

MN# 10 Parte 2

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 del Majjhima Nikāya
Traducido por
Bhikkhu Ñamamoli y Bhikkhu Bodhi
22-Feb-06

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, tenemos las dos últimas fundaciones que revisar, y creo que encontrarán esto bastante interesante. Esta es la atención/observación de la mente, cittānupassanā.

(MN: CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE)

34. "Y ¿cómo, monjes, un monje permanece contemplando a la mente como mente? Aquí un monje entiende la mente afectada por la avidez como mente afectada por avidez, y la mente no afectada por la avidez como mente no afectada por avidez. Él entiende la mente afectada por el odio como mente afectada por odio, y mente no afectada por el odio como mente no afectada por odio. Él entiende la mente afectada por la delusión como mente afectada por delusión, y mente no afectada por la delusión como mente no afectada por delusión.

BV: Pregunta. ¿Qué es delusión [auto-engaño]? Es el tomar todo lo que

surge personalmente. Una mente engañada es una mente que no ve la verdadera naturaleza de todo lo que surge, es parte de la Impermanencia, es parte del pensamiento, pero, es ver el pensamiento y la sensación como que es yo, "Esto es quién soy, esto es lo que pienso, esto es lo que siento." No ver la verdadera naturaleza de la existencia, que está surgiendo y pasando continuamente, y no ver la naturaleza impersonal de lo que sea que surge. Voy a hacer muchas preguntas en esta sección, así que...

MN: Él entiende la mente contraída como mente contraída,

BV: ¿Qué es una mente contraída? Una mente contraída es una mente que tiene desgano y somnolencia en ella. Es una mente que se hunde y se pierde en un mundo de sueños.

MN: y mente distraída como mente distraída.

BV: ¿Qué es una mente distraída? Es una mente que tiene inquietud en ella. Debido a que está distraída está siempre alejándose de tu objeto de meditación.

MN: Él entiende la mente exaltada como mente exaltada,

BV: ¿Qué es una mente exaltada? Una mente en un jhana. Ahora, este no es cualquiera de los jhanas, es uno de los primeros cuatro jhanas. Estos son llamados los estados exaltados de mente.

¿Alguna vez se dieron cuenta de que el Satipaṭṭhanā Sutta está hablando de los jhānas? A mí siempre se me enseñó que está hablando de atención/observación, y nadie nunca me lo explicó.

MN: y mente no-exaltada como mente no-exaltada.

BV: Esa es fácil, es una mente que no tiene jhāna alguno. Ahora, recuerden que jhāna no significa concentración. Jhāna significa una etapa de desarrollo en la meditación, es sólo una etapa. Y es una etapa de tu entendimiento de el proceso de Originamiento Dependiente.

MN: Él entiende la mente sobrepasada como mente sobrepasada,

BV: ¿Qué es una mente sobrepasada? Una mente sobrepasada es una mente que experimenta los arupa jhānas.

TT: 05:06

S: ~

BV: Arupa jhānas. Los arupa jhānas son diferentes aspectos del cuarto jhāna. Ahora, cuando hablas de... en el camino Óctuple, la última parte del camino Óctuple, se llama sammā samādhi. Sammā samādhi es siempre definida como la experiencia de uno de los cuatro jhānas. Pero en eso, incluye además los arupa jhānas. Los arupa jhānas son: espacio infinito; conciencia infinita; la nada; ni-percepción-ni-no-percepción. Estos son estados exaltados, son muy, muy finos estados de atención, donde tu conciencia observante de la atención de la mente se vuelve muy, muy precisa y muy exacta, y llegas a ver todo con mucha claridad. Y son solo diferentes etapas de claridad cuando llegamos a los arupa jhānas. Ahora, una de las cosas que siempre me ocurrían cuando practicaba vipassanā, sólo vipassanā, era que me decían que no puedes desarrollar insight si estás experimentando un jhāna. Pero nuevamente, cuando buscas en los suttas la palabra insight, o vipassanā, y buscas la palabra samatha, que significa tranquilidad, y siempre es traducida como jhāna, luego buscas donde te dice dónde están esas referencias, están siempre en los suttas juntas. Samatha y vipassanā trabajan mano a mano. No puede ser de otra manera, no si vas a experimentar lo que el Buda estaba hablando.

MN: y mente no-sobrepasada como mente no-sobrepasada. Él entiende la mente colecta como mente colecta, y mente no-colecta como mente no-colecta.

BV: ¿Qué es una mente colecta? Una mente colecta, tienen, en esta traducción, usan la palabra concentrar demasiado. Pero he descubierto en este país, que concentración siempre significa algún tipo de absorción, algún tipo de concentración profunda, de no-distractoriedad, así que yo prefiero cambiar la definición un poco, porque no es muy bien entendido que una mente concentrada puede ser además una mente muy calmada, quieta, pero una mente que está quieta

completamente alerta, no absorta en una cosa. Así que elijo usar la palabra "colecta", en vez de "concentrada". He ido tan lejos a veces como para decir que esa es una de esas palabras que no debes decir otra vez.

MN: Él entiende la mente liberada como mente liberada, y mente no-liberada como mente no- liberada.

BV: ¿Qué es una mente liberada? Es una mente que ha experimentado, muy profundamente, la tercera noble verdad, el cese del sufrimiento. Cada vez que tu mente se distrae de tu objeto de meditación, las instrucciones son: deja ir esa distracción y relaja. Deja ir la tensión provocada por ese movimiento de la atención de la mente.

Cuando dejas ir esa tensión, esa rigidez, tu mente, se siente expandida, y luego se calma. Justo después que tu mente es muy clara, tu mente está pura. Tu conciencia observante está muy aguda. Y traes esa mente de vuelta a tu objeto de meditación. Has liberado tu mente de la rigidez del Ansia. Has dejado ir el Ansia. El Ansia siempre se manifiesta como tensión y rigidez en tu mente y tu cuerpo. Así que cada vez que dejas ir eso, estás experimentando una mente liberada. ¿Qué es una mente no-liberada? Es cuando alguien está practicando concentración uni-puntual, su mente se distrae, deja ir esa distracción e INMEDIATAMENTE vuelve a su objeto de meditación. No hay dejar ir el Ansia ahí. Tu mente no es liberada en ese momento. Esta parte en particular del Satipaṭṭhanā sutta, tuve muchas discusiones con Sayadaw U. Silananda acerca de esto, y siempre le pregunté el porqué él no lo explicaba. Porque él era un profesor de vipassanā. Bueno, se supone que debiese explicar estas cosas. Pero si eres un profesor de sólo vipassanā, no quieres que tus estudiantes entren en los jhānas, quieres que ellos experimenten solamente lo que ellos llaman los conocimientos de insight. Que en realidad, resulta ser, que por la práctica de sólo vipassanā, es una forma de concentración de absorción. Puede que sea momento a momento, puede que sean tipos rápidos de concentración, pero aún es concentración, y cuando la mente entra en lo que llaman concentración de acceso, lo que ocurre es, que la fuerza de la concentración que han desarrollado, suprime, aplasta, no deja que los obstáculos surjan, y ese es el problema principal. Los obstáculos están donde están tus apegos. No has purificado tu mente al suprimir los obstáculos. Déjenme

retroceder. Purificas tu mente por el período de tiempo que estás en la concentración de acceso, pero no has purificado completamente tu mente. Porque cuando sales de esa concentración de acceso, los obstáculos vuelven. Y ya que no eres capaz de reconocer los obstáculos con facilidad, es muy fácil ser atrapado por ellos. Así que cuando practicas observar y relajar, cuando sea que el obstáculo surja, tu mente se distrae y comienzas a pensar acerca de esto y lo otro, lo que sea que pienses, eso es en parte inquietud, ese es un obstáculo. ¿Cómo lidias con el obstáculo? Dejas ir el pensamiento, relajas el Ansia, y ahora tienes la mente pura que no tiene Ansia en ella. Ahora, cuando practicas sólo vipassanā, te dicen: cuando tu mente se distraiga, observa esa distracción hasta que se vaya, y luego inmediatamente vuelve a tu atención en la respiración. No hay relajo, así que traen el Ansia de vuelta, entonces no hay verdadera pureza de mente, con ese tipo de práctica.

TT: 14:47

Escribí un libro llamado 'El Anapanasati Sutta: el ...' ¿que dije después de eso? No me puedo acordar. Una Guía para la Atención/Observación de la Respiración y Meditación de Tranquilidad [El Anapanasati Sutta: Una Guía Práctica para la Atención/Observación de la Respiración y la Meditación de Sabiduría Tranquila] En ese libro describí todo lo que les estoy hablando ahora. Y después que escribí ese libro, le envié una copia a Sayadaw U. Silananda, y el lo leyó, y se impresionó lo suficiente como para ponerlo en el sitio web. Y es fantástico el número de personas que llegaron al libro debido a que él hizo eso. Él y yo tuvimos una discusión acerca del método que yo estaba mostrando en el libro, que es de lo que estoy hablando ahora, y él estaba de acuerdo con que era un muy buen método de meditación, y que explicaba más cómo practicar la meditación que el Buda enseñó. Pero dijo que nunca podría enseñar ese tipo de meditación porque por cuarenta años había estado enseñando el otro tipo de meditación. No es eso raro?

Cualquier práctica de meditación que hagas, si no tiene el dejar ir y relajar el Ansia, entonces se convierte en una forma u otra de concentración absorta. Y cuando practicas concentración absorta, no hay forma de ser capaz de ver el Originamiento Dependiente de la manera en que necesita verse. Mañana, en la charla del Dhamma, tendremos un discurso que es uno de los más poderosos en Los Dichos

de Media Longitud. Se llama Los Seis Grupos de Seis. Y voy a leerles ese sutta con todas las repeticiones que tiene. Y la razón por la que voy a hacer eso, es porque eso se pegará a tu cabeza increíblemente. Y serás capaz de ver más y más claramente cómo funciona el proceso de Originamiento Dependiente. Así que eso haremos mañana.

En fin, cuando hablamos de contemplación de la mente, el cittānupassanā, estamos hablando de ser capaz de reconocer la avidez, el odio, la delusión, la contracción de mente, distracción de mente, mente exaltada, mente sobrepasada. Eres capaz de ver todos estos diferentes estados surgir. Y lo harán. Todas estas cosas surgirán mientras practicas. Lo que hagas con ellas dicta lo que ocurrirá en el futuro. Si dejas ir la distracción y relajas, y traes esa mente relajada de vuelta a tu objeto de meditación, puedes esperar estar más y más alerta a cómo funciona este proceso. Ahora, por las últimas dos o tres charlas del Dhamma, he hablado acerca de los cinco agregados. No he dicho específicamente, estos son los agregados, pero he hablado de ellos bastante. Este proceso está compuesto de cinco cosas. Tienes el cuerpo físico. ¿Cuál es la primera parte del Satipaṭṭhanā Sutta? Kāyānupassanā, atención/observación del cuerpo. Tienes sensación. ¿Cuál es la segunda parte del Satipaṭṭhanā Sutta? Vedanānupassanā, atención/observación de la sensación.

Tienes percepción, y dependiendo de tu traducción, la siguiente es, en Pāli se llama sankhāra. Bhikkhu Bhodi, en este libro, le llama volición, yo le llamo pensamiento, y todas están correctas. Así que percepción es la mente que reconoció eso, y tiene memoria en ella además. Ahora, cuando llegamos a la tercera parte aquí, esto es cittānupassanā, o atención/observación de la mente, eso incluye los sankhāras, los pensamientos, y la volición y la percepción. Y la última parte de los agregados es conciencia. Y eso es muy semejante a dhammānupassanā, atención/observación de objetos mentales.

Entonces pueden ver que los cinco agregados y las cuatro fundaciones de la atención/observación son en realidad lo mismo. Cuando nos provocamos continuamente tanto sufrimiento es cuando una sensación surge, tratamos de pensar para que la sensación se vaya. Y mientras más tratas de pensar la sensación, mayor se hace la sensación, mientras más intensa se hace la sensación, más dolor te estás

provocando. Entonces, ¿cuáles son las instrucciones en la meditación? Cuando una sensación surge, es una sensación placentera, es una sensación dolorosa, no seguiré con el resto porque no importa. Hay Ansia que surge justo después de la sensación. Y el Ansia siempre es la mente del: "Me agrada, No me agrada", El Ansia siempre se manifiesta como tensión y rigidez en tu mente y en tu cuerpo. Justo después del Ansia está el Apego. El Apego son los pensamientos, la historia, la opinión, el concepto acerca de por qué te agrada o te desagrada esa sensación. El enlace débil en el Originamiento Dependiente es el Ansia. ¿Por qué? Porque el Ansia es lo más fácil de reconocer cuando viene. Siempre aparece y le hace eso a tu mente y a tu cuerpo. Hay tensión, hay rigidez. Entonces cuando una sensación surge, nos agrada o no nos agrada, cualquiera sea, y luego tenemos pensamientos y luego tenemos nuestras tendencias habituales acerca de esos pensamientos. Siempre pensamos de esa manera cuando ese tipo de sensación surge. Entonces, la primera parte de la instrucción dice, que cuando surge una sensación, hay pensamientos acerca de la sensación. Entonces lo que tienes que hacer es dejar ir los pensamientos, no te involucres ni te atrapes en la historia acerca de ello, y relaja.

Después, ves esa sensación, y eso es lo que estás viendo, solo la sensación. Hay un apretado puño mental envuelto alrededor de la sensación. Nos agrada o nos desagrada. Y siempre hay un deseo de controlar la sensación, hacerla que sea de la manera que nosotros queremos que sea. Si es una sensación dolorosa, queremos que desaparezca, queremos que se detenga y tratamos de alejarla tan duro como podamos. Si es una sensación placentera, nos agarramos a ella y la acercamos y tratamos de agarrarla tan fuerte como podamos. Pero la verdad es, que cuando una sensación surge, está ahí, y está ok que la sensación esté ahí, debe estar ok porque esa es la verdad. Así que, debes dejar ir ese aferramiento mental alrededor de la sensación. Ahora, esta sensación puede ser una mente contraída, puede ser una mente distraída. Puede ser una mente con avidez, con odio, no importa. Lo que haces es decir: "Ok, esa sensación está ahí y está bien que esté ahí." Ahora relajas esa tensión y rigidez y vuelves a tu objeto de meditación. Cuando tratas a la sensación de esta manera, no hay sufrimiento. No hay: "Quiero que sea diferente a lo que es." No hay necesidad de controlar. Hay un ver lo que surge a medida que surge, como verdaderamente es. Eso es realmente importante. Mientras más

comencemos a obtener el hábito de relajar, más tu mente se libera. Y de eso es lo que esta parte del sutta se trata por entero. Y a medida que entras más profundo en tu práctica, comienzas a experimentar los dulces de la meditación. EL Buda le llamó el placentero habitar aquí y ahora, el jhāna. Pero jhāna no significa concentración, significa tu nivel de comprensión, tu nivel de tu meditación, eso es todo, y si sabes en qué jhāna estás o no, realmente no importa. La única persona a la que le importa es a mí, para que cuando vengas y hables conmigo acerca de tu experiencia, yo sé cómo responderte, sé cómo decir cosas que pueden ser de ayuda para ti. Nuevamente, lo que sea que diga, es sugerencia, no creas lo que digo, pruébalo y ve si funciona. Si funciona, mantenlo, si no, hazlo a un lado. Yo no estoy apegado a las cosas que digo mucho. Quizás un poco. (Ríe)

MN: (INSIGHT)

35. "De esta manera él permanece contemplando la mente como mente internamente, o él permanece contemplando la mente como mente externamente, o él permanece contemplando la mente como mente tanto interna como externamente. O bien, él permanece contemplando en la mente su naturaleza de surgir, o él permanece contemplando en la mente su naturaleza de desaparecer, o él permanece contemplando en la mente su naturaleza de surgir y desaparecer.

BV: Ahora con el sutta que les di la otra noche, el uno uno uno, les mostré todas estas cosas que Sariputta experimentó mientras estaba en los jhānas. Y todas surgieron y pasaron, surgieron y pasaron, no llegaron todas en pandilla de una vez, y así es como experimentas la Impermanencia. Y mientras más claro te haces en ver esto como un proceso de Originamiento Dependiente, más comprendes de verdad que este es un proceso impersonal, todo ocurre debido a una causa, es dependiente de una causa. Entonces estás viendo la verdadera naturaleza de todo cuando lo ves mientras continuamente se mueve y cambia, y lo ves como algo impersonal.

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

BV: ¿Cómo no te apegas a nada en el mundo? ¿Cuál es la definición de

apego? Son todas tus opiniones, todos tus conceptos, todo tu pensamiento y cuenta cuentos en tu mente e identificarse con esas opiniones y pensamientos y ese tipo de cosas. Así que si no quieres apegarte a nada, deja ir continuamente el Ansia. ¿Por qué? Porque el Apego no surge luego de eso. Tu mente es pura, no tienes ningún pensamiento en ella cada vez dejas ir esa Ansia.

MN: Así es como un monje permanece contemplando a la mente como mente.

BV: Ahora, llegamos a la contemplación de objetos mentales. Y esto es realmente interesante porque la primera parte de esto son los cinco obstáculos. Conciencia observante de los obstáculos. Esta sección en particular te dice exactamente cómo lidias con un obstáculo cuando surge.

MN: (CONTEMPLACIÓN DE OBJETOS MENTALES)

(Los Cinco Obstáculos)

36. "Y ¿cómo, monjes, un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales? Aquí un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los cinco obstáculos. Y ¿cómo, monjes, un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los cinco obstáculos? Aquí, habiendo deseo sensorial en él, un monje entiende: 'Hay deseo sensorial en mí'; o no habiendo deseo sensorial en él, él entiende: 'No hay deseo sensorial en mí';

BV: Eso es bastante directo.

MN: y él además entiende cómo viene a ser el surgimiento del deseo sensorial no-surgido,

BV: ¿Cómo entiendes cómo viene a ser el surgimiento del deseo sensorial no-surgido? Cuando tu mente está en tu objeto de meditación, y comienza a distraerse, lo que ocurre es que tu mente está aquí y de repente, está allá, y no viste el proceso. Todo lo que sabes es que tu mente saltó de estar en la respiración y relajar, a tener deseo sensorial

en ella. ¿Cómo ocurrió eso? ¿Qué ocurrió después? ¿Qué ocurrió después? ¿Qué ocurrió después? Lo que serás capaz de ver, cuando tu mente esté razonablemente calmada, es que ocurren más cosas que simplemente de repente aparece una distracción. A medida que dejas ir la distracción y relajas, trayendo esa mente pura de vuelta a tu objeto de meditación, ésta volverá a esa distracción, pero ahora comienzas a trabajar con el factor de iluminación de Investigación de tu Experiencia. Entonces, ¿cómo saltó tu mente hacia allá? Lo que verás es que hay algo que ocurrió antes de que tu mente fuese desviada y que comenzara a involucrarse y atraparse realmente por el deseo sensorial. Hay algo que ocurre antes de eso. A medida que eres capaz de ver mientras sigue atrayéndola y relajas y vuelves, serás capaz de empezar a familiarizarte con cómo ocurre esta distracción. Esta es una de las razones por las que tus obstáculos son tus mejores amigos, porque te están mostrando donde está tu aferramiento, tu apego. La mente es alejada, y verás esta sensación surgir justo antes que empieces a pensar acerca de ese deseo sensorial, lo que sea en ese momento. Entonces, mientras estás, comillas, "luchando" con el obstáculo, mientras te estás atrapando por el obstáculo, al principio puede que te atrapes por un minuto o dos antes que siquiera notes que estás atrapado, y luego dejas ir el obstáculo, y relajas, y traes esa atención de vuelta a tu objeto de meditación; la naturaleza de los obstáculos es que siguen jalando tu mente hacia ellos, y eso es bueno. ¿Por qué? Porque cada vez que tu mente es alejada de tu objeto de meditación, y lo notas, y relajas, y vuelves a tu objeto de meditación, estás mejorando tu atención/observación. Estás mejorando tu observación del movimiento de la atención de la mente. Así que va a ser un tira y afloja. Pero a medida que te familiarizas con cómo funciona este proceso, comienzas a ver pequeñas cosas más y más claramente. Ahora, ¿qué ocurre primero? Y no serás capaz de notar esto hasta que, la mayoría de ustedes hasta un poco después, pero notarás que tu mente está muy quieta en tu objeto de meditación y de repente comienza a moverse, comienza a tambalearse. Y se tambalea y se tambalea más y más rápido y luego finalmente se aleja flotando. Ahora, de lo que esto está hablando, es de cómo ser conciente de ese proceso. Cómo ser conciente de ese movimiento. Al principio no vas a ver esto en lo absoluto, y a veces puede que seas capaz de captar justo cuando la mente se está alejando y puedes dejar ir en ese momento y relajar y volver, y no eres realmente atrapado por ese obstáculo, y a veces no

serás capaz de hacerlo. Entonces, es dejar ir el obstáculo, relajar y volver. Puede que lo hagas cien veces, puede que lo hagas mil veces, dependiendo de cuán fuerte es tu apego a creer que esos pensamientos y esas sensaciones de placer sensorial son tuyas. Pero a medida que comienzas a observar esto como un proceso, en vez de: "Esto soy yo, esto es quien soy", comienzas a dejar ir esa creencia egoísta de que eso es lo que tu eres, y comienzas a ver pequeñas partes de esta distracción. A medida que comienzas a dejar ir, mientras te familiarizas con la distracción, y cómo surge, comienzas a atraparla un poco más rápido. Así que en vez de ser distraído por uno o dos minutos, puede que seas distraído por treinta segundos. Y luego a medida que continúas con eso, puede ser quince segundos. Y a medida que continúas, comienzas a ver el proceso más claramente, pueden ser cinco segundos.

A medida que mejoras tu atención/observación, llegarás al estado donde tu mente comienza a tambalear y dejas ir inmediatamente, tu mente ni siquiera es distraída. Verán, ésta es la importancia de tener los obstáculos, porque ellos son tus profesores, yo no soy tu profesor. Los obstáculos son tus profesores porque te están mostrando muy claramente, cómo se mueve la atención de la mente. Y cuando lo ves muy claramente, comienzas a ver con más y más claridad los pequeñísimos fragmentos, y comenzarás a reconocer diferentes partes del Originamiento Dependiente. El Originamiento Dependiente ocurre rápido. Sé que hay algunos comentarios en que se habla acerca de que el Originamiento Dependiente ocurre durante tres vidas. Eso esperan. Pero (chasquea los dedos) eso fue un millón de momento-pensamientos, eso fue surgir y pasar un millón de veces de los enlaces del Originamiento Dependiente. Ocurre en un momento-pensamiento. A medida que te familiarizas con cómo funciona ese proceso, comienzas a educarte y a enseñarte a ti mismo a cómo dejar ir la creencia de que todo lo que surge es personal. Comienzas a ver todo como un proceso impersonal, y eso es increíblemente liberador cuando eres capaz de hacer eso.

MN: y él además entiende cómo viene a ser el surgimiento del deseo sensorial no-surgido,

BV: Él ve el movimiento. Así es cómo eres capaz de ver eso.

MN: y cómo viene a ser el abandono del deseo sensorial surgido,

BV: ¿Cómo abandonas el deseo sensorial surgido? Es siendo capaz de reconocer cuando tu mente es distraída y de dejar ir la distracción y relajar y volver.

Ahora-

MN: y cómo viene a ser el futuro no-surgimiento del deseo sensorial abandonado.'

BV: ¿Cómo viene eso a ser? Es permaneciendo en tu objeto de meditación. Cuando permaneces en tu objeto de meditación, el obstáculo no surgirá. Entonces lo que tenemos que hacer es, tenemos una distracción que comenzamos a atrapar un poco más rápido y un poco más rápido y un poco más rápido. Y estás mejorando tu atención/observación todo el tiempo al continuo dejar ir y relajar, volver a tu objeto de meditación. Eventualmente, ese obstáculo no tiene la energía suficiente para siquiera surgir y tu mente permanece en tu objeto de meditación en forma natural por períodos más y más largos de tiempo. Y así es como superas cada obstáculo. Pero, el truco es que estás en tu objeto de meditación pero no estás aferrado a él. Y te aferras a tu objeto de meditación, estás poniendo demasiada energía y demasiado esfuerzo, y tendrás a uno de tus amigos de visita, llamado Inquietud. Ahora, esto es igual para todos los obstáculos. ¿Cómo tratas a todos los obstáculos?, los tratas a todos de la misma manera. Yo les llamo 'distracciones' a los obstáculos. Así que cada vez que tu mente es alejada, es distraída. Deja ir esa distracción, relaja, gentilmente vuelve a tu objeto de meditación

Cada vez que dejas ir esa tensión y rigidez, estás experimentando nibbāna. Es mundano, es aún un tipo mundano de nibbāna, pero no hay fuego ahí. Nibāna, ni, no, bāna, fuego. Y al Ansia se le llama fuego. Es calor. Así que, cada vez que dejas ir esa distracción, no importa cuál de los obstáculos es, lo dejas ir y relajas, estás trayendo esa mente pura de vuelta a tu objeto de meditación. Tu atención/observación, tu conciencia observante del movimiento de la mente se hace más agudo cada vez que dejas ir una distracción, relajas y vuelves. Entonces no eres atrapado por tan largo tiempo, y es ahí

donde comienzas a experimentar tus jhānas. Investigar constantemente mejora tu atención/observación. Verás, todo el asunto de los factores de iluminación es que éstos deben estar en equilibrio. Podemos hablar acerca de los factores de iluminación en un minuto, de hecho. Paso por ello porque es simplemente repetir todo, una y otra vez, y lo he repetido bastantes veces para ustedes así que les dejaré descansar esta vez (ríe).

Ok, voy a saltar a los siete factores de iluminación. Volveremos a los cinco agregados y las seis bases en solo un minuto.

MN: (Los Siete Factores de Iluminación)

42. "Nuevamente, monjes, un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los siete factores de iluminación. Y ¿cómo un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los siete factores de iluminación? Aquí, estando el factor de iluminación de atención/observación en él, un monje entiende: 'Está el factor de iluminación de atención/observación en mí'; o no estando el factor de iluminación de atención/observación en él, él entiende: 'No está el factor de iluminación de atención/observación en mí'; y él además entiende...

BV: Les va a encantar esto.

MN: cómo viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de atención/observación no surgido, y cómo el factor de iluminación de atención/observación surgido llega a cumplirse por desarrollo.

BV: ¿Cómo traes ese factor de iluminación atención/observación? La función de la atención/observación es recordar. ¿Recordar qué? Lo que tu mente está haciendo en el momento presente- ¿Cómo se está moviendo la atención de la mente de una cosa a la otra? ¿Cómo ocurre eso? Siempre volvemos a la investigación del Originamiento Dependiente. Ver todos estos diferentes enlaces surgiendo y pasando. Es recordar mirar, recordar observar. Eso es lo que atención/observación es.

Entonces-

MN: .. él además entiende cómo viene a ser el surgimiento del factor de iluminación de atención/observación no-surgido,

BV: ¿Cómo viene eso a ser? Recuerda poner atención. Recuerda observar cómo la atención de la mente se está moviendo de una cosa a la otra. Dejando ser, relajando, volviendo a tu objeto de meditación es la manera en que fortaleces esa atención/observación. Así es como desarrollas la atención/observación.

MN: y cómo el factor de iluminación de atención/observación llega a cumplirse por desarrollo.

BV: Manténganse buenos en eso. Ahora, cuando estoy hablando acerca de practicar tu meditación, la mayoría de las personas cree que meditación es solo sentarse y nada más, y ustedes saben que no estoy hablando de eso, estoy hablando de siempre. Y esa es de alguna manera una práctica difícil, practicar la meditación todo el tiempo, sin importar lo que estás haciendo. ¿Qué estás haciendo en la meditación? Desarrollando esa aguda conciencia observante de lo que la mente está haciendo en el momento presente. Ahora mismo, la mente está apretada. ¿Por qué? Hay Ansia en ella. Deja ir y relaja, sonríe, vuelve a tu objeto de meditación. Cuando entras en los jhānas, eso no quiere decir que es solo sentado en meditación. Puedes estar en un jhāna mientras estás cortando vegetales, o lavando ropa o duchándote, puedes estar en jhāna siempre. ¿Puedes tener alegría mientras te duchas? ¿Puedes tener alegría cuando estás cortando vegetales? ¿Puedes tener alegría cuando estás cortando el césped? Cual sea la tarea, si tu atención/observación es aguda, puedes estar en un jhāna. Y ahí es cuando tu mente está absolutamente pura. No surgen obstáculos cuando estos factores de jhāna están presentes. Surgen cuando tu atención/observación se tropieza un poquito por algún motivo. Recuerden, les di ese cuadro ayer que tenía los cinco agregados y las cuatro fundaciones de la atención/observación y los obstáculos más abajo. Cuando tu atención/observación está débil, cuando tu atención/observación se tropieza un poquito, puedes esperar a que uno de los obstáculos venga, o dos, porque les gusta venir en pandilla, no

les gusta venir de a uno. Tienes inquietud, y te agrada la inquietud si estás planeando algo, o te desagrada cuando sientes que quieres saltar fuera de tu piel. Entonces no sólo tienes que lidiar con la inquietud, tienes la aversión a ella, o el agarrarte a ella. Ahora, debes tener suficiente interés en tener una mente 'hacia arriba' para reconocer que esto es lo que eso es, dejarlo ser, relajar, volver a un objeto de meditación.

Algunos de ustedes están practicando atención/observación de la respiración, entonces vuelves a tu atención/observación de la respiración y relajar. En la inhalación relajas, en la exhalación relajas. Algunos de ustedes están practicando metta. Vuelve a ese sentimiento de Amor-Amabilidad. En tus actividades diarias no tienes que necesariamente permanecer con ese único amigo espiritual, puedes irradiar Amor-Amabilidad a todos, eso está bien. Pero la clave es, reconocer que tu mente está atrapada por un obstáculo, déjale ser a ese obstáculo, relaja, vuelve a tu objeto de meditación. Hagan esto en sus actividades diarias. Es por eso que los presiono ahora, quiero saber cómo van sus actividades diarias, ¿son capaces de permanecer sintiéndose felices cuando están practicando su Amor-Amabilidad? ¿Puedes estar feliz mientras cortas esto o barras, o lavas, o vas al baño o comes? ¿Puedes hacer eso? Mantenlo andando, no dejes que tu mente vagabundee. De eso se trata la práctica. Y mientras más de cerca puedas continuar haciendo eso, menos sufrimiento experimentarás, más experimentarás una mente 'hacia arriba' y feliz y muy alerta. Cuando sea que veas que tienes pensamientos repetitivos, tienes un apego ahí y tu mente está atrapada por el Ansia y el Apego y eso es una distracción.

S: ~

BV: Es constantemente un proceso.

S: ~ BV: Sí. S: ~ BV: Sí S: ~ BV: Huh. S: ~ BV: Correcto. S: ~ BV: No. S: ~

BV: Es saber y reconocer cuando esa tensión y rigidez están surgiendo, o están ahí, en tu mente y en tu cuerpo

S: ~

BV: Sí, S: ~

BV: Relajas después de reconocer... el reconocimiento es parte de la atención/observación, y es parte también de la investigación. Pero justo después de eso, está la energía de dejar ir esa distracción, y luego surge la alegría, y después de la alegría, hay tranquilidad, y tu mente se pone muy quieta, y se pone muy equilibrada. Acabo de revisar todos los factores de iluminación. Y es así como funciona.

S: ~

BV: Si lo es. Gran parte de ello. Y eso es lo que cambia lo que el Buda está enseñando, que cambia el resultado final de la meditación, porque eres capaz de ver todo como un proceso cuando haces esto, no lo ves como algo personal. Ahora, una de las cosas que trato de que ustedes recuerden hacer, es desarrollar su sentido del humor acerca de ustedes mismos, cuando se atrapan, y pueden reírse de haber sido atrapados, entonces dejas de estar atrapado. "Estoy enojado, no me gusta esto, JA JA, miren eso, mi mente se atrapó nuevamente. Oh es sólo este enojo. No es nada". Entonces eso cambia tu perspectiva de: "Soy esto" a "Es solo eso" Va desde ser algo personal, gran problema, "debo luchar con esto" a "Bueno, es solo eso, es solo esta sensación, nada." Fácil de dejar ir. Ven, ese es el proceso completo de eso... los siete factores de iluminación. Tienes alegría justo en medio de eso... la alegría es tu factor equilibrante. La Alegría te ayuda a tener la perspectiva para no dejarte atrapar, y cuando tienes alegría, tu mente está muy liviana y muy alerta y muy ágil. Entonces cuando tu mente comienza a ser jalada por un estado mental, es realmente fácil ver eso. Así que, ¿por qué quiero que sonrían todo el tiempo? ¿por qué quiero que rían? Por que eso ayuda a tu atención/observación, ayuda a la investigación de toda tu experiencia. Mientras más puedas sonreír, mientras más puedas reír, más fácil es permanecer en equilibrio. Y la forma en que te das cuenta que estás progresando espiritualmente es que dejas a reírte DE las cosas, y comienzas a reírte CON ellas. No tomas las cosas personalmente. Cuando oigo a alguien decir algo que es muy verdad, lo primero que ocurre es que me río. No puedo evitarlo. Y no me estoy riendo de nada. Simplemente es verdad. (ríe) "Buena esa."

S: ~

BV: Es la alegría surgiendo.

S: ~

BV: Correcto.

S: ~

BV: Claro. ¿Y por qué no? (Risas). Así que, todo con respecto a los factores de iluminación es, que pueden ser de increíble ayuda cuando tienes pereza y somnolencia. Necesitas atención/observación, necesitas energía, y cuando traes tu energía, la alegría surgirá. Cuando tienes inquietud, necesitas atención/observación e investigación, pero es preferible enfocarse en la tranquilidad, en la quietud de mente, en el equilibrio. Así que puedes llamar a estos diferentes factores de iluminación a medida que los necesites, y eso nuevamente es parte de la atención/observación. Porque estás recordando, recordando enfocarte con una mente tranquila, o una mente alegre, lo que sea. Ahora, con respecto al esfuerzo correcto, en el camino Óctuple, es que es realmente importante para tu práctica. Con tu investigación, debes ser capaz de practicar esto con un tipo de esfuerzo equilibrado. Ahora, ¿qué es esfuerzo correcto? Esfuerzo correcto es ver cuando tu mente está no-beneficiosa, dejar ir ese estado no-beneficioso y relajar, traer un estado beneficioso, y permanecer con ese estado beneficioso. Ahora miremos los obstáculos nuevamente. ¿Qué estás haciendo cuando un obstáculo surge? Estás viendo que tu mente tiene un estado no-beneficioso en ella. Dejas ir ese estado no-beneficioso, y relajas. Ahora vuelves a tu estado beneficioso, y permaneces con tu estado beneficioso. Es esfuerzo correcto. Esfuerzo y energía no son realmente lo mismo. Debes hacerlo con un tipo balanceado de energía. Si tratas muy duro, vas a provocarte inquietud. Si no intentas lo suficiente, vas a obtener pereza y somnolencia. Había una estudiante en Malasia, yo recién había dado una charla acerca de tomar una determinación al trabajar con los jhānas. Así que se fue a casa, y cerca de una semana después, volvió y me dijo: "Estaba muy familiarizada con entrar en el jhāna," – yo había sabido esto. Y me dijo: "Ahora no puedo entrar a los

jhānas en absoluto. ¿Cuál es el problema?" Y le dije: "¿Qué tipo de determinación estás tomando?" Y me dijo: "Bueno, estoy tomando la determinación de entrar al primer jhāna." Y con ese tipo de determinación ella estaba intentando muy duro. Y mientras más no podía entrar al jhāna, como ella esperaba, más energía y esfuerzo ponía en ello, y más inquietud tenía, y nunca entraba en ese estado. Entonces e dije: "Bien, cambiemos tus palabras para tu determinación. Tomemos una determinación de que tu mente pueda estar en paz y calma, y luego ve qué pasa con eso." Y con esa determinación, de repente ella entraba fácilmente al jhāna. Ven, puede ser algo muy sutil, "Ahhh no me siento como para meditar hoy, pero creo que debería." ¿Qué ocurre cuando te sientas con ese tipo de estado mental?

S: ~

BV: Conocen esa.

S: ~

BV: Te inquietas. "En realidad no quiero estar aquí haciendo esto, pero siento que debiese, así que voy a hacerlo de todas maneras." Tienen que dejar ir todo ese tipo de ideas. En todo en meditación, háganlo divertido, háganlo un juego. No se pongan excesivamente serios con ello. He ido a demasiados retiros, y algunos retiros han sido muy largos, tres meses, ocho meses, de ese estilo, donde no veía a ninguna persona sonreír, en todo el tiempo, porque estaban intentando realmente duro. Y aprecio mucho el esfuerzo que estaban poniendo, pero no era realmente el tipo correcto de energía el que estaban usando, o que estábamos usando, y la mente tendía a ponerse pensada y demasiado seria y luego hay un auto-criticismo sutil que ocurre, porque no sientes que estás poniendo esfuerzo, estás poniendo la energía, pero no estás progresando como piensas que debieses, así que pones un poco más, y un poco más, y un poco más, y no tienes progreso alguno en tu meditación. Estaba yo con un monje Vietnamita, que estuvo en ese centro de meditación un año antes de que yo llegara ahí. Y estaba poniendo demasiado esfuerzo, estaba podrido. Saben, cuando yo solía jugar basketball, llegaba un momento en que habíamos jugado tanto que necesitábamos un descanso, y él no descansaba, incluso por uno o días, sólo para soltar toda la presión y simplemente

relajarse por un rato. En el tiempo que estuve ahí, finalmente llegó al – era la vipassanā o que yo estaba practicando en ese momento- finalmente llegó al segundo conocimiento de insight. En un año y medio! Sí. Debido a que él estaba intentando demasiado duro. En la meditación todo radica en aprender a ajustar la cantidad de energía que pones. A medida que vas más profundo en tu meditación, debes ajustar en más y más pequeñas sutiles maneras. Y se pone increíblemente interesante. Especialmente cuando tu atención/observación es aguda, porque ves que, si pones mucho esfuerzo, demasiada energía, tu mente comienza a tender a la inquietud. Entonces retrocedes y tu atención/observación dice "Ok, ahora estamos en equilibrio nuevamente" y luego dices: "Oh quizás eso fue... necesito sacarle un poquito." Y te pones un poco perezoso. Y siempre es diferente. Cada vez que te sientas, debes juzgar la cantidad de energía que estás usando para que puedas permanecer en equilibrio. Llega a ser una experiencia realmente entretenida.

Y nuevamente, la diferencia real entre las personas que practican meditación en Asia y las personas que practican meditación en este país, en la manera como estoy enseñando, de todas formas, es que en Asia las personas son muy livianas por naturaleza, y les gusta tontear, y les gusta conversar y les gusta reír, y comer mucho, y esa es una maravillosa existencia para ellos, luego van al centro de meditación, y los profesores allá tienen que ser rudos, están encima de ellos todo el tiempo. Vi a un monje, que, se suponía que debiese estar practicando meditación muy intensiva, y el profesor lo pilló acostado durmiendo en una habitación, y lo tomó de la oreja, y lo levantó (Ríe) y lo regañó todo el rato, e hizo que fuera a sentarse. Tuvo que sentarse en frente del profesor. Pero nosotros no necesitamos eso en este país, no necesitamos profesores rudos. Necesitamos profesores que digan: "Hey, estás tratando muy duro, retrocede." Tu equilibrio debe ser bueno. Y la manera en que hacemos las cosas es siempre intentando la perfección y siempre poniendo tanto esfuerzo para tener éxito como podamos, nos tienen que decir: "Aligera un poquito." Necesitas encontrar tu alegría un poco más. Porque somos tan orientados a la meta que nos matamos por el nibbāna, y no funciona de esa manera. Los factores de iluminación tiene que estar en perfecto equilibrio para alcanzar el nibbāna. Y eso significa tener alegría en equilibrio con todos los otros.

Ok, volvemos a los cinco agregados -

MN: (Los Cinco Agregados)

38. "Nuevamente, monjes, un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los cinco agregados afectados por el Apego.

BV: Ahora, esta es una frase interesante: "Los cinco agregados afectados por el Apego." Dependiendo de tu atención/observación, los cinco agregados pueden o no ser afectados por el Apego. Si una sensación surge y la ves ahí mismo y la dejas ser y relajas, no surgirá Apego alguno. Si tu atención/observación no es tan aguda entonces el Apego puede surgir. ¿Qué es el Apego? Nuevamente, son tus opiniones, tus conceptos, tu pensar acerca de, tus historias, y tu fuerte aferramiento a la creencia de que todo eso eres tu, es darle una naturaleza personal a las cosas.

MN: Y ¿cómo un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de los cinco agregados afectados por el Apego? Aquí un monje entiende: 'Así es la forma material, así es su origen, así es su desaparición; Así es la sensación, así es su origen, así es su desaparición'; Así es la percepción, así es su origen, así es su desaparición; Así son las formaciones, así es su origen, así es su desaparición; Así es la conciencia, así es su origen, así es su desaparición'.

BV: Es ser concientemente observante de los agregados a medida que surgen, y dejarlos ser. ¿Cómo ves el origen, cuál es el origen de la sensación? Pregunta capciosa si no sabes del Originamiento Dependiente, pero si sí sabes, dices: "La causa de la sensación es el contacto." Con el contacto como condición, surge la sensación. Y es así con todos los cinco agregados. Así que todo vuelve al Originamiento Dependiente, y cómo surge eso, cómo cambia eso, cómo se desvanece eso.

Ahora veremos las Seis Bases Sensoriales-

MN: (Las Seis Bases)

40. "Nuevamente, monjes, un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de las seis bases internas y externas. Y ¿cómo un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos las seis bases internas y externas? Aquí un monje entiende ojo, entiende las formas, y entiende la traba que surge dependiente de ambos; y él entiende además cómo viene a ser el surgimiento de la traba no surgida, y cómo viene a ser el abandono de la traba surgida, y cómo viene a ser el futuro no surgimiento de la traba abandonada.

BV: ¿Suena familiar? ¿No mucho? Obstáculo. Es cuando el ojo se encuentra con el color y la forma, surge la conciencia-del-ojo, el encuentro de los tres se llama contacto-del-ojo. Con el contacto-del-ojo como condición, surge la sensación-del-ojo, con la sensación-del-ojo como condición, surge el Ansia-del-ojo, con el Ansia-del-ojo como condición, surge el Apego. Entonces, cuando el ojo se encuentra con el color y la forma, surge esa conciencia-del-ojo, surgirá una sensación, placentera, dolorosa, ni-placentera-ni-dolorosa. Si en ese momento, ves y relajas, entonces no surgirá traba alguna. Si tu atención/observación no es lo suficientemente aguda, esa traba surgirá. Y lo que ocurre es, que comienzas a pensar acerca de lo que estás viendo, y comienzas a pensar: "Ah, me agrada esto, es muy bueno. Y, Oh, recuerdo cuando había uno igual a ese." Y de repente estás afuera en la tierra de la la la y a miles de kilómetros de distancia. Así es como funcionan las distracciones.

Una vez yo estaba en, creo que en Malasia en ese momento, y me estaba realmente comenzando a familiarizar con el Originamiento Dependiente, y pensé que sería muy interesante ver si podía comer mango, que realmente me encanta, sin Ansia alguna. Entonces tomé un pedazo de mango, y me lo puse en la boca y noté el sabor, y noté como surgían esos distintos sabores, y comencé a masticarlo, y había una sensación realmente placentera, y entonces "ahora el Ansia", y entonces vi el Ansia. Y entonces relajé, dije: "Ok, debo hacer esto nuevamente, no lo vi con suficiente claridad." Entonces tomé otro pedazo, y pasé de nuevo por todo el proceso, y dije: "Esa Ansia fue realmente rápida, no vi el comienzo, debo hacerlo de nuevo" (Risas) Y terminé comiéndome todo el recipiente de mango, pero no lo hice

desde una mente apegada, lo hice desde una mente investigadora, porque quería ver exactamente dónde y cuando surgió ese Ansia, y cómo surgió. Y cuando llegué al último pedazo, "Bien, ok, debo hacerlo una vez más", de hecho vi que cuando esa sensación surgía, y relajaba, no había Ansia alguna. Esa fue una revelación, ahí mismo. Esto es maravilloso. Y puedes hacer esto con las seis bases sensoriales. Puedes hacerlo con el ojo y la forma, el oído y el sonido, la nariz y el olor, la lengua y el sabor, el cuerpo y la sensación, y la mente y los objetos mentales. Puedes ver esas cosas. Requiere harta practica ser capaz de verlas. Pero lo más importante es tu interés. Si tomas una de las puertas sensoriales y juegas solo con esa puerta sensorial por un día o dos y ves si puedes captar la sensación surgiendo y relajando ahí mismo, "Wow, eso es fantástico." Es un proceso realmente interesante para experimentar. No lo recomiendo mucho con comida, porque te llenas y terminas engordando (Ríe) "A ver, déjame probar otro más."

S: ~ (Risas)

BV: De hecho el Buda gordo es... les contaré esta historia. Él era un primo del Buda. Y era muy parecido al Buda. Y la gente siempre lo confundía con el Buda, entonces lo que hizo fue, que comenzó a comer más para verse diferente. Y los Chinos, él terminó viajando bastante, y era un arahat, y los Chinos supieron de él a través de los Mahayana, que él era un arahat gordo, y comenzaron a llamarlo el Buda Gordo. En China cualquier persona que es gorda es considerada muy, muy feliz. Debido a que tiene todo tipo de enfermedades y gusanos y cosas, nadie nunca es gordo en China. Entonces toman esto, el primo del Buda y dicen: "Él es el Buda, y es feliz." Y es por eso que les agrada tanto. Y le dan, a veces le dan una gran sonrisa, y se ve como que se está riendo. Esa no sería la conducta del Buda, no ese tipo de sonrisa que le dan. En fin, llegamos a la última parte de los objetos mentales como objetos mentales.

MN: (Las Cuatro Nobles Verdades)

44. " Nuevamente, monjes, un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de las Cuatro Nobles Verdades. Y ¿cómo un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos Cuatro Nobles

Verdades? Aquí un monje entiende como realmente es: 'Esto es sufrimiento';

BV: Ahora, cuando estás mirando el Originamiento Dependiente, no usan la palabra sufrimiento. Usan la palabra ignorancia y luego pasan a formaciones, y luego dicen conciencia y luego dice mentalidad y materialidad. Pasan por todos los distintos enlaces del Originamiento Dependiente, y en vez de decir sufrimiento dicen cada uno de esos distintos enlaces.

MN: él entiende como realmente es: 'Esta es la causa de

BV: Puedes decir sufrimiento o uno de esos enlaces.

MN: él entiende como realmente es: 'Este es el cese de

BV: sufrimiento, o uno de esos enlaces.

MN: él entiende como realmente es: 'Esta es la vía que lleva al fin del sufrimiento.'

BV: Esa es el camino Óctuple.

MN: Así es como un monje permanece contemplando los objetos mentales como objetos mentales en términos de las Cuatro Nobles Verdades

(CONCLUSIÓN)

46. "Monjes, si alguien desarrolla estas cuatro fundaciones de la atención/observación de esta manera por siete años, uno de dos frutos puede esperarse para él: o el conocimiento final aquí y ahora, o si es que hay algún rastro de apego aún, el no retorno.

BV: Ahora, el conocimiento final aquí y ahora, está hablando de convertirse en un arahat. O si hay algún rastro de apego, entonces te conviertes en un no-retornador, es decir un anāgāmī. Bueno, esto no dice nada acerca de las primeras dos etapas de iluminación, ¿no? ¿Por

qué? No necesitas necesariamente practicar meditación para experimentar la conversión a la primera i segunda etapa de iluminación. Estas son etapas que tiene que ver con tu comprensión, y ver el Originamiento Dependiente a través de tu propio entendimiento. No tienes que practicar meditación en lo absoluto. Sariputta no practicó meditación cuando se convirtió en un sotāpanna. Cuando se volvió un sotāpanna, el Venerable Assaji... vino y dijo: "Dime la esencia de la enseñanza." Y el Venerable Assaji le dijo solo dos líneas: "El Tathāgata dijo: 'Todo lo que surge' Tan pronto escuchó eso, se volvió un sotāpanna. Y luego el Venerable Assaji dijo: " Todo surge de alguna causa." Esa fue la primera parte de la frase. La segunda fue: "Y el Tathāgata dijo: "Todo cesa." No puedo recordarlo con exactitud. Tendré que buscarlo y dárselos mañana. (1) EN fin, cuando el Venerable Sariputta oyó solo estas dos líneas, se convirtió en un sotāpanna debido a que su entendimiento era tan bueno, él necesitaba solo una pequeña pista, pero escuchó las cuatro líneas. Se fue caminando y Moggallāna lo ve y le dice: "Hey, tuviste algún tipo de experiencia. Dime qué es." Entonces Sariputta le dice estas cuatro líneas a Moggallāna, y se convirtió en un sotāpanna. Tiene que ver con tu entendimiento. Y hay muchísimas otras experiencias como esa. El banquero, Anāthapiṇḍika, fue donde el Buda, y el Buda le dio un discurso, y se convirtió en un sotāpanna. La seguidora jefe mujer, Visākha, cuando tenía ocho años fue donde el Buda y él le dio un discurso, se convirtió en una sotāpanna. No tienes que practicar meditación para convertirte en un sotāpanna. Depende de tu entendimiento. Y nuevamente, lo que piensas y reflexionas es la inclinación de tu mente. Esa es la pequeña pista que les daré acerca de eso. Y es lo mismo con sakadāgāmī, la segunda etapa de iluminación. La única forma de que te conviertas en un anāgāmī o un arahat es a través de la práctica de meditación, debes ser capaz de ver mucho más profundamente los enlaces del Originamiento Dependiente.

MN: "Permítanse siete años, monjes. Si alguien desarrolla estas cuatro fundaciones de la atención/observación de esta manera por seis años.... por cinco años....por cuatro años....por tres años....por dos años....por un año.... , uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si es que hay algún rastro de apego aún, el no-retorno.

"Permítanse un año, monjes. Si alguien desarrolla estas cuatro

fundaciones de la atención/observación de esta manera por siete meses.... por seis meses...por cinco meses....por cuatro meses....por tres meses....por dos meses....por un mes.... por medio mes, uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si es que hay algún rastro de apego aún, el no-retorno.

"Permítanse medio mes, monjes. Si alguien desarrolla estas cuatro fundaciones de la atención/observación de esta manera por siete días...

BV: ¿Cuánto dura este retiro? Aún tienen tiempo.

MN: uno de dos frutos puede esperarse para él: o bien conocimiento final aquí y ahora, o si es que hay algún rastro de apego aún, el no-retorno.

47. "Entonces, fue en referencia a esto que fue dicho: 'Monjes, este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación del sufrimiento y la lamentación, para la desaparición del dolor y el pesar, para el logro de la verdadera vía, para la realización del Nibbana - es decir, las Cuatro Fundaciones de la Atención/Observación.'"

Eso es lo que el Bendito dijo. Los monjes estuvieron satisfechos y deleitados en las palabras del Bendito.

BV: [Suspira], (Risas) Entonces, ¿alguien tiene alguna pregunta, comentario, declaración?

S: Qué es un sotāpanna?

BV: Sotāpanna significa una persona que ha experimentado el primer nivel de iluminación. Cuando eso ocurre su mente se vuelve lo suficientemente pura como para que no vuelva a romper un precepto por ninguna razón, o propósito. Y esa es la manera en que compruebas si es que te volviste un sotāpanna o no, de hecho. Trata de decir algo que no sea verdad, y tu mente no irá allá, no lo hará. Y de acuerdo al texto en los suttas, dice que cuando te conviertes en un sotāpanna, la mayor cantidad de vidas que experimentarás en el futuro es siete. Vuelves siete veces. Sakadāgāmī es el segundo nivel de iluminación. Se llama el una vez retornador. Y eso significa que volverá a la forma

humana, una vez más, antes de volverse un arahat y salir de la rueda. Un anāgāmī es alguien que renace en un tipo especial de Brahma Loka, hay cinco o seis de estos. Y ahí vivirá por un tiempo increíblemente largo, y se volverá un arahat antes de morir y saldrá de la rueda del saṃsāra. Si te conviertes en un arahat, significa que no hay más retorno a ningún reino.

Ahora, nibāna, ¿qué es? No hablaré de eso, porque no puedo.

S: ~

BV: Ahhh

S: ~

BV: Bueno, es un estado no-condicionado, y ¿cómo hablas de un estado no-condicionado con palabras condicionadas?

S: ~

BV: Lo es. Y entro en conversaciones con monjes, y podemos sentarnos por cuatro o cinco horas tratando de definir lo que la palabra nibbāna significa, y cuál es la experiencia, y siempre salimos con la misma respuesta: "No sé".

S: ~

BV: Bueno, sí, significa eso. Pero tratamos de descifrar más de cerca lo que realmente... ¿qué es eso? Y en el Anguttara Nikāya hay un sutta que dice: la manera de ver a un arahat es esta: Si voy a la playa, y hago un castillo y una ola viene y se lleva todo, todos esos pequeños granos de arena aún están ahí, pero nunca van a estar puestos de nuevo en la misma disposición. Así que puedes decir que el pegamento que mantiene a los agregados juntos es la ignorancia y el Ansia. Cuando no hay ignorancia y Ansia, entonces cuando el cuerpo muere, no sigue habiendo unión de los agregados. Dónde va, qué hace, sus suposiciones son tan buenas como las mías. No lo sé. Pero el Buda sí lo describió como un tipo de felicidad. Pero incluso eso es algo como... quiero decir, que alivio – que nunca más surja avidez en tu mente por

nada, nunca más. O qué alivio tienes al nunca más tener que experimentar aversión por nada, por ninguna razón. Nunca más esas experiencias. Hay alivio real ahí y ese es un tipo de felicidad, y lo mismo vale para todas las diferentes trabas.

Si?

S: ~

BV: Eso es camino y fruición. ¿Quieres que hable de eso? Ok.

S: ~ fruición?

BV: Fruición, es el fruto de la experiencia. Ok, cuando hay una charla acerca de la Saṅgha, y dice que hay ocho tipos diferentes de individuos que son dignos de regalos y dignos de respeto y alabanza y todo ese tipo de cosas. Cuando habla de esos ocho tipos de individuo, es: un sotāpanna, y un sotāpanna con fruición; un sakadāgāmī; un sakadāgāmī con fruición; un anāgāmī; un anāgāmī con fruición; un arahat; un arahat con fruición. Es un tipo diferente de experiencia que la experiencia inicial de nibāna que puedes experimentar. De acuerdo al abhidhamma, con lo que definitivamente no estoy de acuerdo, dicen que hay diecisiete diferentes partes de un momento-pensamiento, y siente de esos momento-pensamiento son momentos de javana. Tu experimentas nibāna o en el primer momento de javana o en el segundo momento de javana o en el tercer momento de javana. Y experimentas la fruición en el quinto momento de javana, o en el sexto momento de javana. Entonces están diciendo que en un momento-pensamiento, vas a tener la experiencia del camino y la fruición. Pero ¿quién podría ver algo de esa manera? O ¿saber algo de esa manera? ¿Por qué se hablaría entonces acerca de ocho tipos de individuos? No tiene sentido eso. Lo que he visto es que las personas pueden tener la experiencia inicial del nibāna, de profundo entendimiento, y de ver el Originamiento Dependiente, y luego en algún momento futuro, tendrán otra experiencia de eso, donde haya mayor claridad en ver el Originamiento Dependiente y el entender el Originamiento Dependiente, y esa es la fruición que ocurre.

Y eso ocurre en todas las etapas.

Hay un sutta que algo confirma el hecho de que si tienes la experiencia inicial de nibāna, y simplemente dejas que tu mente vuelva y haga las cosas que siempre hace de la misma manera, puedes de hecho perder esa experiencia, y la obtención de beneficio y nunca tener la fruición. Así que se debe tener cuidado, debes, una vez que tuviste la experiencia de nibāna, necesitas observar muy, muy de cerca todas las puertas sensoriales, mantener tus preceptos excepcionalmente, ser muy cuidadoso con tu conciencia observante, o puedes perder ese logro. Hasta que tengas la fruición, no tienes realmente ese cambio de personalidad. Cuando tienes la fruición, la personalidad cambia y está realmente ahí. Estoy escribiendo algo ahora, se hará más claro a medida que pase el tiempo, y eso es abrir una bolsa con gusanos. Porque hay tanta creencia acerca de simplemente tener la experiencia y eso es todo y no hay nada más y no tienes que volver a preocuparte. Pero hay suttas que hablan de que aún tienes que ser cuidadoso, aún tienes que ser cuidadoso hasta que tengas la fruición, y luego no necesitas más ser cuidadoso, ya eres cuidadoso, no tienes que pensar en ello nunca más. 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...

Nota 1: Vinaya Pitaka Mahavagga I.23.5

'Cualquier fenómeno surge de una causa:
su causa
y su cesar.

Tal es la enseñanza del Tathagata,
el Gran Contemplativo."

La historia completa traducida por Thanissaro Bhikkhu: Sariputta's
Entrada en la Corriente [EN INGLÉS]

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