

ARMONIOSO CAMINO ÓCTUPLE

Por Bhante Vimalaramsi

Una de las cosas que he notado a medida que practicaba en estos últimos 30 años o más, era que al Camino Óctuple siempre se le llamaba 'Visión Correcta', 'Habla Correcta' y así... Y comencé a darme cuenta de que esto venía de la traducción original de Rhys Davis de fines de los 1800s, principios de los 1900s. Y él usaba Inglés Antiguo.

Cuando busqué la palabra 'Samma', que es la palabra Pali que es traducida como 'Correcto', esa es una de las definiciones, pero hay otras definiciones también. Y la sensación se acerca más a un 'Camino ARMONIOSO' que a un camino 'correcto'. Y esa parece ser una palabra mucho más cercana a la palabra 'samma'. Así que, a medida que seguí buscando diferentes traducciones, empecé a encontrar varias palabras que tenían más sentido. Mientras practicaba y estudiaba en los últimos 10 o 12 años, comencé a darme cuenta de que el Buda entregó el Camino Óctuple en su primer discurso, y que estaba hablando directamente acerca de la EXPERIENCIA DE MEDITACIÓN.

Ahora, cuando las personas hablan del Camino Óctuple, es más bien una filosofía. Es algo que es MUY LEJANO y que no tiene nada que ver con la experiencia. Entonces empecé a jugar con palabras y me topé con un maestro que estaba haciendo básicamente lo mismo, y encontramos un entendimiento distinto del Camino Óctuple.

PERSPECTIVA ARMONIOSA

Por ejemplo, la primera parte del Camino Óctuple se llama 'Visión Correcta' o 'Entendimiento Correcto', pero mientras hablábamos con este otro monje, surgió la idea de 'PERSPECTIVA ARMONIOSA'.

Y qué es una PERSPECTIVA ARMONIOSA?...

... es la perspectiva de: Todo lo que surge es IMPERSONAL.

Ésta es la mismísima esencia de la enseñanza del Buda. Ésta es la parte que si la entiendes realmente bien, pasas por todas las distintas etapas de la meditación muy rápido. Porque lo que sea que surge es SÓLO PARTE DE UN PROCESO. Y no es TU proceso personal, es sólo UN proceso.

Entonces cuando tienes una Perspectiva Armoniosa, eso significa que estás viendo todo de manera Armoniosa, y lo estás viendo impersonalmente.

Cuando alguien te dice algo y surge enojo, qué ocurre en tu mente?... es una sensación dolorosa y hay un "Me desagrada" y luego hay todo tipo de pensamientos acerca de POR QUÉ no te agrada. Provoca que tu mente se contraiga, provoca que tu mente se endurezca, provoca que pienses una y otra vez los mismos tipos de pensamientos de desagrado e insatisfacción.

Años atrás, yo vivía en Maui, y estaba ayudando a un amigo a construir su casa. Y lo ayudaba porque quería ayudar, no me estaban pagando, sólo quería ayudar. Y de repente él empezó a pensar que era mi jefe, y eso comenzó a irritarme. Y finalmente, un día dijo algo y yo estaba muy enojado. Trabajé duro por días y él no apreciaba eso. Y comenzó a quejarse conmigo. Mientras caminaba lejos, yo pensaba cosas muy poco apreciativas de él. Y lo idiota que era y cuánto me disgustaba la situación, y mientras caminaba enterraba mis tacos en el suelo y caminaba y estaba rabioso!.

Y me detuve y miré eso y pensé "este payaso cree que es mi jefe!", y eso me hizo reír. Y tan pronto me reí, vi el cambio de PERSPECTIVA de 'Esto enojado y me desagrada', a 'Es enojo'. Qué es eso? Cuando cambié mi visión, cuando cambié mi perspectiva de la situación, cambió de 'Yo soy eso' a 'Es sólo eso'. Y cuando cualquier tipo de estado emocional surge, siempre tenemos la tendencia a pensar en ello personalmente... 'Esto soy yo'. 'Este es MI problema' 'YO estoy deprimido' 'YO soy miedoso' 'YO estoy enojado', lo que sea que ocurra ese día...

Y a medida que nos indentificamos con ello más y más, comenzamos a tener pensamientos repetitivos acerca de la situación... y cuando comienzas a mirar eso, los pensamientos repetitivos son tal como si fuera un cassette. Son los mismos pensamientos, mismas palabras, mismo orden una y otra vez. Cuando sea que veas que tienes pensamientos repetitivos de lo que sea... hay un APEGO ahí.

¿Cuál es el apego?

YO SOY ESO. Es la falsa creencia de que estos pensamientos y sensaciones son tuyas personalmente. Es la creencia de que estás atrapado por esa sensación y no hay nada que puedas hacer al respecto. Eso causa frustración y provoca el surgimiento de más y más insatisfacción. Y entonces estás pensando la sensación. Como me han oído decir una y otra vez, cuando sea que tratas de

pensar una sensación, esa sensación se hará más grande y más intensa. Y el sufrimiento se hará insoportable.

Así que lo que tenemos que hacer es aprender a cambiar nuestra perspectiva, justo en medio de este tipo de arrebatos emocionales, problema, insatisfacción, sufrimientos, como quieras llamarle.

La forma más rápida que yo he encontrado para superar estos tremendos problemas emocionales es desarrollar tu sentido del humor, y reír!

Tan pronto como ríes, eso cambia tu perspectiva. Y te ayuda a ver: 'Es SÓLO esto'.

Ahora, cuando surge alguna emoción, se convierte en una tremenda montaña de problema. No puedes ver la cima, no puedes ver alrededor... simplemente estás ATRAPADO en ello.

Cuando practicas... ser capaz de sonreír y reír, ese tremendo problema, aquel con el que no puedes siquiera ver alrededor, de pronto se convierte en pequeña cosa... "Es sólo esto, qué tanto alboroto?", "por qué me irrito? Es SÓLO esta sensación, es solo enojo, es solo tristeza", lo que sea...

Y duele, "bien, hay dolor", De quién es ese dolor?... No es mío, yo no pedí que viniese, el dolor apareció porque las condiciones son propicias para que aparezca. Mientras permites que esa sensación esté ahí sin resistencia, sin tratar de PENSAR la sensación... entonces el dolor se vuelve menos y menos y menos y menos... hasta que se desvanecerá por sí solo. Cada vez que se desvanece hay una CLARIDAD en tu mente. Cada vez que dejas ir este tipo de obstáculo, ves con más y más claridad que es en realidad parte de un proceso. ESO ES MEDITACIÓN. Ver todo como un proceso. No es en absoluto personal. Todos esos pensamientos raros que vienen volando por tu cabeza, son sólo raros pensamientos pasando!... NO ES GRAN COSA... A menos que te desagraden! o a menos que trates de empujarlos lejos o trates de controlarlos de una u otra manera. Entonces se convierte en algo grande.... entonces estás luchando, estás en guerra.

Uno de las entregas era un poema que escribí mientras estaba en Birmania acerca de "Sin Lucha, no hay guerra", y cómo dejar ir eso, cómo reconocer eso, dejarlo ser. Y cuando lo haces, entonces la mente se vuelve pura. No hay sufrimiento. Sólo hay CLARA CONSCIENCIA.

Ese cambio de perspectiva, a primera parte del Camino Óctuple es la que es en realidad la más importante, si es que se puede decir que hay una más importante que la otra, porque todas trabajan JUNTAS.

Cuando sea que puedas cambiar tu perspectiva, cuando sea que puedas pasar de esa mente apretada y tensa que ve todo como un problema a "Es solo esto", "No es gran cosa!", de pronto comienzas a hacerte más eficiente con lo que haces mientras lo haces, porque no tienes ese "bajón mental".

Ahora, cuando estaba en Malasia había muchos estudiantes universitarios que venían a mí antes del examen. Tenían un examen al año. O bien pasaban el curso o no. Y los chinos, siendo como son, son muy ambiciosos y deseaban tener éxito en sus estudios. Y habían descubierto que tenían mucha ansiedad, y sus mentes se preocupaban acerca del futuro, acerca del examen. Así que... unas dos o tres semanas antes de tener el gran examen, de repente tenía un influjo de estudiantes universitarios para tomar un retiro. Y les enseñaba... cuando estaban estudiando, lo que ocurre es que comienzan a preocuparse mientras estudian. Y de repente están pensando en esto y pensando en lo otro, mientras están tratando de leer algo, y luego tienen que volver a re-leer y puede que estén en eso cuando surge nuevamente la preocupación. Y pasaban mal rato enfocándose en lo que hacían en el momento presente.

Así que les enseñé a cambiar su perspectiva un poco y a ver esa sensación por lo que era, "sólo una sensación!", no es gran cosa. Y les enseñé a sentarse o mientras estuvieran sentados estudiando, apenas ves que estás comenzando a dejarte atrapar por la ansiedad, entonces baja el libro... cierra los ojos... medita, deja ir esa sensación de inquietud... déjala ser.

Ahora, vuelve, estás listo para lo que sea. Les enseñé que necesitan reírse de su mente por irritarse y preocuparse tanto. Tenían que tener este cambio de perspectiva antes de que pudieran volverse realmente eficientes en lo que hacían mientras lo hacían.

Cuando dejaban ir esa sensación de preocupación y ansiedad y todo lo otro que viene con ello, cuando dejaban ir eso, luego se sentaban y estudiaban de verdad y comenzaban a entender lo que trataban de entender.

Entonces, tener una PERSPECTIVA ARMONIOSA es la primera parte para ser eficiente con lo que haces mientras lo haces. Cuando tienes una mente balanceada, haces cosas... tienes tal tarea...hecho... tal tarea....hecho...tal tarea...hecho. No pasas de una cosa a la otra a la otra a la otra y ninguna se completa. Permaneces en lo que estás haciendo mientras lo haces. Y con una mente balanceada te vuelves MUY eficiente. Y de hecho comienzas a divertirte haciendo ese tipo de cosas.

Hay muchas personas que tienen un trabajo que tiene mucha repetición, "AH!
Me aburro haciendo eso!"

¿Qué es el Aburrimiento?

Sí, es inquietud y aversión y falta de atención y es un 'no estar satisfecho con lo que estoy haciendo en el momento presente.'

En Malasia solía tener... me conseguía porotos de diferentes colores, y los mezclaba y les decía que tenían que tomar un poroto por vez y poner un color aquí y un color aquí y un color aquí. Y eso que era algo grande, un poroto!.

Y a un cuarto de toda la tarea, comenzaban a mirar alrededor ya aburrirse hasta las lágrimas. Pero no hay nada de aburrido en hacer eso, A MENOS que tu PERSPECTIVA de hacer esta repetitividad, a menos que tu perspectiva esté en ARMONÍA con lo que estás haciendo en el momento presente. NO hay trabajo aburrido. A menos que tu perspectiva y tu identificarte con esa sensación de aburrimiento, y tus pensamientos acerca de ese trabajo aburrido... cuando eso surge, ES TERRIBLE!, es doloroso! Quién quiere hacer algo así? Eso es aburrido... Y en realidad no hay nada aburrido en lo absoluto! Puede ser increíblemente interesante si comienzas a observar cómo tu ojo choca con el color y la forma, y luego tu mano lo toma y lo levanta y lo pone aquí. Qué hay de aburrido en eso?

A veces jaja, algunos de mis estudiantes me decían que yo era un Sádico... porque les daba tareas como esa, y les decía "tienes que hacer eso por una hora... y quiero que lo hagas correctamente, no pueden estar mezclados. Y aunque puedes tomar un puñado y hacerlo así, tienes que hacerlo uno a uno!" JAjajajaja.

Oh! Me llamaban de muchas formas muy interesantes! jajaja Pero también tenían la oportunidad de aprender cómo su mente se mueve y cómo la insatisfacción surgía y cómo luchaban con esa sensación...

Algunos trabajos pueden ser increíblemente tediosos, SI ES QUE está ese criticismo en tu mente de que 'esto es aburrido y no quiero hacerlo'. Pero a medida que suavizas eso y comienzas a ver las sutilezas de lo que estás haciendo, de repente puede convertirse en una de las cosas más interesantes con las que te has topado... es SOLO UN CAMBIO PEPERSPECTIVA...

Ahora, todo este retiro les he hablado acerca de 'Quiero que sonrían, quiero que rían'. Por qué?

Porque eso les ayuda a cambiar la perspectiva.... Soy un monje tramposo!

Tenía algunos estudiantes en Missouri que... estaban en retiro por un período más o menos largo, como tres semanas o algo así, no recuerdo el número exacto. Pero, estaban tratando tan intensamente que comenzaron a desgastarse. Y no estaban muy conscientes. Así que, nos levantamos una mañana y vine al hall de meditación y hicimos nuestro pequeño puja en la mañana, y luego dije "OK, Hoy no quiero que mediten... quiero que hoy sea un día de juego. Quiero que vayan y hagan lo que quieran. Lo único es, que lo que sea que hagan, si se encuentran poniéndose serios, tienen que dejar ir eso y reír!". Y luego dije, "Vayan!".

Así que estaban muy entusiasmados. Y llegué para la charla de la tarde y todas sus caras estaban RADIANTES!, y tuvieron un día fantástico, y les dije "¿Cómo les fue con su meditación hoy?", "Oh! No meditamos! Jugamos! y nos reímos y lo pasamos muy bien!". Y les dije, "¿Notaron cuando la mente comenzaba a ponerse seria y dejaron ir eso y comenzaron a divertirse nuevamente?", "Oh si! Hicimos eso todo el tiempo...". Les dije, "Esa es ESTUPENDA meditación, ¿no es así?" Luego dijeron algo acerca de que era un monje tramposo...

Esa es una lección que se llevaron a CASA... y cuando comenzaban a verse poniéndose serios, comenzaban a reír y no hacer mas las cosas serios. Y qué estaban haciendo? estaban CAMBIANDO LA PERSPECTIVA. Estaban cambiando la perspectiva de 'Estoy haciendo esto y tengo que estar serio' a 'Voy a hacer esto, pero me voy a divertir haciéndolo'. Así es como te vuelves increíblemente eficiente con lo que estás haciendo en el momento presente. Y no hay trabajo que sea malo. Todo puede ser divertido! SI ES QUE tienes esa PERSPECTIVA

IMAGEN ARMONIOSA

La parte que sigue en el Camino Óctuple siempre se le llama 'Pensamiento Correcto' (IMAGEN ARMONIOSA) y siempre he objetado eso porque tiene que ver con pensamiento, y nunca he apreciado realmente eso. Nunca creí que estuviese bien. No parecía correcto.

Entonces, este otro monje y yo, luego de largas charlas acerca de ello, comenzamos a darnos cuenta de que esto tiene que ver con IMÁGENES que

traes a tu mente. Las imágenes de sentirse feliz cuando practicas amor-amabilidad, sentir Alegría, sentir paz y calma.

Todas estas imágenes pueden traerlas y ponerlas en tu meditación. Y eso es lo que es realmente el Pensamiento Correcto. Es traer una imagen de paz y armonía, de felicidad, de desearle bien a los demás, de practicar tu generosidad en todas sus formas, con tu habla, con tus acciones, con tu mente.

Es tener ese tipo de imágenes en tu mente y ponerlas CON ese tipo de perspectiva.

COMUNICACIÓN ARMONIOSA

Ahora, la parte siguiente del Camino Óctuple siempre se le llama 'Habla Correcta'. Ahora, cuando yo estaba practicando con Mahasi, había un método de Mahasi, mis profesores siempre decían que 'Habla Correcta, Acción Correcta, Vida Correcta, no tienes que preocuparte por ellas porque estás haciendo la meditación'... Comencé a buscar el cómo se aplica esto directamente a la meditación, y comencé a ver que era COMUNICACIÓN ARMONIOSA, incluso contigo mismo es la forma en que esto se practica... cuando estás practicando con una mente positiva que está alerta, no tienes criticismos en ella, no tienes el "Debiese ser mejor de lo que soy" en ella. Te estás COMUNICANDO CON ARMONÍA CONTIGO MISMO. "Esto es lo que debe hacerse. Dejar ir... relajar..." Estás usando ese tipo de comunicación contigo mismo. A medida que comienzas a hacer de eso parte de tu HÁBITO, comienzas a volverte más consciente de los movimientos de la mente y de CÓMO esos movimientos mentales ocurren.

Así que esto te ayuda a enfocarte mejor en tu atención/observación (mindfulness). Cuando tienes una COMUNICACIÓN ARMONIOSA contigo mismo, con tu cuerpo, con tus actividades... comunicación en todo tipo de formas. No es sólo el habla!

MOVIMIENTO ARMONIOSO

La siguiente parte del Camino Óctuple siempre le llaman 'Acción Correcta'. Acción Correcta se define como 'no matar, no robar, no tener actividades sexuales erróneas o en el caso de un retiro, ninguna actividad sexual'. Pero Acción Correcta es una parte interesante del Camino Óctuple, especialmente cuando comienzas a pensar en ella en términos de MOVIMIENTO ARMONIOSO. Saben, mucha gente cuando comienzan a practicar,

especialmente Amor-Amabilidad, cuando recién comienzan, tratan de usar el Amor-Amabilidad como un palo para golpear los pensamientos, golpear las cosas que no quieren que estén ahí. Tratan de enfocarse demasiado fuerte en el Amor-Amabilidad... eso no es Movimiento Armonioso, ¿no?

MOVIMIENTO ARMONIOSO es gentilmente ver, relajar, volver al objeto de meditación SUAVEMENTE. No con movimientos mentales caóticos. Sino con un movimiento mental ARMONIOSO y que FLUYE.

ESTILO DE VIDA ARMONIOSO

La siguiente parte del Camino Óctuple siempre le llaman 'Vida Correcta' y la definición de Vida Correcta siempre me ha dado ticks... 'No matar seres vivos, no vender venenos, no comerciar esclavos y ese tipo de cosas'... ¿Qué tiene eso que ver con tu meditación?

Saben, ese fue el primer discurso y el Buda le hablaba a los monjes acerca de lo que es Vida Correcta. Así que comencé a pensar en esto. Estaba con mi amigo y salimos con la idea de ESTILO DE VIDA ARMONIOSO.

Estar en Armonía con tu estilo de vida, con lo que sea que estés haciendo, con tus actividades diarias. Ahora, para los monjes, significa estar en armonía con el estilo de vida de ir en ronda de limosna, practicar el amor-amabilidad mientras se está en ronda de limosnas.

Significa PRACTICAR el estar en Armonía con TODO ASPECTO de tu vida.

Tuve una estudiante en Malasia, que era bastante avanzada y empezó a venir a hablar conmigo acerca de sueños horribles que empezó a tener. Entonces le dije "Bien, ok, tienes sueños horribles, por qué?". Y ella dijo, "bueno tal vez tiene que ver con... tengo malos sueños cada vez que voy al cine". "Bien, ¿qué tipo de películas vas a ver?" "Me gustan las películas de terror!" y le dije, "Bueno, no hagas eso!"... "Pero me gustan"... "Bueno, entonces no vengas a quejarte de malos sueños!" jaja.

Tienes que ser cuidadoso con lo que pones frente a tu mente. Recuerda!: "LO QUE PIENSAS Y REFLEXIONAS, ESA ES LA INCLINACIÓN DE TU MENTE!" Así que si te gusta hacer cosas que asustan, entonces el susto va a aparecer en tu mente! Tu mente va a tender a ese tipo de cosas.

La cosa es OBSERVAR TUS ACTIVIDADES DURANTE EL DÍA. Cómo

haces tus actividades y si es que puedes hacerlas con una sonrisa, las haces en forma relajada. No las haces con insatisfacción y disgusto. Y luego todos a tu alrededor comienzan a pensar: 'Esta es una persona irascible, no quiero estar con él!'

Entonces, cuando ves que has desarrollado ese hábito de que surjan pensamientos críticos y te involucras con ellos, no estando satisfecho con lo que ocurre en el momento presente, estás desarrollando un Estilo de Vida NO-Armonioso !

Y te estás causando sufrimiento a ti y a todos los que te rodean. Entonces, desarrollar un Estilo de Vida Armonioso significa **OBSERVAR LO QUE ESTÁS HACIENDO MIENTRAS LO HACES** en forma agradable, haciéndolo en forma Armoniosa, haciéndolo de forma liviana, haciéndolo de forma divertida.

Mientras más puedas divertirte haciendo lo que sea que estés haciendo en el momento presente, más **CLARA** es tu mente. Ese es todo el motivo por el que surja **ALEGRÍA!**

Si te diviertes con lo que estás haciendo, surge **ALEGRÍA!** Cuando hay alegría en tu mente, esta está **MUY ALERTA**. Tu mente es muy rápida para notar cuando comienza a ponerse pesada. Y es muy fácil dejar ir, cuando desarrollas este tipo de mente. **HAZ DE ESO PARTE DE TU ESTILO DE VIDA!**

No hay sentido en irritarse, cuando alguien te llama por teléfono o viene y te ve y **EL** está irritado... no necesitas tomar **SU** irritación y hacerla **TUYA**. Porque si tomas **SU** irritación y la haces **TUYA**, vas a lanzar **TU** irritación de vuelta... y entonces estás en guerra! Estás peleando... y ambos se alejan, y en qué piensa tu mente? "está mal... odio cuando hace eso... si me pusiera atención a mí, no tendría esos problemas..." Todo ese tipo de pensamientos surge... 'Y no me gusta cuando hace eso... y yo estoy en lo correcto y él equivocado'. Y entonces en ese cassette, ocurre otra vez... y otra vez... y luego a la siguiente persona con la que te cruzas... aún tienes esa insatisfacción, y dice alguna pequeña cosa que no te guste, y de repente estás aguándole la fiesta, le estás dando tu insatisfacción que obtuviste en el pasado, que aún cargas contigo, y se hace para esa persona un día pesado... **TIENES** una opción! No **TIENES** que tomar la insatisfacción y desagrado de nadie. Es ahí cuando es bueno practicar tu compasión... ¿Qué es Compasión?

Compasión es ver a otra persona en su dolor. Permitirle el espacio para que

tenga su dolor. Pero amarlo de todas formas.

No significa que cuando alguien viene a ti con enojo, que tengas que enojarte para protegerte. Significa, permitir el espacio... esa persona puede estar enojada si quiere, está bien, tu no tienes para qué prestar atención a ese enojo...

Puedes comenzar a irradiarle Amor-Amabilidad, ahí mismo, en ese instante! Enfócate en ese Amor-Amabilidad...

Ahora, una de dos cosas va a ocurrir. O bien, se va a calmar esa persona y entonces pueden hablar acerca del problema real, porque no es por lo que estaba gritando. O, se va a ir, golpeando los tacos contra el suelo, como yo esa vez.... y tu mente va a permanecer brillante y alerta y lista para lo que sea que ocurra después!

Vas a permanecer feliz....

La práctica de compasión es increíblemente importante. Yo solía ir a visitar a gente en hospitales. Y siempre que comenzaba a caminar en el hospital, pensaba en mi mente: "Cual sea la persona que vaya a ver. Está bien para ellos sentir lo que sienten. Está bien para ellos decir lo que quieran. Los voy a amar, no importa qué" Y entraba a la habitación donde había alguien con mucho dolor. Podían estar deprimidos, enojados, tristes... con dolor físico. Ahora si no me preparo, entro y comienzo a mirar su dolor y digo "Oh! Pobrecito... me siento tan mal por ti". Y trato de quitarles el dolor. NO puedo quitarles el dolor! Tu dolor es tu dolor. Todo lo que puedo hacer es hacerme miserable y entonces ciertamente eso no ayuda a la otra persona en lo absoluto!

Cuando entro y veo como están, aún cuando tienen mucho dolor, puede que estén gritando de dolor... y pienso: "Ok, puede hacer eso", Les Deseo Felicidad, y comienzo a irradiarles Amor-Amabilidad.

Su mente se empieza a calmar... inmediatamente. Y no mucho después, estamos conversando y los hago reír. La risa es uno de los mejores sedantes que puedes experimentar. Cambia la química de tu cuerpo para que los sedantes comiencen a funcionar naturalmente en tu cuerpo.

Solía ser algo inusual, porque entraba después de haber visto a la misma persona tres o cuatro días seguidos, y tenía varios tipos de 'insights' (entendimientos profundos) de las diferentes personas que entraban a la habitación. Algunos entraban y trataban de quitarles el dolor y luego tenían que ocuparse en algo. Arreglaban una almohada, abrían la ventana, cerraban la

ventana y estaban ahí por tres minutos y se iban! Y me decían, que cuando yo entraba a la habitación era como si entrara aire fresco, porque les permitía el espacio para experimentar lo que sea que quisieran experimentar, o lo que sea que estuviesen experimentando... Y los amaba sin importar nada...

Y siempre se sentían mejor... ¿Han entrado a la habitación donde hay alguien deprimido y sientes que quieres irte? Ya saben, entras, te deprimen, quieres dar la vuelta y salir? Ese es el momento para practicar tu compasión...

No tratas de quitarles el dolor, pueden estar deprimidos si quieren, tu no tienes por qué estarlo. Puedes estar feliz, puedes hablar cosas y reír! ¿Y qué ocurre? Su estado mental comienza a elevarse para empatar a TU estado mental. Y entonces comienzan a sentir alivio!.

Uno de los mayores problemas que tenemos es que pensamos que podemos cambiar a otra persona tratando de quitar su dolor HABLANDO... y muy a menudo, la mejor forma de manejar el dolor del otro es no hablando, irradiándole amor-amabilidad. Y entonces cuando empiezan a obtener un sentido de equilibrio puedes comenzar a hablar.

He contado esta historia unas cuantas veces, había un hombre que comenzó a meditar conmigo. Era un piloto de 747s, volaba por todo el mundo, por todo el cielo. Y unas seis semanas después vino y me dijo: "Tengo cáncer y voy a morir muy pronto"...OK..."Qué debo hacer?"..."Bien, practica tu Amor-Amabilidad... cuando el dolor esté ahí, déjale ser, relaja y vuelve a tu amor-amabilidad"... Justo después, entró al hospital y comencé a visitarlo con regularidad y meditábamos juntos y nos reíamos de diferentes cosas, saben?... cuchicheando...

Y un día entré a la habitación y estaba muy serio. Y había unas tres o cuatro personas en la habitación y dijo: "Quiero hablar con el Venerable a solas..."...ok... entonces todos nos dejaron a solas y me senté y le dije "¿Qué pasa?". Y me dijo "el doctor me dijo que soy terminal". Y comencé a reírme, y le dije "Yo también soy terminal! Todos lo son! Está ok ser terminal" Y de repente esa TREMENDA montaña desapareció! Y comenzó a reírse de ello "Oh, Claro!" Le dije, "tienes ventaja, sabes cuán pronto va a ocurrir. Que suerte!"

A medida que se fue debilitando más y más, tuve que ir a dar un retiro de dos semanas, tuve que ir a Tailandia a dar un retiro porque la gente me lo había pedido hace tiempo. Así que le dije antes de irme, "No importa lo que ocurra,

debes empezar a decirle a las personas que te rodean cuánto los aprecias, cuánto los amas. Y volveré tan pronto como pueda..." Y lo tomó de corazón, y practicaba su Amor-Amabilidad, y las últimas semanas de su vida, toda la carne había desaparecido, era solo piel y huesos...

El día anterior a que yo volviera, había muerto. Algunos de mis estudiantes habían estado yendo y se sentaban con él y practicaban con él y generalmente ESTABAN con él. Y dije, "Bueno, y cómo murió?" Y dijeron, "Murió muy, muy en paz".

Y de hecho, murió sonriendo...

Su perspectiva no era de miedo o ansiedad, sino que estaba deseándole felicidad a alguien. Así es como practicas tu generosidad de la mejor manera. NO PUEDES mantener el Amor-Amabilidad escondido. Si lo haces, desaparece. Tienes que practicar el darlo, regalarlo, TODO EL TIEMPO...

Estás parado en una fila. Te gusta eso? oh! Qué está haciendo tu mente? Pensando en tal o cual cosa y comienzas a mirar la fila y están sacando una pila gigante de cosas, "se va a demorar... ahhh!" Y luego piensas esto y piensas lo otro... No hagas eso...

Ves la insatisfacción que surge, "oh, estoy aburrido, y miro mi reloj y me tengo que ir, y no puedo estar aquí en la fila...y oh! botaron algo, ahora tienen que limpiar!"

Todo ese tipo de pensamientos son tipos de pensamientos de insatisfacción. Lo que piensas y reflexionas, esa es la inclinación de tu mente. Piensas y reflexionas en pensamientos de insatisfacción y disgusto, tu Estilo de Vida Armonioso no es tan Armonioso en ese momento. Qué hacer? DEJA IR eso!, todos en la fila están pensando básicamente lo mismo. Y son solo pensamientos absurdos. Pensamientos impacientes. Todo eso...

Pon una pequeña sonrisa, comienza a irradiar Amor-Amabilidad. Envía un poco de Amor-Amabilidad a la cajera. Ese es un trabajo duro. Tener una fila de personas todas impacientes y muy a menudo no muy simpáticas... todo lo que quieren es pagar e irse. Entonces envía un poco de Amor-Amabilidad, lo necesita. Cuando llegues a la caja, practica tu Estilo de Vida Armonioso regalándole habla amable.

Tu TAREA es, HACER QUE TODOS A TU ALREDEDOR SONRÍAN Y

RÍAN LO MÁS POSIBLE.

Esa es la TAREA!

Cuando practicas eso de verdad, ESTÁS CAMBIANDO EL MUNDO A TU ALREDEDOR en forma positiva.

Ya saben, hay todo tipo de marchas por la paz y el día de la paz y todo ese tipo de cosas. No he visto que sean muy exitosas realmente... hay más guerras que nunca... hay más disgusto y avaricia e insatisfacción en todos lados...

A medida que practicas más en FORMA CONTÍNUA... sonriendo, estado feliz, regalando esa felicidad, comienzas a afectar a todos a tu alrededor en forma positiva. Y es tu opción si lo haces o no.

Cuando yo era un laico, estuve practicando Amor-Amabilidad con un hombrecito Indio llamado Munindra , él era maravilloso, realmente genial. Y él hablaba de afectar al mundo a su alrededor cuando irradiaba amor-amabilidad, así que pensé "quiero ver como es eso". Así que fui a un Shopping Mall, y caminé por todos lados con cara de gruñón. Y como que rechazaba a todos y vi el tipo de reacción que recibía y pensé "OK, sé que puedo afectarlos negativamente!" Así que fui y me senté en una banca, y puse una sonrisa en mi cara y comencé a irradiar Amor-Amabilidad. Y luego de unos pocos minutos comencé a sentir ojos en mí! Y no pude aguantar más, tuve que abrir los ojos para ver lo que ocurría... y habían diez o doce personas, ABSOLUTOS EXTRAÑOS, nunca los había visto en mi vida, parados alrededor mío SONRIENDO! jajaja Ahora, no es eso peculiar?

INTÉNTALO!

Una de las cosas que siempre usé como clave para mi Amor-Amabilidad, es que cuando veo a un niño pequeño trato de hacer que sonría. Es grandioso! Es muy divertido. Y muy a menudo ayuda a los padres un poco! JAJAjajaja... Y los padres comienzan a sonreír si ven que estás sonriéndole a su niño... estás admirando a su pequeño.

Y comienzan a hacer cosas que te hacen sonreír! Um, justo después del 9/11, todos estaban muy deprimidos. Yo no salía mucho al público, pero cuando salía, nadie sonreía, todos andaban fruncidos, y todos eran como sombríos y... Unas personas me llevaron a una tienda y había un pequeño... creo que tenía unos dos años, dos y medio, tres, algo así. Y tan pronto lo ví, comencé a sonreír! porque esa es parte de mi práctica de atención/observación, cuando veo

a un niño pequeño, sonrío.

Y él me llamó la atención, y yo la suya, y comenzó a menear su cabeza como uno de esos animales que se ponen en el auto que menean la cabeza atrás y adelante... él estaba haciendo eso, y me estaba observando a mí caminando, y entonces llegué, me di vuelta y volví y él estaba haciendo lo mismo! Y comencé a reír fuerte, él tenía un brillo en sus ojos jajaja ...
Mientras caminaba hacia la puerta, me reía! Y había un par de mujeres que venían entrando, y me oyeron reír, y de repente ELLAS comenzaron a sonreír!

Tu afectas al mundo a tu alrededor, cuando tu mente está positiva todos a tu alrededor comenzarán a subir a TU nivel. Y si no, eso está ok también. Puedes amarlos igual... y eso les da el espacio para cambiar. De eso se trata el ESTILO DE VIDA ARMONIOSO.

Mientras estás haciendo tu práctica de meditación, tu Estilo de Vida Armonioso es permanecer con la meditación tanto como te sea posible. Y decir cosas a otras personas para ponerlas felices, hacer SUS mentes positivas. Dejen que las personas que trabajan acá... háganles saber que las aprecian realmente. Trabajan duro para mantener este lugar andando. Y la comida que hacen es absolutamente brillante.

...Habla Armoniosa, Comunicación Armoniosa, Estilo de Vida Armonioso... hace a todos más eficientes... y a todos felices...

PRÁCTICA ARMONIOSA

La siguiente parte del Camino Óctuple se le llama siempre 'Esfuerzo Correcto'... y otra vez, me gusta cambiar las cosas... así que le llamé PRÁCTICA ARMONIOSA, porque así es la práctica realmente...

Qué es Práctica Armoniosa?

NOTAR cuando hay un estado perjudicial, cualquier tipo de distracción, cualquier tipo de cosa que aleje tu mente de tu objeto de meditación. DEJAR IR ese Estado Perjudicial, Y RELAJAR... VOLVER a tu objeto de meditación... PERMANECER con tu objeto de meditación.

Esa es tu PRÁCTICA ARMONIOSA.

Cuando tienes que hacer eso?... TODO EL TIEMPO.

Yo solía ser muy... cuando comencé a enseñar meditación, era realmente rudo. Quiero decir, REALMENTE rudo. No permitía que las personas hablaran, y los forzaba, "Bien, sólo te estás sentando por dos horas? Qué pasa? Siéntate por más tiempo!".

Comencé a ver que el progreso de ellos no era muy bueno, mientras yo era rudo... pero eso es porque yo tuve profesores rudos y esa es la manera en que me enseñaron a mí, entonces así les enseñaba yo a ellos.

Luego de un tiempo comencé a soltar un poco y a permitir que hablaran un poco, pero que hablaran del Dhamma... pero que no se distrajeran demasiado, y seguía dándole importancia a que se sentaran por tanto tiempo como pudieran. "Ve a través del dolor!... no importa..."

Pero a medida que envejecí comencé a ablandarme un poco más y comencé a ver que, especialmente los Chinos en Malasia, son "orientados a las metas"... y los occidentales, no necesitamos que nos fuercen para tratar. Ya hacemos eso. No necesitamos ningún empuje en nuestra práctica, lo que en realidad necesitamos es que se nos 'retraiga' un poco, para que pueda venir la Alegría con más facilidad en nuestras actividades diarias y ese tipo de cosas. Así que no estoy ni cerca de lo estricto que solía ser en los retiros, pero sigo recordándoles una y otra vez: "¿En qué está tu mente? ¿Se está apretando alrededor de algo? Déjalo ir y relaja" No importa lo que estés haciendo.

Practicando el retiro de la forma en que enseño ahora, lo que he descubierto es que: es mucho más fácil para ti integrar lo que aprendiste en el retiro cuando vuelves al mundo, cuando vuelves a tu vida diaria. Puedes mantener este hábito que estás recién formando de permanecer y observar lo que tu mente está haciendo en el momento presente, iluminando, no dejándote atrapar por tus estados mentales con tanta gravedad.

Cuando sales del retiro, tu práctica se va a hundir un poco. Si continúas sentándote todos los días, en un corto período de tiempo tu práctica llegará al nivel en que estaba en el retiro, o tu mente estaba en este retiro. Y comenzará a ir más allá.

Tu progreso no será TAN RÁPIDO como en el retiro, PERO continuará si mantienes tu práctica andando A DIARIO.

Y, tus actividades diarias son increíblemente importantes, no te atrapes en tu viejo hábito de siempre actuar de tal manera cuando tal situación sucede!

Comienza a OBSERVAR con más claridad, más de cerca. Qué está haciendo tu mente en el momento presente?

Y esta es la Practica Armoniosa de la meditación.

VER el estado perjudicial, DEJAR IR el estado perjudicial, RELAJAR, SONREÍR... TRAER un estado beneficioso, PERMANECER con ese estado beneficioso.

Ves, la cosa es, puedes permanecer... puedes tomar un día y puedes decir, "ok, hagamos de éste un día para estar en el primer Jhana"

Y cuando has ganado habilidad en entrar y salir de los Jhanas, serás capaz de hacer eso! Y lo que ocurre es: al final del día las personas se te acercarán y dirán: "wow! estás RADIANTE ahora!". Estás MUY alerta. Estás muy relajado. Tienes ALEGRÍA. No importa si estás caminando o yendo al baño, o hablando con otras personas... puedes tener ese Jhana y PERMANECES EN ese Jhana TODO EL DÍA!... Eso toma práctica...

Aún necesitas tener tu momento de quietud. Ahora, cuánto... ésta es la pregunta que todos hacen... "Bueno, cuánto tiempo debiese meditar cuando salga del retiro?" Y la respuesta es: TODO EL TIEMPO. Todo el tiempo! No te detengas!

"Cuánto tiempo debo sentarme?". Tanto como sea posible.

Si tienes un descanso de diez minutos, en vez de impacientarte esperando a alguien... MEDITA!... Siéntate, cierra los ojos, comienza a desearte felicidad a alguien, deséale bien!

Una de las cosas que me gustaría ver que todos hicieran, y esto es un poco raro, es: al lado de tu computador y de tu teléfono, quiero que pongas un espejo. Cuando el teléfono suene, quiero que lo tomes, quiero que te mires al espejo y SONRÍAS mientras estás hablando a quien sea que esté al otro lado.

He tenido llamadas de números equivocados... cuando yo estaba practicando esto y contestaba el teléfono, ya no contesto mucho el teléfono... pero tenía 'números equivocados', saben? Y de repente terminaba hablando con ellos por media hora! porque se sentían tan bien!, no querían colgar!

Esta es una de las formas de mantener la práctica andando... y cuando estás trabajando en tu computador y las cosas no salen bien... como todos sabemos, hay computadores que no son máquinas muy agradables a veces, y terminas hablándoles la mayor parte del tiempo de forma no muy alabadora. Mírate en el espejo para que veas lo que tu cara hace. Si, y de hecho, lo que ocurrirá es que comenzarás a reírte de cuán fea se pone tu cara! jajaja 'Porque estás enojado! arghhh...'

Y luego tu mente se vuelve clara y no estás atrapado en "No sé que hacer! Y no sé como perdí todas mis cosas!"... La Preocupación... La Ansiedad... La Insatisfacción... Estás siendo eficiente en ese momento? Estás resolviendo el problema en ese momento? O, estás sumando al problema en ese momento?

Entonces, desarrollas tu sentido del humor y te ríes de ello. Ahora comienzas a ser eficiente.

Aquí hay un pequeño secreto, y lo uso a menudo, y eso es: Pongo Amor-Amabilidad en las cosas... antes de dar una charla irradio Amor-Amabilidad y la imagen que sostengo es que digo exactamente lo correcto en el momento exactamente correcto. E irradio ese sentimiento por un rato, y luego me siento. Lo hago solo una vez. Y ahora mi mente se apacigua y se calma, y entonces las cosas comienzan a fluir! A veces son muy sorprendentes las cosas que salen de mi boca porque no he planeado nada!

Si tu computador comienza a molestar, entonces ese es el momento para dejarlo ser y poner Amor-Amabilidad para ayudarme a resolver este problema. E irradia Amor-Amabilidad... no pienses en el problema... pero lo que ocurre es que empiezas a establecer una conexión con tu intuición. Y la intuición viene con la respuesta muy bien, "oh! apuesto que si trato esto, funcionará... Funcionó!... Bien!"

Practica todo el tiempo. Pon Amor-Amabilidad en TODO, tanto como puedas recordarlo. Y cuando te olvides, no te critiques. No te culpes. No te desagrades por cometer errores. Todo lo que puedes hacer es REÍR y comenzar nuevamente... ESA ES LA CLAVE!

Ahora, les dije al principio del retiro, quiero que tomen la determinación en la noche, que de se va a levantar en la mañana sonriendo y felices... No quiero que detengan eso! Quiero que continúen haciéndolo... Hagan eso todas las noches.

Y tan pronto como te levantes sonriendo y feliz, SIGUE CON ELLO. Es una forma GRANDIOSA de empezar el día!

ATENCIÓN ARMONIOSA

La siguiente parte del Camino Óctuple se llama 'Atención/Observación(Mindfulness) Correcta' y yo la llamo ATENCIÓN ARMONIOSA.

Es observar la atención de la mente moverse de una cosa a la otra. Es tu Observación. Es ser capaz de ver sin juzgar 'esto es bueno, malo o indiferente', solo OBSERVAR CÓMO funciona la mente, dejándola ser, relajando y trayendo tu mente de vuelta al objeto.

Con tus actividades diarias si dejas ir un obstáculo y relajas, y luego dejas ir y relajas, y dejas ir y relajas, no funciona. Tienes que dejar ir, relajar y VOLVER a un objeto de meditación. Si es tu respiración, bien, permanece con tu respiración, una o dos respiraciones, relaja. Luego comenzarás a tener más balance en tu práctica. Si es Amor-Amabilidad, hazlo con Amor-Amabilidad, realmente no importa.

Pero he tenido alumnos que vienen y se quejan y dice "esto funciona cuando estoy en un retiro, pero no funciona cuando practico... estoy siempre dejando ir y relajando y el obstáculo no se va!" Claro que no se va a ir, no estás haciendo la práctica entera... "Es de la misma forma en que lo estás practicando ahora. Deja ir, relaja, vuelve al objeto de meditación" No importa cuántas veces lo hagas, eventualmente ese obstáculo se irá solo. Y el caramelo que obtienes por ello es que tu mente se pone MUCHO más clara, y alerta y más eficiente.

COLECCIÓN MENTAL ARMONIOSA

Ahora, la última parte del Camino Óctuple se llama 'Concentración Correcta' y REALMENTE no me agrada esa traducción en lo absoluto. Le llamo COLECCIÓN MENTAL (collectedness) ARMONIOSA. Porque 'Concentración' siempre implica que tienes tu mente en una cosa con la EXCLUSIÓN de todo lo demás.

Lo que ocurre cuando comienzas a practicar Concentración Puntual es que tu mente se contrae un poco y se vuelve muy enfocada. Y las personas que practican concentración puntual, en un momento u otro terminan teniendo dolores de cabeza masivos. Es por la Concentración de Absorción que están

practicando. Se están enfocando demasiado.

Ahora, notarás que al practicar de la forma en que les muestro, no tienes dolores de cabeza. No tienes tensiones, no tienes ese tipo de... a veces con concentración de absorción, las personas tienen sonidos en los oídos, su sentido de equilibrio no es muy bueno... Había un tipo que enseñaba Concentración de Absorción, y todos sus alumnos, en un punto se caían de espaldas... perdían su equilibrio y... jajaja... así que no podían estar en ninguna plataforma jajaj.

Pero ese tipo de cosas no ocurre cuando estás practicando este tipo de meditación. Y mucha gente que practica Concentración de Absorción hablan de "Ahh! La Luz!"... es maravilloso cuando vienen... bueno eso es parte de la concentración de absorción, pero eso no tiene nada que ver con el Samatha/Vipassana que les muestro.

SI aparece luz en tu meditación, lo tomas como una distracción y le dejas ser, y relajas, y vuelves a tu objeto de meditación... no te involucres con ella... se irá después de un rato.

Pero la COLECCIÓN que necesitas practicar es la CALMA, la TRANQUILIDAD... tu mente se volverá muy, muy QUIETA. Y puedes decir que está 'concentrada' en ese momento, pero NO es el tipo de concentración de ABSORCIÓN, aún hay ALERTA a otras cosas que surgen. Aún hay VER otras cosas. No es SOLO enfocarse en una cosa todo el tiempo...

Así que, ese es el CAMINO OCTUPLE. Y de esto se trata, en realidad.

Mientras más puedas mantener tu Estilo de Vida Armonioso andando, más puedes mantener tu Perspectiva Armoniosa, mientras más practicas REÍR contigo mismo, de cuán loca se vuelve tu mente. Cuando traes esa risa, estás trayendo el Camino Óctuple ENTERO. Y eso lleva a la FELICIDAD REAL...

Esa mente ligera lleva al Nibbana....

ok,

uf, no puedo creer cuánto hablo!

JAJAJAJ

"Es un monje 'de tiro largo', que puedo decir!"

jajaja!

Ok, compartamos mérito:

Que todos los sufrientes, sean libres del sufrimiento
Y los atrapados en el miedo, sin miedo sean.
Que los afligidos deshagan toda aflicción,
Y que todos los seres encuentren alivio.
Que todos los seres compartan este mérito que hemos así adquirido,
Por la adquisición de todo tipo de felicidad.
Que todos los seres que habitan el espacio y la tierra,
Devas y nagas de gran poder,
Compartan este mérito nuestro.
Que protejan largamente la distribución del Señor Buda

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