

MN # 20

La Eliminación de Pensamientos Distractivos

Vitakkasantthana Sutta

Por Venerable Bhante Vimalaramsi

Charla del Dhamma presentada en Joshua Tree, Ca, 19-Feb-06

BV: Ok, el discurso que voy a dar esta noche es el sutta número 20 en Los Dichos de Media Longitud, se llama "La Eliminación de Pensamientos Distractivos". ¿Alguien tiene algún pensamiento distractivo que quiera eliminar? (Ríe)

MN-20: 1. ASÍ HE OÍDO. En una ocasión el Bendito estaba viviendo en Savatthi en el Bosque de Jeta, el parque de Anathapindika. Ahí se dirigió a los monjes así: "Monjes." - "Venerable señor," respondieron. El Bendito dijo esto:

2. "Monjes, cuando un monje está en búsqueda de la más elevada mente,

BV: Que en Pali se llama abhidhamma, y aquí se está refiriendo a entrar en los jhanas,

MN-20: de momento en momento él debiese prestar atención a 5 signos. ¿Cuáles son los cinco?

3. (i) "Aquí, monjes, cuando un monje está prestando atención a algún signo, y debido a ese signo surgen en él pensamientos no-beneficiosos malignos conectados con el deseo, con el odio, y con el engaño ilusorio, entonces debiese prestar atención a algún otro signo conectado con lo

que es beneficioso.

BV: Ahora, ¿de qué está hablando? Está hablando básicamente acerca de la parte del Camino Óctuple que generalmente llaman Esfuerzo Correcto. Esfuerzo Correcto es reconocer cuando tu mente se ha distraído, dejar ir la distracción, y relajar, volver a tu objeto de meditación, y permanecer con tu objeto de meditación.

He hablado con todos hoy, y una de las cosas que surgió muy seguido fue que sus mentes estaban muy activas. Eso NO es malo. Solo porque tienes una mente activa no significa que tuviste una mala meditación. Meditación se trata de ser capaz de reconocer el movimiento de la atención de la mente de una cosa a la otra, reconocer el movimiento de la atención. Cuando un pensamiento surge y jala tu atención lejos de tu objeto de meditación, esto es, el sentimiento de amor-amabilidad y pedir un deseo por tu propia felicidad, o la de tu amigo. Cuando reconoces que la atención de tu mente no está en tu objeto de meditación, entonces dejas ir el pensamiento, o sensación, lo que sea que jale tu atención lejos de tu objeto de meditación - dejas que eso sea, no tratas de desacelerar el pensamiento, detener el pensamiento, pisotear ese pensamiento, golpear a ese pensamiento, porque está ahí. Solo reconoces que ese pensamiento está ahí. Deja que el pensamiento esté ahí por sí solo. No mantengas tu atención en él, y luego gentilmente relaja la tensión causada por ese movimiento de la mente. Ahora sonríe, y gentilmente vuelve a tu objeto de meditación, y permanece con tu objeto de meditación tanto como puedas. A veces, tu objeto de meditación va a estar ahí solo por parte de un pensamiento, y luego vuelve. Entonces haces todo el proceso nuevamente. Permites que la distracción esté ahí, relaja, sonríe, vuelve a tu objeto de meditación. No importa cuántas veces en una sesión sentado tu mente vagabundee. Solo porque tienes una mente activa no significa que sea mala meditación. MALA meditación o NO meditación es: reconocer que estás pensando algo, y lo notas pero continuas pensando. Así no estás meditando en lo absoluto; te estás involucrando con la historia. Te estás involucrando con el agrado y desagrado por algo. Mientras más te involucras, menos probable es que lo dejes ir, y relajés, y vuelvas. Entonces, cuando un pensamiento distractivo o sensación surge, y jala tu atención a ella, permítele estar ahí, pero no le des más atención. Aún

si estás en medio de una frase, simplemente déjale ser. Cada vez que la mente se distrae lejos de tu objeto de meditación, hay tensión y tirantez que surgen en la mente y el cuerpo.

Esa tensión y tirantez es, lo que el Buda llama anhelo o ansia. El Anhelo es la mente del "Me agrada, No me agrada". Justo después del Anhelo o Ansia, surge el Apego. ¿Qué es el apego? El Apego son todas tus opiniones, todos tus conceptos acerca de por qué te agrada o desagrada la sensación, y luego surge tu Tendencia Habitual y siempre tratas a esa sensación de la misma forma. Nuestra Tendencia Habitual es siempre: cuando surge una sensación, siempre tratamos de pensar la sensación. Mientras más piensas la sensación, más grande se hace la sensación, más intensa, más te aferras a la sensación. Entonces cuando notes que una sensación surge, o un pensamiento distractivo jala tu atención lejos del objeto de meditación, tan pronto lo notes, déjale ser, relaja, sonrías, vuelve a tu objeto de meditación. Si... Siempre es algo cómico para mí, porque mucha gente, Cuando digo: "Bien, cuéntame de tu meditación" - "Ah, tuve una meditación grandiosa, mi mente permaneció en el objeto de meditación y no se movió para nada, fue grandioso". Y yo como que murmuro. "Si, ok, tuviste tu dulce de premio." Pero si vienes y me dices: "Ah, tuve la más terrible de las meditaciones, mi mente estaba POR TODOS LADOS!" Mi siguiente pregunta es: "Bien, ¿reconociste eso? ¿Le dejaste ser? ¿Relajaste? ¿Volviste a tu objeto de meditación?" - "Oh sí, hice todo eso pero aún siguió corriendo para todos lados." - "Oh, tuviste una meditación grandiosa ¿cierto?"

Es exactamente lo opuesto a lo que todos piensan que es una buena meditación. ¿Por qué? Porque cuando dejas ir la distracción, relajas, sonrías, y vuelves a tu objeto de meditación, estás edificando tus músculos de atención/observación. Estás edificando tu habilidad de observar lo que está ocurriendo en el momento presente. Tuviste una meditación activa, eso significa que tuviste que recogerte las mangas y trabajar de verdad. Pero fue una buena meditación, tal como levantar pesas. Lo haces, lo repites una y otra vez, eventualmente comenzarás a volverte muy fuerte. Cuando tienes una meditación activa, significa que estás aprendiendo a fortalecer tus músculos de atención/observación, y eso es GRANDIOSA meditación, no es solo BUENA meditación. Como dije, MALA meditación es: ver que estás pensando en algo, y entonces

luego involucrarse tanto con ello que no quieres dejarle ir. Así no estás meditando, en lo absoluto.

Ahora, una cosa interesante ocurre cuando surge el Anheló. Siempre se manifiesta de la misma forma, como tensión y tirantez, en tu mente y en tu cuerpo. Y les dije que el Anheló es la mente del "Me agrada, No me agrada". ¿Como comienza la frase? "Yo" ("Me", a mí, yo). Este es el mismísimo comienzo de la creencia en atta, que esta sensación soy yo, que es mía, es quien soy yo. Y luego cuando el Anheló surge, todos los pensamientos acerca de la sensación refuerzan esa creencia de que esa sensación soy yo, que es mía, que es quien soy yo. Y eso provoca que la mente se contraiga. Y con esa contracción viene más de lo mismo. Tu tendencia habitual, en Pali la llamamos "bhava". Siempre se le traduce por la mayoría como "ser" o "experiencia". Pero en realidad, tuve una buena y larga charla con mi maestro de abhidhamma, Sayadaw U Silinanda, antes de morir, de que en realidad se acercaba más a una traducción correcta que usáramos la palabra "tendencia habitual". Ahora, ¿qué es "tendencia habitual"? Es, cuando esta sensación surge, siempre actúo de esta manera. Cuando una sensación dolorosa surge, siempre tengo la misma reacción. Alguien te dice algo y de repente tu mente se aferra a ello y hay enojo. ¿Cómo ocurrió eso?

Ah, una de las cosas que debo pedirles que hagan, y esto es una cosa de monje, y el Buda dijo que no podemos dar una charla del Dhamma si las personas está sentadas: cruzando las piernas; cruzando los brazos. Así que debo pedirles que no lo hagan. Después descubrí, hace algunos años, hablando con alguien que era un experto en lenguaje corporal. Y él hizo algunos experimentos con cerca de cien personas. Y les dio información, pero antes les dijo: "Quiero que crucen sus piernas y crucen sus brazos." Y luego les pasó un test de la información que les había dado. Obtuvieron cerca del 60 por ciento correcto. Y luego dijo: "Ok, no crucen sus brazos, pero mantengan las piernas cruzadas." Y obtuvieron cerca del 70 por ciento correcto. Y luego dijo: "Ok. Ahora abran, no crucen brazos ni piernas" Y les dio otra información, y obtuvieron cerca del 90 por ciento correcto. Es por esto que el Buda dijo que los monjes no dieran charlas cuando hubieran ciertas posturas corporales.

Cuando surge el Anheló siempre se manifiesta como tensión y rigidez. Ahora, estoy hablando de una tensión muy sutil, no una grosera, aun cuando puede volverse una tensión grande.

Es como una bolsa alrededor de tu cerebro, y cada vez que tu mente tiene un pensamiento, se contrae un poco. No es grande realmente, pero es apreciable una vez que aprendes de ello. Entonces cuando digo que dejes ir la tensión y contracción en tu cuerpo, quiero decir las tensiones grandes y contracciones de apretar fuerte tus manos o tus hombros o tu espalda o lo que sea, pero además estoy hablando de la sutil tensión y contracción que hay en tu cabeza.

Ahora, todos aquí y ahora tienen tensión y contracción en la cabeza. Noten que está esa sutil tensión y déjenla ir. Cuando la dejas ir sentirás un tipo de expansión ocurriendo en tu cabeza, una liberación de tensión, y es justo después que tu mente se calma. Notarás por un breve momento que no hay pensamientos. Sólo hay conciencia observante [awareness] pura y traes esa conciencia observante pura de vuelta a tu objeto de meditación.

Ahora, yo sé que hay algunos de ustedes que han estado practicando diferentes tipos de meditación, y les mostraré exactamente por qué la meditación del Buda, de la manera en que la enseñó, funciona tan bien y es inmediatamente reconocible y efectiva. Cuando practicas una meditación normal, tu mente está en tu objeto de meditación, y se distrae. Ahora hay tres o cuatro métodos diferentes para lidiar con ello. Uno de ellos dice que notes la distracción hasta que se vaya, otro dice que dejes ir eso y vuelvas inmediatamente. Pero lo que haces cuando practicas de esta forma es que traes esa Ansia – que no has dejado ir aún—de vuelta a tu objeto de meditación, y eventualmente se empieza a desarrollar tu concentración hasta que se vuelve muy profunda y comenzará a suprimir los obstáculos cuando surjan. Ahora, hay un pequeño problema con esto porque tus obstáculos están donde tus adhesiones (o apegos) están. Así que si practicas concentración de absorción puedes llegar a estar realmente en paz y calma mientras tu mente está absorta, pero cuando sueltas esa concentración, entonces los obstáculos vienen a ti muy fuertes. Y no eres realmente muy conciente de ello.

Ahora, la práctica del Buda es esta. Tu mente está en tu objeto de

meditación—eso es igual. Tu mente se distrae—eso es igual. Dejas ir esa distracción—eso es igual. Pero donde la enseñanza del Buda es diferente es que el Buda dice, "tranquiliza tus formaciones mentales y corporales", cuerpo y mente, antes de volver a tu objeto de meditación. Esto lo dice muy a menudo. Lo dice en el Satipattana Sutta. Lo dice en el Sutta de la Atención/Observación del Cuerpo. Lo dice en el Sutta de la Atención/Observación de la Respiración. Lo dice en el sutta #62 donde el Buda está dándole las instrucciones de cómo practicas las meditación de la respiración a Rahula, su hijo. Voy a leer eso para que pueda hacerles saber que esto no es idea mía.

Okay, este es el Sutta de la Atención/Observación del Cuerpo (MN#119 Kayagatasati Sutta). Dice Atención/Observación del Cuerpo.

MN-119: 4. " 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,

BV: Necesito un nuevo set de dientes – estos se me caen-

MN-119: 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: Ahora, me oyeron decir "nariz", "fosa nasal", "labio superior" o "abdomen"? No. Dice que entiendas cuando inhalas corto, entiendas cuando inhalas largo. Ahora viene la instrucción en sí:

MN-119: Él entrena así:

BV: Estas son las palabras clave--"ÉL ENTRENA ASÍ."

MN-119:"Yo debiese inhalar experimentando el cuerpo completo;

BV: No 'cuerpo de respiración'. El cuerpo completo, el cuerpo físico.

MN-119: 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: Esa es toda la instrucción sobre cómo practicar atención/observación de la respiración. Y no tienen idea de cuantas veces he discutido esto con monjes en Asia, monjes acá, con profesores laicos acá, y les digo "Dice aquí que en la inhalación tranquilices la formación corporal, en la exhalación tranquilices la formación corporal. Tranquilizas la formación Corporal en la inhalación y la exhalación. ¿Tu haces eso?", "Bueno, no, yo practico de esta manera."

Bueno, pero las instrucciones que el Buda dio muy específicamente, dicen que tranquilices en la inhalación y tranquilices en la exhalación. En otras palabras, cuando inhalas, no te estás enfocando en la respiración. Ves la respiración y relajas. En la inhalación, ves la respiración y relajas. En la exhalación, relajas, en la inhalación, relajas, en la exhalación... Eso es bastante diferente de la manera en que en este país en particular, la meditación está siendo enseñada. La meditación está siendo enseñada enfocándose muy profundamente en la pequeña sensación de la respiración y no hay relajación ocurriendo.

Y me he cruzado con mucha gente que ha dicho "Bueno, yo me siento muy pacífico y calmo y sereno." Cuando practicas sin la relajación tu mente se pone absorta, no hay obstáculos que puedan surgir, puedes tener todo tipo de cosas que son estados muy agradables en que tu mente se enfoca, pero no estás practicando insight [comprensión profunda de lo que ES] mientras practicas tu meditación en la respiración. Estás practicando una forma de absorción si no relajas.

Ahora, volviendo a la atención/observación de metta, porque eso es lo que yo enseño, enseño insight en metta, sí tenemos ese relajar. Estoy continuamente hablando de: ves una distracción, relajas. Cualquier tensión o contracción en tu cuerpo o mente, déjala ser y relaja. Así que esto es básicamente el mismo tipo de instrucción que el Buda daba para la atención/observación de la respiración.

Cuando el Buda era un bodhisatta, practicó los tipos absortos de concentración donde entró en estados muy profundos de absorción,

pero luego fue donde el profesor y le dijo "¿Esto es todo lo que hay?" Y el profesor dijo "Si, esto es todo. Esto es lo más lejos que puedes llegar". Puedes llegar a, el primer profesor dijo, el Reino de la Nada. El segundo profesor dijo el Reino de Ni la Percepción Ni la No Percepción. No puedes ir más lejos, eso es todo.

Y el bodhisatta dijo "No estoy satisfecho con eso. Aún hay algo que veo." Dijo "Tiene que existir otro camino."

Ahora, la meditación de absorción ha sido enseñada desde tiempos inmemoriales. Todos practican esto de una u otra forma. No importa de qué religión estemos hablando. Cuando están hablando de alguna forma de concentración, están hablando de tipos absortos de concentración.

Estuve en Birmania por casi tres años. Tuve la oportunidad de ir y estudiar con algunos realmente muy buenos eruditos. Ahora, uno de ellos estuvo en el Sexto Concilio Budista, y él era el contestador en jefe del Sexto Concilio Budista. Se llama Mingun Sayadaw. Él se memorizó más de 12.000 páginas de los suttas y comentarios. Y rindió un examen. Ahora, ya saben cómo todos se quejan de un examen de cuatro horas en la universidad, 'ah! Fue horrible!' Él rindió un examen diez horas al día por treinta días seguidos. Obtuvo más del 90% correcto en todo lo que hizo. Quiero decir, este hombre tenía una mente impresionante. Se sabía los suttas increíblemente bien.

Entonces fui donde él, y le dije "Bhante. ¿Dónde en los suttas se menciona la concentración de acceso o la concentración momento-a-momento?" Y me dijo "Eso no está en los suttas. Eso está en los comentarios."

Le pregunté muchas veces, y en variadas formas, básicamente lo mismo acerca de la concentración de absorción, "¿Es realmente lo que el Buda enseñó?" Y me dijo "No, es diferente debido a la tranquilización." "Bueno, ¿por qué no estamos enseñando así ahora?" "Por que los comentarios no están de acuerdo con eso y seguimos con los comentarios."

Cuando dejé los comentarios, y aún uso los comentarios

ocasionalmente porque hay cosas realmente buenas en los comentarios, pero siempre lo reviso con lo que dice en los suttas ahora. Cuando comencé a ir a los suttas, comencé a ver un tipo definitivamente diferente de meditación que el Buda estaba enseñando.

Ahora, en este país en particular hay una horrible cantidad de gente que está muy interesada en, comillas, "sólo vipassana". Cuando buscas la palabra "vipassana" en los suttas y obtienes todas las diferentes referencias en los suttas en que aparece, y luego buscas la palabra "samatha" y vas a esas referencias, comienzas a ver que "vipassana" y "samatha" son siempre mencionadas juntas. La palabra "vipassana" en los suttas es mencionada solo aproximadamente cien veces, no recuerdo el número exacto.

La palabra "jhana" es mencionada miles de veces junto con "vipassana" y "samatha". Entonces ¿qué enseñó el Buda? ¿Enseñó sólo vipassana o enseñó samatha-vipassana? Hay un sutta, #149 en los Dichos de Media Longitud que aclara todo.

Ahora, déjenme ver si encuentro esa parte...

Ok, es la sección número 10 si desean ir y leerla ustedes mismos:

MN-149: "Estas dos cosas, serenidad (samatha) e insight (vipassana) ocurren en él enyugadas, equilibradamente juntas."

BV: Dice: "Estas dos cosas, serenidad (samatha) e insight (vipassana) ocurren en él enyugadas, sostenidas, equilibradamente juntas."

Así que ahí hay una interesante nota para que la piensen.

Lo que el Buda estaba enseñando era a cómo tener una mente quieta, alerta que vea cómo ocurren las cosas – cómo ocurren. No nos importa el por qué – el porqué es para el psicólogo y el terapeuta. ¿Cómo surge el enojo, qué ocurre primero, qué ocurre después de eso, que ocurre después de eso? Puedes estar sentado pacíficamente en tu meditación, muy en calma, y de repente alguien cierra fuertemente una puerta, hace algún sonido, no importa la causa. Y tu mente va "Dios, odio eso. Ojalá se detuviera."

Ahora, ¿cómo surgió eso? Ok, primero hubo un sonido, y luego hubo una sensación y fue una sensación dolorosa [no-placentera]. Y luego hubo Ansia, "No me agrada," y tensión. Y luego hubo Apego, y luego tu Tendencia Habitual de – "Cuando este tipo de sensación surge siempre actúo con insatisfacción, desagrado." Entonces estás reaccionando una y otra y otra vez a un sonido. ¿De quién es la reacción? "Es mía, a MÍ no me agrada, YO no quiero que esté aquí, a MÍ no me gusta que me interrumpen, yo, yo, yo, yo." Cuando en realidad... surgió un sonido... que no era bueno, malo o indiferente pero esa algo ruidoso y fue un sonido doloroso. Cuando tu atención/observación es aguda verás esa sensación dolorosa surgir e inmediatamente relajarás, entonces el ansia no surge, y el apego no surge y tu tendencia habitual no surge.

Tu mente está alerta, brillante, traes esa mente de vuelta a tu objeto de meditación. Lleva algún grado de práctica. Porque estas cosas ocurren muy rápido y es difícil de reconocerlas. Ahora, ¿qué fue lo que en realidad ocurrió? Cuando el sonido surgió, hubo una sensación dolorosa y luego esa tensión del "No me agrada", y luego tus conceptos y opiniones de la manera en que debiesen ser las cosas luchan con la realidad, y eso provoca dolor, eso provoca sufrimiento, eso provoca todo tipo de perturbaciones.

Ahora, la manera en que funciona el Originamiento Dependiente es muy rápido. Cada momento-pensamiento, tiene Originamiento Dependiente. (chasquea los dedos) Eso fue un millón de veces. Ocurre una y otra vez muy rápidamente. Mientras más te identificas con la insatisfacción, más sigue surgiendo esa insatisfacción. Mientras más te identificas, más dolor experimentas.

¿Cómo dejar ir el dolor?

Yo solía obtener patadas de uno de mis amigos que era un profesor Zen, y él le enseñaba a las personas de Budismo y decía "Budismo es acerca del DOLOR." Y luego se sentaba y no decía nada más. No decía nada acerca de la causa del dolor o la posibilidad del cese de el dolor o el camino para hacerlo. Sólo decía "Budismo es acerca del dolor!"

Y conozco algunas personas que están enseñando vipassana, que quieren que tengas dolor surgiendo. Entonces te dicen que tan pronto

como una sensación dolorosa surja, pones tu atención en medio de ese dolor y observas su, comillas, "verdadera naturaleza". Entonces contemplas ese dolor en tu rodilla o donde sea, y observas todas las características que surgen y pasan, pero te estás perdiendo algo cuando haces eso. No estás viendo la reacción de la mente al dolor, que está apretada alrededor de él, no la quieres ahí. El dolor por naturaleza es repulsivo. Entonces, ¿están siendo enseñadas las Cuatro Nobles Verdades cuando dicen "Pon tu atención justo en medio del dolor"? Ahora, lo que les estoy diciendo es, que cuando esa sensación surge – va a surgir dolor, bienvenido al tener un cuerpo humano! ¿Qué haces con ello? Primero notas todos los pensamientos acerca del dolor, y los dejas ir y relajas.

Ahora notas un apretado puño mental alrededor de ese dolor. La verdad es que cuando este tipo de sensación surge, está ahí. Cuando sea que trates de luchar contra la verdad, cuando sea que trates de controlar la verdad, cuando sea que trates de hacer que la verdad sea algo fuera de lo que ya es, esa es la causa del sufrimiento. ¿Entonces que les digo que hagan? Permitan al dolor estar ahí. Duele. Sí, ok, es una sensación dolorosa. Pero está bien que esté ahí. Debes estar bien porque esa es la verdad. Permite que la sensación dolorosa esté ahí y relaja ahí. Ahora trae de vuelta tu sonrisa a tu objeto de meditación. La naturaleza de estos tipos de sensaciones es que no se van de inmediato.

Entonces tu atención va a volver a ello. Entonces lo tratas de la misma manera nuevamente. Deja ir los pensamientos acerca de ello, relaja. Permite el espacio para que esa sensación esté ahí, relaja. Vuelve a tu objeto de meditación. ¿Qué estás haciendo cuando haces eso? Estás practicando el Camino Óctuple entero. Estás cambiando desde "Este es mi dolor y no me agrada" a "Es una sensación y está bien que esté ahí porque esa es la verdad, está ahí." Has cambiado tu perspectiva. Has cambiado tu visión desde "esto es mío. Esto es lo que soy" a "Es solo eso." Cada vez que cambias tu perspectiva, hay una disminución de tensión y contracción. Hay un aprender a cómo aceptar con amor lo que sea que surja en el momento presente. Cada vez que tratas de luchar con lo que está ocurriendo en el momento presente, cada vez que no te agrada lo que está ocurriendo en el momento presente, puedes esperar dukkha. Puedes esperar dolor. Puedes esperar sufrimiento. Puedes

esperar estrés. No importa el nombre que le pongas. Duele.

¿Cuál es la causa del sufrimiento? La Segunda Noble Verdad: la causa del sufrimiento es el Ansia. ¿Cómo surge el Ansia? El ansia surge como una tensión y rigidez en tu mente, en tu cuerpo. Cada vez que dejas ir esa tensión y rigidez en tu mente y en tu cuerpo, esa es la Tercera Noble Verdad. Ese es el cese del sufrimiento. Y la manera en como lo haces es practicando el Camino Óctuple, del que hablaremos en otra charla.

Entonces, cada vez que hay una distracción, cada vez que tu mente es sacada de tu objeto de meditación, hay Ansia, hay tensión y rigidez. Y cada vez que la ves, le dejas ser y relajas, estás practicando la Tercera Noble Verdad.

Ahora, uno de mis amigos monjes, era un erudito en Australia, entramos en una gran discusión acerca de la palabra "nibbana." ¿Qué es nibbana? Y él decía que hay dos tipos de nibbana. Nínca había escuchado eso. ¿Cómo puede ser? Así que hay un tipo mundano de nibbana. "Ni": no. "Bana": fuego. Extinguiendo el fuego. ¿El fuego de qué? El fuego del Ansia.

Debes experimentar el cese del Ansia, esa tensión y rigidez, muchas miles, muchas diez miles, muchos cientos de miles de veces antes de que seas capaz de experimentar el tipo supramundano de nibbana. Dejar ir la tensión y rigidez cada vez que surge te lleva un paso más adelante, un paso más cerca del nibbana supramundano.

Me oirán decir una y otra vez, "Cuando surge una sensación, déjala ser, relaja. Vuelve a tu objeto de meditación." Les contaba a algunos de ustedes acerca de los cinco pasos. SOLTAR; RELAJAR; RE-SONREÍR, VOLVER, REPETIR.

Pero, se me ocurrió otro. (Ríe) Son seis. Primero RECONOCER. Así que son seis. Primero es RECONOCER. RECONOCER que tu mente ha sido alejada de tu objeto de meditación.

Luego SOLTAR la distracción, y RELAJAR, SONREÍR, VOLVER, y continuar haciéndolo, continuar sonriendo, continuar con tu objeto de

meditación.

RECICLA (Ríe) En fin,

Cuando tu mente está en tu objeto de meditación y está muy pacífica y calmada y BENEFICIOSA, está permaneciendo con un objeto beneficioso ... cuando tu mente se distrae, ahí es donde el Ansia, el Apego, y el dolor comienzan. Mientras más te involucras con esa distracción, más está el "esto soy yo, esto es quien soy ... y yo quiero controlarlo ... y quiero que sea como yo quiero que sea," Y NUNCA LO ES, así que ahí está el sufrimiento.

Pero quiero que entren en el hábito de ver cómo surge esta distracción. Nuevamente, no nos importa POR QUÉ surge ... bueno, la puerta se cerró, por eso ... a quién le importa? Es solo un sonido! Son solo ondas sonoras encontrando el oído. Tu oído está funcionando bien, la onda sonora choca con el oído, surge la CONCIENCIA-del-oído. EL encuentro de estos tres se llama CONTACTO. Con el CONTACTO como condición, surge la SENSACIÓN. La sensación es placentera o dolorosa, o podríamos nombrar 108 tipos diferentes de sensaciones, pero no quiero hacer eso.

Básicamente se reduce a placentera o dolorosa. Con la SENSACIÓN como condición, surge ANSIA. ANSIA siempre se manifiesta como tensión y rigidez, y es la mente del "Me agrada, No me agrada." Con el ANSIA como condición, surge el APEGO, todas tus opiniones e historia acerca de ello. Con el APEGO como condición, surge la TENDENCIA HABITUAL. "Siempre pienso de esta manera cuando este tipo de sensación surge." Cada vez que alguien cierra fuertemente la puerta, hay insatisfacción. "Siempre actúo de esa manera cuando eso sucede." Esa es la causa de mucho sufrimiento porque "No me agrada que la puerta se cierre así, no me gusta ese sonido. Quiero que el sonido se detenga para que no me, comillas, `moleste'" Pero el sonido es solo sonido, no es bueno, no es malo, es solo sonido. Y está ok que el sonido esté ahí, tiene que estarlo. ¿Por qué? Porque está AHÍ ... no depende de si te agrada o no te agrada, está AHÍ ... no tienes control alguno sobre ello. Tu REACCIÓN es la causa del sufrimiento ... "No me agrada, odio cuando eso ocurre ... perturba mi meditación, me enoja y me frustra" y tu mente se va en miles de cosas diferentes. Y luego con

esa distracción vienen más distracciones y aleja tu mente más y más aún de tu objeto de meditación.

A veces puedes ser atrapado por un largo período de tiempo. Y entonces alguien cierra la puerta o el viento la empuja u otro sonido ocurre, y tu mente se va con eso. Lo que piensas y reflexionas, esa es la inclinación de tu mente. Cuando este tipo de cosas ocurre, "No me gusta .. quiero que sea diferente a como es." , mientras más entras en el desagrado de algo, más tu mente tenderá hacia el desagrado.

Ahora, en la mañana, una de las cosas que dijimos fue que el odio nunca puede superarse con odio en este mundo. El odio puede ser superado solo por el amor. Quiero cambiar eso un poco porque 'odio' es una palabra tan fuerte. Qué tal, la AVERSIÓN nunca puede ser superada por la aversión. La aversión puede ser superado sólo por la aceptación con amor. ¿Cómo suena eso? Entonces "siempre actúas de esa forma!" ¿Cuántas veces se ha dicho eso en las relaciones? "Siempre eres así!" Bueno, no, no lo eres, pero debido a que piensas eso una y otra vez, tu mente tiende hacia eso y eso lleva a más y más sufrimiento.

Entonces, ¿Cómo superar esta tendencia habitual? Agudiza tu conciencia observante para ver CUANDO algo ocurre y la SENSACIÓN que surge debido al CONTACTO y RELAJA ahí mismo. Si relajas esa ANSIA ahí mismo, entonces no habrá APEGO, y no habrá TENDENCIA HABITUAL. Tu mente está MUY alerta, tu mente está muy receptiva a lo que sea que surja, has ganado un estado de verdadera ecuanimidad. Para eso es esta práctica. De eso se trata completamente esta práctica. Agudizar tu conciencia observante para que puedas ver CÓMO ocurren estas cosas. Esa es la pregunta que el Buda preguntó: CÓMO?

POR QUÉ ... ah, hay millones de excusas de POR QUÉ ocurren las cosas. "Bueno, no me gustan estos sonidos porque una vez estaba en mi casa, alguien hizo un ruido muy fuerte y me asustó demasiado y nunca me han gustado los sonidos fuertes desde ahí." POR QUE ... a quién le importa! POR QUÉ no es la pregunta. ¿CÓMO SURGIÓ ESTO? Ahora, la idea completa de deshacerse de tus Obstáculos es VER CÓMO SURGEN.

Ahora, la Inquietud es un gran Obstáculo, y es mejor que se hagan

amigos de ella porque va a andar por ahí por un buen rato, hasta que te conviertas en un Arahat. ¿Qué es la Inquietud? Inquietud primero que nada es una SENSACIÓN dolorosa. Están el "Me agrada, No me agrada" y luego todas las historias acerca de lo que está ocurriendo en la Inquietud. Inquietud es todo pensamiento distractivo. Cada pensamiento que te aleja de tu Objeto de Meditación es parte de la Inquietud. Entonces, estás sentado en meditación y de repente piensas en lo que ocurrió el año pasado, lo que ocurrió la semana pasada, lo que ocurrió ayer ... no importa, lo que va a ocurrir mañana ... no importa qué es la distracción. Tan pronto como RECONOCES que tu mente no está en tu Objeto de Meditación, DEJA IR esa distracción, RELAJA, SONRÍE, VUELVE a tu Objeto de Meditación. La naturaleza de este tipo de distracciones es que no se van a ir de inmediato. Así que tu mente es jalada nuevamente y comienza a pensar nuevamente, ¿CÓMO OCURRIÓ ESO?

Pon más interés en COMO EL MOVIMIENTO de la atención de la mente pasó de estar muy pacífico y calmo en tu Objeto de Meditación a estar distraído. ¿CÓMO OCURRIÓ ESO?

A medida que pones más y más interés en CÓMO TU MENTE SE DISTRAE comienzas a familiarizarte más con el proceso, porque es un proceso verdadero. Mucha gente tomará las palabras como inquietud o automóvil o dolor ... todas estas palabras son conceptos. Toma automóvil como un gran concepto. Ve afuera y dime donde está e automóvil. ¿Es la rueda?, ¿es la maleta?, ¿es las luces?, ¿es el motor? ... puedes seguir y seguir. Es una cosa que tiene muchas partes pequeñas que se juntan para hacer la idea de que es una cosa. Lo mismo ocurre con DOLOR. ¿Qué es DOLOR? ¿Es calor?, ¿es ansiedad?, ¿es desagrado? ¿es vibración? ... y puede que esté hecho de todas esas cosas. Pero cuando es dolor, se convierte en MI DOLOR. Cuando comienzas a separarlo y dices "bueno, es calor, y hay algo de vibración, y hay desagrado, y esta sensación surge ... y todas estas partes," comienzas a ver que no es tuyo, es sólo parte de un proceso que surge. Ocurre de la misma manera todas las veces. Dime cómo ocurrió.

Con la Inquietud ... ¿qué ocurre primero?, ¿qué ocurre después de eso?, ¿qué ocurre después de eso? Cuando te familiarizas con CÓMO SE DISTRAE TU MENTE, comienzas a dejar ir un poco más rápido porque

estás reconociendo este PROCESO. No es yo, no es mi inquietud, no son mis pensamientos ... es sólo un montón de pequeñas cosas que se juntan para hacer este concepto. Ahora estás haciendo a un lado ese concepto y estás comenzando a ver estas pequeñas cosas surgir. A medida que te familiarizas más con CÓMO SURGEN, puedes dejarlas ir más rápido, más fácil ... y ese PROCESO se llama Originamiento Dependiente.

No hay mucha gente en este país que enseñe Originamiento Dependiente en un retiro de meditación, porque la gente para ser bastante honesto, no entiende realmente cómo funciona. Y tendrán más de esto más tarde, les prometo. Pero... el Originamiento Dependiente... a veces hay 5 enlaces que ves, a veces 7, a veces 9, a veces 11 ... depende de la situación, y de cuán clara este tu mente en ese momento ... CUÁN BUENA ES TU CONCIENCIA OBSERVANTE DE ESTE PROCESO en ese momento.

Ahora, una de las cosas principales que está ocurriendo en este país es que todos están hablando de la importancia de la Impermanencia, Sufrimiento, y la naturaleza No-Ser de todo. En el Mahavagga, ese es uno de los libros de Discípulo y ...siempre que se saca a colación, todos creen "Oh, el libro del Discípulo, reglas para los monjes!" Es mucho más que eso! Tiene muchos suttas. Tiene muchas direcciones sobre CÓMO PRACTICAR la meditación.

En el Mahavagga dice "Puedes ver anicca, dukkha, anatta, sin haber visto nunca el originamiento dependiente, y no puedes ver el originamiento dependiente sin ver anicca, dukkha, y anatta". Esa es una declaración muy poderosa ahí mismo. Es muy importante, en realidad. Puedes ver siempre la Impermanencia, e sufrimiento, y la naturaleza impersonal de todo cuando ves el proceso de originamiento dependiente, y cómo funciona. Te familiarizarás más y más a medida que tu mente comience a calmarse. Y, no seas impaciente. Juega con esto, haz de esto un juego, y tu conciencia observante se disparará, y serás capaz de reconocer estas cosas. No todas de una vez, verás una cosa a la vez. Pero está ok. De lo que sí quieres estar conciente es: que el enlace más débil en el originamiento dependiente es el Ansia. Puedes reconocerlo porque provoca esa TENSION en tu mente y cuerpo. Y tan pronto como ves eso puedes comenzar a relajar y dejar ir. Entonces el

sufrimiento no surge tanto ya. Y comienzas a obtener más sentido de equilibrio en tu práctica en tu diario vivir.

Ahora, una de las cosas que he encontrado, especialmente al volver a este país es: todos asumen que los obstáculos solo surgen realmente mientras se está sentado en meditación, que ese es el único momento en que necesitas observarlos. ERROR. Los obstáculos surgen todo el tiempo. Cuando estás sentado en meditación, es el momento que pasas realmente observando cómo surgen. Y te familiarizas con eso para que entonces cuando te atrapes en un obstáculo "allá AFUERA" [en la vida diaria], no te atrape por tanto tiempo. Serás capaz de reconocerlo, verlo por lo que realmente es. Verán, esta es una práctica que se practica todo el tiempo. Esa es una de las razones por las que trato de imprimir la idea de que, mientras estás en tus actividades diarias, no importa lo que estés haciendo, quiero que estén observando los movimientos de la atención de la mente. Permanezcan con su objeto de meditación. Si no puedes permanecer con tu objeto de meditación, al menos sonríe. Al menos. ¿Por qué? Porque cuando tu mente está 'hacia arriba', tu atención es muy rápida. Alerta. Y tu mente es muy ágil; ve las cosas mucho más rápido cuando tienes una mente 'hacia arriba'. Me han dicho que estoy loco muy a menudo porque trato de que las personas sonrían y se diviertan. "La meditación se supone que debe ser seria." "La visa se supone que debe ser seria" Me gustaría encontrarme con el tipo que dijo eso y darle una bofetada! ¿Quién dijo que la vida se supone que sea seria? ¡QUIÉN! Todos tenemos la idea de que esa es la manera en que los, comillas, "adultos" se supone que actúen. Yo prefiero ser un niño. Soy un niño! (Ríe) ¿A quién engaño!? Cuando tienes una mente con alegría en ella, tienes una mente que no está apegada en ese momento. Pero uno de los errores que ocurren en Asia, es, que los monjes que enseñan meditación, son bastante severos. Porque, toda la gente en Asia, están siempre rodeados de monjes, andan felices de la vida, no son muy serios, les gusta jugar y reír y hablar y pasar buenos ratos, y entonces cuando es el momento de practicar la meditación, el monje tiene que ser realmente severo. Y la alegría les viene todo el tiempo, entonces van donde el profesor y le dicen: "Me viene alegría todo el tiempo y es muy bonita." Lo primero que el profesor dice es: "NO TE APEGUES!" Bueno, ¿Qué ocurre cuando los Occidentales, que son muy serios de mente, y orientados a la meta, y duros trabajadores, van a Asia y les toca un profesor como ese? Nos

dice que tenemos que intentar más duro. "Tienes que notar cincuenta mil veces en una hora! Tienes que esforzarte mucho!" Bueno, y nos desmayamos haciendo eso. Y como resultado el progreso en la práctica no es muy bueno, porque están intentando demasiado, estamos poniendo demasiada energía, demasiado esfuerzo. Y me ha tomado algunos años en mi vuelta a este país para descubrir esto realmente. Le digo a las personas exactamente lo opuesto. Ya eres orientado a la meta. Ya intentas demasiado. Aliviana! Diviértete. Relaja. ¿Por qué? Porque eso pone a tu mente en equilibrio. En Asia tenían que hacerlo al revés. Ellos ya eran demasiado livianos, tenían que ponerse un poquito más serios. Debían ser presionados para que se equilibraran. Pero aquí no necesitamos eso. He visto en gran cantidad de retiros, excepto los que yo ofrezco, que nadie sonrío. Y ves profundas líneas en sus frentes, y están REALMENTE INTENTANDO DURO. Bueno, si yo los veo haciendo eso. Voy a venir y darte un golpe en la cabeza! NO HAGAN ESO. Relajen, diviértanse. Necesitamos ese tipo de equilibrio. Y desde mi experiencia, es... no me he cruzado con ningún profesor Asiático que no remarque el poner mucho esfuerzo, y mucha energía. Así que estoy por una meditación donde no tienes que hacer eso demasiado. Estoy iniciando un lugar donde nos podemos divertir y equilibrarnos, y aún así tener una práctica realmente buena. Yo practiqué sólo vipassana por veinte años, puse mucho esfuerzo en ello, pasé por muchos profesores diferentes. Cuando comencé a practicar de acuerdo a como se enseña en los suttas, comencé a reconocer que no tenía que poner tanto esfuerzo, no tenía que poner tanta energía, porque ya era serio y ya intentaba duramente como era. No necesitaba sumar más de eso. De hecho eso hacía más lento mi progreso en meditación. Y era chistoso, cuando estaba en Malasia, porque, habían muchas personas que estaban practicando sólo vipassana, y salían de un retiro de un mes y estaban miserables! Y decían cosas a otras personas que eran... cosas horribles, hiriendo los sentimientos de otros. Y venían a mí y me decían: "Necesito tomar uno de tus retiros!" Yo solo di un retiro de una semana. "Ok, ven y toma un retiro de metta, te enseñaré a volver a sonreír." Y entonces sus mentes se equilibraban, luego se iban a hacer lo que sea. Pero no le permitía a nadie andar caminando por ahí serios; ustedes me oyen reír a menudo. ¿Por qué? Porque quiero que ustedes se rían. Quiero que NO traten tan increíblemente duro que te conviertes en tu propio peor enemigo. Quiero que traten, pero que sean felices mientras lo hacen. Ligeramente, no en forma pesada. La práctica del Buda

siempre fue acerca del equilibrio. Así que necesitamos practicar el sonreír para tener ese equilibrio.

Cuando un obstáculo surge, trata de ver cómo surge, Y, diviértete con ello. Trátalo como si fuera un compañero, es un juego. "Bueno, este enojo, no me siento como para sonreír. No me siento como para jugar, me siento como para estar enojado!" Ok, enójate, sufre. Hazte miserable. Es tu opción. Puedes hacer eso, o no, es cosa tuya. A mí, me gusta reír, hace que mi cuerpo se sienta bien. Hace liviana a mi mente. Deja ir todo tipo de apegos. Cuando puedo, me río de cuán loca es la mente en verdad. Y es un monstruo, les digo! Pero es como ir y enseñarle a las personas: "Bueno, siempre he estado corriendo en círculos en este sentido, y ahora llego y digo 'Bien, quiero que corras en el sentido opuesto.'" "Pero es difícil" Bueno, es que tus viejos hábitos son difíciles de dejar ir. Tus viejos hábitos de ser cascarrabias, tus viejos hábitos de ser miedoso, tus viejos hábitos de tener ansiedad, o depresión, lo que sea que sea, es difícil de dejar ir. ¿Por qué? Porque hemos pensado en ello demasiado y nuestra inclinación de nuestra mente tiende hacia ello. Ahora les digo, quiero que sonrían, y quiero que piensen pensamientos de amor y amabilidad, y sientan esos pensamientos en su corazón. Cambia tu viejo hábito a un hábito nuevo. Mientras más lo haces, más fácil se hace, lo prometo.

El primer día del retiro es 'los pits'. Siempre es difícil. Porque tu mente está aún corriendo como lo hace 'allá afuera'. Entonces comienza a tomar la disciplina y dice: "Bueno, me voy a poner somnolienta por un rato, voy a correr y a ponerme inquieta por un rato, voy a desagradar esto, y me va a agradar esto, y me voy a aferrar a esto..." Y estás haciendo todas las cosas que normalmente haces. Y, les estoy mostrando una forma de cambiar ese hábito, al menos por un período de tiempo. Cuánto cambies, depende de cuán de cerca sigues las instrucciones. No le sumes nada, no le restes nada. Sólo sonrío. Siente ese sentimiento irradiante de amor. El maravilloso sentimiento luminoso. Pide un deseo que tu mismo quieres sentir. Y luego pon ese deseo en tu corazón, y REGÁLALO! Y mantente regalándolo. Una de las cosas que no se traen mucho a colación, en este país en particular es que hay tres partes en la meditación. Las primeras dos – nunca se dicen, 'sólo sentarse y caminar eso es meditación'. El Buda dijo que era dana, sila, bhavana, eso es lo que es meditación. Dana es dar. "Aw, el

monje está hablando de dar, quiere hacerse rico." (Ríe) No, no estoy hablando de eso. Hay tres vías para dar: das con tu habla; das con tu acción; das con tu mente. Les estoy pidiendo que den con su mente. Cada vez que digo: "Permanezcan con su amigo espiritual, y deséenle bien", estás practicando tu generosidad en esa vía. Ahora hay tres FORMAS de dar también. PREPARA tu regalo con una mente feliz. DA tu regalo con una mente feliz. REFLEXIONA en dar ese regalo con una mente feliz. Hay muchos 'FELIZ' ahí, ¿no? Háganlo A MENUDO, tanto como puedan recordar hacerlo. Y NO solo cuando estás sentado en meditación. Ahora mismo, quiero que lo hagan TODO EL TIEMPO. No importa si están comiendo. No importa si están en el baño! No importa QUÉ estén haciendo. Sigán dando. Se siente bien, te hace feliz.

La siguiente parte es practicar tus preceptos. Y esto es increíblemente importante. Y es algo que en la mayoría de los retiros en que he estado en este país, el profesor da los preceptos una vez en Pali, y nunca más los menciona nuevamente, y nunca te sientes cercano a ellos. Nosotros lo hacemos todos los días, lo hacemos cada mañana. No como algún tipo de ritual, sino como un recordatorio para mantener tus preceptos.

Romper tus preceptos, entonces puedes esperar una mente inquieta, miedo, ansiedad, depresión. Ahora acá, estamos tomando 8 preceptos. Cuando sales del retiro, les daré 5 preceptos. Pero no sólo tomen los preceptos y digan: "Sí, si, si, si, si." Les recomiendo demasiado que tomen los preceptos cada día para mantenerlos en tu mente. ROMPES un precepto. Y puedes esperar mucha inquietud, ansiedad, miedo, depresión, todo ese tipo de cosas. Todos los estados mentales negativos. ¿De qué crees que se tratan los obstáculos? De romper los preceptos. Los obstáculos surgen porque no mantienes los preceptos tan bien como podrías. Conozco personas que han tomado muchos retiros. Salen del retiro, olvidan sus preceptos, vuelven a la vida de la manera en que normalmente la viven. Vuelven, hacen un retiro, el retiro dura dos semanas, les lleva una semana calmarse, para que obtengan realmente algún beneficio del retiro. Bueno, no están siendo muy serios acerca de lo que el Buda está hablando, o practicando. Esta es una práctica para todo el tiempo. Mantén tus preceptos tan de cerca como te sea posible. Si rompes uno de estos preceptos por la razón que sea, detente ahí mismo, perdónate por cometer un error, toma la determinación de no romper los preceptos nuevamente, y toma los

preceptos nuevamente, justo ahí en ese momento. "Ah, pero una copa de vino es buena después de una comida o con la comida." El precepto dice: "No tomar drogas ni alcohol." Hay una buena razón para eso. Tomas drogas y alcohol, uno, nubla tu mente inmediatamente, y tienes una tendencia a romper otros preceptos. Pero, más importante, afecta a tu meditación en forma negativa. Tu mente se nubla por períodos de tiempo, y eso es directamente del tomar alcohol. "Ah, es sólo una copa, no muy seguido, no importa," Si, si importa. No hagas eso, no si es que quieres realmente purificar tu mente. Mantén tus preceptos tan de cerca como te sea posible, todo el tiempo. Ahora, he contado esta historia una y otra vez, pero la contaré nuevamente. Hubo una señora que, ella estaba en Malasia, vino a mí y dijo: "Quiero que me enseñes meditación." Ella nunca había practicado ninguna meditación antes ... mantenía sus preceptos muy de cerca. Era muy amable y ayudaba a mucha gente. Y le dije: "Bien. Voy a dar un retiro de fin de semana. Ven."

Entonces vino ... y su primera sentada, justo después de eso fui donde ella y ví que tenía fruncido el ceño y le dije: "Ven, hablemos!" Le dije: "¿Cómo va tu meditación?" Y ella dijo: "Bueno, solo me puedo sentar por 45 minutos!" Y le dije: "¿Por qué no te sientas más rato?" y me dijo: "Me duelen tanto las piernas, es increíble!"

Entonces, siendo yo un Americano, le dije: "Bien, no te sientes en el suelo ... intenta sentarte en una silla." Ahora, ese es un día de meditación, cierto? Se sentó por cuatro horas. Entendió! Entendió la meditación muy bien y muy fácilmente porque había pasado toda una vida viviendo con los preceptos. Y el Buda dijo que si mantienes tus preceptos muy de cerca, tu mente tenderá naturalmente a la tranquilidad y la calma. Conozco personas, que años tras años de práctica finalmente obtienen un poquito de concentración. Esta señora que lo hizo ese único día y progresó más que muchas personas. Fue asombroso. Fue tan buena que me daban ganas de pegarle atrás de la cabeza. Nadie es tan bueno en ello.

Esto está todo entrelazado e interconectado. No tomas sólo una parte de lo que el Buda enseña y dices: "Bueno, voy a perfeccionar eso y al diablo con el resto de ello." No funciona. Vas a gastar años tras años de frustrarte y luego, como lo que ocurre en este país, bueno, tratemos

con yoga vipassana! Y tratemos con psicoterapia vipassana, y tratemos con vipassana hindú, tratemos con vipassana cristiana! ¿Bien, qué ocurre? ¿Por qué está ocurriendo eso? ¿Por qué hay tantas personas que han practicado por veinte años o más que no tienen progreso real alguno en su práctica y entonces comienzan a ir por otras cosas e incorporarlas? ¿Por qué está ocurriendo eso? Porque no están siguiendo la enseñanza del Buda completamente. Y están comenzando a agregar un poco de ideas New Age acerca de esto y lo otro.

Ahora, me salí del sutta, ¡un poquito!, pero está de acuerdo con lo que estoy hablando. No me voy a ir por las ramas mañana, lo prometo. Jajajaja...

¿CÓMO te deshaces del obstáculo? ¿Cómo te deshaces de la distracción? Una de las cosas que han ocurrido en los suttas, es que con el pasar de los años ha habido cosas que se han adherido. Este sutta en particular fue sumado tiempo después del tiempo del Buda, porque él no daría el siguiente tipo de instrucción. El tipo de instrucción del que hablo es la cita favorita, en Birmania, de los profesores a los estudiantes cuando tienen una distracción que es muy fuerte...

Ok,

MN:20 7. (v) "Si, mientras presta atención al aquietar la formación de esos pensamientos, aún surgen en él malos pensamientos no-benéficos conectados con el deseo, con el odio, y con el auto-engaño, entonces, con sus dientes apretados y su lengua presionada contra el techo de su boca, debe abatir, forzar y aplastar la mente con la mente."

Esa es una de esas instrucciones. Que tienen que ver con concentración absoluta. Eso no tiene nada que ver con lo que el Buda enseña. Este sutta en particular fue sumado por unos Brahmanes cerca de 300 años después de que el Buda murió, y entró en los suttas, y es básicamente pasado por alto cada vez que ha habido un Concilio Budista. Eso ocurre ocasionalmente. Hay otros suttas, hay... uno de los suttas dice que el Buda dijo que nunca habrá un país gobernado por una mujer. Y eso es lo más ridículo que he escuchado. EL Buda nunca hubiese dicho algo así, pero está en uno de los suttas. Y simplemente se pasa por alto porque no es ninguna enseñanza mayor, así que al diablo con ella.

Pero la forma en que superas cualquier obstáculo, cualquier distracción, es RECONOCIENDO que tu mente ha sido jalada por esa distracción ... deja a la distracción ser, RELAJA, SONRÍE, y VUELVE a tu Objeto de Meditación.

Mantente más alerta al PROCESO de la distracción. Digamos con el desgano, la somnolencia ... ok? ¿Cómo surge la somnolencia? Bueno, estás en tu Objeto de Meditación, y como que dejas que tu mente se tambalee y piensas en esto y aquello... y luego tu mente comienza a ponerse un poco más soñadora, y luego tu espalda comienza a torcerse, y luego de repente casi te caes porque estás dormido. Y entonces tratas de poner mucho esfuerzo y enderezarte muy rápido, pero no has puesto el tipo correcto de esfuerzo y aún tienes esos pensamientos tambaleantes, y todo el proceso ocurre nuevamente.

Entonces ¿cómo superas la somnolencia? No la superas al comienzo, la superas la final. Te familiarizas con cómo surge. Cuando comienzas a ver que tu espalda empieza a torcerse, si justo ahí RECONOCES eso y DEJAS IR eso, enderezas tu espalda, VUELVES a tu Objeto de Meditación, entonces eso es lo más lejos que llegas. No llegarás al punto en que estás meciéndote! Y luego ves el proceso de lo que ocurre justo después de eso. A medida que haces esto unas cuantas veces, comenzarás a ver "Oh, así es como funciona!" A medida que reconoces esto más rápido comienzas a dejar eso ir más rápido. A medida que dejas ir eso más rápido y relajas, dejas de identificarte con eso como algo tuyo. Y el obstáculo eventualmente se debilita tanto que no vendrá más. ¿Qué ocurre después? Una real sensación de alivio! Justo después del alivio, sientes Alegría viniendo enormemente, muy liviano de cuerpo, muy liviano de mente... un sentimiento feliz, realmente feliz. Hay un poco de excitación en ello. Cuando eso se desvanece, entonces te sientes más cómodo que nunca antes. Tu mente se siente cómoda, tu cuerpo se siente cómodo. Tu mente permanece con tu Objeto de Meditación, no se mueve.

Lo que acabo de describirles fue, el primer jhana. ¿Cómo entraste a ese primer jhana? Entendiendo el PROCESO del obstáculo, cómo funciona el obstáculo y dejando ir el aferramiento a él. ¿Qué es aferrarse? "Yo. Esto soy yo. Esto es mío. Esto es quien soy."

Lo has partido lo suficiente, así que ves que esto es parte de un proceso impersonal. Son simplemente cosas viniendo... siempre viene de la misma forma, entonces comienzas a dejarlo ir a medida que lo reconoces. Has dejado ir ese aferramiento, ese apego. Y por eso, tienes un dulce.

Ahora, los obstáculos son increíblemente importantes. Tu atención/observación será realmente buena y aguda por un período de tiempo, y luego por alguna razón u otra comienza a debilitarse. Y en poco tiempo, viene otra distracción. Entonces debes trabajar en ella. Cada vez que dejas ir una distracción, RELAJAS, SONRÍES, VUELVES a tu Objeto de Meditación, tu atención/observación se hace un poco más clara, más fuerte ... eres capaz de observarla con más claridad y sin identificarte con ese obstáculo tanto ya. Estás comenzando a ver cada obstáculo como PARTE DE UN PROCESO. Así que los obstáculos son absolutamente una parte necesaria para tu práctica. Es BUENO que surjan. ¿Por qué? Porque te hacen trabajar. Tienes que dejarlos ir... te ayuda a ver cómo el proceso funciona más y más claro. Y esto ocurre yendo de un jhana al siguiente. Cada vez que dejas ir un obstáculo, serás capaz de experimentar un tipo más profundo de jhana porque tu entendimiento de cómo funciona el proceso se hace más claro.

Cuando el Buda estaba hablándole a alguien acerca de la vía para experimentar el nibbana, lo describía, en docenas de lugares en los suttas, que la vía para que experimentes el nibbana es viendo el Originamiento Dependiente. Es por eso que experimentas el nibbana... no por ver anicca, dukkha, anatta, eso lo ves automáticamente. Sino que es viendo y reconociendo el proceso, como un proceso impersonal, y es así cómo funciona. Tu entendimiento es lo que te lleva al nibbana ... no es un místico y mágico BANG! AHÍ ESTÁ! Es tu comprensión del proceso.

Ok, he estado hablando por largo rato. ¿Alguien tiene alguna pregunta?

Mañana en la noche vamos a pasar por la primera parte del Satipatthana Sutta. Revisar el Satipatthana Sutta toma dos días. Ok? ¿No hay preguntas? 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