

MN# 10 Parte 1 Las Fundaciones de la Atención/Observación
Satipaṭṭhāna Sutta
Por Bhante Vimalaramsi

(The Four Foundations of Mindfulness)
Los Discursos de Media Longitud de el Buda
Una Traducción de el Majjhima Nikāya
Traducción al Inglés del sutta por
Bhikkhu Ñamamoli y Bhikkhu Bodhi

Charla expuesta el 21 Feb-06 en el Dhamma Dena Vipassana Center de
Ruth Denison, Joshua Tree, California

Clave Significado

BV: Bhante Vimalaramsi hablando,
MN: Bhante Vimalaramsi leyendo el sutta
{ } sección del sutta omitida por B. V.
S: estudiante hablando
~ no se escucha claramente

BV: Ok, el sutta esta noche es el Satipaṭṭhāna Sutta, Las Fundaciones de la Atención/Observación (Mindfulness)

MN: 1. ASI HE OIDO. En una ocasión el Bendito estaba viviendo en el país de los Kurus donde había un pueblo de los Kurus llamado Kammāsadhamma. Ahí él se dirigió a los monjes así: "Monjes."—"Venerable señor," replicaron. El Bendito dijo esto:
2. "Monjes, este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación de la tristeza y la lamentación, para la desaparición del dolor y la pena, para el logro de la vía verdadera, para la realización del Nibbāna—dígame, las cuatro fundaciones de la atención/observación.
3. "Cuáles son las cuatro? Aquí, monjes, un monje permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo, ardiente, completamente

conciente, y atento/observante, habiendo alejado la codicia y pena por el mundo. Él permanece contemplando a la sensación [física y mental] como una sensación,

BV: Esta traducción dice: "sensaciones como a sensaciones", pero tenemos que sacarle las "es" porque es demasiado malentendido, así que queremos decir mejor "sensación como a una sensación"

MN: ardiente, completamente conciente, y atento/observante, habiendo alejado la codicia y pena por el mundo. Él permanece contemplando la mente como mente ardiente, completamente conciente, y atento/observante, habiendo alejado la codicia y pena por el mundo. Él permanece contemplando objetos-mentales como objetos-mentales, ardiente, completamente conciente, y atento/observante, habiendo alejado la codicia y pena por el mundo.

BV: Ahora, la primera parte es la Contemplación de el Cuerpo. Y comienza con la atención/observación de la respiración. Ahora, algo interesante es, que las instrucciones de la atención/observación de la respiración, son exactamente, palabra a palabra, letra a letra, iguales, aquí que en el Ānāpānasati Sutta, el Kāyagatāsati Sutta, el Sutta de la Atención/Observación de el Cuerpo, y el sutta número sesenta y dos, donde el Buda da las instrucciones para la atención/observación de la respiración. Así que estas instrucciones están bastante estandarizadas a través de todos los tipos diferentes de meditación.

MN: (CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO) [kāyānupassanā]

(1 Atención/Observación de la Respiración)

4. "Y cómo, monjes, un monje permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo? Aquí un monje, retirado al bosque o a la raíz de un árbol o a una ermita vacía, se sienta; habiendo doblado sus piernas cruzadas, dispone su cuerpo erecto, y establecida la atención/observación delante de él, siempre atento/observante inhala, atento/observante exhala. Inhalando largo, él entiende: 'inhalo largo'; o exhalando largo, él entiende: 'exhalo largo'; Inhalando corto, él entiende: 'inhalo corto'; exhalando corto, él entiende: 'exhalo corto'."

BV: La palabra clave en esta parte de las instrucciones es él "entiende". Él sabe cuando está tomando una larga respiración y cuando una corta. Él sabe cuando la respiración es muy fina y cuando es gruesa. Sabe cuando es sutil y cuando no. Él entiende. No dice: "él se enfoca". Él no dice: "pone su fuerte atención solo en la respiración", dice que él entiende la respiración. Y otra vez, noten que, no dice: "punta de la nariz, fosa nasal, labio superior, o abdomen". Ni ninguna combinación de aquellas. Simplemente entiendes lo que la respiración está haciendo en el momento presente.

Ahora.

MN: Él entrena así:

BV: Estas son las palabras clave, porque ésta es la instrucción real en la meditación misma.

MN: 'Yo debiese inhalar experimentando el cuerpo completo;

BV: En la primera edición de Los Dichos de Media Longitud, Bhikkhu Bodhi, yo hablé con él acerca de esto, él fue obligado a poner, en paréntesis de corchetes: "de respiración" después de "experimentando el cuerpo completo". Eso fue cuando Nyanaponika estaba aún vivo, y Nyanaponika era el profesor de Bhikkhu Bodhi, así que se sintió obligado a poner eso. Después de que Nyanaponika murió, salió con una segunda edición, y sacó el "de respiración", porque es confuso. Si pones "de respiración" después de "experimentando el cuerpo completo", implica que te estás enfocando muy profundamente sólo en la respiración, con la exclusión de todo lo demás, lo que es una forma de concentración de absorción. Pero verás en un momento, que, ese no es el caso. Así que cuando salió la segunda edición, sacó es de todos lados, excepto del Sutta de la Atención/Observación de la Respiración, olvidó sacar ese, pero lo sacó de todos los otros.

MN: él entrena así: 'Debiese exhalar experimentando el cuerpo completo'; Él entrena así: 'Debo inhalar tranquilizando la formación corporal'; Él entrena así: 'Debo exhalar tranquilizando la formación corporal'

BV: Ahora, ésta es la instrucción entera para la meditación, de cómo practicar la atención/observación de la respiración. He tenido muchas, muchas discusiones con muchos, muchos monjes que practican meditación y enseñan meditación, y les digo: "Bueno, cómo practicas atención/observación de la respiración?" – "Bueno, pongo mi atención en mis fosas nasales o el labio superior, y mantengo mi atención ahí muy fuertemente." Ahora, eso no calza con las instrucciones del "Él entrena así". Él entrena así: tranquilizando la formación corporal en la inhalación, y tranquilizando la formación corporal en la exhalación. Están solo tomando la respiración sin tranquilizar. Esta última parte de la instrucción es la mismísima cosa que hace de la meditación del Buda diferente de la de todas las otras enseñanzas. Todos los Brhamins e Hindúes de ese tiempo, practicaban meditación de la respiración, pero se enfocaban sólo en la respiración. No ponían el paso extra de tranquilizar la formación corporal. Ahora, ¿qué significa tranquilizar la formación corporal? La mayoría de la gente, especialmente en este país, cuando les hablas del cuerpo, para ellos el cuerpo es del cuello para abajo, y la mente del cuello para arriba, cuando en realidad, el cuerpo va desde el tope de la cabeza hacia abajo.

Ahora, cuando dice que tranquilices la formación corporal, ¿de qué está hablando?. Hay sutiles tensiones y rigideces en tu cabeza, en tu mente, en tu cerebro. Relajas en la inhalación, y sientes una apertura y un calmar, relajas en la exhalación, y sientes una apertura y un calmar, abrirse y calmarse. Estás usando la respiración como recordatorio para relajar. Tranquilizas tu formación corporal. Ahora, esto significa además que si hay tensión en cualquier parte del cuerpo, si ves esa tensión, la relajas, también es relajar eso. La sutil tensión que está en tu cabeza es además una tensión en tu mente. Así que estás en realidad tranquilizando la formación corporal y la formación mental al relajar. ¿Cuántas veces me han oído decir: "Cuando hay una distracción, deja ir eso, relaja, sonríe, vuelve a tu objeto de meditación?" Mientras más puedas relajar la tensión y rigidez que es muy sutil en tu cabeza, más rápido se profundiza tu meditación. Y cuando le he hablado a los monjes y otros profesores que están enseñando atención/observación de la respiración y llego a esta declaración de tranquilizar la formación corporal en la inhalación en la inhalación y en la exhalación, y les digo: "¿Haces eso?" Y hay una mirada en blanco. 'No. No practicamos la meditación de esa manera, seguimos la enseñanza del Buda de otra

manera.' Pero este paso extra es la clave para cambiar toda tu meditación para que se haga inmediatamente efectiva. El progreso en meditación es mucho más rápido cuando sigues todas las instrucciones cuando estás desarrollando la atención/observación de la respiración, que él dio. Ahora, yo sé que muchas personas de vipassana, dicen que practican el método de Mahasi, y el método de Mahasi dice que cuando hay una distracción, pones tu atención en esa distracción hasta que se vaya y luego inmediatamente vuelvas a la respiración, no hay relajo en él. Si no hay relajar, entonces tienes cosas como concentración de acceso y concentración momento a momento. Cuando tienes ese tipo de concentración uni-puntual, cuando tu concentración se hace lo suficientemente profunda, la fuerza de la concentración aplasta a los obstáculos para que no surjan. Y le llaman a eso purificar la mente, y en cierta forma, están en lo correcto. Pero no es la manera que enseñó el Buda. Es un poco diferente a eso. La forma en que el Buda enseñó a tranquilizar tu mente fue dejando ir la tensión y rigidez provocada por la distracción. ¿Cómo la dejas ir? Relajas. ¿Qué estás relajando? Estás relajando la tensión y rigidez provocadas por el Ansia o Anhelos (craving). El Ansia siempre se manifiesta como tensión y rigidez en tu mente y tu cuerpo. Entonces cada vez que dejas ir esa tensión, especialmente la tensión que se encuentra en tu cabeza, sentirás una expansión, y tu mente da un pequeño paso afuera y se calma. Justo después de eso notarás que no hay pensamientos. Pero hay una conciencia real, buena, fuerte, pura, y traes esa mente, que no tiene Ansia, porque la has dejado ir, de vuelta a tu objeto de meditación.

Ahora, este es el día tres del retiro, y algunos de ustedes van increíblemente bien – buen trabajo – muy, muy bien, y me hace muy feliz que estén siguiendo estas instrucciones en la forma en que lo están haciendo porque están comenzando a progresar, están comenzando a tener felicidad y alegría surgiendo, están comenzando a sentirse más en paz con la meditación y están comenzando a entender de qué se trata todo. Y eso viene de seguir ese paso extra de relajar. He estado en muchos, muchos retiros, practicando el método de Mahasi, y comencé a notar después de los primeros siete u ocho años que toma cinco años realmente entender lo que la meditación no es, antes de comenzar a entender lo que la meditación es. Pero, eso no ocurre en este retiro. Todos ustedes están comenzando a entender qué es la meditación, ahora mismo, no tiene que pasar por los cinco años

que la mayoría de las personas pasa. Están realmente comenzando a agarrarlo, y eso me hace increíblemente feliz, ver cuán bien lo están haciendo. Es trabajo duro, pero lo están entendiendo.

Entonces este paso extra de tranquilizar la formación corporal, dejar ir la tensión y rigidez, significa que estás dejando ir el Ansia (craving). Y qué es el Ansia? Esa es la causa del sufrimiento. Y cuando dejas ir esa Ansia, y tu mente siente esa expansión, y calma, esa mente pura, ahí está el cese del sufrimiento. Y estás trayendo ese cesar de vuelta a tu objeto de meditación. Así que es como un fenómeno sorprendente que tanta gente esté tan interesada en practicar la enseñanza del Buda, pero no están siguiendo las instrucciones, y las instrucciones son sólo cuatro líneas, cuatro frases, pero no las están siguiendo exactamente. Cuando yo comencé a practicar meditación, ocurrió que fue con el método de Mahasi, y yo estaba... yo me consideraba un tonto Americano, no sabía nada. Así que lo que fuera que el profesor decía que se suponía que hiciera, eso hacía. Me tomó veinte años para finalmente entender de lo que hablaban estas instrucciones, porque yo estaba siguiendo lo que el profesor decía, sin investigar con mayor profundidad de mi parte. Así que quiero alentarlos a que no crean nada de lo que les digo, quiero que investiguen por su cuenta, y vean si es que en realidad funciona o no, y ustedes están comenzando a hacer eso.

MN: ' Tal como un habilidoso tornero o su aprendiz, al hacer un torno largo, entiende: 'Hago un torno largo'; o, al hacer un torno corto, entiende: 'Hago un torno corto'; así también, inhalando largo, un monje entiende: 'Inhalo largo'; o exhalando largo, él entiende: 'exhalo largo'. Inhalando corto, un monje entiende: 'Inhalo corto'; o exhalando corto, él entiende: 'exhalo corto'. Él entrena así: 'Debo inhalar experimentando el cuerpo completo' Él entrena así: 'Debo exhalar experimentando el cuerpo completo' ; Él entrena así: 'Debo inhalar tranquilizando la formación corporal'; Él entrena así: 'Debo exhalar tranquilizando la formación corporal'

BV: A medida que comienzas a ver cuando las distracciones surgen en tu mente y dejas ir la distracción y relajas, sonrías y vuelves a tu objeto de meditación, estás comenzando a ver cómo se mueve la mente, la atención de la mente se mueve. Y con eso, estás comenzando a

desarrollar sabiduría, poquito a poco. Ahora, si tienes una mente activa pero ves que tan pronto como notas, dejas ir la distracción, relajas, sonríes, y vuelves, estás comenzando a mejorar tu atención/observación. Mejorar tu atención/observación significa que estás comenzando a ver cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a la otra. Ya sabes, estás sentado en meditación, y tu mente están en tu objeto de meditación, respirar o lo que sea, y de repente estás pensando en lo que ocurrió ayer. ¿Cómo ocurrió eso? Cuando yo estaba estudiando acerca de los Siete Factores de Iluminación, comencé a pensar que de verdad, se necesita agregarles uno o dos. Lo primero, uno debe tener Curiosidad. Debes querer saber: "¿Qué ocurrió, cómo pasó eso?" No involucrarse en porqué eso pasó de esa manera, sino cómo, esa es la pregunta clave que el Buda está siempre presentando: ¿Cómo? ¿Cómo surgió eso, cómo funciona eso?

Desde que volví a este país, pasé doce años en Asia, y al volver, se hablaba mucho del stress, y se hablaba mucho de depresión, y de drogas para superar la depresión y drogas para superar el stress. Cuando comienzas a observar el cómo se mueve la atención de la mente, no necesitas ninguna droga para eso, todo lo que haces es comenzar a poner atención a cómo surge, cómo surge el stress. Una sensación surge, a menudo un sentimiento doloroso: "No me agrada esto." La mente crítica es tremenda en esto. "Quiero que sea diferente a como es." Justo después de ese sentimiento, la mente del "me agrada, no me agrada". Justo después de eso, la historia de porque no te agrada o si te agrada ese sentimiento, y tu tendencia habitual de involucrarte realmente con tratar de pensar para alejar el sentimiento.

Ahora, en los cuadros que les pasamos, el de arriba, si bien recuerdo es el de los Cinco Agregados, y muestra cómo esos se convierten en las cuatro fundaciones de la atención/observación. Cuando tu atención/observación se debilita o se distrae, si miran abajo, ven todos los obstáculos que hay. Cuando tu atención/observación se debilita entonces un obstáculo surge. Los obstáculos no son el enemigo con el cual luchar, son amigos bienvenidos. Son tus mejores amigos, porque te están mostrando en vivo y en directo donde están tus apegos. ¿Y qué es un apego? Un apego es la creencia de que: "Yo soy eso. Yo soy esta sensación. Yo soy este pensamiento." Pero saben, he hablado con muchísima gente y digo: 'Bien, tienes depresión, ¿pediste tú que viniera esa sensación? ¿Dijiste: "Bueno, no he estado deprimido por algunos

días, es tiempo de deprimirse?" No, nadie es tan loco como para hacer eso. Bueno tal vez algunos sí. (Risas) Pero surge porque hay una expectación de algo que sea de la manera que yo quiero que sea. Esas son tus opiniones y tus conceptos y ese tipo de cosas. Cuando la realidad no calza con esa expectación, una sensación dolorosa surge, y la mente de 'no me agrada' se agarra a eso y te involucras más y más en todos los conceptos y opiniones e ideas, acerca de por qué quieres que sea de otra manera que de la que es, pero la verdad es, que surge debido a una acción pasada. Lo que surge y es en el momento presente es la verdad. Está bien que esa sensación esté ahí, debe estarlo, por que es la verdad. Lo que haces con lo que surge en el momento presente dicta lo que ocurre en el futuro. Si luchas contra la verdad, si te resistes a la verdad, si tratas de cambiar la verdad para que calce con tus ideas, puedes esperar sufrimiento.

Ahora, mientras más piensas en una sensación, más grande en intensa se hace, hasta una sensación regular se convierte en una gran emergencia. "Y no puedo dormir y no puedo comer, y estoy tan deprimido todo el tiempo!" ¿Por qué? Porque continuamente estás resistiéndote a la sensación y tratando de alejarla con el pensamiento, y, eso no funciona. ¿Por qué no funciona? Porque no puedes controlar que la sensación surja o no, surge porque las condiciones son propicias para que surja. Lo que estás aprendiendo a hacer ahora mismo es a reconocer esa tensión y rigidez que surge justo después que la sensación surge. Esa tensión y rigidez es el Ansia o Anhelos (craving).

Ese es el comienzo de la falsa idea de que esto soy yo, esto es mío, no me agrada, quiero que sea diferente a como es. Luego tienes el Apego (clinging). Y el Apego es la historia, todas las ideas, todos los conceptos, todas las opiniones acerca de porqué esta sensación debiese ser otra cosa de lo que es. Así que sigues tratando de pensar esa sensación, y entonces la sensación se agranda y se intensifica. Tiene mucha energía y de repente, estás tratando de empujarlo hacia abajo, y empuja de vuelta y se fortalece. Así que tienes que finalmente terminar diciendo: "Bien, ya no soporto esto, voy a tomar drogas. Eso lo controlará" Y esas drogas terminan adormeciendo tu mente y provocándole a tu cuerpo todo tipo de diferentes problemas, y no resuelve el problema. ¿Qué es lo que va a resolver el problema? Practicar la meditación de la manera que el Buda enseñó a practicar

meditación. Y les dije la primera noche, el Buda no enseñó simplemente sentarse como piedra, 'eso es meditación', él dijo que tienes que practicar tu generosidad. Cualquiera que esté realmente metido en su depresión, sé un amigo para él – llévalo a un hospital donde alguien esté muriendo de cáncer y dile: "¿Tu crees que tú tienes problemas? ¿De qué estás deprimido? Aquí hay alguien que tiene problemas de verdad." Luego sugieres que su tarea es, ir y visitar a esta persona en el hospital y hacer que sonría y que se sienta en casa y en paz. Practica tu generosidad, practícala tanto como puedas. Practica el dar en tu habla, diciendo cosas que hagan a otros sentirse bien, en tu acción, ayudando en lo que sea que sea necesario, y con tus pensamientos. Ahora, ustedes están practicando meditación de Amor-amabilidad. Ya están haciendo eso. Están practicando todas estas cosas y manteniendo sus preceptos, ahora su meditación está comenzando a florecer. O sea, simplemente miro sus caras, y me hace sonreír, porque una de las ventajas de practicar meditación de Amor-amabilidad es que tu cara se vuelve muy bella. Tu cara comienza a ponerse radiante y luminosa, y eso es lo que estoy viendo, es maravilloso. Están practicando el dar ese Amor-amabilidad a su amigo. Regalándolo. Ahora cuando lleguen a casa, llamen a su amigo espiritual y pregúntenle si es que han notado alguna diferencia en la última semana o más. Es sorprendente.

El punto de todo el Satipaṭṭhāna Sutta es tratar de enseñarnos cómo dejar ir el Ansia (craving).. Cómo mejorar nuestro poder de observación. Y observar cómo la atención de la mente se mueve de una cosa a la otra. Eso es lo que la atención/observación (mindfulness) es. Ver la atención ir de una cosa a la otra. Relajar, dejar ser, sonreír, volver. Permanecer con eso por tanto como puedas. Pero, no debes criticarte porque no eres tan bueno en ello como piensas que debieses ser. Criticarse no es justo. Eres tan bueno como eres, y eso es grandioso. Debes dejar ir las expectativas. Debes desarrollar lo que Suzuki Roshi solía llamar la 'mente de principiante'. ¿Sabes lo que va a ocurrir de aquí a cinco minutos? Yo tampoco. El techo podría caerse. Aviones podrían venir y caer encima de nosotros. ¿Quién sabe? ¿Por qué debemos tratar de esperar que algo sea de alguna manera en particular? Mientras más expectativas, más sufrimiento nos provocamos cuando esas expectativas no se cumplen.

MN: (INSIGHT) [Entender profundo y cabal]

5. "De esta manera él permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo internamente, o él permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo externamente, o él permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo tanto internamente como externamente.

BV: Ahora, ¿de qué está hablando aquí? Cómo estás contemplando.... Primero que nada, no me agrada en realidad la palabra contemplar porque implica pensar, y esto es observación. Pero dejaremos eso pasar por un rato. ¿Cómo estás viendo al cuerpo como un cuerpo internamente? ¿Cómo lo haces? Ves cuando hay tensión y rigidez y relajas. En la inhalación relajas, en la exhalación...

MN: él permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo externamente,

BV: Estás usando la respiración como recordatorio para relajar. Esa es la parte externa del cuerpo. Y lo estás haciendo tanto interna como externamente.

MN: {O bien} él permanece contemplando en el cuerpo su naturaleza de surgimiento, o él permanece contemplando en el cuerpo su naturaleza de desaparición,

BV: Estás viendo eso todo el tiempo. Estás viendo la naturaleza del surgir y pasar, pero no es solo del cuerpo físico, es de la tensión y rigidez y del cuerpo mental que estás viendo eso, relaja.

MN: ...Y él permanece independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

BV: Cómo eres independiente, sin apegarte a nada en el mundo? Recuerda, el Apego es pensar en. Eres independiente porque estás dejando ir esa mente del "Me agrada, no me agrada", el Ansia. Simplemente dejando ir. Te vuelves independiente, te vuelves muy claro, sin la nebulosa de la falsa creencia de que es yo, esto es quien soy.

MN: Así también es como un monje permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo.

BV: Luego entramos en las cuatro posturas, y siempre he sentido que esto es como cómico, especialmente cuando yo practicaba con el método de Mahasi porque decían: "Bien, sepan en qué postura están, y nótenla, diez o quince veces." Sentado, sentado, sentado, sentado, sentado, parado, parado, parado, parado, parado, parado, caminando, caminando, caminando, caminando. Acostado, acostado, acostado, acostado. Siempre me parecía un ejercicio algo extraño. Yo sé cuando estoy parado, sé cuando estoy sentado. Está diciendo en realidad que en la postura que estés, practica tu meditación. Practica, si estás haciendo la atención/observación de la respiración, en la inhalación relaja, en la exhalación relaja, ya sea que estés sentado, parado, caminando o acostado. Si estás practicando Amor-amabilidad, entonces permanece con ese sentimiento radiante, y pide un deseo por la felicidad de tu amigo, ya sea estés parado, sentado, acostado o caminando.

Ahora, aquí hay otra parte que es muy interesante, y se llama completa conciencia.

MN: (3. Completa Conciencia) [Full Awareness]

8. "Nuevamente, monjes, un monje es quien actúa en completa conciencia cuando va hacia delante o hacia atrás; quien actúa en completa conciencia cuando mira cerca y mira lejos; quien actúa en completa conciencia cuando dobla y extiende sus miembros; quien actúa en completa conciencia cuando viste su túnica y carga su túnica exterior y su recipiente [de comida]; quien actúa en completa conciencia cuando come, bebe, consume alimento, y degusta; quien actúa en completa conciencia cuando defeca y orina; quien actúa en completa conciencia cuando camina, está parado, sentado, quedándose dormido, despertando, hablando, y manteniendo silencio.

BV: Ahora, la cosa es, completa conciencia de qué? Es una respuesta muy fácil. Completa conciencia de tu objeto de meditación. Lo que esto está tratando de decirte es, que no importa lo que estés haciendo, permanece con tu objeto de meditación. No importa si estás comiendo o yendo al baño. Permaneces en tu objeto de meditación, cuando estás sentado, cuando estás parado, cuando estás caminando, cuando estás quedándote dormido, cuando estás despertando, permanece con tu objeto de meditación, sonrío. Deséale felicidad a tu amigo. Fácil, cierto?

MN: 9. "De esta manera, él permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo internamente, externamente, y tanto interna como externamente...Y él permanece independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Así también es como un monje permanece contemplando al cuerpo como un cuerpo.

BV: No importa lo que tu cuerpo está haciendo en el momento, permanece con tu objeto de meditación tanto como sea posible. Sé completamente conciente, cuando tu mente está bien y cuando no. Sé completamente conciente cuando tu mente esté apretada, y cuando no. Sé completamente conciente cuando haya un obstáculo, y cuando no. Sabes qué hacer con todas estas cosas. Permanece con tu objeto de meditación, si tu mente es jalada por algo, déjale ser, relaja, y vuelve a tu objeto de meditación, continuamente. Haz eso cincuenta mil veces por hora. (Ríe) O, sonrío y diviértete con ello.

Mantén tu mente liviana, mantén tu mente arriba. Es por eso que las comisuras de tu boca son tan importantes, debido a que las comisuras de tu boca suben también lo hace tu estado mental. Con tu estado mental arriba, es muy fácil ver cuando te dejas atrapar, y es además muy fácil, con la práctica, dejar ser y relajar, a menos que tu apego sea realmente, muy fuerte. Entonces tienes que subirte las mangas y trabajar con ello. Pero digamos que, te levantas en medio de la noche, y vas al baño. Piensas: "Nah, no voy a prender la luz, voy a ir así." Y te pegas en el dedo gordo del pie. Qué ocurre en tu mente? Primero, esa es una sensación dolorosa. Luego: "No me agrada esa sensación dolorosa." Luego: "Odio cuando me pego en el dedo del pie, duele demasiado, y grrr, grrr, grr, grrr." Y cojeas y maldices, y todo ese tipo de cosas. Está tu mente alerta, arriba, o no? (Ríe) Entonces qué haces? Ya sabes, cada vez que tienes un dolor físico que surge en tu cuerpo, tu mente y tu cuerpo te están diciendo en ese mismo instante: "Duele" y "necesito un poco de amor." Y qué le damos siempre? "Odio cuando surge esta sensación, Dios!, ojalá que... Awwww eso duele demasiado, lo odio." Le estás dando aversión. Ahora, esto es algo que he practicado mucho, porque cuando estaba en Asia, yo andaba descalzo mucho, (Risa) y tienen el mal hábito en Asia, de tener un pequeño escalón que lleva al baño, y me he roto muchos dedos debido a eso. Y en realidad me hice bastante bueno en ser capaz de reconocer la insatisfacción del

dolor cuando surgió, y realmente era capaz de ver cómo todas estas cosas surgían, porque sucedió tan a menudo, y cuando notaba que mi mente entraba en la insatisfacción de ese dolor, dejaba eso ir y relajaba, y comenzaba a enviar Amor-Amabilidad a mi dedo. Y luego me mantenía haciendo eso por un rato mientras cojeaba hacia el baño y hacía lo que iba a hacer, y cojeaba de vuelta y me acostaba. A la mañana siguiente me levantaba y me comenzaba a mover y miraba hacia abajo a mi pie y estaba todo con sangre. Y comenzaba a pensar: "¿Cómo ocurrió eso?" Y luego mi memoria entra y dice: "Oh, pateé el escalón muy fuerte y me pegué en el dedo." Pero no hay tanto dolor. A medida que empiezas a poner Amor-amabilidad en ese dolor, y dejas ir la insatisfacción, las endorfinas en tu mente comienzan a fluir por todo tu cuerpo, las endorfinas son cerca de diez veces más poderosas que la morfina. Toma a ese dolor y no lo sientes más.

Y esto ha ocurrido, no algunas veces, ha ocurrido mucho, mis dedos están realmente torcidos a causa de aquello. Entonces, cuando tu conciencia está arriba, y tu mente está hacia arriba, ese tipo de cosas comenzarán a ocurrir automáticamente más a menudo. Tu atención/observación comienza a mejorar más mientras tienes una mente feliz. Recuerden, el otro día les estaba diciendo, que en el sutta número diecinueve, el Buda dijo: "Lo que una persona piensa y en lo que reflexiona, esa es la inclinación de su mente." Piensas y reflexionas en la insatisfacción y en tener pensamientos críticos, y tu mente naturalmente tenderá hacia eso. Comienzas a pensar más y más en pensamientos de amor y amabilidad y en dar esos pensamientos a otras personas, entonces tu mente tenderá a eso en todo momento. Requiere práctica, pero, qué más tenemos por hacer? Entonces, mientras más practicas sonreír y tener una mente ligera, más tenderá tu mente a sonreír y ser liviana. Esto es de lo que se trata esta instrucción de la completa conciencia. No importa lo que estés haciendo, permanece teniendo esa mente ligera y deseándote a ti y a otros bien, y a medida que haces eso tenderás a que eso ocurra más y más a menudo, y eso lleva a la felicidad. Pero además lleva a un tipo de conciencia que está mucho más alerta cuando tu mente es jalada hacia abajo. Así que si te pegas en el dedo, no vas a la cama maldiciendo, y no te levantas en la mañana maldiciendo debido a que el dolor no se fue.

Cuando yo estaba practicando el método de Mahasi en Birmania, nos alentaban mucho a comer muy, muy, muy lento, y observar cada

pequeño movimiento mientras ocurría. Y a veces nos tomaba una hora terminar, esto es en constante movimiento, para terminar una comida. Nunca fui capaz de traducir ese tipo de lentas acciones meticulosas a la vida diaria. Nunca pude descifrar el por qué hacíamos eso. Cuando hacía una meditación caminando, veía quinientos, mil o más pequeñísimos movimientos mientras levantaba el talón. Y luego veía esa misma cantidad nuevamente a medida que levantaba los dedos. Y luego veía esa misma cantidad nuevamente a medida que movía mi pie hacia delante. Y veía esa misma cantidad nuevamente a medida que lo posaba. Me tomaba cuarenta y cinco minutos caminar el largo del hall de meditación, una vez. Pero ¿cómo se traduce eso a la vida diaria? "Bueno, debes ver la intención antes de cada movimiento." Hacía que me preguntara – era eso practicar la completa conciencia? Cuando comencé a volver a los suttas, comencé a reflexionar sobre aquellos momentos cuando me movía muy lento todo el tiempo, y comencé a pensar acerca de las cosas de las que hablaban, de observar todos esos pequeñísimos movimientos del cuerpo, pero una cosa que nunca me dijeron que observara, era lo que mi mente estaba haciendo. Ellos querían que enfocara mi atención en las acciones del cuerpo, y dejara completamente sola mi mente. Yo no creo que eso es lo que el Buda pretendía cuando enseñaba el Satipaṭṭhāna Sutta. Creo que el Buda pretendía que observaras lo que la mente está haciendo todo el tiempo, sin importar la acción que sea. Él quiere que veas cuando surge el Ansia (craving). Él quiere que veas cuando surge el Apego (clinging). Cómo ocurren esos movimientos de la atención de la mente? Así es como comienzas a ver de qué se trata el Originamiento Dependiente. No manteniendo tu atención en forma externa en un movimiento, sino manteniendo tu atención en el movimiento de la atención de la mente, cuando va de una cosa a la otra. Ahora, eso no significa que no pones atención a lo que estás haciendo mientras lo haces, te puedes herir realmente si no, sino que observas lo que la mente está haciendo tanto como te sea posible. Ahora, con todos los jhanas de los que les hablaba anoche, ¿pueden experimentar alegría y felicidad mientras caminas de acá para allá o mientras estás aseando tu cuerpo, o mientras estás lavando tu ropa, o mientras estás comiendo? ¿Pueden ver la alegría y la felicidad y la quietud de mente mientras estás haciendo eso? Si tu atención/observación es buena, sí. ¿Puedes experimentar ecuanimidad mientras caminas a tu automóvil? Eso no significa dejar que tu mente vagabundee y piense en esto y aquello, significa ver que está esta

distracción, dejarla ir, volver al momento presente, mientras caminas. ¿Puedes hacer eso? De eso se trata esto. Es acerca de enseñarnos a nosotros mismos a cómo tener esta mente increíblemente equilibrada, que está muy alerta, y que tiende hacia la felicidad. Y esta no es el tipo de felicidad que es frívola, y con risitas, es una sensación de alivio, porque no hay sufrimiento. Los jhanas pueden ser experimentados con lo que sea que estés haciendo, pero requiere fuerte atención/observación, requiere atención fuerte, y observación de cómo el movimiento de la atención de la mente surge. Y cuando se distrae, esa distracción es un obstáculo. Dejar ir ese obstáculo, dejar ir el Ansia, sonreír y volver, manteniendo tu mente arriba y liviana, esa es la meditación. Demasiadas personas tienen la idea de que meditación es solo sentado, sin moverse. Bien yo conozco pollos que pueden hacer eso, y se sientan por horas, pero es eso algo útil? Todo el punto de la meditación es ser capaz de llevarla a tu vida y usarla a diario, ser capaz de ver cómo provocas tu propio dolor con estos apegos, como cuando te pegas en el dedo y maldices, y luego tratas de empujar ese dolor para poder hacer otra cosa, y el dolor sigue volviendo y sigues desagradado, ¿lleva eso al cese del sufrimiento? No. ¿Por qué? Porque aún hay apego ahí, aún está el "Creo que esta sensación es mía y a mí no me gusta. Quiero que sea diferente a lo que es."

Luchar contra la verdad, luchar contra lo que está ocurriendo en el momento presente. El Buda estaba muy a favor de aprender a aceptar con amor lo que sea que surja y ver eso con equilibrio. Eso es lo que el Satipaṭṭhāna Sutta está tratando de enseñar.

Ahora, una de las cosas que el Buda dijo en uno de los discursos, y no recuerdo en cual, pero básicamente dijo que hay tres tipos de personalidad. La personalidad como la de Sariputta, su mente tendía mucho hacia el intelecto, su mente era muy brillante, no era muy sensible a los sentimientos. Luego está la mente como la de Moggallāna, él era un hombre inteligente, pero su mente tendía más hacia los sentimientos, y era muy sensible a diferentes tipos de sentimiento. Y luego había un tipo de persona que era como el Buda, que era una mezcla de ambos, era muy sensible al sentimiento y también muy inteligente. Para las personas que son muy sensibles al sentimiento, tienen la tendencia a dejarse atrapar por la lujuria, y los deseos físicos, mucho. Tienen una tendencia a la indulgencia en eso.

Entonces el Buda salió con una meditación para ese tipo de personalidad, y esa se llama la meditación en la asquerosidad. Esta es una meditación de las partes del cuerpo. Y, cuando me convertí en monje al principio, era altamente recomendado que todos los monjes practicasen esta meditación por un período de tiempo para que entonces no viniera tanto la lujuria a la mente.

MN: (4. Asquerosidad — Las Partes del Cuerpo)

10. "Nuevamente, monjes, un monje revisa este mismo cuerpo hacia arriba desde las plantas de los pies y hacia abajo desde la punta de los pelos, limitado por la piel, como lleno de muchos tipos de impurezas así: 'En este cuerpo hay pelos de la cabeza, pelos del cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, diafragma, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, contenidos del estómago,

BV: Y esta es la parte donde se pone bueno, esto siempre hizo que mi mente se equilibrara cuando llegaba a esta parte.

MN: heces, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, escupo, mocos, aceite de las articulaciones, y orina.'

BV: El cuerpo de todos tiene. (Risa) Cada vez que llegaba a la flema y la bilis y el pus y sangre y todo eso, mi mente perdía todo deseo por cualquier tipo de gratificación física.

Ahora, tuve un retiro donde había mucha gente del tipo de, personas de temperamento lujurioso. Así que dije: "Ok, quiero que por tres días, miren al cuerpo de toda otra persona en la sala, y quiero que los vean dados vuelta. Y que me digan que hay de bello en eso" "Hey, tienes maravillosos intestinos" (Risas) "Qué hígado! Ahh ese pus tiene un color!" Ve cómo equilibra tu mente. Ahora, esta meditación no es para todos. Una persona que tiene un temperamento algo airado, puede entrar en la asquerosidad del cuerpo tanto, que puede tener una tendencia a cometer suicidio y ese tipo de cosas, así que no es para todos.

Pero yo practiqué esta meditación en particular por seis meses. Y lo que terminé haciendo en mi mente, fue visualizar un recipiente, y ya saben como todos están aferrados al pelo? "Oh tengo que arreglar mi pelo, y

es... necesito cortarlo, teñirlo, y es tan bello" Bueno, toma un recipiente con pelo y siéntate y ponlo en frente tuyo, huele mal, ¿Cómo te sientes cuando tienes un pelo en tu sopa? (Risa) Verán, no es realmente una cosa tan bella. Y mientras más permanece en el recipiente, peor comienza a oler. Ahora, yo visualizaba estas cosas, pero también soy lo suficientemente realista para saber que: "Sí, esto es real." Y cuando pones todos los órganos de los que habla, en un recipiente, y contemplas: "¿Qué tiene eso de bello?" Es solo una cosa. Comienzas a perder tus apegos. Justo después que hice eso, tuve la oportunidad de visitar un gran hospital en Bangkok, no puedo recordar el nombre, un inmenso hospital, pero, le permiten a los monjes ir a ver las autopsias, lo que es increíblemente interesante. Yo fui, y había un hombre, temprano en la mañana, caminando por la calle, en sus asuntos, a un auto le fallan los frenos, lo atropella y lo mata inmediatamente. Y aquí está, sentado en la mesa, y con huesos rotos, y lo abren, y sacan su corazón, lo pesan, y el hígado y todos los órganos, y luego lo cortan alrededor así, y toman la piel, y la ponen sobre su cara, y toman una sierra de mano, cortan el cráneo, sacan el cerebro, lo miden, quizás pudo haber tenido algún tipo de problema cerebral, entonces comienzan a rebanarlo. Ahora, esa misma mañana él era un ser humano vivo. Y ahora, ¿qué es eso? ¿Dónde está el ser ahí? "¿Estoy aquí? ¿en el cerebro? ¿en el corazón? ¿Dónde estoy? No estoy ahí. No hay yo en esto." Y ese es un gran darse cuenta. Y realmente mantiene tu mente en equilibrio. Y era bastante interesante. Creo que habían cuatro o cinco personas que habían muerto, y una señora, había muerto de un ataque al corazón. Entonces cuando sacaron el cerebro se podía ver que había un lugar grande sangrante. Entonces cortaron ahí y descubrieron que tenía un tumor. Pero todo el tiempo, yo estaba sentado ahí después de pasar mentalmente por esto, ahora lo veo como es en realidad, y pienso: "Bien, ¿qué hay de especial en esto? No es mucho, no es mucho de nada. Ciertamente no es yo, no es mío." Hay una especie de equilibrio que es muy real, cuando haces este tipo de meditación, pero debes hacerla con un profesor. Ok?, puedes tener la tendencia a ponerte muy mórbido. Yo sé como enseñar esto porque yo lo practiqué bastante, pero no se lo enseñó a mucha gente, solo para personas que tienen problemas serios de lujuria. Y puede llevar dos o tres retiros antes de que siquiera la sugiera, quiero ver lo que las personas harán.

Ahora, la meditación de Amor-amabilidad no es para todo tipo de personalidad. Si tu mente tiende más hacia el intelecto, y no es muy sensible al sentimiento, es mejor practicar la meditación de atención/observación de la respiración [mindfulness of breathing]. La meditación de atención/observación de la respiración es para todo tipo de personalidad. Pero yo comencé a enseñar meditación de Amor-amabilidad en Malasia, porque en Malasia, los Chinos hablan inglés, esa es una de las razones por las que me agrada ir allá porque puedo hablarles realmente y enseñarles, pero son un tercio de la población en Malasia. Un tercio es Indio, un tercio es Malasio. Los Malasios llevan el gobierno, y están continuamente oprimiendo a los Chinos. Los Chinos son muy ambiciosos, duros trabajadores, y los Malasios no tanto, así que están siempre poniendo barricadas y deteniendo a los Chinos de que ganen mucho, no quieren que ganen mucha influencia en el país. Y los Chinos caminaban furiosos. Así que cuando comencé a enseñar meditación ahí, no pensé que, hay mucha gente que practicaba atención/observación de la respiración, pero creí que no era una meditación apropiada para esa gente en ese momento. Así que dije: "Voy a enseñar meditación de Amor-amabilidad." Y como saben, enseñé Amor-amabilidad de forma un poco diferente a como la mayoría enseña. Y ellos realmente lo tomaron. Y hubo grandes cambios de personalidad que comenzaron a ocurrirles a estos tipos. Luego de un retiro de una semana volvían al trabajo, y las personas en el trabajo notaban que ellos no se enojaban con tanta facilidad y trabajaban más sonrientes y estaban más felices, más positivos. Entonces esa fue una de las oportunidades que tuve de ayudar a los Chinos Malasios para que no anduvieran caminando furiosos todo el tiempo. Aprendieron cómo tener equilibrio en sus vidas, y para eso es la meditación, para enseñar equilibrio. Tal como esta meditación. Hay otra meditación que las fundaciones de la atención/observación hablan, y son en realidad nueve tipos de meditación, y esta se llama la meditación del cementerio. Y esa es una meditación muy difícil de practicar porque se requiere un suelo sepulcral, un suelo sepulcral es donde llevan los cadáveres y los dejan reposar hasta que, bueno en India en el tiempo del Buda, los dejan reposar hasta que la familia viene y los entierra, si no tenían el dinero suficiente para cremarlos y ese tipo de cosas. Entonces tienes que ir a uno de esos suelos sepulcrales y hay todo tipo de cuerpos en diferentes grados de putrefacción. Y el Buda recomendaba que si tienes un tipo de personalidad lujurioso, o estás muy afecto a las cosas, fueras y

contemplaras un cuerpo que se esté pudriendo y es muy serio. Yo tuve la oportunidad de hacer eso una vez, con un cuerpo humano, lo he hecho con animales. Pero es realmente notable.

Llegas a ver cuán repulsivo es el cuerpo, pero además llegas a ver que es... "Yo no estoy ahí, no es yo. No es mío." Es solo un cuerpo. Cuando comienzas a perder tu afección a tu cuerpo, comienzas a perder afección a estados mentales también. Y con eso viene más y más equilibrio a tu práctica. Ahora, algo interesante en este sutta en particular, habla de los elementos. Y habla acerca del elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego, el elemento aire; simplemente habla de los cuatro elementos. Y cuando vas al sutta número sesenta y dos, habla de los elementos también. Y es como sorprendente la diferencia de los elementos, porque simplemente habla de tierra, aire, agua y fuego, pero aquí en este sutta, describe lo que cada uno de estos grandes elementos es. Y dice:

MN 62: lo que sea que internamente, perteneciente a uno mismo, es sólido, solidificado, y adherido-a, esto es, cabeza-cabellos, cuerpo-pelos, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, diafragma, bazo, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, contenidos del estómago, heces, o cualquier otra cosa internamente, perteneciente a uno mismo, que sea sólida, solidificada, y adherida-a: esto se llama el elemento tierra interno.

BV: Y luego cuando hablamos del elemento agua:

MN 62: Lo que sea que internamente, perteneciente a uno mismo, es agua, acuoso, y adherido-a, esto es, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, escupo, moco, aceite de las articulaciones, orina, o lo que sea que internamente, perteneciente a uno mismo, es agua, acuoso, y adherido-a; esto se llama el elemento agua interno.

BV: Ahora, los elementos, se puede decir que el elemento tierra es la dureza y la solidez. El elemento fuego es caliente y frío. El elemento aire es vibración. Y el elemento agua se llama cohesión. Ahora, es un fenómeno muy interesante, y quiero que todos intenten esto alguna vez durante el retiro, hundan su mano en un balde con agua y díganme qué se siente ¿Cómo se siente el agua? Sentirán caliente y frío, ese es el

elemento fuego, quiero saber cómo se siente el elemento agua. Eso será divertido para ustedes, porque no puedes sentirla. (Ríe) Oh, y sé que algunos me dirán: "Oh, si puedo, sé cómo se siente el agua." Aw, estás sintiendo calor y frío, pero no sientes el agua. Es una de las cosas más malditas. Y es algo que tocas todos los días, pero nunca piensas en ello.

Entonces la contemplación del suelo sepulcral, debido a que no puedes hacer eso realmente con un cuerpo humano, creo que dejaremos eso, en cuanto a explicarlo. Pero en Tailandia, había algunas personas que eran altamente religiosas, y sabían que iban a morir, iban donde un monje, y le decían al monje: "Lo que quisiera que hagas, es que tomes mi cuerpo y lo preserves, para que otras personas puedan venir y ver cómo es un cuerpo muerto." Y abían monjes que venían y se sentaban ahí y a menudo surge miedo, al principio, cuando te das cuenta que el cuerpo muerto, quiero decir que es lo que esto va a ser en poco tiempo, y siempre nos aferramos a él, siempre nos apegamos a él. Pero una vez que dejas ir tu afección y simplemente comienzas a mirar un cuerpo por lo que es, es simplemente un cuerpo, es simplemente algunos elementos mezclados y juntos, tu mente puede tener una experiencia muy liberadora y de apertura. Y puedes desarrollar tus jhanas con eso. Pero hay que relajar continuamente con lo que estás mirando. Dejar ir el apego, dejar ir todo tipo de estado mental que mirar un cuerpo muerto puede traer, y todos los sentimientos que pueden surgir. Dejarlos ser, dejarlos ir, y verlo por lo que realmente es.

Ahora, entramos en la contemplación de la sensación.

MN: (CONTEMPLACIÓN DE LA SENSACIÓN) [vedanānupassanā]
32. "Y ¿cómo, monjes, un monje permanece contemplando las sensaciones como sensaciones? Aquí, cuando siente una sensación placentera, un monje entiende: 'Siento una sensación placentera'; cuando siente una sensación dolorosa, él entiende: 'Siento una sensación dolorosa'; cuando siente una sensación ni-dolorosa-ni-placentera, él entiende: 'Siento una sensación ni-dolorosa-ni-placentera.' Cuando siente una sensación placentera mundana, él entiende: 'Siento una sensación placentera mundana';

BV: ¿Qué es una sensación placentera mundana?

S: ~

BV: Chocolate caliente (Risa) Chocolate de cualquier tipo. Hm?

S: ~

BV: Sí, eso es verdad. La alegría es una sensación mundana muy placentera, pero ¿qué la hace mundana?

S: ~

BV: 'Quiero más'. Es la identificación con esa sensación. "Yo soy eso."
Ok. Y...

MN: cuando siente una sensación placentera no-mundana, él entiende:
'Siento una sensación placentera no mundana';

BV: ¿Qué es una sensación placentera no-mundana?

S: ~

BV: No, aún es alegría, pero no hay identificación con ella.

S: ~

BV: Si, eso es lo que la hace no-mundana. Verán, esta es una manera muy sutil de hablar de la diferencia entre una persona que tiene un desarrollo mental y una persona que no tiene desarrollo mental alguno. Una persona que no tiene desarrollo mental alguno, cuando surge alegría, se consiente con ella y trata de aferrarse a ella y hacerla durar tanto como puedan. Y la toman como propia. Una persona que tiene desarrollo mental la ve por lo que es, es una sensación placentera, le deja ser, relaja, vuelve a su objeto de meditación.
Ok,

MN: cuando siente una sensación dolorosa mundana, él entiende:
'Siento una sensación dolorosa mundana';

BV: Básicamente, es lo mismo que una sensación placentera. Sí, el chocolate se acabó. (Risas) Oh, dukkha, dukkha.

Una de las cosas que ocurren en los suttas, que las personas no se dan cuenta realmente, porque hablan mucho de sensaciones placenteras y afección a esa sensación placentera, los suttas no hablan realmente mucho acerca de sensación dolorosa, porque se supone que se entiende. Pero la sensación dolorosa y la sensación placentera son dos caras de la misma moneda. El Ansia es así. "Me agrada, No me agrada." Aún es Ansia. Pero una de ellas es una cosa placentera, y una de ellas es una cosa dolorosa.

MN: cuando siente una sensación dolorosa no-mundana, él entiende: 'Siento una sensación dolorosa no-mundana';

BV: ¿Qué es eso? Cuando una sensación dolorosa surge, la ves como dolorosa, le permites estar ahí, relajas en ello, vuelves a tu objeto de meditación.

S: ~

BV: Es impersonal, eso es. Eso es exactamente. Ambos, la sensación placentera mundana y la sensación no-placentera mundana son aún sensaciones, pero cuando es no-placentera, siempre tratamos de controlarla de alguna forma, y cuando es placentera, tratamos de controlarla de otra forma. Pero aún persiste la creencia de que: "Yo soy eso, tengo control sobre una sensación."

S: ~

BV: Sí, y ahí está la decisión de la que les estaba hablando anoche, la decisión de si tomas esto personalmente o impersonalmente. Y eso es lo que hace al Originamiento Dependiente un proceso tan sorprendente de observar, porque ves que debido a que esto surge, esto otro surge, y debido a que esto otro surge, esto otro surge. Cuando una sensación surge, el ansia surge, debido al ansia, surge el apego, debido al apego, tus tendencias habituales surgen. No hay nada personal en eso, es simplemente parte de un proceso impersonal, y siempre funciona de la misma manera. Siempre tiene contacto, tiene sensación, ansia, apego,

tendencia habitual. Pero, cuando tomas la decisión de dejar ir el Ansia, entonces el apego, las tendencias habituales y el resto del Originamiento Dependiente no surgen. Ahora tienes esa mente pura. Ahora tienes esa mente clara. Siempre traes de vuelta esa mente clara a tu objeto de meditación. Así es como desarrollas tu sabiduría, de eso se trata completamente la sabiduría. Llegué a un sitio web, el año pasado creo que fue, y era de un grupo de gente que estaba estudiando Abhidhamma, y estaban lanzando la palabra "sabiduría" para allá y para acá, y de cómo tienes que desarrollar tu sabiduría, y finalmente les dije: "Bien, ¿de qué están hablando? ¿Cuál es su definición de sabiduría?" Y una persona me contestó de hecho, y dijo: "Bueno, sabiduría es sabiduría" (Risa) Oh, eso tiene mucho sentido. Sí, ahora entiendo.

He estado hablando por largo tiempo, ok, compartamos mérito entonces.

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...

Traducción al Inglés del sutta (C) Bhikkhu Bodhi 1995, 2001. Reimpreso de Los Discursos de Media Longitud del Buda: Una Traducción del Majjhima Nikaya con permiso de Wisdom Publications , 199 Elm Street, Somerville, MA 02144 U.S.A, www.wisdompubs.org