Dhamma interno, explorando la verdad sobre vosotros mismos a nivel de las sensaciones corporales. En el pasado, a causa de la ignorancia, estas sensaciones eran las responsables de la multiplicación de vuestras desdichas, sin embargo, pueden convertirse en herramientas para su eliminación. Habéis dado un primer paso en el camino de la liberación, aprendiendo a observar las sensaciones corporales con ecuanimidad.

Veamos algunas preguntas que frecuentemente se hacen sobre la técnica:

¿Por qué mover la atención por el cuerpo en orden y por qué en ese orden? Se puede seguir cualquier orden, pero es necesario un orden. De otra forma existe el peligro de olvidar algunas partes del cuerpo que permanecerían ciegas, en blanco. Las sensaciones existen en todo el cuerpo, y en esta técnica es muy importante desarrollar la capacidad de experimentarlas por todas partes. Por este motivo el seguir un orden es de gran ayuda para conseguirlo.

Si en alguna parte del cuerpo no sentís sensación alguna, podéis mantener la atención en esa zona durante un minuto. Lo cierto es que ahí hay alguna sensación, como en cualquier partícula del cuerpo, pero es de una naturaleza tan sutil que vuestra mente no la percibe conscientemente y, por eso, esa zona parece estar en blanco. Permaneced allí un minuto, observando con calma, con paciencia y ecuanimidad. No generéis avidez hacia una sensación, o aversión hacia la ausencia de sensaciones. Si lo hacéis, habréis perdido el equilibrio de vuestra mente, y una mente desequilibrada es muy burda; no es capaz de percibir las sensaciones más sutiles. Pero si la mente permanece equilibrada, se hace más aguda y sensitiva, capaz de detectar sensaciones sutiles. Observad esa zona con ecuanimidad durante un minuto, no más. Si pasado un minuto no percibís ninguna sensación, sonriendo, continuad el recorrido. En la próxima vuelta, volved a estar otro minuto; tarde o temprano, empezareis a sentir sensaciones no sólo allí, sino en todas partes. Si habéis permanecido por un minuto y aún continuáis sin percibir sensaciones, intentad percibir el contacto de la ropa si se trata de una zona cubierta, o el contacto del aire si está descubierta. Empezad con estas sensaciones superficiales y poco a poco comenzaréis a sentir otras.

Si la atención está concentrada en una parte del cuerpo y una sensación aparece en otra, ¿debe uno saltar hacia atrás o hacia delante para observar esta otra sensación? No; continuad moviéndoo siempre en orden. No intentéis suprimir las sensaciones que surjan en otras partes del cuerpo, es imposible, pero tampoco les deis importancia.

Observad cada sensación sólo al llegar a ella, siguiendo el orden en el que os movéis. De otra forma, estaríais saltando de una zona a otra, pasando por alto muchas partes del cuerpo, y observando sólo sensaciones burdas. Tenéis que aprender a observar todas las diferentes sensaciones que surjan en cada parte del cuerpo, ya sean burdas o sutiles, agradables o desagradables, claras o difusas. Por tanto, no permitáis que vuestra atención salte de un lugar a otro.

¿Cuánto tiempo debe uno tomarse para mover la atención desde la cabeza a los pies? Esto varía según la situación en que os encontréis. La instrucción consiste en concentrar la atención en una zona determinada y, apenas se perciba la sensación, continuar el recorrido. Si la mente está lo suficientemente aguda, estará consciente de la sensación tan pronto como llegue a una zona, y podéis proseguir inmediatamente. Si esta situación ocurre en todo el cuerpo, será posible moverse de la cabeza a los pies en unos diez minutos, pero no es aconsejable moverse con más rapidez en esta fase del aprendizaje. Sin embargo, si la mente está aletargada, puede que haya muchas zonas en las que tengáis que esperar hasta un minuto a que aparezca una sensación. En ese caso, puede tomar treinta minutos o una hora moverse de la cabeza a los pies. El tiempo que se necesite para hacer un recorrido no es importante. Simplemente trabajad con persistencia y paciencia; con toda seguridad tendréis éxito.

¿Qué tamaño debe tener la zona en que se fija la atención? Tomad una zona del cuerpo de unos cinco a ocho centímetros de ancho; luego moveros a otra zona de otros cinco a ocho centímetros y así, sucesivamente. Si la mente está aletargada, tomad zonas más amplias, por ejemplo, toda la cara, o el brazo derecho entero; luego, gradualmente, tratad de reducir la zona de atención. Eventualmente conseguiréis percibir sensaciones en cada partícula del cuerpo, pero por ahora, una zona de cinco a ocho centímetros es más que suficiente.

¿Debe uno percibir sensaciones sólo en la superficie del cuerpo, o también en el interior? A veces, un meditador percibe sensaciones en el interior tan pronto como empieza con Vipassana; otras veces al principio siente sensaciones sólo en la superficie. Cualquiera forma está perfectamente bien. Si las sensaciones aparecen sólo en la superficie, observadlas repetidamente hasta que percibáis sensaciones en cada una de las partes de la superficie del cuerpo. Habiendo experimentado sensaciones en todas las partes de la superficie, más adelante empezareis a penetrar en el interior. Poco a poco, la mente desarrollará la capacidad de percibir sensaciones en todas partes, tanto fuera como dentro, en todas y cada una de las partes de la estructura física. Pero, para empezar, es suficiente con percibir sensaciones en la superficie.

El camino os guía a través de todo el campo sensorial hasta la realidad última, que está más allá de la experiencia sensorial. Si continuáis purificando vuestra mente con la ayuda de las sensaciones, entonces, indudablemente alcanzaréis la última etapa.

Cuando se es ignorante, las sensaciones son un medio para multiplicar nuestra desdicha porque reaccionamos a ellas con avidez o aversión. En efecto, el problema surge, la tensión se origina, a nivel de sensaciones corporales; es por esto que se debe trabajar a este nivel para resolver el problema, para cambiar el patrón habitual de la

mente. Uno debe aprender a estar atento a todas las diferentes sensaciones sin reaccionar a ellas, aceptando su naturaleza impersonal y cambiante. De este modo uno se libera del hábito de la reacción ciega, se libera de su desdicha.

¿Qué es una sensación? Cualquier cosa que uno perciba en el ámbito físico es una sensación. Cualquier sensación corporal natural, normal, corriente, ya sea agradable o desagradable, burda o sutil, intensa o débil. Nunca ignoréis una sensación por creer que se debe a las condiciones atmosféricas, o a llevar sentado muchas horas, o a causa de una enfermedad que padecisteis. Sea cual fuere la razón, el hecho es que sentís una sensación. Anteriormente intentabais desechar las sensaciones desagradables, y retener las sensaciones agradables. Ahora, simplemente observáis con objetividad, sin identificaros con las sensaciones.

Se trata de una observación sin opción. Nunca intentéis seleccionar las sensaciones; en vez de eso, aceptad con naturalidad cualquier sensación que surja. Si empezáis a buscar algo en particular, algo extraordinario, os crearéis dificultades y no podréis progresar en el camino. El propósito de la técnica no es experimentar algo especial, sino permanecer ecuanímes ante la presencia de cualquier sensación. En el pasado, tuvisteis sensaciones similares en vuestro cuerpo, pero no estabais atentos conscientemente y reaccionabais a ellas. Ahora estáis aprendiendo a estar atentos y a no reaccionar, a sentir cualquier cosa que esté sucediendo a nivel físico manteniendo la ecuanimidad.

Si trabajáis de esta manera, gradualmente se irá aclarando toda la ley de la naturaleza. Éste es el significado de Dhamma: naturaleza, ley, verdad. Para comprender la verdad al nivel de la experiencia, uno debe investigarla dentro del marco corporal. Esto es lo que Siddhattha Gotama hizo para llegar a ser Buddha, y quedó claro para él, como quedará claro para quien trabaje como él lo hizo; que a lo largo del Universo todo está en cambio permanente, tanto dentro del cuerpo como fuera de él. Nada es un producto final; todo está involucrado en el proceso del devenir, *bhava*. Y otra realidad se aclarará: nada ocurre accidentalmente. Cada cambio tiene una causa que produce un efecto, que a su vez es causa del siguiente cambio, creándose así una cadena sin fin de causas y efectos. Y también otra ley se aclarará: según sea la causa, así será el efecto; según sea la semilla, así será el fruto.

En un mismo suelo uno siembra dos semillas, una de caña de azúcar y otra de *neem*, un árbol tropical muy amargo. De la semilla de la caña de azúcar nace una planta que es dulce en cada fibra, de la semilla de *neem* nace una planta cuyas fibras son todas amargas. Uno podría preguntarse por qué la naturaleza es amable con una planta y cruel con la otra. En realidad, la naturaleza no es ni amable ni cruel; sólo funciona siguiendo unas normas establecidas. La naturaleza simplemente ayuda a que se *manifieste* la cualidad de cada semilla. Si cultiváis semillas de dulzura, cosecharéis dulzura. Si cultiváis semillas de amargura, la cosecha será amarga. Según sea la semilla, así será el fruto; según sea la acción, así será el resultado.

El problema es que uno está muy alerta en tiempo de cosecha, queriendo recibir frutos dulces, pero al sembrar, uno es descuidado y planta semillas de amargura. Si uno quiere frutos dulces, debe sembrar las semillas apropiadas. Rezar o esperar milagros es

sencillamente engañarse; uno debe comprender y vivir de acuerdo con la ley de la naturaleza. Uno debe tener cuidado con las propias acciones, porque éstas son las semillas en concordancia con cuyas cualidades uno recibirá dulzura o amargura.

Hay tres tipos de acciones: físicas, verbales y mentales. Quien aprende a observarse, rápidamente se da cuenta que la más importante es la acción mental, porque ésta es la semilla, la acción que producirá resultados. Las acciones verbales y físicas no son más que proyecciones de la acción mental, varas para medir su intensidad. Se originan como acción mental, y esta acción mental posteriormente se manifiesta al nivel verbal o físico. Por eso el Buddha afirmó:

La mente precede a todos los fenómenos,
la mente es lo más importante, todo es hecho por la mente.
Si hablas o actúas
con una mente impura,
entonces te seguirá el sufrimiento
tal como la rueda sigue la pata del animal de tiro.

Si hablas o actúas
con una mente pura,
entonces, te seguirá la felicidad
como sombra que nunca se va.

Si éste es el caso, entonces uno debe saber qué es la mente y cómo funciona. Habéis empezado a investigar este fenómeno mediante vuestra práctica. A medida que avancéis, veréis con claridad que existen cuatro segmentos principales o *agregados* de la mente.

El primer segmento se llama *viññāṇa* y puede traducirse como conciencia. Los órganos sensoriales permanecen inertes a menos que la conciencia entre en contacto con ellos. Por ejemplo, si uno está absorto en una visión, aunque surja un sonido no lo oírás, porque toda su conciencia está puesta en los ojos. La función de esta parte de la mente es conocer, sencillamente saber, sin diferenciar. Un sonido entra en contacto con el oído, y *viññāṇa* sólo constata el hecho de que un sonido ha aparecido.

Enseguida, la siguiente parte de la mente comienza a funcionar: *saññā*, percepción. Aparece un sonido y, debido a la propia experiencia y recuerdos, uno lo reconoce: un sonido... palabras... palabras de alabanza... bueno; o un sonido... palabras... palabras ofensivas... malo. Uno lo evalúa como bueno o malo, de acuerdo con su experiencia pasada.

Inmediatamente, la tercera parte de la mente empieza a funcionar: *vedanā*, sensación. Tan pronto como aparece un sonido, hay una sensación en el cuerpo, pero cuando la percepción la reconoce y la evalúa, la sensación se hace agradable o desagradable, de acuerdo con la evaluación. Por ejemplo: aparece un sonido... palabras... palabras de alabanza... bueno, y uno siente una sensación agradable por todo el cuerpo. O bien, aparece un sonido... palabras... palabras ofensivas... malo, y uno siente una sensación desagradable por todo el cuerpo. Las sensaciones surgen en el cuerpo, y son sentidas en la mente; ésta es la función que llamamos *vedanā*.

Entonces, la cuarta parte de la mente comienza a funcionar: *saṅkhāra*, reacción. Aparece un sonido... palabras... palabras de alabanza... bueno... sensaciones agradables, y a uno empieza a gustarle: "¡Esta alabanza es maravillosa! ¡Quiero más!". O bien: aparece un sonido... palabras... palabras ofensivas... malo... sensaciones desagradables, y a uno empieza a disgustarse: "¡No soporto esta ofensa! ¡Que pare!". En todas las puertas de los sentidos ocurre lo mismo: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo. Del mismo modo, cuando un pensamiento o una imaginación entra en contacto con la mente, surge una sensación en el cuerpo, agradable o desagradable, y uno empieza a reaccionar con apetencia o rechazo. Esta apetencia momentánea se transforma en gran avidez; el rechazo se transforma en una gran aversión. Así uno empieza a atar nudos en su interior.

He aquí la verdadera semilla que dará fruto, la acción que dará resultados: el *saṅkhāra*, la reacción mental. A cada momento uno está sembrando esta semilla, reaccionado con agrado o desagrado, con avidez o aversión, creando así, su propia desdicha.

Hay reacciones que dejan una huella muy ligera y se erradican casi inmediatamente, reacciones que dejan una huella algo más honda, que tardan algún tiempo en erradicarse, y reacciones que producen una huella muy profunda, y que tardan mucho tiempo en ser erradicadas. Si al final del día uno intenta recordar todos los *saṅkhāras* que ha generado, sólo recordará uno o dos de entre aquellos que causaron las huellas más profundas. Del mismo modo, al final del mes o del año, sólo será capaz de recordar uno o dos de los *saṅkhāras* que causaron las huellas más profundas durante aquel tiempo. Y, nos guste o no, al final de la vida, aquél *saṅkhāra* que causó la huella más profunda está destinado a surgir en la mente; y la próxima vida empezará con una mente de la misma naturaleza, con las mismas cualidades de dulzura o amargura. Creamos nuestro propio futuro con nuestras propias acciones.

La Vipassana enseña el arte de morir: cómo morir pacíficamente, armoniosamente. Y uno aprende el arte de morir aprendiendo el arte de vivir: cómo hacerse maestro del momento presente, cómo no generar ningún *saṅkhāra* en este momento, y cómo vivir una vida feliz aquí y ahora. Si el presente es bueno, uno no necesita preocuparse por el futuro, pues es sólo un producto del presente, y por lo tanto está destinado a ser igualmente bueno.

Hay dos aspectos de la técnica:

El primero consiste en romper la barrera entre los niveles consciente e inconsciente de la mente. Normalmente, la mente consciente ignora lo que está experimentando la mente inconsciente. Ocultas bajo esta ignorancia, las sensaciones continúan sucediéndose en el nivel inconsciente; y cuando alcanzan el nivel consciente, se han vuelto tan intensas que pueden dominar fácilmente a la mente. Mediante esta técnica, la masa total de la mente se hace consciente, atenta; la ignorancia se erradica.

El segundo aspecto de la técnica es la ecuanimidad. Uno es consciente de todo lo que experimenta, de todas las sensaciones, pero sin reaccionar, sin atar nuevos nudos de avidez o aversión, sin generar su propia desdicha.

Al comenzar, mientras os sentáis a meditar, la mayoría del tiempo reaccionáis a vuestras sensaciones, pero surgirán algunos momentos en los que permaneceréis ecuanímenes, a pesar de los fuertes dolores. Tales momentos tienen una gran fuerza para cambiar el patrón de comportamiento de vuestra mente. Poco a poco alcanzaréis un estado en que sonreiréis ante cualquier sensación, sabiendo que es *anicca*, y que está destinada a desaparecer.

Para alcanzar este estado uno mismo tiene que trabajar; nadie más puede hacerlo por vosotros. Es bueno que hayáis dado el primer paso en el camino; manteneros caminando, paso a paso, hacia vuestra propia liberación.

Que todos vosotros disfrutéis de verdadera felicidad.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL QUINTO DÍA

Las Cuatro Verdades Nobles: el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la erradicación del sufrimiento, el camino que lleva a la erradicación del sufrimiento—La cadena del surgir condicionado.

Han pasado cinco días; os quedan cinco días más para trabajar. Aprovechad lo mejor posible los días que quedan trabajando con ahínco, entendiendo la técnica apropiadamente.

Habéis pasado de observar la respiración dentro de una zona determinada a observar sensaciones por todo el cuerpo. Cuando se empieza esta práctica es muy probable que al comienzo uno se encuentre con sensaciones burdas, solidificadas, intensas, sensaciones desagradables como dolor, presión, etc. En el pasado ya os habíais encontrado con tales experiencias, pero el patrón habitual de vuestra mente era reaccionar a las sensaciones, gozando con el placer y rechazando el dolor, permaneciendo siempre agitados. Ahora, estáis aprendiendo a observar sin reaccionar, a examinar las sensaciones con objetividad, sin identificaros con ellas.

El dolor existe, la desdicha existe. Llorar no liberará a nadie de la desdicha. ¿Cómo podrá uno salir de ella? ¿Cómo podrá uno convivir con ella?

El médico que trata al paciente debe saber qué enfermedad padece y cuál es su causa fundamental. Si existe una causa entonces tiene que haber una salida, erradicándola. Una vez erradicada, la enfermedad desaparece automáticamente. Por esto, se deben tomar medidas para erradicar la causa.

Primero uno debe aceptar la realidad del sufrimiento. En todas partes existe sufrimiento; ésta es una verdad universal. Pero, se convierte en una verdad noble en el momento en que uno empieza a observar este hecho sin reaccionar, porque quien así lo hace, terminará convirtiéndose en una persona noble, santa.

Cuando se empieza a observar la Primera Verdad Noble, la verdad del sufrimiento, entonces, rápidamente la causa del sufrimiento aparece con claridad, y uno empieza a observarla también; ésta es la Segunda Verdad Noble. Si la causa es erradicada, entonces el sufrimiento es erradicado; ésta es la Tercera Verdad Noble: la erradicación del sufrimiento. Para lograr esta erradicación, uno debe dar una serie de pasos; ésta es la Cuarta Verdad Noble: el camino para eliminar el sufrimiento mediante la eliminación de su causa.

Uno empieza aprendiendo a observar sin reaccionar. Examinad con objetividad el dolor que sentís, como si fuera de otra persona. Inspeccionadlo tal y como un científico observa un experimento en su laboratorio. Cuando fracaséis, intentadlo de nuevo. Seguid intentándolo y comprobaréis que, poco a poco, vais saliendo del sufrimiento.

Todo ser viviente sufre. La vida comienza con llanto; el nacimiento es un gran sufrimiento. Y todo aquel que nace está abocado a encontrarse con los sufrimientos de

la enfermedad y de la vejez. Pero, por más desdichada que sea la propia vida, nadie quiere morir, porque la muerte es también un gran sufrimiento.

A lo largo de la vida uno se encuentra con cosas que le desagradan y se ve apartado de aquellas que le gustan. Ocurren cosas no deseadas, las cosas deseadas no ocurren, y uno se siente desdichado.

Comprender esta realidad simplemente en el ámbito intelectual no liberará a nadie. Sólo puede dar inspiración para mirar al interior, para experimentar la verdad y encontrar la salida de la desgracia. Esto es lo que Siddhattha Gotama hizo para llegar a ser un Buddha: empezó observando la realidad dentro del marco de su propio cuerpo como un científico investigador, pasando de la verdad burda y aparente a otra más sutil, hasta llegar a la verdad más sutil de de todas las verdades. Descubrió que cuando uno genera avedez, bien sea para mantener una sensación agradable o para liberarse de una sensación desagradable, y ese deseo no se satisface, entonces uno empieza a sufrir. Y aun más, a un nivel más sutil, descubrió que, visto con una mente totalmente sosegada, queda claro que el apego a los cinco agregados es sufrimiento. Uno puede comprender intelectualmente que el agregado material, el cuerpo, no es "yo" ni "mío" sino, simplemente un fenómeno impersonal, cambiante, que está más allá del propio control; sin embargo, el hecho es que uno se identifica con el cuerpo y genera un tremendo apego hacia él. Del mismo modo, uno genera apego hacia los cuatro agregados mentales de la conciencia, la percepción, la sensación y la reacción; apegándose a ellos como "yo" y "mío" a pesar de su naturaleza permanentemente cambiante. Por motivos convencionales uno debe usar las palabras "yo" y "mío" pero, cuando uno genera apego hacia los cinco agregados, uno crea su propio sufrimiento. Donde quiera que haya apego, habrá desdicha; y cuanto mayor sea el apego, mayor será la desdicha.

Hay cuatro tipos de apego que uno continúa desarrollando en la vida. El primero es apego hacia los propios deseos, hacia el hábito de desear, de ansiar. Cuando la avedez surge en la mente, va acompañada por una sensación física. Aunque a un nivel profundo acaba de desatarse una tormenta de agitación, a un nivel superficial la sensación gusta y uno desea que continúe. Esto puede compararse con rascar una herida: hacerlo sólo empeorará la herida y, sin embargo, uno disfruta la sensación que produce el rascarse. Del mismo modo, tan pronto como un deseo ha sido satisfecho, la sensación que acompañaba a éste también desaparece, por lo que uno genera un nuevo deseo a fin de que la sensación pueda continuar. Uno se vuelve adicto a la avedez y multiplica su desdicha.

Otro apego es aferrarse al "yo", a lo "mío", sin saber siquiera qué es este "yo". Uno no puede soportar ninguna crítica ni daño al "yo" propio. Y el apego se extiende a todo lo que pertenece al "yo", a todo lo que es "mío". Este apego no traería desdicha si todo aquello que fuera "mío" pudiera continuar eternamente, y si el "yo" también pudiera permanecer para ser disfrutado eternamente, pero la ley de la naturaleza es tal que, tarde o temprano, uno u otro debe desaparecer. El apego a lo impermanente está destinado a traernos desdicha.

De igual forma, uno se apega a sus opiniones y creencias y no puede tolerar ninguna crítica a ellas, o incluso que otros tengan diferentes puntos de vista. Uno no comprende que todos llevamos gafas de color, con un color diferente para cada persona. Al quitarse las gafas, uno puede ver la realidad tal y como es, sin tintes, pero en lugar de ello uno se apega al color de sus gafas, a sus propios prejuicios y creencias.

Otro apego es el apego a los propios ritos, rituales y prácticas religiosas. Uno no comprende que sólo son presentaciones externas, que no contienen la esencia de la verdad. Si a alguien se le enseña a experimentar la verdad directamente dentro de sí mismo y continúa aferrándose a formas externas, vacías, tal apego le producirá un conflicto interno que terminará en desdicha.

Todos los sufrimientos de esta vida, si se examinan con detenimiento, surgen de alguno de estos cuatro apegos. Esto es lo que Siddhattha Gotama descubrió en su búsqueda de la verdad. Pero aún continuó investigando en su interior para descubrir la causa más profunda del sufrimiento, para comprender cómo funciona la totalidad del fenómeno y llegar hasta su origen.

Obviamente, los sufrimientos de la vida (enfermedad, vejez, muerte, dolor físico y mental) son consecuencias inevitables de haber nacido. Entonces, ¿cuál es la razón del nacimiento? Por supuesto, la causa inmediata es la unión física de los padres, pero desde una perspectiva más amplia, el nacimiento ocurre debido al proceso del devenir en que está inmerso todo el universo. Incluso en el momento de la muerte, el proceso no se detiene; el cuerpo continúa decayendo, desintegrándose, mientras que la conciencia se conecta con otra estructura material y continúa fluyendo, deviniendo. ¿Y por qué este proceso del devenir? Para él fue claro que la causa es el apego que generamos. Debido al apego generamos fuertes reacciones, *sankhāras* que causan una profunda impresión en la mente. Al final de la vida, una de ellas surgirá en la mente y dará un empujón al fluir de la conciencia para continuar.

Ahora bien, ¿cuál es la causa de este apego? El Buddha encontró que surge por las reacciones momentáneas de agrado y desagradado. Hacia el primero generamos aidez; hacia el segundo, enorme aversión, reflejo inverso de la aidez y, ambos se convierten en apego. ¿Y por qué estas reacciones momentáneas de agrado y desagradado? Cualquiera que se observe, verá que surgen a causa de las sensaciones corporales. Cuando una sensación agradable aparece, a uno le gusta y quiere retenerla y multiplicarla. Cuando una sensación desagradable surge, a uno le disgusta y quiere deshacerse de ella. Entonces, ¿por qué estas sensaciones? Claramente ocurren debido al contacto entre cualquiera de los sentidos y un objeto de ese sentido en particular: contacto del ojo con una visión, del oído con un sonido, de la nariz con un olor, de la lengua con un sabor, del cuerpo con algo tangible, de la mente con un pensamiento o con una imaginación. Tan pronto como un contacto se produce, surge una sensación, agradable, desagradable o neutra.

¿Cuál es la razón para el contacto? Obviamente, el universo entero está lleno de objetos sensoriales. Mientras los seis sentidos (los cinco físicos junto con la mente) estén funcionando, están destinados a encontrar sus respectivos objetos. ¿Y por qué

existen estos órganos sensoriales? Es evidente que son parte inseparable del flujo de la mente y la materia; surgen tan pronto como la vida empieza. ¿Y por qué fluye la vida, este flujo de mente y materia? Por el fluir de la conciencia, de momento a momento, de una vida a la siguiente. ¿Y por qué este fluir de la conciencia? El Buddha descubrió que esto se produce a causa de los *saṅkhāras*, las reacciones mentales. Toda reacción da un empujón al fluir de la conciencia; el flujo continúa debido al ímpetu que le han dado las reacciones. ¿Y por qué ocurren las reacciones? Él vio que surgen debido a la ignorancia. Uno no sabe lo que está haciendo, no sabe cómo reacciona y, por lo tanto, continúa generando *saṅkhāras*. Mientras haya ignorancia, continuará el sufrimiento.

La fuente del proceso del sufrimiento, la causa más profunda, es la ignorancia. De la ignorancia nace la cadena de hechos con los que se generan montañas de sufrimiento para uno mismo. Si la ignorancia puede ser erradicada, el sufrimiento también lo será.

¿Cómo puede uno lograr esto? ¿Cómo puede uno romper la cadena? El flujo de la vida, de la mente y la materia ya ha comenzado. Suicidarse no resolverá el problema; sólo creará nuevas desdichas. Tampoco se pueden destruir los sentidos sin destruirse a sí mismo. Mientras existan los sentidos, habrá contacto con sus respectivos objetos, y siempre que haya contacto, una sensación surgirá en el cuerpo.

Pues aquí, en el vínculo con la sensación, uno puede romper la cadena. Antes, toda sensación daba lugar a una reacción de agrado o desagrado, que se transformaba en gran avidez o aversión, esto es, en gran desdicha. Pero ahora, en vez de reaccionar a la sensación, aprendéis a observar con ecuanimidad, comprendiendo: “Esto también cambiará.” De este modo, la sensación sólo generará sabiduría, comprensión de *anicca*. De este modo uno detiene la rueda del sufrimiento y empieza a girarla en la dirección opuesta, hacia la liberación.

Cada instante en que uno no genera *saṅkhāras* nuevos, uno de los antiguos *saṅkhāras* surgirá en la superficie de la mente y junto con él, se iniciará alguna sensación en el cuerpo. Si uno permanece ecuaníme, desaparecerá y otra reacción antigua surgirá en su lugar. Al mantenerse ecuaníme frente a las sensaciones físicas, los antiguos *saṅkhāras* continuarán surgiendo y desapareciendo, uno tras otro. Si por ignorancia uno reacciona a las sensaciones, entonces multiplica los *saṅkhāras*, multiplica su desdicha. Pero si uno desarrolla sabiduría y no reacciona a las sensaciones, entonces, uno tras otro, los *saṅkhāras* serán erradicados, la desdicha será erradicada.

Todo el sendero es un camino para salir de la desdicha. Practicando os daréis cuenta de que habéis dejado de atar nuevos nudos y que los antiguos automáticamente se van desatando. Poco a poco iréis progresando hasta alcanzar un estado en el que todos los *saṅkhāras* que llevan a un nuevo nacimiento, y por lo tanto, a un nuevo sufrimiento, habrán sido erradicados: el estado de la liberación total, de la plena iluminación.

Para empezar el trabajo no es necesario que primero uno crea en vidas pasadas o futuras. En la práctica de Vipassana, lo más importante es el momento presente. Aquí, en esta misma vida, continuamos generando *saṅkhāras*, generando desdicha. Por eso, es aquí y ahora cuando debemos acabar con este hábito y empezar a salir de la desdicha. Si practicáis, con toda seguridad llegará el día en que podréis decir que habéis erradicado

todos los antiguos *saṅkhāras*, que habéis dejado de generar otros nuevos y que, por lo tanto, os habéis liberado de todo sufrimiento.

Para alcanzar este objetivo, uno mismo debe trabajar. Por lo tanto, trabajad con ahínco durante los cinco días que os quedan, para salir de vuestra desdicha y disfrutar de la felicidad de la liberación.

Que todos vosotros disfrutéis de la verdadera felicidad.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL SEXTO DÍA

Importancia del desarrollo de la atención y la ecuanimidad frente a las sensaciones—Los cuatro elementos y su relación con las sensaciones—Las cuatro causas de la manifestación de la materia—Los cinco obstáculos: avidez, aversión, pereza física y mental, agitación, duda.

Seis días han pasado; os quedan cuatro días más para trabajar. En estos cuatro días, podéis eliminar aún más impurezas mentales y comprender la técnica para poderla emplear durante toda vuestra vida. Si trabajáis con una adecuada comprensión y aprendéis a aplicar la técnica en la vida diaria, sin duda alguna será beneficiosa para vosotros. Comprended, pues, adecuadamente la técnica.

Éste no es un camino de pesimismo. El Dhamma nos enseña a aceptar la amarga verdad del sufrimiento, pero también nos enseña cómo salir de él. Por esta razón es un camino de optimismo combinado con realismo y "trabajismo", cada persona tiene que trabajar para alcanzar su propia liberación.

Todo el camino fue explicado en pocas palabras:

“Todos los *sankhāras* son impermanentes”
 Cuando uno percibe esto con verdadera visión,
 entonces uno se desprende del sufrimiento;
 éste es el camino de la purificación.

Aquí, la palabra *sankhāras* no se refiere sólo a las reacciones mentales, sino también a los resultados de esas acciones. Cada reacción mental es una semilla que da su fruto y todo cuanto uno experimenta en la vida es un fruto, el resultado de las propias acciones, esto es, el propio *sankhāra*, ya sea pasado o presente. Por lo tanto el significado es: "Todo lo que surge, todo lo compuesto, desaparecerá y se desintegrará." La sola aceptación de esta realidad, ya sea por devoción, emocional o intelectualmente, no purificará la mente. Debe ser aceptada en el ámbito real, experimentando el proceso del surgir y desaparecer en uno mismo. Si uno experimenta directamente la impermanencia observando las propias sensaciones físicas, entonces la comprensión que se desarrolla es verdadera sabiduría, la propia sabiduría. Y con esta sabiduría, uno se libera de la desdicha. Incluso si el dolor persiste, uno ya no sufre debido a él. Al contrario, uno puede sonreír, porque puede observarlo.

El viejo hábito de la mente consiste en rechazar las sensaciones desagradables y buscar las agradables. Mientras uno continúa enredado en ese juego de dolor y placer, de rechazar y buscar, la mente permanece agitada, y la propia desdicha aumenta. Pero cuando uno aprende a observar objetivamente las sensaciones sin identificarse con ellas, entonces el proceso de purificación se inicia, y el antiguo hábito de reaccionar a ciegas y de multiplicar las propias desdichas se debilita y rompe gradualmente. Uno debe solamente aprender cómo observar.

Esto no significa que practicando Vipassana uno se convierta en "vegetal" permitiendo pasivamente que otros le hagan daño. Más bien uno aprende a *actuar* en vez de *reaccionar*. Antes uno vivía una vida de reacciones, y la reacción es siempre negativa. Ahora, estáis aprendiendo cómo vivir adecuadamente, cómo vivir una vida saludable de verdadera acción. Cuando surja una situación difícil en la vida, aquel que ha aprendido a observar las sensaciones no caerá en una reacción ciega. En lugar de ello esperará unos momentos, permaneciendo atento y también ecuánime ante las sensaciones, y entonces tomará una decisión, eligiendo la acción que va a realizar. Tal acción, con toda seguridad será positiva, porque proviene de una mente equilibrada; será una acción creativa, útil para sí mismo y para otros.

Gradualmente, y a medida que se aprende a observar el fenómeno de la mente y la materia dentro de uno mismo, se deja de reaccionar porque se sale de la ignorancia. El patrón habitual de la reacción está basado en la ignorancia. Quien nunca ha observado la realidad en su interior, no sabe lo que está pasando en lo más profundo de sí mismo, no sabe por qué reacciona con avidez o aversión, generando tensiones que le hacen sentirse desdichado.

La dificultad estriba en que la mente es mucho más impermanente que la materia. Los procesos mentales se suceden con tanta rapidez que uno no puede seguirlos a menos que haya sido entrenado para ello. Desconociendo la realidad, uno vive bajo la ilusión de que reacciona a objetos externos, como imágenes, sonidos, gustos, etc. Aparentemente es así, pero quien aprenda a observarse a sí mismo descubrirá que, a un nivel más sutil, la realidad es diferente. Todo el universo externo existe para una persona solamente cuando lo experimenta, es decir, cuando un objeto sensorial entra en contacto con una de las puertas de los sentidos. Tan pronto como hay contacto, se produce una vibración, una sensación. La percepción hace una valoración de la sensación como buena o mala, basándose en las propias experiencias y condicionamientos pasados, en *sāṅkhāras* pasados. De acuerdo con esta valoración "coloreada" la sensación es agradable o desagradable, y de acuerdo con el tipo de sensación, reaccionaremos con agrado o desagrado, con avidez o aversión. La sensación es el olvidado eslabón perdido entre el objeto externo y la reacción. Todo el proceso sucede tan rápidamente que no tenemos conciencia de él: cuando la reacción alcanza el nivel consciente, ya se ha repetido e intensificado trillones de veces, y se ha hecho tan fuerte que puede dominar fácilmente a la mente.

Siddhattha Gotama alcanzó la iluminación descubriendo la raíz que causa la avidez y la aversión; erradicándolos allí donde surgen, a nivel de la sensación. Lo que él había llevado a cabo, es lo que enseñó a los demás. No fue el único en enseñar que se debe salir de la avidez y de la aversión; incluso antes de él, esto ya se enseñaba en la India. La moralidad no es exclusiva de la enseñanza del Buddha, ni tampoco lo es el desarrollo del control de la mente. Así mismo la sabiduría a nivel intelectual, emocional, y devocional existían antes del Buddha. El elemento innovador y único de su enseñanza está en otro factor, en la identificación de la sensación física como el punto crucial donde surgen la avidez y la aversión y dónde han de ser eliminados. A menos que se trabaje con las sensaciones, se estará trabajando a un nivel superficial de la mente, mientras que en las

profundidades continuará el viejo hábito de la reacción. Aprendiendo a estar atento a todas las sensaciones dentro de uno mismo y permaneciendo ecuánime hacia ellas, uno detiene las reacciones allí donde se originan, y sale así de la desdicha.

Esto no es un dogma que hay que aceptar por fe ni una filosofía que hay que aceptar intelectualmente. Tenéis que investigaros a vosotros mismos para encontrar la verdad. Aceptadla como verdad sólo cuando la hayáis experimentado. Oír hablar de la verdad es importante, pero su función es conducirnos a la práctica real. Todas las enseñanzas del Buddha deben ser practicadas y experimentadas por uno mismo para poder liberarse de la desdicha.

Toda la estructura del cuerpo, explicó el Buddha, está compuesta de partículas subatómicas (*kalāpas*) constituidas por los cuatro elementos y sus características subsidiarias, unidas entre sí. En el mundo externo, así como en el interno, es fácil ver que alguna materia es sólida (elemento tierra), que otra es líquida (elemento agua), que existen gases (elemento aire) y que en todos los casos la temperatura está presente (elemento fuego). Sin embargo, aquel que observe la realidad en su interior, comprenderá los cuatro elementos a un nivel más sutil. Toda la gama del peso, desde la pesadez a la ligereza, comprende el campo del elemento tierra. El elemento fuego es el campo de la temperatura, desde el frío extremo al calor extremo. El elemento aire está relacionado con lo dinámico, desde un estado aparentemente estacionario hasta el movimiento extremo. El elemento agua está relacionado con la cualidad de la cohesión, de mantener unido. Las partículas surgen con la predominancia de uno o más elementos, mientras que los restantes permanecen latentes. A su vez, una sensación se manifiesta con la cualidad del elemento predominante en esas partículas. Si los *kalāpas* surgen con el predominio del elemento fuego, se produce una sensación de frío o de calor y de modo análogo sucede con los otros elementos. Así es como surgen todas las sensaciones dentro de la estructura física. Si se es ignorante, uno hace evaluaciones y reacciona a las sensaciones, generando nuevas desdichas. Pero si surge la sabiduría, uno sólo comprende que están surgiendo partículas subatómicas con el predominio de uno u otro de los elementos, y que todos estos son impersonales, fenómenos cambiantes, surgiendo para desaparecer. Comprendiendo esto, uno no pierde su equilibrio mental al enfrentarse con las sensaciones, sean del tipo que sean.

A medida que uno continúa observándose, comprende claramente por qué surgen los *kalāpas*: son producidos por el alimento que damos al fluir de la vida; al fluir de la mente y la materia. El fluir de la materia requiere alimentos materiales, de los cuales existen dos tipos: la comida que comemos y el ambiente en que vivimos. A su vez, el fluir de la mente requiere alimentos mentales, de los cuales también existen dos tipos: un *saṅkhāra* presente o pasado. Si uno alimenta con ira el momento presente, inmediatamente la mente influye en la materia y empiezan a surgir *kalāpas* con predominancia del elemento fuego, haciéndonos sentir calor. Si el alimento es miedo, el *kalāpa* generado en ese momento tendrá predominancia del elemento aire, causándonos la sensación de temblor; y así, sucesivamente. El segundo tipo de alimento mental es un *saṅkhāra* del pasado. Todo *saṅkhāra* es una semilla que da fruto, que da un resultado al cabo del

tiempo. Cualquier sensación que uno experimentó al sembrar la semilla, surgirá de nuevo cuando el fruto de ese *saṅkhāra* aparezca en la superficie de la mente.

De estas cuatro causas, uno no debe tratar de averiguar cuál es responsable de la manifestación de una sensación determinada. Sólo debe aceptarla, sea cual sea la sensación que surja. El único esfuerzo es observar sin generar un nuevo *saṅkhāra*. Si uno no alimenta la mente con una nueva reacción, automáticamente aparecerá el fruto de una antigua reacción, manifestándose como una sensación. Uno observa y ésta pasa. Nuevamente uno no reacciona; como consecuencia otro antiguo *saṅkhāra* debe dar su fruto. De esta forma, permaneciendo atento y ecuánime, uno permite que los antiguos *saṅkhāras* surjan y desaparezcan, uno tras otro: así uno se libera de la desdicha.

La antigua costumbre de generar nuevas reacciones debe ser eliminada, y esto sólo se puede hacer gradualmente, con la práctica constante, trabajando con continuidad.

Desde luego existen dificultades y obstáculos en el camino: cinco enemigos importantes que tratan de dominaros y detener vuestro progreso. Los dos primeros enemigos son la avidez y la aversión. El propósito de practicar Vipassana es eliminar estas dos impurezas mentales básicas, que pueden aparecer incluso mientras meditáis, y si logran dominar vuestra mente, detienen el proceso de purificación. Podéis desear sensaciones sutiles, incluso desear el *nibbāna*; da igual. La avidez es un fuego que arde, sin importar su combustible; os llevará en la dirección opuesta a la liberación. Igualmente sucederá si empezáis a generar aversión hacia el dolor que experimentáis; nuevamente habéis salido del camino.

Otro enemigo es la pereza, la modorra. Habéis dormido profundamente toda la noche, pero al sentaros a meditar, os sentís soñolientos. Esta somnolencia es causada por vuestras impurezas mentales, que serían erradicadas con la práctica de Vipassana, y que por eso tratan de impedir que sigáis meditando. Debéis luchar contra este enemigo para evitar que os domine. Respirad un poco más fuerte, si no da resultados, levantaros, echaros un poco de agua fría en los ojos o pasead un rato y luego os volvéis a sentar.

Alternativamente, podéis sentir una gran inquietud, otra manera con que las impurezas tratan de impedir que sigáis practicando Vipassana. Os pasáis todo el día de un lado para otro, haciendo de todo, excepto meditar. Después os dais cuenta que habéis perdido mucho tiempo, empezáis a lamentaros y arrepentiros. Pero en el camino del Dhamma no hay cabida para la lamentación. Si cometéis un error, aceptadlo ante una persona con más experiencia a quien le tengáis confianza, y decidiros a tener más cuidado para no repetirlo en el futuro.

Finalmente, un gran enemigo es la duda, o bien del profesor, o de la técnica, o de la propia capacidad para practicarla. La aceptación ciega no es benéfica, pero tampoco lo es la duda irrazonable e interminable. Mientras estéis inmersos en dudas, no avanzaréis ni un sólo paso en el camino. Si hay algo que no está lo suficientemente claro, no dudéis en dirigiros a vuestro profesor. Discutid el asunto con él y comprendedlo adecuadamente. Si practicáis tal y como se os dice, obtendréis buenos resultados.

La técnica funciona, no debido a alguna magia o milagro, sino a la ley de la naturaleza. Todo el que empiece a trabajar en concordancia con la ley de la naturaleza, saldrá de la desdicha; éste es el mayor milagro posible.

Gran número de personas han experimentado los beneficios de esta técnica, no sólo aquellos que la aprendieron directamente del Buddha, sino también muchos otros en épocas posteriores, y en la actual. Si uno practica adecuadamente, esforzándose en permanecer atento y ecuánime, capa tras capa de impurezas del pasado surgirán en la superficie de la mente y desaparecerán. El Dhamma ofrece maravillosos resultados aquí y ahora, siempre y cuando uno trabaje. Por lo tanto, trabajad con total confianza y comprensión. Aprovechad al máximo esta oportunidad para liberaros de toda desdicha y poder disfrutar de la verdadera paz.

Que todos disfrutéis de la verdadera felicidad.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL SÉPTIMO DÍA

*La importancia de la ecuanimidad frente a las sensaciones sutiles y burdas—
Continuidad de la conciencia—Los cinco "amigos": fe, esfuerzo, atención,
concentración, sabiduría.*

Siete días han terminado: os quedan tres días más para trabajar. Aprovechad bien estos tres días trabajando con ahínco y continuidad, comprendiendo bien cómo debéis practicar.

Hay dos aspectos de la técnica: la atención y la ecuanimidad. Uno debe desarrollar la atención hacia todas las sensaciones que surgen dentro del marco del cuerpo y simultáneamente, mantenerse ecuánime hacia ellas. Al permanecer ecuánime, naturalmente uno encontrará, tarde o temprano, que empezarán a aparecer sensaciones en zonas que antes estaban en blanco, y que las sensaciones burdas, solidificadas y desagradables empiezan a disolverse en vibraciones sutiles. Uno empieza a experimentar un agradable fluir de energía por todo el cuerpo.

El peligro cuando surge esta situación es que podemos tomar esta agradable experiencia sensorial como la meta final del trabajo. En realidad, el propósito de practicar Vipassana no es experimentar un cierto tipo de sensación, sino desarrollar la ecuanimidad hacia todas ellas. Las sensaciones se mantienen cambiando, sean burdas o sutiles. El progreso en el camino puede ser medido sólo por la ecuanimidad que uno desarrolle hacia cada sensación.

Incluso después de haber experimentado un flujo libre de vibraciones sutiles por todo el cuerpo, es muy posible que nuevamente surja alguna sensación burda o una zona en blanco en alguna parte. Éstas no son señales de retroceso, sino de progreso. A medida que uno desarrolla la atención y la ecuanimidad, naturalmente irá penetrando más hondo en la mente inconsciente, descubriendo las impurezas que allí se esconden. Mientras estos complejos profundamente arraigados permanezcan en el inconsciente, seguramente producirán desdicha en el futuro. La única forma de eliminarlos es permitir que salgan a la superficie de la mente y desaparezcan. Cuando estos *saṅkhāras* profundamente arraigados salen a la superficie, muchos de ellos suelen ir acompañados de sensaciones burdas y desagradables, o incluso de zonas insensibles. Si uno continua observando sin reaccionar, la sensación desaparece y, con ella, el *saṅkhāra* del cual es su manifestación.

Toda sensación sea, burda o sutil, tiene la misma característica de la impermanencia. Una sensación burda surge, parece que dura algún tiempo, pero tarde o temprano desaparece. Una sensación sutil surge y desaparece con gran rapidez, pero sigue teniendo la misma característica. Ninguna sensación es eterna. Es por eso por lo que uno no debe tener preferencias ni prejuicios ante ninguna sensación. Cuando surge una sensación burda, desagradable, uno la observa sin deprimirse. Cuando surge una sensación sutil, agradable, uno la acepta, incluso la disfruta, pero sin alborozo y sin crear

apego. En cada ocasión uno comprende la naturaleza transitoria de todas las sensaciones; entonces uno puede sonreír cuando surgen y cuando desaparecen.

Uno debe practicar la ecuanimidad a nivel de las sensaciones corporales con el fin de conseguir un verdadero cambio en la propia vida. En cada momento las sensaciones están surgiendo dentro del cuerpo. Por lo general la mente consciente no se percata de ellas, pero la mente inconsciente siente las sensaciones y reacciona a ellas con avidez o aversión. Si la mente se entrena para estar totalmente consciente de todo cuanto ocurre en la estructura física y simultáneamente mantenerse ecuánime, entonces desaparecerá la antigua costumbre de reaccionar a ciegas. Uno aprende cómo mantenerse ecuánime en cualquier situación y por lo tanto a vivir una vida equilibrada y feliz.

Estáis aquí para experimentar la verdad sobre vosotros mismos, sobre cómo funciona este fenómeno, sobre cómo se genera la desdicha. Hay dos aspectos del fenómeno humano: el material y el mental, el cuerpo y la mente. Uno debe observar ambos. Pero uno no puede experimentar el cuerpo sin ser consciente de lo que surge en él, esto es, la sensación. Del mismo modo, uno no puede observar la mente separada de cuanto surge en ella, esto es, el pensamiento. A medida que uno profundiza al experimentar la verdad sobre mente y materia, queda claro que sea lo que fuere que surja en la mente, siempre va acompañado por una sensación física. La sensación tiene una importancia primordial para experimentar la realidad, tanto del cuerpo como de la mente, y es este el punto donde se desencadenan las reacciones. Para poder observar la verdad de uno mismo y detener la creación de contaminaciones mentales, uno debe ser consciente de las sensaciones y permanecer ecuánime de forma continua tanto como sea posible.

Por eso, en los días que quedan del curso, debéis trabajar continuamente con los ojos cerrados durante las horas de meditación; pero igualmente durante los periodos de descanso, debéis tratar de mantener la atención y la ecuanimidad al nivel de las sensaciones. Desempeñad cualquier acción que debáis llevar a cabo en la forma corriente, ya sea caminando, comiendo, bebiendo, bañándose; no disminuyáis el ritmo de la acción. Sed conscientes del movimiento físico del cuerpo, y al mismo tiempo de las sensaciones, si es posible en la parte del cuerpo que está en movimiento o en cualquier otra parte. Permaneced conscientes y ecuánimes.

Similarmente, cuando por la noche vayáis a la cama, cerrad los ojos y percibid sensaciones en cualquier parte del cuerpo. Si os dormís con esta conciencia, tan pronto como despertéis por la mañana, seréis conscientes de las sensaciones. Quizás no durmáis profundamente o paséis la noche entera en vela. Esto es estupendo, siempre que permanezcáis acostados en la cama, conscientes y ecuánimes. El cuerpo recibirá el descanso que precise, y no hay mayor descanso para la mente que permanecer consciente y ecuánime. Si por el contrario, empezáis a preocuparos porque estáis sufriendo de insomnio, generaréis tensiones, y al día siguiente estaréis extenuados. Tampoco os forcéis por estar despiertos permaneciendo sentados toda la noche; eso es llevar las cosas a extremos. Si el sueño viene, estupendo; dormid. Si el sueño no viene, permitid que el cuerpo descansa permaneciendo acostados, y dejad que la mente descansa manteniéndola consciente y ecuánime.

El Buddha dijo: "Cuando un meditador practica fervorosamente, sin descuidar ni un momento la atención y la ecuanimidad frente a las sensaciones, desarrolla verdadera sabiduría, comprendiendo totalmente las sensaciones." El meditador comprende que quien carece de sabiduría reacciona a las sensaciones, multiplicando así su desdicha. Igualmente, comprende que quien es consciente de la naturaleza transitoria de todas las sensaciones y no reacciona ante ellas, saldrá de la desdicha. El Buddha añadió: "Con esta comprensión plena, el meditador es capaz de experimentar el estado que se encuentra más allá de mente y materia, el *nibbāna*." No podemos experimentar el *nibbāna* hasta haber eliminado los *saṅkhāras* más pesados, aquellos que podrían conducirnos a una vida futura en una forma inferior de existencia en que la desdicha fuese predominante. Afortunadamente, cuando uno empieza a practicar Vipassana, son precisamente estos *saṅkhāras* los que surgen primero. Al mantenerse ecuánime, desaparecen. Cuando han sido erradicados todos estos *saṅkhāras*, entonces uno experimenta el *nibbāna* por primera vez de forma natural. Habiéndolo experimentado, uno cambia completamente, y ya no es capaz de realizar acción alguna que pueda llevarle a una forma inferior de existencia en una vida futura. Gradualmente uno avanza hacia estos estados superiores, hasta que todos los *saṅkhāras* que podrían llevarle a una vida futura dentro del mundo condicionado son erradicados. Una persona así está totalmente liberada y, por lo tanto, concluyó el Buddha: "Comprendiendo toda la verdad sobre mente y materia, cuando muere, va más allá del mundo condicionado, porque ha comprendido perfectamente las sensaciones."

Habéis logrado un pequeño comienzo en este camino, practicando el desarrollo de la atención a las sensaciones por todo el cuerpo. Si tenéis cuidado de no reaccionar ante ellas, encontraréis que capa tras capa, los viejos *saṅkhāras* son erradicados: manteniéndolos ecuánimes ante las sensaciones desagradables y burdas, iréis avanzando hacia la experiencia de sensaciones más sutiles y agradables. Si continuáis manteniéndolos ecuánimes, tarde o temprano alcanzaréis el estado descrito por el Buddha, en el que a través de toda la estructura física el meditador sólo experimenta el continuo surgir y desaparecer. Todas las sensaciones burdas y sólidas han sido disueltas; sólo quedan vibraciones sutiles en todo el cuerpo. Naturalmente, este estado es de suprema felicidad, pero aún no es la meta final, y uno no debe apegarse a él. Algunas impurezas burdas han sido erradicadas, pero otras aún permanecen en las profundidades de la mente. Si uno continúa observando con ecuanimidad todos los *saṅkhāras* más profundos, uno tras otro irán surgiendo y desapareciendo. Cuando todos hayan sido erradicados, entonces uno experimenta lo 'inmortal', algo más allá de mente y materia donde nada surge y, por lo tanto, nada desaparece, el indescriptible estado de *nibbāna*.

Todo aquel que trabaje como es debido para desarrollar la atención y la ecuanimidad ciertamente alcanzará ese estado; pero cada uno debe trabajar por sí mismo.

Así como hay cinco enemigos, cinco obstáculos que bloquean vuestro progreso en el camino, también hay cinco amigos, cinco buenas facultades de la mente que os ayudarán y apoyarán. Si conserváis estos amigos fuertes y puros, ningún enemigo podrá vencerlos.

El primer amigo es la fe, la devoción, la confianza. Si no hay confianza, uno no puede trabajar, estará siempre agitado por las dudas y el escepticismo. Sin embargo, cuando la fe es ciega, ésta es una gran enemiga. Se convierte en fe ciega si uno pierde la inteligencia discriminatoria, la correcta comprensión de lo que es la verdadera devoción. Se puede tener fe en una deidad o en una persona santa, pero si es fe recta, con la comprensión apropiada, uno recordará las buenas cualidades de esa persona, y obtendrá inspiración de ellas para desarrollar estas cualidades en uno mismo. Una devoción así tiene sentido y es provechosa. Pero, si uno no intenta desarrollar las cualidades de la persona hacia la que profesa devoción, se convierte en fe ciega, la cuál es muy perjudicial.

Por ejemplo, cuando uno toma refugio en el Buddha, debe recordar las cualidades de un Buddha y trabajar para desarrollarlas en uno mismo. La cualidad esencial de un Buddha es la iluminación; por lo tanto, el refugio está realmente en la iluminación, la iluminación que uno desarrolla en uno mismo. Uno honra a quien haya llegado al estado de la iluminación total; esto es, uno da importancia a la cualidad dondequiera que se manifieste, sin atarse a ninguna secta o persona. Y uno honra al Buddha, no mediante ritos ni ceremonias, sino practicando sus enseñanzas, caminando por el sendero del Dhamma desde el primer paso, *sīla*, continuando con *samādhi* y *paññā* hasta alcanzar el *nibbāna*, la liberación.

Cualquiera que sea un Buddha debe tener las siguientes cualidades: Haber erradicado toda avidez, aversión e ignorancia. Haber conquistado a todos sus enemigos, los enemigos internos, es decir, a todas las impurezas mentales. Ser perfecto no sólo en la teoría del Dhamma sino en su aplicación. Lo que practica, lo predica, y predica lo que practica; no existe vacío entre sus palabras y sus actos. Cada paso que da es un paso correcto que conduce en la dirección correcta. Ha aprendido todo sobre el universo entero, explorando el universo dentro de sí mismo. Está rebosante de amor, compasión, alegría frente al éxito de los demás, y se mantiene ayudando a aquellos que se extravían para que encuentren el sendero correcto. Está lleno de ecuanimidad perfecta. Si uno trabaja para desarrollar estas cualidades en uno mismo a fin de alcanzar el objetivo final, entonces sí que tiene sentido tomar refugio en el Buddha.

Igualmente, tomar refugio en el Dhamma no tiene nada que ver con el sectarismo; no se trata de convertirse de una religión organizada a otra. Tomar refugio en el Dhamma es, de hecho, tomar refugio en la moralidad, en el dominio sobre la propia mente, en la sabiduría. Para que una enseñanza sea Dhamma, debe reunir también ciertas cualidades: la primera es que debe ser claramente explicada, de forma que todos puedan entenderla. Ha de ser observada por uno mismo con los propios ojos, ha de ser una realidad que pueda ser experimentada por uno mismo, no simple imaginación. Incluso la verdad del *nibbāna* no debe ser aceptada hasta haberse vivido. El Dhamma debe dar resultados benéficos aquí y ahora, y no simples promesas de beneficios que se disfrutarán en el futuro. Debe tener la cualidad de “venid y ved”; verificadlo vosotros mismos, probadlo vosotros mismos, no lo aceptéis ciegamente. Y una vez que uno haya probado y experimentado sus beneficios, no podrá evitar animar a otros y ayudarles a que también vengán y lo prueben. Cada paso en el camino nos aproxima más a la meta final; ningún

esfuerzo es en vano. El Dhamma es benéfico en el comienzo, en el medio y al final. Por último, cualquier persona de inteligencia normal, de cualquier entorno social, puede practicarlo y experimentar sus beneficios. Con esta comprensión de lo que realmente es, si uno toma refugio en el Dhamma y empieza a practicarlo, su devoción tendrá verdadero significado.

De igual forma, tomar refugio en el Sangha no significa involucrarse en una secta. Cualquier persona que haya caminado por el sendero de *sīla*, *samādhi* y *paññā*, y haya alcanzado al menos el primer estado de liberación, que se haya convertido en una persona santa, es Sangha. Ella o él, puede ser cualquier persona, de cualquier apariencia, color o procedencia; es indiferente. Si a uno le inspira ver a una persona así, y trabaja para alcanzar uno mismo igual objetivo, entonces tomar refugio en el Sangha tiene sentido, y es devoción correcta.

Otro amigo es el esfuerzo. Igual que la fe, no debe ser ciego. De lo contrario se corre el riesgo de trabajar de forma incorrecta y de no obtener los resultados esperados. El esfuerzo debe ir acompañado por la comprensión de cómo trabajar correctamente; sólo entonces será provechoso para el propio progreso.

Otro amigo es la atención. La atención sólo puede ser de la realidad del momento presente. Uno no puede ser consciente del pasado, sólo puede recordarlo. Uno no puede ser consciente del futuro, sólo puede tener aspiraciones o temores sobre el futuro. Uno debe desarrollar la capacidad de ser consciente de la realidad que se manifiesta en sí mismo en el momento presente.

El siguiente amigo es la concentración, sostener la atención en la realidad, de instante a instante, de momento a momento, sin interrupciones. Debe estar libre de todo tipo de imaginaciones, avidez y aversión; sólo entonces es concentración correcta.

Y el quinto amigo es la sabiduría, no la que adquirimos escuchando charlas, leyendo libros, o realizando análisis intelectual; uno debe desarrollar sabiduría interna a través de su propia experiencia, puesto que sólo mediante esta sabiduría vivida, puede liberarse. Y para ser auténtica sabiduría, debe basarse en las sensaciones físicas: uno permanece ecuánime frente a las sensaciones, comprendiendo su naturaleza impermanente. Esto es ecuanimidad en los niveles profundos de la mente, lo que le permitirá a uno permanecer equilibrado en medio de las vicisitudes de la vida diaria.

Toda la práctica de Vipassana tiene como objetivo capacitarlo a uno para vivir de forma adecuada, cumpliendo con todas las responsabilidades mundanas manteniendo una mente equilibrada, permaneciendo en paz y feliz consigo mismo y haciendo que los demás se sientan en paz y felices. Si mantenéis fuertes a estos cinco amigos, os haréis perfectos en el arte de vivir, disfrutando de una vida buena, sana y feliz.

Progresad en el sendero del Dhamma, por vuestro propio bien y beneficio, y por el de los demás.

Que todos los seres que sufren entren en contacto con el Dhamma puro para que salgan de su sufrimiento y gocen de auténtica felicidad.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL OCTAVO DÍA

La ley de la multiplicación y su inversa, la ley de la erradicación—La ecuanimidad es el mayor bienestar—La ecuanimidad le permite a uno vivir una vida de verdadera acción—Al mantenerse ecuánime, uno se asegura un futuro feliz para sí mismo.

Ocho días han pasado; os quedan dos días más para trabajar. En estos dos días que quedan, aseguraos de entender la técnica correctamente, para practicarla correctamente aquí y también para usarla después en vuestra vida diaria. Comprended qué es el Dhamma: naturaleza, verdad, ley universal.

Por un lado hay un proceso de constante multiplicación. Por otro lado, hay un proceso de erradicación. Esto se explicó muy bien en pocas palabras:

Verdaderamente impermanentes son las cosas condicionadas,
Por naturaleza surgen y desaparecen.
Si surgen y son extinguidas,
Su erradicación produce verdadera felicidad.

Todo *saṅkhāra*, todo condicionamiento mental es impermanente, siendo su naturaleza el surgir y desaparecer. Desaparece, pero al momento siguiente surge de nuevo, una y otra vez; así es como los *saṅkhāras* se multiplican. Si uno desarrolla sabiduría y empieza a observar objetivamente, el proceso de multiplicación se detiene y comienza el proceso de erradicación. Un *saṅkhāra* surge, pero el meditador permanece ecuánime; entonces el *saṅkhāra* pierde toda su fuerza y es erradicado. Capa tras capa, los viejos *saṅkhāras* surgirán y serán erradicados, siempre y cuando uno permanezca ecuánime. Cuantos más *saṅkhāras* sean erradicados más felicidad uno disfruta, la felicidad de liberarse de la desdicha. Si todos los *saṅkhāras* del pasado son erradicados, uno disfruta la ilimitada felicidad de la liberación total.

El antiguo hábito de la mente es reaccionar y multiplicar las reacciones. Algo no deseado sucede y generamos un *saṅkhāra* de aversión. A medida que el *saṅkhāra* surge en la mente, va acompañado de una sensación física desagradable. Un momento después, debido a nuestro antiguo hábito de reaccionar, uno vuelve a generar aversión, que, en realidad, va dirigida hacia esa sensación corporal desagradable. El estímulo externo del enfado es secundario; la reacción, de hecho, es hacia la sensación dentro de uno mismo. La sensación desagradable hace que uno reaccione con aversión, lo que a su vez genera otra sensación desagradable, que nuevamente hace que uno vuelva a reaccionar. Así es como comienza el proceso de multiplicación. Si en vez de reaccionar a la sensación, uno sonríe comprendiendo su naturaleza transitoria, entonces no se generará un nuevo *saṅkhāra*, y el *saṅkhāra* que haya surgido pasará sin multiplicarse. Al instante siguiente, otro *saṅkhāra* del mismo tipo surgirá de las profundidades de la mente; al permanecer ecuánimes éste desaparecerá. En el siguiente instante otro surgirá;

uno permanecerá ecuánime y éste desaparecerá. El proceso de erradicación habrá comenzado.

Los procesos que uno observa en uno mismo también ocurren en todo el universo. Por ejemplo, alguien siembra la semilla de un árbol baniano. De esta diminuta semilla se desarrolla un gran árbol, que produce innumerables frutos, año tras año, durante toda su vida. Incluso después de haber muerto el árbol, el proceso continúa, porque cada uno de los frutos que el árbol produjo contenía una o varias semillas que tienen la misma cualidad de la semilla original que dio origen al árbol. Cada vez que una de estas semillas cae sobre suelo fértil, germina y se convierte en otro árbol que de nuevo producirá miles de frutos que contienen semillas. Frutos y semillas, semillas y frutos; un proceso interminable de multiplicación. Del mismo modo, cuando por ignorancia uno siembra la semilla de un *saṅkhāra*, tarde o temprano dará un fruto, también llamado *saṅkhāra*, que contiene una semilla del mismo tipo. Si uno proporciona tierra fértil a la semilla, germinará y multiplicará la propia desdicha. Sin embargo, si uno arroja las semillas a un suelo pedregoso, no pueden germinar; nada se desarrollará a partir de ellas. El proceso de multiplicación se detiene y automáticamente comienza el proceso inverso, el proceso de erradicación.

Comprended cómo funciona este proceso. Tal como se ha explicado, para que continúe el fluir de la vida, de la mente y de la materia, es necesario alimento que lo mantenga. El alimento del cuerpo es el alimento que uno come al igual que el ambiente en el que uno vive. Si un día uno no come, el fluir de la materia no se detiene de inmediato, sino que continúa consumiendo las reservas de la energía almacenadas en el cuerpo. Sólo cuando se consume toda esa energía almacenada, el flujo se detiene y el cuerpo fallece.

El cuerpo necesita de alimento solamente dos o tres veces al día, pero el flujo de la mente lo necesita a cada instante. El alimento mental es el *saṅkhāra*. Cada momento el *saṅkhāra* que uno genera es responsable del mantenimiento del flujo de la conciencia. La mente que surge en el siguiente instante es producto de este *saṅkhāra*. Cada momento uno alimenta el *saṅkhāra*, y da continuidad al fluir de la conciencia. Si en algún momento uno no genera un nuevo *saṅkhāra*, el fluir no se detiene inmediatamente; sino que recurre a la reserva de los antiguos *saṅkhāras*. Un antiguo *saṅkhāra* se verá obligado a dar su fruto, es decir, a subir a la superficie de la mente para poder sostener el flujo; se manifestará como sensación física. Si uno reacciona a la sensación empieza de nuevo a crear nuevos *saṅkhāras*, sembrando nuevas semillas de desdicha. Pero si uno observa la sensación con ecuanimidad, el *saṅkhāra* pierde su fuerza y es erradicado. En el siguiente momento otro antiguo *saṅkhāra* debe surgir para sostener el flujo mental. Nuevamente, uno no reacciona, y nuevamente es erradicado. Mientras uno permanezca consciente y ecuánime, capa tras capa de antiguos *saṅkhāras* saldrán a la superficie y serán erradicados; ésta es la ley de la naturaleza.

Este proceso debe ser experimentado por uno mismo, practicando la técnica. Cuando uno se da cuenta que sus antiguos hábitos, sus antiguos sufrimientos han sido eliminados, entonces comprende que el proceso de erradicación funciona.

Existe una técnica análoga en la metalurgia moderna. Para super-refinar ciertos metales, hacerlos ultra puros, es necesario eliminar de ellos incluso hasta una molécula extraña de entre un billón. Esto se consigue fundiendo el metal en forma de varilla; aparte se forma un anillo del mismo metal previamente refinado con el grado de pureza requerido. El anillo se pasa por la varilla, generando un magnetismo que automáticamente empuja las impurezas al extremo de ésta. Al mismo tiempo, todas las moléculas en la varilla de metal se alinean; con lo que la varilla se hace flexible, maleable, lista para poder ser trabajada. De igual forma, la técnica de Vipassana se puede considerar como el paso de un anillo de conciencia pura sobre la estructura física de la que se extraen las impurezas, obteniendo beneficios similares.

La atención y la ecuanimidad conducirán a la purificación de la mente. Lo que uno experimente en el camino, ya sea agradable o desagradable, no tiene importancia. Lo importante es no reaccionar con avidez o aversión, ya que ambos sólo crean más desdicha. La única vara con la que se puede medir el propio progreso en este camino es la ecuanimidad que hayamos desarrollado. La ecuanimidad debe estar en el ámbito de las sensaciones corporales, si uno pretende ir a las profundidades de la mente para erradicar las impurezas. Si uno aprende a ser consciente de las sensaciones y a mantenerse ecuaníme ante ellas, también le resultará fácil mantenerse equilibrado ante situaciones externas.

En cierta ocasión le preguntaron al Buddha qué es el auténtico bienestar. Contestó que el mayor bienestar consiste en la capacidad de mantener el equilibrio mental a pesar de todas las vicisitudes y altibajos de la vida. Uno podría enfrentarse a situaciones agradables o dolorosas, victorias o derrotas, ganancias o pérdidas, buena fama o mala fama; todos podríamos pasar por todas estas situaciones. Pero ¿puede uno sonreír ante toda situación, con una sonrisa auténtica proveniente del corazón? Si uno posee esta ecuanimidad en las profundidades de su ser, podrá decir que posee la felicidad verdadera.

Si la ecuanimidad es sólo superficial, no podrá ayudar en la vida diaria. Es como si cada persona llevase un tanque de gasolina en su interior. Si salta una chispa, fruto de una reacción pasada, inmediatamente se produce una gran explosión que originará millones de nuevas chispas, más *sankhāras*, que traerán más fuego, más sufrimiento en el futuro. Con la práctica de Vipassana poco a poco uno va vaciando el tanque. Debido a los *sankhāras* del pasado, las chispas se seguirán produciendo, pero sólo podrán quemar el combustible que traen consigo; no encontrarán nuevo combustible. Arderán brevemente hasta consumir el combustible que contienen y luego se extinguirán. Más tarde, a medida que uno progresa en el camino, empieza a generar de forma natural agua fresca de amor y compasión, y el tanque se llena con esta agua. Entonces, apenas salte una chispa, se extinguirá. Ni siquiera podrá quemar el poco combustible que contiene.

Uno puede comprender esto en el ámbito intelectual, y saber que debe tener una bomba de agua lista en caso que se inicie un incendio. Pero, cuando estalla el fuego, uno conecta la bomba de la gasolina e inicia un incendio. Después, se da cuenta de su error pero, a pesar de ello, vuelve a repetirlo en la siguiente ocasión porque la propia sabiduría

es sólo superficial. Si alguien tiene sabiduría real en las profundidades de la mente, al enfrentarse al fuego no echa más gasolina comprendiendo que esto sólo causa daño. En su lugar arroja agua fresca de amor y compasión, ayudando a los demás y a sí mismo.

La sabiduría debe estar en el ámbito de las sensaciones. Si os entrenáis para ser conscientes de las sensaciones en cualquier situación y para manteneros ecuanímenes ante ellas, nada podrá dominaros. Quizás durante unos instantes observáis sin reaccionar. Entonces, con esta mente equilibrada decidís qué acción tomar. Tal acción tiene la tendencia de ser recta, positiva y provechosa para los demás, porque es ejecutada con una mente equilibrada.

A veces en la vida es necesario tomar acciones duras. Puede ocurrir que uno intente dar explicaciones educadamente, con gentileza, con una sonrisa, pero la persona sólo entienda palabras duras, acciones duras. Entonces uno debe emplear palabras o acciones físicas duras. Pero antes de hacerlo, uno debe examinarse y ver si tiene la mente equilibrada y si lo que siente hacia esa persona es sólo amor y compasión. Si es así, la acción será provechosa; si no, no ayudará a nadie. Uno toma acciones fuertes para ayudar a la persona que está cometiendo el error. Con esta base de amor y compasión uno no puede equivocarse.

En un caso de agresión, el meditador de Vipassana intentará separar al agresor y a la víctima, sintiendo compasión no sólo hacia la víctima, sino también hacia el agresor. Uno se dará cuenta que el agresor no sabe que se está haciendo daño a sí mismo. Y al comprenderlo, uno podrá ayudarlo, impidiéndole realizar actos que le causen desdicha en el futuro.

Sin embargo, debéis tener cuidado de no justificar vuestros actos sólo después del hecho. Debéis examinar la mente antes de actuar: si la mente está llena de impurezas, entonces, no se puede ayudar a nadie. Uno debe primero corregir sus propias faltas antes que las de los demás. Debéis purificar primero vuestra mente, observándoos. Luego podréis ayudar a muchos.

El Buddha dijo que hay cuatro tipos de personas en el mundo: los que van de la oscuridad a la oscuridad; los que van de la claridad a la oscuridad; los que van de la oscuridad a la claridad y los que van de la claridad a la claridad.

Para una persona del primer grupo, todo es tristeza y oscuridad, pero su mayor desgracia, es no tener sabiduría. Cuando se enfrenta a alguna desgracia, genera todavía más ira, más odio, más aversión, y culpa a otros de su sufrimiento. Y todos estos *sāṅkhāras* de ira y odio sólo le acarrearán más oscuridad, más sufrimiento en el futuro.

Una persona del segundo grupo tiene lo que en el mundo se conoce por éxito: dinero, posición, poder, pero también carece de sabiduría. Producto de su ignorancia desarrolla egoísmo, sin comprender que las tensiones del egoísmo sólo le acarrearán oscuridad en el futuro.

Una persona del tercer grupo está en la misma situación que la del primero, rodeada por oscuridad; pero tiene sabiduría y entiende la situación. Reconociendo que es básicamente responsable de su propio sufrimiento, con calma y pacíficamente hace lo

que puede para cambiar la situación, pero sin ninguna furia u odio hacia otros; en su lugar, sólo tiene amor y compasión hacia aquellos que le están haciendo daño. Todo lo que él crea para el futuro es claridad.

Finalmente una persona del cuarto grupo, le ocurre igual que a una del segundo, que disfruta de dinero, posición y poder, pero a diferencia de aquella, está llena de sabiduría. Hace uso de lo que tiene para mantenerse a sí mismo y a quienes dependen de él, y el resto lo utiliza para el bien de los demás, con amor y compasión. Claridad en el presente y también en el futuro.

Uno no puede elegir estar enfrentando oscuridad o claridad en el presente; pues esto está determinado por los *sankhāras* del pasado. El pasado no puede ser cambiado, pero uno puede controlar el presente al convertirse en maestro de sí mismo. El futuro es simplemente el fruto del pasado más lo que se añade del momento presente. Vipassana enseña cómo hacerse maestro de sí mismo desarrollando la atención y la ecuanimidad hacia las sensaciones. Si uno desarrolla esta maestría en el presente, el futuro automáticamente será claro.

Utilizad los dos días que os quedan para aprender cómo haceros maestros del momento presente, maestros de vosotros mismos. Seguid progresando en el Dhamma para liberaros de toda desdicha y disfrutar de la verdadera felicidad aquí y ahora.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL NOVENO DÍA

Aplicación de la técnica en la vida diaria—Los diez pāramīs

Nueve días han pasado. Ha llegado el momento de aprender cómo emplear esta técnica en la vida diaria. Esto es de máxima importancia. El Dhamma es un arte de vivir. Si no podéis usarlo en la vida diaria, venir a un curso no es mejor que asistir a una ceremonia o un ritual.

En la vida todo el mundo enfrenta situaciones no deseadas. Cuando algo no deseado sucede, uno pierde el equilibrio de la mente y empieza a generar negatividad. Y cada vez que esto sucede, uno se siente miserable. ¿Cómo puede uno no generar negatividad, no crear tensión? ¿Cómo puede uno permanecer en paz y armonía?

Los sabios que empezaron a explorar la realidad de la mente y la materia dentro de sí mismos encontraron una solución al problema: cada vez que surja una negatividad en la mente, sea cual sea su causa, se debe desviar la atención hacia cualquier otra cosa. Por ejemplo, levantarse, beber agua, empezar a contar, o comenzar a recitar el nombre de una divinidad o de un santo hacia el que se sienta devoción. Desviando la atención se saldrá de la negatividad.

Una solución factible. Pero otros investigadores de la verdad interior llegaron a un nivel más profundo de la realidad, a la verdad última. Estas personas iluminadas se dieron cuenta que desviando la atención uno crea una capa de paz y armonía en el nivel consciente, pero no ha eliminado la negatividad que ha surgido. Simplemente, uno la ha reprimido. Al nivel inconsciente, continúa multiplicándose y fortaleciéndose. Tarde o temprano, este volcán inactivo de negatividad entrará en erupción y dominará la mente. Mientras las negatividades permanezcan, incluso en el nivel inconsciente, la solución es sólo parcial, temporal.

Una persona totalmente iluminada encuentra la verdadera solución: no huyáis del problema; afrontadlo. Observad cualquier impureza que surja en la mente. Al observarla uno ni la reprime ni le da rienda suelta para expresarse en una acción vocal o física dañina. Entre estos dos extremos hay un camino intermedio: la mera observación. Cuando uno empieza a observar, la negatividad pierde su fuerza y desaparece sin subyugar a la mente. Y no sólo eso, sino que también se erradicará parte del mismo tipo de impurezas almacenadas. Cuando una impureza comienza en el nivel consciente, las propias impurezas almacenadas de este tipo surgen del inconsciente, se conectan con la impureza presente y empiezan a multiplicarse. Si uno simplemente observa, se erradica, no sólo la impureza presente, sino también parte de las almacenadas. De este modo, gradualmente todas las impurezas se erradican y uno se libera de la desdicha.

Pero para una persona corriente, no es fácil observar una impureza mental. Uno no sabe cuándo ha empezado ni cómo ha dominado a la mente. En el momento en que alcanza el nivel consciente, es demasiado fuerte para observarla sin reaccionar. Incluso si uno intenta hacerlo, resulta muy difícil observar una impureza abstracta de la mente:

furia, miedo o pasión abstractas. En lugar de ello, la propia atención se desvía hacia el estímulo externo de la impureza, lo que sólo hará que se multiplique.

Sin embargo, personas iluminadas descubrieron que cuando una impureza surge en la mente, ocurren simultáneamente dos cosas a nivel físico: la respiración se torna anormal y una reacción bioquímica comienza en el cuerpo, una sensación. Una solución práctica fue encontrada. Es muy difícil observar impurezas abstractas en la mente, pero con entrenamiento muy pronto uno puede aprender a observar la respiración y las sensaciones, ambas manifestaciones físicas de las impurezas. Al observar una impureza en su aspecto físico, permitimos que surja y desaparezca sin causar ningún daño. Uno se libera de las impurezas.

Dominar esta técnica lleva su tiempo, pero a medida que uno practica, observará que poco a poco se mantiene equilibrado en un mayor número de situaciones en las que antes habría reaccionado con negatividad; ahora uno puede permanecer equilibrado. Incluso si uno reacciona, la reacción no será tan intensa o prolongada como lo era en el pasado. Llegará el día en que frente a la situación más provocadora uno será capaz de prestar atención al aviso dado por la respiración y la sensación, observándolas, aunque sólo sea por unos instantes. Tales instantes de auto-observación actuarán como amortiguadores entre el estímulo externo y la propia respuesta. En lugar de reaccionar ciegamente, la mente se mantendrá equilibrada, siendo capaz de actuar de manera positiva, ayudándose a uno mismo y a los demás.

Habéis tomado un primer paso hacia la erradicación de vuestras impurezas y habéis cambiado el patrón habitual de la mente, al observar las sensaciones dentro de vosotros mismos.

Desde el nacimiento uno se entrena siempre para mirar hacia fuera. Uno nunca se observa a sí mismo y por eso, es incapaz de llegar a las raíces de los propios problemas. Por el contrario, uno busca fuera de sí mismo la causa de su desdicha, siempre culpando a los demás de la propia infelicidad. Uno ve las cosas desde un solo ángulo, con una vista parcial, que tiende a distorsionar; aún así, acepta este punto de vista como si fuese la verdad total. Cualquier decisión tomada con esta información incompleta será perjudicial tanto para uno mismo como para los demás. Para poder ver la verdad en su totalidad, uno debe observarla desde más de un ángulo. Esto es lo que se aprende a hacer practicando Vipassana: no sólo ver la realidad exterior, sino también la interior.

Mirando desde un solo ángulo, uno imagina que la causa de su sufrimiento se debe a los demás, a una situación externa. Por lo tanto uno dedica todas sus energías a cambiar a los demás o cambiar la situación externa, lo cual es un esfuerzo en vano. Aquel que aprende a observar la realidad en su interior pronto se da cuenta que uno mismo es el único responsable de su desdicha o su felicidad. Por ejemplo, alguien es insultado por otra persona y se siente desdichado. Culpará a la persona que lo insultó de hacerlo desdichado. La realidad es que quien ha insultado ha creado desdicha para sí mismo al contaminar su propia mente. La persona insultada creó su propia desdicha al reaccionar al insulto, al empezar a contaminar *su* mente. Todo el mundo es responsable de su

propio sufrimiento, nadie más lo es. Al experimentar esta verdad, la locura de buscar fallas en los demás desaparece.

¿Ante qué reaccionamos? Ante una imagen creada por uno mismo, no ante la realidad externa. Cuando uno ve a alguien colorea la imagen de esa persona con los propios condicionamientos del pasado. Los antiguos *saṅkhāras* influyen sobre la propia percepción de cualquier situación nueva. A su vez, debido a esta percepción condicionada, las sensaciones físicas se hacen agradables o desagradables y de acuerdo con el tipo de sensación, uno genera una nueva reacción. Cada uno de estos procesos está condicionado por los antiguos *saṅkhāras*. Pero si se permanece atento y ecuánime hacia las sensaciones, el hábito de reaccionar ciegamente se debilita y uno aprende a ver la realidad tal y como es.

Cuando se desarrolla la habilidad de ver las cosas desde distintos ángulos, cada vez que alguien nos insulta o maltrata, comprendemos que esta persona está actuando mal debido a que sufre. Con esta comprensión, uno no puede reaccionar con negatividad, sino sentir sólo amor y compasión por la persona que sufre, tal como lo hace una madre con su hijo enfermo. Surge en uno la volición de ayudar a quien sufre a salir de su desdicha. Así uno permanece en paz y feliz, y también ayuda a otros a que sean pacíficos y felices. Éste es el propósito del Dhamma: practicar el arte de vivir, esto es, erradicar las impurezas mentales y desarrollar buenas cualidades, para el propio beneficio y el beneficio de los demás.

Hay diez cualidades mentales buenas (*pāramīs*) que uno debe perfeccionar para alcanzar la meta final. La meta es el estado de ausencia total de ego. Estos diez *pāramīs* son cualidades que gradualmente van disolviendo el ego, acercándolo a uno a la liberación. En un curso de Vipassana uno tiene la oportunidad de desarrollar todas estas diez cualidades.

El primer *pāramī* es *nekkhamma*, renunciación. Quien se hace monje o monja renuncia a la vida de un laico y vive sin posesiones personales, teniendo incluso que mendigar el sustento diario. Todo esto se hace con el propósito de disolver el ego. Pero ¿cómo puede un laico desarrollar esta cualidad? En un curso como éste, se ofrece esta oportunidad, ya que aquí uno vive de la caridad de los demás. Aceptando lo que se ofrezca, como comida, alojamiento y otras comodidades, poco a poco se desarrolla la cualidad de la renunciación. Sea lo que sea que uno reciba aquí, lo aprovecha lo mejor posible, trabajando duro para purificar su mente, no sólo para su propio beneficio, sino también para beneficio del desconocido que aportó su donación a favor de uno.

El siguiente *pāramī* es *sīla*, moralidad. Uno intenta desarrollar este *pāramī* observando en todo momento los cinco preceptos, tanto durante el curso como en la vida diaria. Si bien hay muchos obstáculos que dificultan la práctica de *sīla* en la vida diaria, durante un curso de meditación como éste no existe la oportunidad de romper estos cinco preceptos dada la intensidad del programa y la disciplina. Sólo hablando existe la posibilidad de desviarse de la estricta observancia de la moralidad. Por este motivo uno hace voto de silencio durante los primeros nueve días del curso. De este modo, al menos durante el curso, uno mantiene un *sīla* perfecto.

Otro *pāramī* es *virīya*, esfuerzo. En la vida diaria uno realiza esfuerzos, por ejemplo, para ganarse la vida. Aquí, sin embargo, el esfuerzo es purificar la mente manteniéndose atento y ecuánime. Éste es el recto esfuerzo, el que lleva a la liberación.

Otro *pāramī* es *paññā*, sabiduría. En el mundo externo puede adquirirse sabiduría, pero es la sabiduría que obtenemos leyendo libros o escuchando a otros o, simplemente por comprensión intelectual. Pero el verdadero *pāramī* de sabiduría es la comprensión que se desarrolla en el propio interior a través de la experiencia personal de la meditación. Mediante la propia observación, uno se hace consciente directamente de la realidad de la impermanencia, del sufrimiento y de la ausencia de ego. Con esta comprensión directa de la realidad salimos del sufrimiento.

Otro *pāramī* es *khanti*, tolerancia. En un curso como éste, trabajando y viviendo en grupo, uno puede molestar o irritarse por los actos de otra persona. Pero pronto uno se da cuenta de que quien causa la molestia o bien ignora lo que está haciendo o bien está enfermo. Al comprenderlo, la irritación desaparece y sólo se siente amor y compasión hacia esa persona. Así se comienza a desarrollar la cualidad de la tolerancia.

Otro *pāramī* es *sacca*, verdad. Al practicar *sīla* uno se compromete a mantener la verdad en el ámbito oral. Sin embargo, *sacca* también debe practicarse a un nivel más profundo. Cada paso en el sendero debe ser un paso con la verdad, desde la verdad aparente y burda pasando por verdades más sutiles, hasta llegar a la verdad última. No hay lugar para la imaginación. Uno siempre debe permanecer con la realidad que esté experimentando en el momento presente.

Otro *pāramī* es *adhiṭṭhāna*, firme determinación. Cuando se empieza un curso de Vipassana, se toma la determinación de permanecer durante todo el período del curso. Uno decide mantener los preceptos, guardar silencio y aceptar toda la disciplina del curso. Después de la introducción a la técnica de Vipassana, uno toma la determinación de meditar durante toda una hora en las sesiones de grupo sin abrir los ojos y sin mover las manos ni las piernas. En una fase posterior del sendero este *pāramī* será muy importante; cuando uno se acerque a la meta final, deberá estar preparado para sentarse sin interrupción hasta alcanzar la liberación. Por eso es necesario desarrollar la firme determinación.

Otro *pāramī* es *mettā*, amor puro, desinteresado. En el pasado uno intentaba sentir amor y buena voluntad hacia otros, pero esto era sólo a un nivel consciente de la mente. A nivel inconsciente las antiguas tensiones continuaban. Pero cuando toda la mente está purificada entonces desde lo más profundo de sí uno puede desear la felicidad de otros. Éste es el verdadero amor, que beneficia tanto a los demás como a uno mismo.

Otro *pāramī* es *upekkhā*, ecuanimidad. Uno aprende a mantener el equilibrio mental, no sólo al experimentar sensaciones burdas, desagradables o zonas insensibles en el cuerpo, sino también al surgir sensaciones sutiles y agradables. En todas las situaciones, uno comprende que la experiencia de ese momento es transitoria y termina por desaparecer. Con esta comprensión uno permanece sin apego, ecuánime.

El último *pāramī* es *dāna*, caridad, donación. Para un laico, éste es el primer paso esencial en el Dhamma. Un laico tiene la responsabilidad de ganar dinero de forma correcta para mantenerse a sí mismo y a los que dependen de él. Pero si genera apego al dinero que gana, su ego aumentará. Por eso, una parte de lo que gana debe destinarla para el bien de los demás. Si uno hace esto, su ego no aumentará, puesto que uno comprende que gana dinero en beneficio propio y también en beneficio de otros. Surge la voluntad de ayudar a otros en la forma en que uno pueda. Uno se da cuenta que no hay mejor forma de ayudar a los demás que ayudarles a aprender a salir del sufrimiento.

En un curso como éste, uno tiene la maravillosa oportunidad de desarrollar estos *pāramīs*. Todo cuanto uno recibe aquí ha sido donado por otra persona; no se cobra por el alojamiento y la manutención, y por supuesto, tampoco por la enseñanza. Como compensación, uno puede hacer una donación para beneficio de otras personas. La cantidad que uno done dependerá de los propios medios. Naturalmente, una persona rica querrá dar más, pero cualquier donación por pequeña que sea, dada con la correcta volición, es de gran valor para desarrollar este *pāramī*. Sin esperar nada a cambio, uno dona para que otros experimenten los beneficios del Dhamma y puedan salir de su sufrimiento.

Aquí tenéis la oportunidad para desarrollar estos diez *pāramīs*. Cuando todas estas buenas cualidades hayan sido perfeccionadas, habréis alcanzado la meta final.

Seguid practicando para desarrollarlas poco a poco. Seguid avanzando en el camino del Dhamma, no sólo para beneficio y liberación propios, sino también para beneficio y liberación de muchos.

Que todos los seres que sufren encuentren el Dhamma puro y se liberen.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL DÉCIMO DÍA

Revisión de la técnica

Diez días han pasado. Revisemos lo que habéis hecho durante estos diez días.

Iniciasteis vuestro trabajo tomando refugio en la Gema Triple, es decir, en el Buddha, en el Dhamma y en el Sangha. Al hacerlo, no estabais siendo convertidos de una religión organizada a otra. En Vipassana, la conversión es únicamente de la desdicha a la felicidad, de la ignorancia a la sabiduría, del cautiverio a la liberación. Toda la enseñanza es universal. No os habéis refugiado en una personalidad, dogma o secta, sino en la cualidad de la iluminación. Aquél que descubre el camino de la iluminación es un Buddha. El camino que esa persona encuentra se llama Dhamma. Todos aquellos que practican este camino y alcanzan el estado de santidad, se llaman el Sangha. Inspirado en estas personas, uno toma refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha, para poder lograr la misma meta de pureza mental. En realidad, se toma refugio en la cualidad universal de la iluminación, que uno busca desarrollar en sí mismo.

A la vez, surgirá en cualquier persona que progrese en el camino, un sentimiento de gratitud y también la voluntad de servir a los demás sin esperar nada a cambio. Estas dos cualidades eran notables en Siddhattha Gotama, el Buddha histórico. Él alcanzó la iluminación gracias a su propio esfuerzo. No obstante, lleno de compasión por todos los seres, dedicó su vida a enseñar a los demás la técnica que él había encontrado.

Las mismas cualidades aparecerán en todos los que practiquen esta técnica y eliminen, hasta cierto punto, su antiguo hábito de egoísmo. El auténtico refugio, la verdadera protección, está en el Dhamma que se va desarrollando en el propio interior. Al experimentar el Dhamma, simultáneamente crecerá un sentimiento de gratitud hacia Gotama, el Buddha, por haber descubierto y enseñado esta técnica, y también hacia aquellos que desinteresadamente lucharon para mantener la enseñanza en su pureza original, durante veinticinco siglos, hasta nuestros días.

Con esta comprensión tomasteis refugio en la Gema Triple.

Después aceptasteis los cinco preceptos. No fue ni un rito ni un ritual. Aceptando estos preceptos y cumpliéndolos, practicasteis *sīla*, moralidad, que es la base de esta técnica. Sin un cimiento fuerte, toda la estructura de la meditación sería débil. *Sīla* también es universal y no sectaria. Aceptasteis absteneros de todos los actos físicos y verbales que alterasen la paz y armonía de los demás. Aquel que incumple estos preceptos primero debe haber desarrollado una gran impureza en la mente, destruyendo su propia paz y armonía. La impureza se desarrolla desde el nivel mental para expresarse luego verbal o físicamente. En la Vipassana estáis tratando de purificar la mente para que se torne verdaderamente tranquila y pacífica. No podéis trabajar para purificar la mente si continuáis ejecutando acciones que la agitan y la contaminan.

Pero ¿cómo vais a romper este círculo vicioso en que la agitada mente realiza acciones nocivas que la agitan aún más? Un curso de Vipassana os brinda esta oportunidad. Debido al intenso programa, a la estricta disciplina, al voto de silencio y a la gran ayuda que supone el ambiente de este lugar, difícilmente existe la posibilidad de incumplir los cinco preceptos. Así, durante estos diez días habéis podido practicar *sīla*, y con esta base, desarrollar *samādhi*; y éste a su vez se convierte en la base para la visión interior, con la que podéis penetrar en las profundidades de la mente y purificarla.

Durante el curso aceptasteis cumplir estos cinco preceptos con el fin de poder aprender esta técnica. Una vez aprendida, si decidís aceptar y practicar el Dhamma, deberéis observar estos preceptos durante toda la vida.

Después os entregasteis al Buddha y al profesor presente durante los diez días del curso. Esta entrega tiene como objeto dar una oportunidad justa a la técnica. Sólo el que se ha entregado en esta forma puede trabajar poniendo en ello todo su empeño. El que está lleno de dudas y escepticismo no puede trabajar adecuadamente. Sin embargo, entregarse no significa tener fe ciega; eso no tiene nada que ver con el Dhamma. Si surgió alguna duda, se os animó para que fuerais a ver al profesor a aclararla, tan a menudo como fuera necesario.

También os entregasteis a la disciplina y al horario del curso. Éstos fueron diseñados, basándose en la experiencia previa de miles de estudiantes, para permitir os trabajar con continuidad y así sacar el máximo provecho de estos diez días.

Al entregaros, aceptasteis trabajar exactamente como se os pidió. Se os solicitó poner a un lado, durante la duración del curso, otras técnicas que pudieseis haber estado practicando antes. Sólo podríais obtener el beneficio y juzgar el valor de la técnica practicándola de forma exclusiva y en la forma adecuada. Además, mezclar técnicas puede causar serias dificultades.

En seguida empezasteis a trabajar practicando la meditación Anapana con el fin de desarrollar el control de la mente, la concentración, *samādhi*. Se os indicó que observarais la respiración normal, natural, sin añadir ninguna palabra, figura o forma. Una de las razones para esta restricción es preservar la universalidad de la técnica: la respiración es común y aceptable por todo el mundo, mientras que una palabra o forma puede ser aceptable para algunos y no para otros.

Pero existe una razón más importante para observar sólo la respiración. Todo el proceso es una exploración de la verdad sobre uno mismo, sobre la estructura física y mental, tal y como es, y no como nos gustaría que fuese. Es una investigación de la realidad. Os sentáis y cerráis los ojos. No hay sonido, no hay molestia externa, ni movimiento del cuerpo. En ese momento, la actividad más prominente dentro de uno mismo es la respiración. Empezáis observando esta realidad: la respiración natural, tal como entra y sale por las fosas nasales. Si no podéis sentir la respiración, se os permite respirar un poco más fuerte, para poder fijar la atención en la zona de las fosas nasales, y entonces, nuevamente volvéis otra vez a la respiración natural, normal, suave. Empezasteis por esta verdad burda, aparente y luego avanzasteis profundizando hacia verdades más sutiles, hacia la verdad última. En todo el camino, en cada paso,

permanecéis con la verdad que estéis viviendo, desde la más burda hasta la más sutil. No se puede alcanzar la verdad última empezando por una imaginación. Sólo os enredaríais con mayores imaginaciones, con vuestras propias decepciones.

Si hubierais añadido una palabra al objeto de la respiración quizás la mente se habría concentrado con mayor rapidez, pero hubiera surgido un peligro al hacerlo. Cada palabra tiene una vibración específica. Al repetir una palabra o una frase, uno crea una vibración artificial en la que va quedando inmerso. En el ámbito superficial de la mente se crea una capa de paz y armonía, pero las impurezas permanecen en las profundidades. La única vía para librarnos de estas impurezas profundas es aprender como observarlas, para que emerjan hacia la superficie y así se desintegren. Si uno sólo observa una determinada vibración artificial, no podrá observar las diversas vibraciones naturales asociadas a sus impurezas, es decir, no podrá observar las sensaciones tal como surgen, de forma natural, en el cuerpo. Por lo tanto, si el propósito es explorar la realidad sobre uno mismo y purificar la mente, el utilizar una palabra imaginaria puede crear obstáculos.

Similarmente ocurre con la visualización (dibujar mentalmente una imagen o forma) que también puede convertirse en barrera para el progreso. La técnica conduce a la disolución de la verdad aparente para alcanzar la verdad última. La verdad integrada y aparente, está siempre llena de ilusiones, porque es a este nivel que funciona *saññā*, la percepción, la cuál está distorsionada por las reacciones del pasado. Esta percepción condicionada diferencia y discrimina, dando lugar a preferencias y prejuicios, a nuevas reacciones. Pero, desintegrando la realidad aparente, poco a poco se llega a experimentar la verdad última de la estructura física y mental: sólo vibraciones surgiendo y desapareciendo a cada instante. En esta etapa no hay diferenciación posible y, por lo tanto, no pueden surgir preferencias o prejuicios, ni tampoco reacciones. La técnica debilita gradualmente el *saññā* condicionado, debilitando así las reacciones, hasta llegar a un estado en que la percepción y la sensación cesan, es decir, hasta alcanzar el *nibbāna*. Pero prestando deliberadamente atención a una figura, forma o visión, uno permanece en el nivel de la realidad aparente, compuesta y no podrá avanzar más lejos. Por esta razón, no debe haber ni visualización ni verbalización.

Habiendo concentrado la mente observando la respiración natural, empezasteis a practicar la meditación Vipassana para desarrollar *paññā*, sabiduría, introspección dentro de vuestra propia naturaleza, lo cual purifica la mente. De la cabeza a los pies, comenzasteis observando las sensaciones naturales en el cuerpo, empezando por la superficie y luego penetrando más profundo, aprendiendo a sentir sensaciones por fuera, por dentro, y en cada parte del cuerpo.

Observar la realidad tal como es, sin ideas preconcebidas, con el objeto de desintegrar la verdad aparente y alcanzar la verdad última es Vipassana. El propósito de desintegrar la realidad aparente es permitir al meditador emerger de la ilusión del “yo”. Esta ilusión se encuentra en la raíz de toda nuestra avidez y nuestra aversión, y nos acarrea gran sufrimiento. Uno puede aceptar intelectualmente que es una ilusión, pero aceptarlo no es suficiente para que el sufrimiento termine. Uno sigue siendo desdichado

independientemente de creencias religiosas o filosóficas mientras persista el hábito egoísta. Para acabar con este hábito, uno debe experimentar directamente la naturaleza insustancial del fenómeno físico-mental, que está cambiando constantemente, más allá del propio control. Sólo esta experiencia puede disolver el egoísmo, conduciendo a la liberación de la avidez y de la aversión, a la liberación del sufrimiento.

La técnica es, por lo tanto, la exploración por experiencia directa de la naturaleza real del fenómeno que conocemos por “yo, mío”. Existen dos aspectos de este fenómeno: el físico y el mental, cuerpo y mente. El meditador comienza observando la realidad del cuerpo. Para experimentar la realidad directamente, uno debe sentir el cuerpo, es decir, debe ser consciente de las sensaciones que surgen en todo el cuerpo. Por eso, la observación del cuerpo (*kāyānupassanā*) implica necesariamente la observación de las sensaciones (*vedanānupassanā*). Tampoco se puede experimentar la realidad de la mente separadamente de lo que surge en ella. Por lo tanto, la observación de la mente (*cittānupassanā*) necesariamente implica la observación de los contenidos mentales (*dhammānupassanā*).

Esto no significa que uno debe observar los pensamientos uno por uno. Si intentáis hacer eso, caeréis en una espiral de pensamientos. Simplemente debéis permanecer atentos a la naturaleza de la mente en este momento; si hay o no avidez, aversión, ignorancia y agitación. El Buddha descubrió, que cualquier cosa que surja en la mente va acompañada por una sensación física. De ahí que tanto si el meditador está explorando el aspecto físico o mental del fenómeno del “yo”, la conciencia de la sensación es esencial.

Este descubrimiento es la contribución original del Buddha, de capital importancia en su enseñanza. Antes de él y entre sus contemporáneos en la India, hubo muchos que enseñaron y practicaron *sīla* y *samādhi*. *Paññā* también existía, al menos como sabiduría intelectual o devocional: fue de aceptación general que las contaminaciones mentales son la causa del sufrimiento y que hay que eliminar la avidez y la aversión para purificar la mente y lograr la liberación. El Buddha simplemente encontró la forma de hacerlo.

Hasta entonces lo que faltaba era la comprensión de la importancia de la sensación. Igual que hoy en día, en aquellos tiempos se creía que nuestras reacciones eran hacia los objetos externos de los sentidos: visión, sonido, olor, sabor, tacto, pensamientos. Sin embargo, la observación de la verdad dentro de uno mismo, revela que entre el objeto y la reacción hay un eslabón perdido: la sensación. El contacto de un objeto con su correspondiente puerta sensorial da origen a la sensación; *saññā* le asigna una valoración positiva o negativa, de acuerdo con la cual la sensación se convierte en agradable o desagradable, y uno reacciona con avidez o aversión. El proceso ocurre tan rápidamente que la atención consciente de éste se desarrolla sólo cuando una reacción se ha repetido muchas veces y ha acumulado peligrosa fuerza, suficiente para dominar la mente. Para manejar las reacciones, uno debe estar atento a ellas en su lugar de origen; la reacción comienza con una sensación y uno debe estar atento a las sensaciones. El descubrimiento de este hecho, desconocido con anterioridad al Buddha, permitió a Siddhattha Gotama alcanzar la iluminación, y es por eso que siempre insistió en la

importancia de la sensación. La sensación puede llevar a reacciones de avidez y de aversión y por lo tanto al sufrimiento, pero la sensación también puede conducir a la sabiduría con la que uno deja de reaccionar y empieza a salir del sufrimiento.

En Vipassana, cualquier práctica que interfiera con el hecho de poner toda la atención en la sensación es perjudicial, ya sea concentrarse en una palabra o una forma, prestar atención simplemente a los movimientos del cuerpo, o a los pensamientos que surgen en la mente. No se puede erradicar el sufrimiento a menos que se vaya a su origen, la sensación.

La técnica Vipassana fue explicada por el Buddha en el *Satipatthāna Sutta*, el “Discurso sobre los Fundamentos de la Atención”. Este discurso está dividido en secciones que examinan los diversos aspectos de la técnica: observación del cuerpo, de las sensaciones, de la mente y de los contenidos mentales. Sin embargo, cada división o subdivisión del discurso concluye con las mismas palabras. Se puede comenzar la práctica desde diferentes puntos de partida pero, se empiece por donde se empiece, el meditador debe pasar por ciertos estados, ciertas experiencias en el camino hacia la meta final. Estas experiencias, esenciales en la práctica de la Vipassana, están descritas en las frases que se repiten al final de cada sección.

El primero de estos estados, es cuando uno experimenta el surgir (*samudaya*) y el desaparecer (*vaya*) por separado. En esta etapa, el meditador es consciente de la realidad integrada, consolidada, en la forma de sensaciones burdas en el cuerpo. Es consciente de una sensación, quizás un dolor que surge. Parece que permanece un tiempo y finalmente desaparece.

Avanzando más allá de esta etapa, uno penetra hasta el estado de *samudaya-vaya*, en el que se experimenta simultáneamente el surgir y el desaparecer, sin ningún intervalo entre ellos. Las sensaciones burdas, consolidadas se han disuelto en vibraciones sutiles, surgiendo y desapareciendo con gran rapidez, y la solidez de la estructura físico-mental desaparece. Solidificadas e intensas emociones y sensaciones se disuelven sólo y únicamente en vibraciones. Ésta es la etapa de *bhaṅga* –disolución- en la que se experimenta la verdad última de mente y materia: constante surgir y desaparecer, sin ninguna solidez.

Este *bhaṅga* es una etapa muy importante en el camino, porque únicamente cuando uno experimenta la disolución de la estructura físico-mental, desaparece el apego hacia ella. Entonces uno permanece desapegado ante cualquier situación; es decir, entra en el estado de *saṅkhāra-uppekkhā*. Las impurezas más profundas (*saṅkhāras*) enterradas en el inconsciente empiezan ahora a aflorar en la superficie de la mente. Esto no es un retroceso; es un progreso, porque a menos que las impurezas afloren en la superficie, no podrán ser eliminadas. Surgen, uno observa ecuánimemente, y desaparecen, una tras otra. Uno utiliza las sensaciones burdas, desagradables como herramientas para eliminar la antigua carga de *saṅkhāras* de aversión; uno utiliza las sensaciones sutiles, agradables, como herramientas para erradicar los antiguos *saṅkhāras* de avidez almacenados. Así, al mantenerse atento y ecuánime con cada experiencia, uno purifica la mente de los

complejos más profundamente enraizados, y se acerca cada vez más a la meta final, el *nibbāna*, la liberación.

Cualquiera que sea el punto de partida, hay que pasar por todas estas etapas a fin de alcanzar el *nibbāna*. El tiempo que se tarde en alcanzar este objetivo dependerá de cuánto uno trabaje y de cuál sea la cantidad de *saṅkhāras* acumulados del pasado que haya que erradicar.

Sin embargo, en todo caso, en toda situación, la ecuanimidad es esencial, basada en la atención a las sensaciones. Los *saṅkhāras* afloran y tienen su origen en la sensación física. Permaneciendo ecuanímenes ante cualquier sensación, evitáis el surgimiento de nuevos *saṅkhāras* y al mismo tiempo, elimináis los antiguos. Por eso, al observar las sensaciones con ecuanimidad, gradualmente vais progresando hacia la meta final, la liberación de todo sufrimiento.

Trabajad con seriedad. No hagáis de la meditación un juego, probando a la ligera una técnica tras otras sin seguir luego ninguna. Si lo hacéis, nunca avanzaréis más allá de los pasos iniciales de cualquier técnica y por lo tanto, nunca alcanzaréis la meta final. Ciertamente, podéis ensayar diferentes técnicas a fin de encontrar aquella que mejor se adapte a cada uno. Incluso, si es necesario, podéis probar esta técnica dos o tres veces. Pero no desperdiciéis vuestra vida entera simplemente ensayando. Cuando encontréis una técnica que consideréis aceptable, trabajad en ella con seriedad de modo que podáis avanzar hacia la meta final.

Que todos los que sufren, de cualquier lugar, encuentren el camino para salir de su miseria.

¡Que todos los seres sean felices!

CHARLA DEL UNDÉCIMO DÍA

Cómo continuar la práctica después de finalizado el curso

Trabajando día tras día, hemos llegado a la clausura de este seminario del Dhamma. Cuando empezasteis a trabajar, se os pidió que os entregarais a la técnica y a la disciplina del curso. Sin esta entrega, no podríais haber dado una justa oportunidad a la técnica. Ahora, han pasado diez días; sois vuestros propios maestros. Cuando volváis a casa revisaréis tranquilamente todo lo que habéis hecho aquí. Si llegáis a la conclusión de que lo que habéis aprendido aquí es práctico, lógico y benéfico para vosotros y para los demás, entonces deberéis aceptarlo, pero por propia iniciativa, con voluntad libre, no porque alguien os lo haya pedido; y no sólo para diez días, sino para toda vuestra vida.

No hay que aceptarlo sólo en el ámbito intelectual o emocional. Hay que aceptar el Dhamma en el ámbito real, aplicándolo, haciéndolo parte de vuestras propias vidas, porque sólo la práctica real del Dhamma produce beneficios tangibles en la vida diaria.

Habéis venido a este curso con el fin de aprender a practicar el Dhamma: cómo vivir una vida de moralidad, de maestría sobre la propia mente, de pureza mental. Todas las tardes, se ofrecieron charlas sobre el Dhamma sólo con el fin de aclarar la práctica. Es necesario saber lo que uno está haciendo y por qué, para que uno no se confunda o trabaje en dirección equivocada. Sin embargo, en la explicación de la práctica, ciertos aspectos teóricos inevitablemente tuvieron que ser mencionados, y dado que al curso vienen personas de procedencias muy diversas, es muy posible que algunas hayan encontrado parte de la teoría inaceptable. Si es así, no os preocupéis, dejadla de lado. Mucho más importante es la práctica del Dhamma. Nadie puede poner objeciones a vivir una vida que no perjudica a los demás, que desarrolla el control de la propia mente, y que la libera de contaminaciones generando amor y buena voluntad. La práctica es universalmente aceptable y éste es el aspecto más significativo del Dhamma, porque cualquier beneficio que se obtenga no provendrá de teorías, sino de la práctica, de la aplicación del Dhamma en la propia vida.

En diez días sólo se puede adquirir una idea general de la técnica; no se puede esperar la perfección tan rápidamente. Aún así, no hay que desestimar esta breve experiencia: habéis dado el primer paso, un paso muy importante, aunque el viaje que os espera sea largo, verdaderamente, es un trabajo para toda la vida.

Se ha sembrado una semilla del Dhamma y ha empezado a brotar una planta. Un buen jardinero cuida con esmero una planta joven y con los cuidados recibidos, esa pequeña planta poco a poco se convierte en un árbol enorme con un grueso tronco y profundas raíces. Entonces, en vez de requerir servicios, los proporciona, sirviendo por el resto de su vida.

Esta pequeña planta del Dhamma precisa cuidados ahora. Protegedla de la crítica de los demás, haciendo una distinción entre la teoría, a la que algunos pueden objetar; y la práctica, que es aceptable para todos. No permitáis que las críticas os impidan seguir

practicando. Meditad una hora por la mañana y otra hora por la noche. Esta práctica diaria constante es esencial. Al principio puede parecer una carga pesada dedicar dos horas diarias a la meditación, pero pronto descubriréis que mucho tiempo que desperdiciabais en el pasado, lo recuperaréis: primero, necesitaréis menos tiempo de sueño. Segundo, podréis terminar vuestro trabajo más rápidamente porque vuestra capacidad para hacerlo aumentará. Cuando surja un problema, permaneceréis equilibrados y podréis encontrar inmediatamente la solución correcta. A medida que profundicéis en la técnica, observaréis que habiendo meditado por la mañana, estáis llenos de energía durante todo el día, sin ninguna agitación.

Cuando vayáis a dormir por la noche, durante cinco minutos, observad las sensaciones que se producen por todo el cuerpo hasta quedaros dormidos. Por la mañana, en cuanto despertéis, volved a observar las sensaciones durante cinco minutos. Estos pocos minutos de meditación inmediatamente antes de dormir y después de despertar son muy benéficos.

Si vivís en una zona donde hay otros meditadores de Vipassana, meditad juntos, durante una hora, una vez a la semana. Y una vez al año, es imprescindible un retiro de diez días. La práctica diaria permite conservar lo que aquí habéis adquirido, pero un retiro es esencial si queréis profundizar más; queda un camino muy largo por recorrer. Si podéis venir a un curso organizado como éste, muy bien. Si no, podéis hacer un retiro en soledad. Haced un auto-curso de diez días en algún lugar en que podáis estar apartados de los demás y en donde os puedan preparar las comidas. Ya conocéis la técnica, el horario y la disciplina; debéis imponeros todo esto. Si lo deseáis, podéis avisar con anterioridad a vuestro profesor de que vais a empezar un auto-curso; yo os tendré presente y os enviaré mi *mettā*, vibraciones de buena voluntad. Esto os ayudará a establecer una atmósfera saludable en donde podréis trabajar mejor. Sin embargo, si no habéis informado a vuestro profesor, no os sintáis débiles, el mismo Dhamma os protegerá. Gradualmente, alcanzaréis el estado de auto-dependencia. El profesor es sólo un guía, debéis ser vuestros propios maestros. Depender de alguien, todo el tiempo, no es ninguna liberación.

La meditación diaria de dos horas y el retiro anual de diez días son el mínimo necesario para mantener la práctica. Si tenéis más tiempo libre, intentad emplearlo en meditar. Podéis hacer cursos cortos de una semana, de unos pocos días o incluso, de un solo día. En este tipo de cursos cortos, dedicad el primer tercio de vuestro tiempo a la práctica de Anapana y el resto a Vipassana.

En la meditación diaria, utilizad la mayoría del tiempo para la práctica de Vipassana. Sólo cuando la mente esté agitada o embotada, o por alguna razón resulte difícil observar las sensaciones y mantener la ecuanimidad, practicad Anapana el tiempo que sea necesario.

Cuando practiquéis Vipassana, tened cuidado de no jugar al juego de las sensaciones, alegrándoos con las agradables y deprimiéndoos con las desagradables. Observad cada sensación objetivamente. Seguid moviendo la atención sistemáticamente por todo el cuerpo, sin permitir que se quede en una parte por períodos largos de tiempo. Es

suficiente un máximo de dos minutos en cada parte y hasta cinco minutos en casos especiales, pero nunca más. Mantened la atención desplazándose continuamente para sostener la concentración de la sensación en cada parte del cuerpo. Si la práctica empieza a hacerse mecánica, cambiad la forma como movéis la atención. En toda situación manteneos atentos y ecuanímenes y así experimentaréis los beneficios maravillosos de Vipassana.

También debéis aplicar la técnica en la vida activa, no sólo cuando os sentéis con los ojos cerrados. Cuando estéis trabajando, toda la atención debe estar en vuestro trabajo; consideradlo como vuestra meditación en ese momento. Pero si tenéis tiempo libre, aunque sólo sean cinco o diez minutos, utilizadlos en ser consciente de las sensaciones; cuando de nuevo volváis a trabajar os sentiréis refrescados. Sin embargo, tened cuidado cuando meditéis en público, en presencia de personas no meditadoras, mantened los ojos abiertos; nunca hagáis un espectáculo de la práctica del Dhamma.

Si practicáis Vipassana adecuadamente, vuestra vida diaria cambiará para mejor. Debéis comprobar vuestro progreso en el camino, revisando vuestra conducta en las situaciones cotidianas, en vuestro comportamiento y trato con otras personas. En lugar de hacer daño a otros, ¿habéis empezado a ayudarlos? Cuando se presentan situaciones no deseadas, ¿mantenéis el equilibrio mental? Si surge negatividad en la mente, ¿Cuánto tardáis en ser conscientes de ella? ¿Con qué rapidez comenzáis a observar las sensaciones que surgen junto con la negatividad? ¿Con qué rapidez recobráis el equilibrio mental y empezáis a generar amor y compasión? Examinad de esta forma y continuad progresando en el camino.

Lo que habéis conseguido aquí, no sólo conservadlo, sino hacedlo crecer. Seguid aplicando el Dhamma en vuestra vida. Disfrutad de todos los beneficios de esta técnica y vivid una vida feliz, pacífica, y armoniosa, buena para vosotros y para los demás.

Una palabra de advertencia: estáis invitados a contar a los demás lo que habéis aprendido aquí; nunca existe secreto alguno en el Dhamma. Pero, en esta fase, no intentéis enseñar la técnica. Antes de hacer eso, es necesario haber madurado en la práctica, y haber sido preparado para enseñar. De otro modo, existe el peligro de perjudicar a otros en vez de beneficiarlos. Si alguien a quien habéis hablado de Vipassana, desea practicarlo, animadlo a que se inscriba a un curso organizado como éste, dirigido por un guía adecuado. Por ahora, continuad trabajando para estableceros en el Dhamma. Seguid creciendo en el Dhamma y encontraréis que debido al ejemplo de vuestra vida, automáticamente atraeréis a otros a este camino.

Que el Dhamma se extienda por todo el mundo, para el bien y el beneficio de muchos.

*¡Que todos los seres sean felices,
se llenen de paz y se liberen!*



PASAJES EN PĀLI CITADOS EN LAS CHARLAS

DIA DOS

*Tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ,
akkehātāro tathāgatā.
Paṭipannā pamokkhaṇṭhi
jāyino māra-bandhanā*
—Dhammapada, XX. 4(276)

*Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā,
sa-citta pariyodāpanaṃ—
etaṃ Buddhāna-sāsanaṃ.*
—Dhammapada, XIV. 5(183)

Debéis hacer vuestro propio trabajo;
Los Iluminados sólo mostrarán el camino.
Quienes practican la meditación
se liberarán de las cadenas de la muerte.

"Absteneos de todo acto perjudicial,
realizad sólo actos beneficiosos,
purificad vuestra propia mente"—
ésta es la enseñanza de los Buddhas.

DIA TRES

*Sabbo ādīpito loko,
sabbo loko padhūpito;
sabbo pajjalito loko,
sabbo loko pakampito.*

*Akampitaṃ apajjalitaṃ,
aputhujjana-sevitaṃ,
agati yatha mārasa,
tatha me nirato mano.*
—Upacālā Sutta, Saṃyutta Nikāya,
V.7

El mundo entero está en llamas,
el mundo entero se está disipando en humo;
el mundo entero está ardiendo,
el mundo entero está vibrando.

Pero aquello que no vibra o arde,
que es experimentado por los nobles,
donde la muerte no tiene cabida—
en eso se deleita mi mente.

DAY FOUR

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā, mano-mayā.
Manasā ce paduttṭhena
bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ dukkhamanveti
cakkam'va vahato padaṃ.*

La mente precede todo fenómeno,
la mente es lo más importante, todo es producto de la mente.
Si con una mente impura
uno ejecuta cualquier acción verbal o física,
entonces el sufrimiento le seguirá,
como la carreta sigue la huella del animal de tiro.

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā, mano-mayā.
Manasā ce pasannena
bhāsati vā karoti vā,
tato naṃ sukhamanvetai
chāyā'va anapāyini.*

—Dhammapada, I. 1 & 2

La mente precede todo fenómeno,
la mente es lo más importante, todo es producto de la mente.
Si con una mente pura
uno ejecuta cualquier acción verbal o física,
entonces la felicidad le seguirá,
como una sombra que nunca abandona.

*Idha tappati, pecca tappati,
pāpakāri ubhayattha tappati.
Pāpaṃ me katan'ti tappati,
bhiyyo tappati duggatim gato.*

Agonía ahora, agonía en el más allá,
quien mal actúa sufre la agonía en ambos mundos.
Agoniza ahora sabiendo que ha actuado mal,
sufre aún mayor agonía cuando pasa a un estado de aflicción.

*Idha nandati, pecca nandati,
katapuñño ubhayattha nandati.
Puññaṃ me katan'ti nandati,
bhiyyo nandati suggatim gato.*

Regocijo ahora, regocijo en el más allá,
quien ejecuta buenas acciones se regocija en ambos mundos.
Se regocija ahora sabiendo que ha actuado correctamente,
Se regocija aún más cuando pasa a un estado de
bienaventuranza.

—Dhammapada, I. 17 & 18

DIA CINCO

*Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;
vyādhī'pi dukkhā; maraṇaṃ'pi dukkhaṃ;
appiyehi sampayogo dukkho;
piyehi vippayogo dukkho;
yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ;
saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā
dukkhā.*

—Dhamma-cakkappavattana Sutta,
Saṃyutta Nikāya, LVI (XII). ii. 1

El nacimiento es sufrimiento; la vejez es sufrimiento;
la enfermedad es sufrimiento; la muerte es sufrimiento;
la asociación con lo desagradable es sufrimiento;
la separación de lo agradable es sufrimiento;
no obtener lo que se desea es sufrimiento;
en breve: el apego a los cinco agregados es sufrimiento.

Paṭicca-samuppāda

Anuloma:

*Avijjā-paccayā saṅkhārā;
saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ;
viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ;
nāma-rūpa-paccayā salāyatanaṃ;
salāyatana-paccayā phassa;
phassa-paccayā vedanā;
vedanā-paccayā taṇhā;
taṇhā-paccayā upādānaṃ;
upādāna-paccayā bhava;
bhava-paccayā jāti;
jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ-soka-parideva-
dukkha-domanassupāyāsā
sambhavanti.
Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa
samudayo hoti.*

Paṭiloma:

*Avijjāya tv'eva asesā virāga-nirodhā,
saṅkhāra-nirodho;
saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho;
viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho;
nāma-rūpa-nirodhā salāyatana-nirodho;
salāyatana-nirodhā phassa-nirodho;
phassa-nirodhā vedanā-nirodho;
vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;
taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho;
upādāna-nirodhā bhava-nirodho;
bhava-nirodhā jāti-nirodho;
jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ -soka-
parideva-dukkha-domanassupāyāsā
nirujjhanti.
Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa
nirodho hoti.*

—Paṭicca-samuppāda Sutta,
Saṃyutta Nikāya, XII (I). 1

Orden hacia adelante:

Basada en la ignorancia, surge la reacción;
basada en la reacción, surge la conciencia;
basados en la conciencia, surgen la mente y el cuerpo;
basados en la mente y el cuerpo, surgen los seis sentidos;
basado en los seis sentidos, surge el contacto;
basada en el contacto, surge la sensación;
basados en la sensación, surgen la avidez y la aversión;
basado en la avidez y la aversión, surge el apego;
basado en el apego, surge el proceso del devenir;
basado en el proceso del devenir, surge el nacimiento;
basados en el nacimiento, surgen el envejecimiento y la
muerte, junto con la tristeza, el lamento, los
sufrimientos físicos y mentales, y las tribulaciones.
Así surge toda esta masa de sufrimiento.

Orden inverso:

Con la total erradicación y cese de la ignorancia, la
reacción cesa;
con el cese de la reacción, la conciencia cesa;
con el cese de la conciencia, la mente y el cuerpo cesan;
con el cese de la mente y el cuerpo, los seis sentidos cesan;
con el cese de los seis sentidos, el contacto cesa;
con el cese del contacto, la sensación cesa;
con el cese de la sensación, la avidez y la aversión cesan;
con el cese de la avidez y la aversión, el apego cesa;
con el cese del apego, el proceso del devenir cesa;
con el cese del proceso del devenir, el nacimiento cesa;
con el cese del nacimiento, el envejecimiento y la muerte
cesan, junto con la tristeza, el lamento, los
sufrimientos físicos y mentales y las tribulaciones.
Así cesa toda esta masa de sufrimiento

*Aneka-jāti saṃsāraṃ
sandhāvissaṃ anibbisaṃ
gahakāraṃ gavesanto
dukkhā jāti punappunaṃ
Gahakāra! Ditthosi.
Puna geḥaṃ na kāhasi.
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūtaṃ visaṅkhitāṃ.
Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ.
taṇhānaṃ khayamajjhagā.*

—Dhammapada, XI.
8 & 9 (153 & 154)

A través de incontables nacimientos en el ciclo de la existencia,
he corrido, sin encontrar
buscando al constructor de esta casa;
afrontando una y otra vez el sufrimiento del nacimiento.
¡Oh, constructor de la casa! Ahora has sido visto.
Ya no construirás nuevamente una casa para mí.
Todas tus vigas están rotas,
la cumbrera está destrozada.
La mente se ha liberado del condicionamiento;
el fin de la avidez ha sido alcanzado.

*Khīnaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi
sambhavaṃ,
viratta citta āyatike bhavasmim.
Te khīna-bijā avirūlhi chandā.
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.*

—Ratana Sutta, Sutta Nipāta, II. 1

Cuando es erradicado el condicionamiento del pasado y no se
produce uno nuevo,
la mente ya no busca un futuro nacimiento.
Con la semilla consumida, la avidez no surge ya más.
[Así,] los sabios cesan como [la llama de] esta lámpara.

DIA SEIS

*Sabbe saṅkhārā aniccā'ti;
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe—
esa maggo visuddhiyā.*

—Dhammapada, XX. 5 (277)

"Impermanentes son todas las cosas compuestas."
Cuando uno percibe esto con verdadera sabiduría,
entonces uno se desapega del sufrimiento;
éste es el sendero de la purificación.

*Sabba-dānaṃ Dhamma-dānaṃ jināti,
sabbaṃ rasaṃ Dhamma-raso jināti,
sabbaṃ ratiṃ Dhamma-rati jināti,
taṇhakkhaya sabba-dukkhaṃ jināti.*

—Dhammapada, XXIV. 21 (354)

El regalo del Dhamma triunfa sobre todos los otros regalos;
el sabor del Dhamma triunfa sobre todos los otros sabores;
la felicidad del Dhamma triunfa sobre todos los otros placeres;
la erradicación de la avidez triunfa sobre todo sufrimiento.

DIA SIETE

Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā.

—Mūlaka Sutta,
Aṅguttara Nikāya, VIII. ix. 3 (83)

—*Kimārammaṇā purisassa saṅkappa-
vitakkā uppajjanti'ti?*

—*Nāma-rūpārammaṇā bhante'ti.*

—Samiddhi Sutta,
Aṅguttara Nikaya, IX. ii. 4 (14)

*Yathā'pi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū,
puratthimā pacchimā cā'pi, uttarā atha
dakkhiṇā,
saraṇā arāṇā cā'pi, sītā uṇhā ca ekadā,
adhimattā paritā ca, puthū vāyanti mālutā;*

*tathevimasmiṃ kāyasmim samuppajjanti
vedanā,
sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukhā ca
yā.*

*Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati,
tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito;*

So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,

*kāyassa bheda Dhammatṭho, saṅkhyam
nopeti vedagū.*

—Paṭhama Ākāsa Sutta,
Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II). ii. 12 (2)

*Yato-yato sammāsati
khandhānaṃ udayabbayaṃ,
labhati pīti-pāmojjaṃ,
amatam tam vijānataṃ.*

—Dhammapada, XX. 15 (374)

Todo lo que surge en la mente va acompañado
de una sensación.

“¿Cuál es la base sobre la cual surgen los pensamientos
y las reflexiones en los hombres?”

"Sobre la base de mente y materia, señor."

A través del cielo soplan muchos vientos diferentes,
de oriente y de occidente, del norte y del sur,

polvorientos y sin polvo, fríos y calientes,
feroces ventarrones y suaves brisas—soplan muchos
vientos.

De igual manera, en este cuerpo, surgen las
sensaciones,
agradables, desagradables y neutras.

Cuando un bhikkhu, practicando con fervor,
no descuida su capacidad de comprensión completa y
constante de la impermanencia,
entonces, esa persona sabia comprende plenamente
todas las sensaciones. Y habiéndolas comprendido
plenamente, dentro de esta misma vida se libera de
todas las impurezas.

Tal persona, al final de su vida, establecido en el
Dhamma y comprendiendo las sensaciones
perfectamente, logra el estado indescriptible.

Cuandoquiera y dondequiera que uno encuentre
el surgir y desaparecer de la estructura físico-mental,
uno goza del arrobamiento y del deleite [que llevan a]
el estado inmortal experimentado por los sabios.

*Namo tassa bhagavato, arahato,
sammā-sambuddhassa.*

Homenaje al liberado, al conquistador de todo,
al completamente auto-iluminado.

*Ye ca Buddhā atītā ca,
ye ca Buddhā anāgatā,
paccuppannā ca ye Buddhā
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

A los Buddhas del pasado,
a los Buddhas que vendrán,
a los Buddhas del presente,
siempre rindo respeto.

*Ye ca Dhammā atītā ca,
ye ca Dhammā anāgatā,
paccuppannā ca ye Dhammā
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

A los Dhammas del pasado,
a los Dhammas que vendrán,
a los Dhammas del presente,
siempre rindo respeto.

*Ye ca Saṅghā atītā ca,
ye ca Saṅghā anāgatā,
paccuppannā ca ye Saṅghā
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

A los Sanghas del pasado,
a los Sanghas que vendrán,
a los Sanghas del presente,
siempre rindo respeto.

*Imāya Dhammānudhamma
paṭipattiyā*

Caminando por el sendero del Dhamma,
desde el primer paso hasta la meta final,

*Buddhaṃ pūjemi,
Dhammaṃ pūjemi,
Saṅghaṃ pūjemi.*

así venero al Buddha,
así venero al Dhamma,
así venero al Sangha.

Buddha-vandanā:

*Iti'pi so bhagavā,
arahaṃ,
sammā-sambuddho,
vijjā-carana-sampanno,
sugato,
lokavidū,
anuttaro purisa-damma-sārathi,
satthā deva-manussānaṃ,
Buddho Bhagavā'ti.*

Homenaje al Buddha:

Así verdaderamente es él: libre de toda impureza,
habiendo destruido toda contaminación mental,
totalmente iluminado por sus propios esfuerzos,
perfecto en la teoría y en la práctica,
habiendo alcanzado la meta final,
conocedor del universo entero,
incomparable adiestrador de hombres,
maestro de dioses y humanos,
el Buddha, el Excelso.

Dhamma-vandanā:

*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
sandiṭṭhiko,
akāliko,
ehi-passiko,
opanayiko,
paccataṃ veditabbo viññūhī'ti.*

Homenaje al Dhamma:

Claramente expuesta es la enseñanza del Excelso,
para ser experimentada por uno mismo,
dando resultados aquí y ahora,
invitando a venir y verificar,
conduciendo directamente a la meta,
capaz de ser lograda por sí mismo, por cualquier persona
inteligente.

Saṅgha-vandanā:

Supatipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Ujupatipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Ñāyapatipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sāmīcipatipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni,

aṭṭha-purisa-puggalā,

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;

āhuneyyo, pāhuneyyo,

dakkehiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,

anuttaraṃ puññakkebbaṃ lokassā'ti.

—Dhajagga Sutta,
Saṃyutta Nikāya, XI (I). 3

Homenaje al Saṅgha:

Quienes han practicado bien,

forman la orden de discípulos del Excelso.

Quienes han practicado rectamente

forman la orden de discípulos del Excelso.

Quienes han practicado sabiamente

forman la orden de discípulos del Excelso.

Quienes han practicado debidamente

forman la orden de discípulos del Excelso.

Es decir, los cuatro pares de hombres,

los ocho clases de individuos,

ellos forman la orden de discípulos del Excelso;

dignos de ofrendas, de hospitalidad,

de regalos, de saludo reverente,

incomparable campo de méritos para el mundo.

DIA OCHO

Aniccā vata saṅkhārā,

uppādavaya-dhammino.

Uppajjitvā nirujjhanti,

tesaṃ vūpasamo sukho.

—Mahā-Parinibbāna Suttanta,
Dīgha Nikāya, 16

Phuṭṭhassa loka-dhammehi,

cittaṃ yassa na kampati,

asokaṃ, virajaṃ, khemaṃ,

etaṃ mangalamuttamaṃ

—Mahā-Maṅgala Sutta,
Sutta Nipāta, II. 4

Katvāna katthamudaraṃ iva

gabbhinīyā

Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ janakāya

majjhe,

santena soma vidhinā jītavā munindo.

Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

—Buddha-
Jayamaṅgala Gāthā.

Attā hi attano nātho,

attā hi attano gati.

Tasmā saññamay'attānaṃ

assaṃ bhadraṃ va vāṇījo.

—Dhammapada,
XXV. 21 (380)

Verdaderamente impermanentes son todas las cosas

compuestas,

por naturaleza surgiendo y desapareciendo.

Si se manifiestan y son extinguidas,

su erradicación trae la felicidad.

Cuando enfrentada con las vicisitudes de la vida,

la propia mente permanece imperturbable,

sin tristeza, imaculada, segura;

este es el mayor bienestar.

Atando un trozo de madera sobre su vientre para aparentar

estar embarazada,

Cinca insultó (al Buddha) en medio de la multitud.

Por medios pacíficos y gentiles el rey de los sabios salió

victorioso.

¡Que por el poder de tales virtudes seáis felizmente

victoriosos!

Tú eres tu propio maestro,

tú construyes tu propio futuro.

Por lo tanto disciplínate,

tal como un criador de caballos adiestra a un pura sangre.

DIA NUEVE

Pakārena jānāti`ti paññā.

—Aṭṭhasālīni

*Dānaṃ dadantu saddhāya,
sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
bhāvanā abhiratā hontu,
gacchantu devatāgatā.*

—Dukkhappattādigāthā

Sabiduría es ver las cosas de diferentes maneras.

Da caridad por devoción,
observa siempre los preceptos morales,
encuentra deleite en la meditación,
y alcanzarás la vida celestial.

DIA DIEZ

*Atta-dīpā viharatha,
atta-saraṇā, anañña-saraṇā.
Dhamma-dīpā viharatha,
Dhamma-saraṇā, anañña-saraṇā.*

—Mahā-Parinibbāna Sutta,
Dīgha Nikāya, 16

*Caratha bhikkhave cārikaṃ
babujana-hitāya, babujana-sukhāya,
lokānukampāya,
atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ.
Mā ekena dve āgamittha.
Desetha bhikkhave Dhammaṃ
ādikalyāṇaṃ, majjhakalyāṇaṃ,
pariyosānakalyāṇaṃ
sātthaṃ sabyañjanaṃ.
Kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ
brahmacariyaṃ pakāsetha.
Santi sattā apparajakkhajātikā
assavanatā Dhammassa parihāyanti.
Bhavissanti Dhammassa aññātāro.*

—Dutiyā Mārapāsa Sutta,
Saṃyutta Nikāya, VI (I). 5

*Ye dhammā hetuppabhavā
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha
tesaṃ ca yo nirodho;
evaṃ vādi mahāsamaṇo.*

—Vinaya, Mahāvagga, I. 23 (40)

Haz de ti una isla,
haz de ti tu refugio; no existe ningún otro refugio.
Haz del Dhamma tu isla,
haz del Dhamma tu refugio; no existe ningún otro refugio.

Id por los caminos, oh monjes,
para beneficio y felicidad de muchos,
por compasión hacia el mundo,
para el bien, beneficio y felicidad de dioses y hombres.
Que no vayan dos en la misma dirección.
Enseñad el Dhamma, oh monjes,
que es beneficioso al inicio, en el medio,
y al final—
tanto en su espíritu como en su letra.
Divulgad la Vida Noble, que es totalmente completa [no
requiere adiciones] y pura [no requiere sustracciones].
Existen seres con sólo una brizna de polvo en sus ojos
que se perderán a menos que escuchen el Dhamma.
Tales personas comprenderán la verdad.

De aquellos fenómenos que surgen por una causa,
el Iluminado ha proclamado la causa
y también su cesación;
Esta es la 'doctrina' del Gran Eremita.

*Paññatti t̥hapetvā visesena passati`ti
vipassanā.*

—Ledi Sayadaw,

Paramattha Dīpanī
*Dit̥the dit̥thamattam bhavissati,
sute sutamattam bhavissati,
mute mutamattam bhavissati,
viññate viññatamattam bhavissati.*

—Udāna, I. x

*Sabba kāya paṭisaṃvedī
assasissāmī`ti sikkhati;
sabba kāya paṭisaṃvedī
passasissāmī`ti sikkhati.*

—Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta,
Dīgha Nikāya, 22

*So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayamāno,
kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayāmi`ti pajānāti.
Jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayamāno,
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ
vedayāmi`ti pajānāti.*

—Paṭhama Gelañña Sutta,
Sāmyutta Nikāya, XXXVI (II). i.7

*Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī
viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati.
Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim̃
viharati,
vaya-dhammānupassī vā kāyasmim̃
viharati,
samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim̃
viharati.
Atthi kāyo`ti vā pan`assa sati paccupaṭṭhitā hoti,
yāvadeva nāṇa-mattāya paṭissati-mattāya*

*anissito ca viharati
na ca kiñci loke upādiyati.
Evam`pi kho bhikkhave bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.*

—Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya, 22

Vipassanā significa observar la realidad de manera especial, yendo más allá de la verdad aparente.

En lo visto sólo habrá lo visto;
en lo oído sólo habrá lo oído;
en lo olfateado, saboreado, tocado sólo habrá lo
olfateado, saboreado, tocado;
en lo conocido sólo habrá lo conocido.

"Sintiendo todo el cuerpo
inhalaré"; así se entrena a sí mismo.
"Sintiendo todo el cuerpo
exhalaré"; así se entrena a sí mismo.

Experimentando sensaciones por todas partes
dentro de los límites del cuerpo,
él comprende, "Estoy experimentando sensaciones por
todas partes dentro de los límites del cuerpo."
Experimentando sensaciones dondequiera que haya vida
dentro del cuerpo,
él comprende, "Estoy experimentando sensaciones
dondequiera que haya vida dentro del cuerpo."

Así mora observando el cuerpo en el cuerpo
internamente;
mora observando el cuerpo en el cuerpo externamente
mora observando el cuerpo en el cuerpo tanto interna
como externamente.
Mora observando el fenómeno del surgir
en el cuerpo;
mora observando el fenómeno del desaparecer en el
cuerpo;
mora observando el fenómeno del surgir y desaparecer
en el cuerpo.
Ahora su atención está establecida, "Esto es cuerpo."
Esta conciencia se desarrolla hasta el punto en que
existe mera
comprensión y mera observación, y él mora
desapegado y no se aferra a nada en el mundo.
Así, oh bhikkhus, es como un bhikkhu verdade-
ramente mora observando el cuerpo en el cuerpo.

Ti-ratana saraṇa:

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

Pañca-Sīla

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Kāmesu micchācārā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-pamādatthānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Atthaṅga-sīla:

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Surā-meraya-majja pamādatthānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.
Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-
gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-
vibhūsanatthānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Refugio en la Gema Triple:

Tomo refugio en el Buddha.
Tomo refugio en el Dhamma.
Tomo refugio en el Sangha.

Los Cinco Preceptos:

Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de matar seres vivos.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no me ha sido dado.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de conducta sexual inadecuada.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de la palabra incorrecta.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de intoxicantes, que son la causa de comportamiento imprudente.

Los Ocho Preceptos:

Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de matar seres vivos.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no me ha sido dado.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de conducta sexual inadecuada.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de la palabra incorrecta.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de intoxicantes, que son la causa de comportamiento imprudente.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de comer a horas inadecuadas.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de bailar; cantar, instrumentos musicales; entretenimientos mundanos; adornarme con guirnaldas, perfumes, o cosméticos; llevar joyas.
Asumo la regla de entrenamiento de abstenerme de usar camas altas o lujosas.



GLOSARIO DE TERMINOS EN PĀLI

Ācariya Maestro, guía.

Adhiṭṭhāna Firme determinación. Uno de los diez *pāramīs*.

Akusala Malsano, perjudicial. Su opuesto, *kusala*.

Ānanda Bienaventuranza, deleite.

Ānāpāna Respiración. *Ānāpāna-sati*: conciencia de la respiración.

Anattā No-yo, sin ego, sin esencia, sin sustancia. Una de las tres características básicas. (ver *lakkhana*.)

Anicca Impermanente, efímero, cambiante. Una de las tres características básicas. (ver *lakkhana*.)

Arahant / arahat Ser liberado: aquel que ha eliminado todas sus impurezas mentales. (ver *Buddha*.)

Ariya Noble: persona santa. Aquel que ha purificado su mente hasta llegar al punto de haber experimentado la realidad última (*nibbāna*). Hay cuatro niveles de *ariya*, desde *sotāpanna* (el que entra en la corriente), que renacerá un máximo de siete veces, hasta *arahat*, que no volverá a renacer después de su existencia actual.

Ariya aṭṭhaṅgika magga El Noble Sendero Óctuple. (ver *magga*.)

Ariya sacca Verdad Noble. (ver *sacca*.)

Asubha Impuro, repelente, no hermoso. Opuesto: *subha*, puro, hermoso.

Assutavā / assutavant Sin instrucción; aquel que nunca ha oído la verdad, quien carece de *sutamāyā paññā*, y por lo tanto no puede dar paso hacia su liberación. Lo opuesto a *sutavā*.

Avijjā Ignorancia, ilusión. El primer eslabón en la cadena del Surgir Condicionado (*paṭicca samuppāda*). Junto con *rāga* y *dosa*, una de las tres contaminaciones mentales. Estas son las tres causas de todas las demás impurezas mentales y por lo tanto del sufrimiento. Sinónimo de *moha*.

Āyatana Esfera, región, especialmente las seis esferas de la percepción (*salāyatana*), es decir, los cinco sentidos físicos más la mente, y sus correspondientes objetos, esto es:

ojo (*cakkhu*) y objetos visuales (*rūpa*),

oído (*sota*) y sonido (*sadda*),

nariz (*ghāna*) y olor (*gandha*),

lengua (*jivhā*) y gusto (*rasa*),

cuerpo (*kāya*) y tacto (*phoṭṭhabba*),

mente (*mano*) y objetos de la mente, es decir, pensamientos de toda clase (*dhamma*).

A estos también se les llama las seis facultades. (ver *indriya*.)

Bala Fortaleza, poder. Las cinco fortalezas mentales son fe (*saddhā*), esfuerzo (*virīya*), atención (*sati*), concentración (*samādhi*), sabiduría (*paññā*). En una forma menos desarrollada se les llama las cinco facultades. (ver *indriya*.)

Bhaṅga Disolución. Una etapa importante en la práctica de Vipassana, la experiencia de la disolución de la solidez aparente del cuerpo en vibraciones sutiles que están constantemente surgiendo y desapareciendo.

Bhava (El proceso de) Devenir. *Bhava-cakka*: la rueda de la continua existencia. (Ver *cakka*.)

Bhāvanā Desarrollo mental, meditación. Las dos divisiones de *bhāvanā* son el desarrollo de la calma *samatha-bhāvanā*, que corresponde a la concentración de la mente (*samādhi*), y al desarrollo de la visión interior (*vipassanā-bhāvanā*), que corresponde a la sabiduría (*paññā*). El desarrollo de la *samatha* conducirá a los estados de *jhāna*; el desarrollo de la *vipassanā* conducirá a la liberación. (ver *jhāna*, *paññā*, *samādhi*, *vipassanā*.)

Bhāvanā-mayā paññā Sabiduría desarrollada a través de la experiencia personal y directa. (ver *paññā*.)

Bhavatu sabba maṅgalam “Que todos los seres sean felices.” Frase tradicional por medio de la cual uno expresa su buena voluntad hacia otros. (Literalmente, “Que haya toda clase de felicidad”.)

Bhikkhu Monje (budista); meditador. Forma femenina *bhikkhunī*: monja.

Bodhi Iluminación.

Bodhisatta Literalmente, “Iluminación-Ser”. Aquel que está trabajando para convertirse en un Buddha. Término empleado para designar a Siddhattha Gotama en la época antes de su plena iluminación. (En sánscrito, *Bodhisattva*)

Bojjhaṅga Factor de la iluminación, es decir, la cualidad que ayuda a alcanzar la iluminación. Estos siete factores son atención (*sati*), penetrante investigación del Dhamma (*Dhamma-vicaya*), esfuerzo (*virīya*), bienaventuranza (*pīti*), tranquilidad (*passaddhi*), concentración (*samādhi*), ecuanimidad (*upekkhā*).

Brahmā Habitante de los cielos supremos; término usado en la religión Hindú para designar al ser más alto en el orden de los seres, tradicionalmente considerado como un Dios-Creador todo poderoso, pero descrito por el Buddha como sujeto, como todos los seres, a la decadencia y la muerte.

Brahma-vihāra La naturaleza de un *brahmā*, por lo tanto estado sublime o divino de la mente, en el que cuatro cualidades puras están presentes: amor desinteresado (*mettā*), compasión (*karuṇā*), alegría ante la buena suerte de los demás (*muditā*), ecuanimidad frente a todo lo que uno encuentra (*upekkhā*); el cultivo sistemático de estas cuatro cualidades mediante la práctica de la meditación.

Brahmacariya Celibato. Una pura, santa vida.

Brāhmaṇa Literalmente, una persona pura. Tradicionalmente usado para designar a un miembro de la casta sacerdotal en la India. Esta persona depende de una deidad (*Brahmā*) para “salvarse” o liberarse; en este sentido se diferencia del *samaṇa*. El Buddha describió al verdadero *brāhmaṇa* como aquel que ha purificado su mente, es decir, un *arabat*.

Buddha Persona iluminada. Aquel que ha descubierto el camino a la liberación, lo ha practicado, y ha alcanzado la meta por sus propios esfuerzos. Hay dos tipos de Buddha:

- 1) *pacceka-buddha*, Buddha “solitario o silencioso”, que no puede enseñar a otros el camino que ha descubierto.
- 2) *sammā-sambuddha*, Buddha “completo” o “perfecto”, capaz de enseñar a otros.

Cakka Rueda. *Bhava-cakka*, la rueda de la existencia continua (es decir, proceso de sufrimiento), equivalente al *samsāra*. *Dhamma-cakka*, la rueda del Dhamma (es decir, la enseñanza del proceso de liberación.) *Bhava-cakka* corresponde a la cadena del surgir condicionado en su secuencia normal. *Dhamma-cakka* corresponde a la cadena en su orden inverso, que no conduce a la multiplicación sino a la erradicación del sufrimiento.

Cintā-mayā-paññā Sabiduría obtenida por análisis intelectual. (ver *paññā*.)

Citta Mente. *Cittānupassanā*, observación de la mente. (ver *satipaṭṭhāna*.)

Dāna Caridad, generosidad, donación. Uno de los diez *pāramīs*.

- Dhamma** Fenómeno; objeto de la mente; naturaleza; ley natural; ley de la liberación, es decir, la enseñanza de una persona iluminada. *Dhammānupassanā*, observación de los contenidos de la mente. (Ver *satipaṭṭhāna*.) (En sánscrito, *dharma*.)
- Dhātu** Elemento (ver *mahā-bhūtāni*); condición natural, propiedad.
- Dosa** Aversión. Uno de las tres principales contaminaciones mentales junto con *rāga* y *moha*.
- Dukkha** Sufrimiento, insatisfacción. Una de las tres características básicas (ver *lakkhaṇa*.) La primera Verdad Noble (Ver *sacca*.)
- Gotama** Nombre de familia del Buddha histórico. (En sánscrito, *Gautama*.)
- Hinayāna** Literalmente, vehículo menor. Término usado por seguidores de otras escuelas para referirse al Budismo Theravada. Connotación peyorativa.
- Indriya** Facultad. Usado en este trabajo para referirse a las seis esferas de la percepción (ver *āyatana*) y las cinco fortalezas mentales (ver *bala*.)
- Jāti** Nacimiento, existencia.
- Jhāna** Estado de absorción mental o trance. Existen ocho estados de este tipo que pueden lograrse mediante la práctica de *samādhi*, o *samatha-bhāvanā* (ver *bhāvanā*.) Cultivarlos proporciona tranquilidad y deleite, pero no erradica las impurezas mentales más arraigadas.
- Kalāpa / atṭha-kalāpa** La más pequeña e indivisible unidad de materia, compuesta por los cuatro elementos y sus características. (ver *mahā-bhūtāni*.)
- Kalyāṇa-mitta** Literalmente, “amigo del bienestar de uno”, por lo tanto aquél que guía a una persona hacia la liberación; es decir guía espiritual.
- Kamma** Acción. Específicamente una acción desempeñada por uno mismo que tiene efecto en el propio futuro. (Ver *saṅkhāra*.) (En sánscrito, *karma*.)
- Kāya** Cuerpo. *Kāyānupassanā*, observación del cuerpo. (ver *satipaṭṭhāna*.)
- Khanda** Masa, grupo, agregado. El ser humano está compuesto por cinco agregados: materia (*rūpa*), conciencia (*viññāṇa*), percepción (*saññā*), sentir/sensación (*vedanā*), reacción (*saṅkhāra*).
- Kilesa** Contaminaciones mentales, negatividad, impureza mental. *Anusaya kilesa*, contaminación latente, impureza que yace dormida en el inconsciente.
- Kusala** Saludable, beneficioso, provechoso. Opuesto *akusala*.
- Lakkhaṇa** Signo, marca distintiva, característica. Las tres características (*tilakkhaṇa*) son *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Las primeras dos son comunes a todos los fenómenos condicionados. La tercera es común a todos los fenómenos, condicionados o no condicionados.
- Lobha** Avidéz, deseo. Sinónimo de *rāga*.
- Loka** 1. El macrocosmos, es decir, universo, mundo, plano de la existencia; 2. el microcosmos, es decir, la estructura físico-mental. *Loka-dhammā*, las vicisitudes mundanas, los altibajos de la vida que todos debemos encontrar, es decir, ganancia o pérdida, victoria o derrota, alabanza o censura, placer o dolor.
- Magga** Sendero. *Ariya atṭhaṅgika magga*, el Noble Sendero Óctuple que conduce a la liberación del sufrimiento. Se divide en tres etapas o prácticas:
- I. *sīla*, moralidad, pureza de las acciones verbales y físicas:
 - i. *sammā-vācā*, recta palabra;
 - ii. *sammā-kammanta*, recta acción;
 - iii. *sammā-ājīva*, recto sustento;
 - II. *samādhi*, concentración, control de la propia mente:
 - iv. *sammā-vāyāma*, recto esfuerzo;

- v. *sammā-sati*, recta atención;
- vi. *sammā-samādhi*, recta concentración;
- III. *paññā*, sabiduría, introspección que purifica totalmente a la mente:
 - vii. *sammā-saṅkappa*, recto pensamiento;
 - viii. *sammā-ditṭhi*, recta comprensión.

Magga es la cuarta de las Cuatro Verdades Nobles. (Ver *sacca*.)

Mahā-bhūtāni Los cuatro elementos que componen toda la materia:

- pathavī-dhātu*—elemento tierra (peso);
- āpo-dhātu*—elemento agua (cohesión);
- tejo-dhātu*—elemento fuego (temperatura);
- vāyo-dhātu*—elemento aire (movimiento.)

Mahāyanā Literalmente, “gran vehículo”. Tipo de Budismo que se desarrolló en la India unos siglos después del Buddha y que se extendió hacia el norte al Tíbet, China, Vietnam, Mongolia, Corea y Japón.

Maṅgala Bienestar, bendición, felicidad.

Māra Muerte; fuerza negativa, maldad.

Mettā Amor desinteresado y buena voluntad. Una de las cualidades de la mente pura (Ver *Brahma-vihāra*); uno de los *pāramīs*. *Mettā-bhāvanā*, el cultivo sistemático de *mettā* mediante una técnica de meditación.

Moha Ignorancia, engaño. Sinónimo de *avijjā*. Junto con *rāga* y *dosa*, una de las tres principales contaminaciones mentales.

Nāma Mente. *Nāma-rūpa*, mente y materia, el continuo físico-mental. *Nāma-rūpa-vicchada*, la separación de la mente y la materia que ocurre en la muerte o en la experiencia de *nibbāna*.

Nibbāna Extinción; liberación del sufrimiento; la realidad última; lo no condicionado. (En sánscrito, *nirvāna*.)

Nirodha Cesación, erradicación. Con frecuencia usado como sinónimo de *nibbāna*. *Nirodha-sacca*, la verdad de la cesación del sufrimiento, tercera de las Cuatro Verdades Nobles. (Ver *sacca*.)

Nivarāṇa Obstáculo, impedimento. Los cinco obstáculos del desarrollo mental son avidez (*kāmacchanda*), aversión (*vyāpāda*), pereza física o mental (*thīna-middha*), agitación (*uddhacca-kukkucca*), duda (*vicikicchā*).

Olārika Burdo, basto. Opuesto de *sukhuma*.

Pāli Línea; texto; los textos que contienen la enseñanza del Buddha; por lo tanto, lenguaje de estos textos. Evidencia histórica, lingüística y arqueológica indica que ésta era la lengua hablada en el norte de la India durante o aproximadamente en la época del Buddha. Posteriormente los textos fueron traducidos al sánscrito, lengua exclusivamente literaria.

Paññā Sabiduría. El tercero de los tres adiestramientos que se practican en el Noble Sendero Óctuple (ver *magga*.) Hay tres clases de sabiduría: sabiduría recibida (*suta-mayā paññā*), sabiduría intelectual (*cintā-mayā paññā*), y sabiduría por experiencia (*bhāvanā-mayā paññā*). De éstas, sólo la última puede purificar la mente en su totalidad; se cultiva mediante la práctica de *vipassanā-bhāvanā*. La sabiduría es una de las cinco fortalezas mentales (ver *bala*), uno de los siete factores de iluminación (ver *Bojjhaṅga*) y uno de los diez *pāramīs*.

Pāramī / pāramitā Perfección, virtud; cualidad mental sana que ayuda a disolver el egoísmo y por lo tanto conduce a la liberación. Los diez *pāramīs* son: caridad (*dāna*), moralidad (*sīla*), renuncia (*nekkhamma*), sabiduría (*paññā*), esfuerzo (*virīya*), tolerancia (*khanti*),

verdad (*sacca*), firme determinación (*adhiṭṭhāna*), amor desinteresado (*mettā*), ecuanimidad (*upekkhā*).

Paṭicca samuppāda La Cadena del Surgir Condicionado; la génesis causal. Proceso que comienza en la ignorancia, mediante el cual uno continua generando el propio sufrimiento vida tras vida.

Pūjā Honor, adoración, ritual religioso o ceremonia. El Buddha instruyó que el único *pūjā* apropiado para honrarlo es practicando sus enseñanzas, desde el primer paso hasta la meta final.

Puññā Virtud: acción digna de méritos con la cual se alcanza la felicidad ahora y en el futuro. Para un laico *puññā* consiste en dar caridad (*dāna*), llevar una vida moral (*sīla*) y practicar la meditación (*bhāvanā*).

Rāga Avidéz, deseo. Junto con *dosa* y *moha*, una de las tres principales contaminaciones mentales. Sinónimo de *lobha*.

Ratana Joya, gema. *Ti-ratana*: La Gema Triple de Buddha, Dhamma y Sangha.

Rūpa 1.materia; 2.objeto visual. (ver *āyatana*, *khandha*.)

Sacca Verdad. Las Cuatro Verdades Nobles (*ariya-sacca*) son:

1. la verdad del sufrimiento (*dukkha-sacca*);
2. la verdad del origen del sufrimiento (*samudaya-sacca*);
3. la verdad de la cesación del sufrimiento (*nirodha-sacca*);
4. la verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento (*magga-sacca*).

Sādhu Bien hecho; bien dicho. Expresión de acuerdo y aprobación.

Samādhi Concentración, control de la propia mente. El segundo de los tres adiestramientos que se practican en el Noble Sendero Óctuple (ver *magga*). Cuando se cultiva como un fin en sí mismo conduce a la consecución de los estados de absorción mental (*jhāna*), pero no a la total liberación de la mente. Los tres tipos de samādhi son:

1. *khaṇika samādhi*, concentración momentánea, concentración sostenida momento a momento.
2. *upacāra samādhi*, concentración “cercana” a un nivel que se aproxima a un estado de absorción.
3. *appanā samādhi*, concentración lograda, un estado de absorción mental (*jhāna*).

De estos tres tipos *khaṇika samādhi* es suficiente preparación para ser capaz de comenzar la practica de *vipassanā*.

Samaṇa Recluso, solitario, errante, vagabundo, mendigo. Alguien que ha abandonado la vida hogareña. Mientras que un *brāhmaṇa* confía en una deidad para “salvarse” o liberarse, un *samaṇa* busca la liberación por sus propios esfuerzos. Por lo tanto el término puede aplicarse al Buddha y sus seguidores quienes han adoptado una vida monástica, pero también incluye los reclusos que no son seguidores del Buddha. *Samaṇa Gotama* (“Gotama el recluso, el errante”) era la forma común de dirigirse al Buddha por aquellos que no eran sus seguidores.

Samatha Calma, tranquilidad. *Samatha-bhāvanā*, el desarrollo de la calma; sinónimo de samādhi. (ver *bhāvanā*.)

Sampajāna Tener *sampajāñña*. Ver siguiente.

Sampajañña Comprensión de la totalidad del fenómeno mente-materia, es decir, introspección de su naturaleza impermanente a nivel de la sensación.

Saṃsarā Ciclo de renacimiento; mundo condicionado; mundo de sufrimiento.

- Samudaya** Surgimiento, origen. *Samudaya-dhamma*, el fenómeno del surgir; *Samudaya-sacca*, la verdad del origen del sufrimiento, segunda de las Cuatro Verdades Nobles.
- Saṅgha** Congregación; comunidad de *ariyas*, es decir, aquellos que han experimentado el *nibbāna*; comunidad de monjes o monjas budistas; un miembro del *ariya-saṅgha*, *bhikkhu-saṅgha* o *bhikkhunī-saṅgha*.
- Saṅkhāra** Formación (mental); actividad de la volición; reacción mental; condicionamiento mental. Uno de los cinco agregados (*khandhā*), también el segundo eslabón en la Cadena del Surgir Condicionado (*paṭicca samuppāda*). *Saṅkhāra* es el *kamma*, la acción que da futuros resultados y que, por tanto, es realmente responsable de forjar la vida futura. (En sánscrito, *saṃskāra*.)
- Saṅkhārupekkhā** Literalmente, ecuanimidad hacia el *saṅkhāra*. Una etapa en la práctica de Vipassana, subsiguiente a la experiencia del *bhaṅga*, en donde las antiguas impurezas que permanecen dormidas en el inconsciente surgen al nivel superficial de la mente y se manifiestan como sensaciones físicas. Al mantener la ecuanimidad (*upekkhā*) hacia estas sensaciones, el meditador no crea un nuevo *saṅkhāra* y permite que los antiguos se erradiquen. Así el proceso conduce gradualmente a la erradicación de todos los *saṅkhāras*.
- Saññā** (de *samyutta-nāṇā*, conocimiento condicionado). Percepción, reconocimiento. Uno de los cinco agregados (*khandhā*). Está normalmente condicionado por los propios *saṅkhāras* del pasado, y por lo tanto, transmite una imagen coloreada de la realidad. En la práctica de Vipassana, *saññā* se transforma en *paññā*, la comprensión de la realidad tal y como es. Se convierte en *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubha-saññā*—es decir, la percepción de la impermanencia, el sufrimiento, la ausencia de ego y de la naturaleza ilusoria de la belleza física.
- Saraṇa** Abrigo, refugio, protección. *Ti-saraṇā*: Triple Refugio, es decir, refugio en el Buddha, el Dhamma y en el Sangha.
- Sati** Atención. Un componente del Noble Sendero Óctuple (ver *magga*), y también una de las cinco fortalezas mentales (ver *bala*) y de los siete factores de iluminación (Ver *bojjhaṅga*). *Ānāpāna-sati*, conciencia de la respiración.
- Satipaṭṭhāna** El establecimiento de la atención. Hay cuatro aspectos interconectados del *satipaṭṭhāna*:
1. Observación del cuerpo (*kāyānupassanā*);
 2. Observación de sensaciones que surgen dentro del cuerpo (*vedanānupassanā*);
 3. Observación de la mente (*cittānupassanā*);
 4. Observación de los contenidos de la mente (*dhammānupassanā*)
- Los cuatro están incluidos en la observación de las sensaciones, ya que las sensaciones están directamente relacionadas tanto con el cuerpo como con la mente. El *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta* (*Dīgha Nikāya*, 22) es la fuente original principal en la que se explican las bases teóricas para la práctica de *vipassanā-bhāvanā*.
- Sato** Atento. *Sato sampajāno*; atento con la comprensión de la naturaleza impermanente de la estructura físico-mental en su totalidad, por medio de la observación de las sensaciones.
- Siddhattha** Literalmente, “aquel que ha cumplido su tarea.” El nombre personal del Buddha histórico. (en sánscrito *Siddhārtha*.)
- Sīla** Moralidad; abstenerse de acciones físicas y verbales que causan daño a sí mismo y a otros. El primero de los tres entrenamientos mediante el cual se practica el Noble Sendero Óctuple (ver *magga*). Para un laico, el *sīla* se practica en la vida diaria siguiendo los Cinco preceptos.

Sotāpanna Aquel que ha alcanzado el primer estado de santidad, y ha experimentado el *nibbāna*. (ver *ariya*.)

Sukha Placer, felicidad. Opuesto a *dukkha*.

Sukhuma Sutil, fino. Opuesto a *olārika*.

Suta-mayā paññā Literalmente, sabiduría adquirida al escuchar a otros. Sabiduría recibida. (ver *paññā*.)

Sutavā / sutavant Instruido; Alguien que ha escuchado la verdad, que tiene *sutta-mayā paññā*. Opuesto a *assutavā*.

Sutta Discurso del Buddha o de uno de sus principales discípulos. (En sánscrito, *sutra*.)

Tañhā Literalmente, sed. Incluye tanto la avidez como su imagen inversa de aversión. El Buddha identificó *tañhā* como la causa del sufrimiento (*samudaya-sacca*) en su primer sermón, del “Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda del Dhamma” (*Dhammacakkappavattana Sutta*). En la cadena del Surgir Condicionado (*paṭicca samuppāda*) explicó que *tañhā* se origina como reacción a las sensaciones corporales.

Tathāgata Literalmente, “Andado así” o “Llegado así”. Aquél que caminando por el sendero de la realidad ha alcanzado la realidad última, es decir, una persona iluminada. Término mediante el cual el Buddha generalmente se refería a sí mismo.

Theravāda Literalmente, “enseñanza de los ancianos”. Las enseñanzas del Buddha, en la forma que han sido preservadas en los países del sur de Asia (Birmania, Sri Lanka, Tailandia, Laos, Camboya). Reconocida generalmente como la más antigua forma de las enseñanzas.

Ti-lakkhaṇa Ver *lakkhaṇa*.

Tiṭṭaka Literalmente, “tres cestos”. Las tres colecciones de las enseñanzas del Buddha, a saber:

1. *Vinaya-piṭaka*, la colección de disciplina monástica.
2. *Sutta-piṭaka*, la colección de discursos.
3. *Abhidhamma-piṭaka*, la colección de la enseñanza suprema, es decir, la exégesis filosófica sistemática del Dhamma. (En sánscrito, *Tripitaka*.)

Ti-ratana Ver *ratana*.

Udaya Surgir. *Udayabbaya*, surgir y desaparecer, es decir, impermanencia (también *udaya-vyaya*). La comprensión por experiencia de esta realidad es obtenida a través de la observación de los cambios constantes de las sensaciones dentro de uno mismo.

Upādāna Apego, dependencia.

Upekkhā Ecuanimidad; el estado de la mente libre de avidez, aversión e ignorancia. Uno de los cuatro estados puros de la mente (ver *Brahma-vihāra*), de los siete factores de iluminación (ver *bojjhaṅga*), y de los diez *pāramīs*.

Uppāda Aparición, surgimiento. *Uppāda-vaya*, surgir y desaparecer. *Uppāda-vaya-dhammino*, tener la naturaleza de surgir y desaparecer.

Vaya / vyaya Desaparecer, decaer. *Vaya-dhamma*, el fenómeno de desaparecer.

Vedanā Sentir. Sensación. Uno de los cinco agregados (*khandhā*). El Buddha lo describe como poseedor tanto de aspectos físicos como mentales; por lo tanto, *vedanā* ofrece los medios para examinar la totalidad del fenómeno físico-mental. En la Cadena del Surgir Condicionado (*paṭicca samuppāda*), el Buddha explicó que *tañhā*, la causa del sufrimiento, surge como una reacción a *vedanā*. Aprendiendo a observar Vedana objetivamente, uno puede evitar nuevas reacciones y puede experimentar directamente en sí mismo la realidad de la impermanencia (*anicca*). Esta experiencia es esencial para el desarrollo del desapego, que conduce a la liberación de la mente.

Vedanānupassanā Observación de las sensaciones dentro del cuerpo. (ver *satipaṭṭhāna*.)

Viññāṇa Conciencia, cognición. Uno de los cinco agregados (*khandhā*).

Vipassanā Introspección, visión interior que purifica la mente; específicamente visión interior en la naturaleza de la impermanencia, el sufrimiento, y la carencia de ego de la estructura físico-mental. *Vipassanā-bhāvanā*, el desarrollo sistemático de la visión interior a través de la técnica de meditación que consiste en observar la propia realidad a través de la observación de las sensaciones dentro del cuerpo.

Viveka Desapego; Inteligencia discriminatoria.

Yathā- bhūta Literalmente, “tal y como es”. La realidad existente. *Yathā-bhūta-ñāna-dassana*, conocimiento-realización de la verdad tal y como es.



Fuentes de información sobre los cursos de Vipassana

Los cursos de meditación Vipassana, según la tradición de Sayagyi U Ba Khin, tal como es enseñada por S. N. Goenka, se realizan regularmente.

Para mayor información, calendario de cursos, inscripciones, consultar las páginas Web:

www.dhamma.org

www.spanish.dhamma.org



Sayagyi U Ba Khin



S. N. Goenka