

## La Clave de la Liberación III

Por el Venerable Ajahn Chah

Traducido al español por Hugo Vega

**L**a teoría escrita es correcta, pero el Dhamma debe ser realmente **opanayiko** (llevado internamente). Debes interiorizarlo. Si no lo interiorizas, en realidad no conseguirás entendimiento o discernimiento. No experimentarás la verdad por ti mismo. Yo era igual en mi juventud. No estudiaba todo el tiempo, aunque había hecho los tres primeros niveles de exámenes sobre la teoría del **Dhamma-Vinaya**. Tuve la oportunidad de ir y escuchar a diferentes maestros hablando sobre su práctica de meditación, pero al principio no estaba atento y no sabía como escuchar correctamente. No entendía la forma en que los maestros de meditación se expresaban cuando hablaban sobre la práctica. Ellos hablaban directamente desde su experiencia personal, describiendo cómo llegaban a ver el **Dhamma** desde el interior de sus propias mentes en lugar de los libros. Mas adelante, después de haber practicado más por mí mismo, empecé a ver la verdad de la misma forma descrita por esos maestros. Podía entender por mí mismo, desde mi propia mente, lo que habían estado enseñando. Con el tiempo, después de muchos años de práctica, entendí que todo el conocimiento que ellos habían impartido en sus enseñanzas venía de lo que ellos habían visto y experimentado directamente - no hablaban solo por los libros. Si sigues el camino de la práctica que ellos describieron, experimentarás el Dhamma justo hasta la misma profundidad. Concluí que esta era la manera correcta de practicar. Bien puede haber otras formas de práctica, pero esta fue suficiente para mí, y me ceñí a ella.

Debes seguir esforzándote en la práctica. Al principio lo importante es hacerla. Ya sea que la mente esté tranquila o no, no importa - debes aceptarla como es. **Estás interesado en crear causas sanas**. Si eres diligente en la práctica, no necesitas preocuparte sobre cómo serán los resultados. No deberías tener miedo a no conseguir ningún resultado de tu práctica. Preocupándote así impides que la mente se vuelva tranquila. Persevera con ello. Por supuesto, si no practicas, ¿Quién conseguirá algo? ¿Quién comprenderá el Dhamma? Solo el que busca comprenderá el Dhamma. Es el que come, quien satisface su hambre, no el que lee el menú. Todos y cada uno de los estados de ánimo te están mintiendo; si eres consciente de ese estado de ánimo después de la décima vez que ha sucedido, es mejor que nada. La misma vieja persona continúa mintiendo sobre las mismas viejas

cosas. Si simplemente eres consciente de lo que está pasando ya es bueno, porque lleva mucho tiempo hasta que llegas a ser consciente de la verdad. Las corrupciones están intentando engañarte todo el tiempo.

Practicar significa establecer **silā, samadhi y panna** en tu mente. Acordarse de las cualidades de la Tripe Gema - **el Buddha, el Dhamma, la Sangha** - y dejar ir todo lo demás. Al practicar aquí mismo, ya estás creando las causas y las condiciones para la iluminación en esta misma vida. **Se honesto, sincero y sigue haciéndolo.**

La naturaleza de la práctica es tal que incluso si estás sentado en una silla, aún así puedes fijar tu atención en un objeto de meditación. Al principio no tienes que concentrarte en muchas cosas diferentes, es suficiente con solo centrarte en un objeto simple, como la respiración, o la recitación de un mantra como **Buddho, Dhammo o Sangho** usados conjuntamente con la respiración. Cuando fijas tu atención en la respiración, haz una determinación mental clara de que no vas a forzarla de ninguna manera. Si te sientes perturbado por la respiración, es señal de que todavía no estás practicando correctamente. Si no estás a gusto con la respiración siempre parecerá o muy corta o demasiado larga, demasiado suave o demasiado forzada y no se sentirá confortable. Pero una vez que te sientes a gusto con ella, y hay consciencia de cada inspiración y cada espiración, la tienes bien. Esto indica que estás practicando en la forma correcta. Si aún no es correcta, todavía estás confundido. Si todavía estás confundido, detén la meditación y reestablece la atención plena en la respiración. En el transcurso de la meditación, si surgen los deseos de experimentar cosas distintas, o incluso empiezas a experimentar diferentes fenómenos psíquicos, como luces brillantes o visiones de palacios celestiales u otras cosas similares, no te asustes. Sé consciente de ese tipo de experiencias y continúa haciendo la meditación. A veces puedes estar meditando y la sensación de la respiración desaparece por completo. Parece que verdaderamente ha desaparecido asustándote. En realidad, no hay necesidad de asustarse, es solo tus pensamientos que han desaparecido, la respiración sigue ahí, pero está simplemente operando en un nivel mucho más refinado que el normal. Una vez que pasa un periodo apropiado de tiempo, la sensación de la respiración volverá por sí misma.

Al principio tienes que practicar haciendo que la mente se calme de esta forma. Siempre que te sientes a meditar - ya sea en un asiento en algún lugar, o en un coche o una barca - deberías ser capaz de calmar la mente enseguida enfocando la atención en tu objeto de meditación. Tienes que practicar hasta el punto en el que, si te subes a un tren para viajar a algún sitio, deberías poder sentarte y entrar

en un estado de calma, casi inmediatamente. Si te has entrenado en esto a fondo, podrás meditar en cualquier sitio. Esto significa que ya tienes algo de discernimiento sobre el camino de la práctica y puedes usar esto como base para contemplar objetos mentales: **imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles e ideas**. Sé consciente de todo el gusto y aversión que experimentas y no hagas nada por esta clase de estados mentales. Si experimentas un objeto agradable, reconócelo como agradable; si experimentas uno desagradable, reconócelo como desagradable. Son parte de la realidad condicionada. Ya sean buenos, malos o lo que sea, todos poseen las mismas características, **son todos aniccam, dukkham y anatta**. Cosas que son dudosas, así que no te apegues o te agarres a ellas. Esta es una enseñanza o mantra que deberías estar repitiéndote continuamente. Si sigues viendo estas tres características, **panna** surgirá por sí misma. El corazón de la meditación vipassana es arrojar cada objeto mental que experimentas en estos tres 'fosos' de **aniccam, dukkham y anatta**.

Sea lo que sea, ya sea bueno, malo o peor, tíralo en estos tres fosos y muy pronto empezarás a obtener conocimiento y discernimiento. **Panna** empezará a surgir en pequeñas cantidades, que es de lo que se trata en la meditación. Sigue esforzándote consistentemente en ello. **Has estado guardando los cinco preceptos durante muchos años hasta ahora, así que es hora de poner algo de esfuerzo realmente en la meditación**. Tienes que ganar discernimiento en la verdad de las cosas para que puedas dejar ir, dejar las cosas y estar tranquilo.

No soy muy bueno en tener largas discusiones sobre el Dhamma. Es difícil ponerlo todo en palabras. Si alguien quiere saber como practico, debería venir y vivir aquí. Si están aquí el tiempo suficiente, llegarán a saberlo. En el pasado fui caminado a todas partes para estudiar y practicar con distintos maestros. No iba a hacer que el resto de la gente me escuchase. Cualquier cosa que enseñasen yo escuchaba; incluso si eran jóvenes o no tenía una gran reputación, yo escuchaba. No me dedicaba a discutir - no veía que hubiese necesidad de mucha discusión. **Lo que era importante y valioso para interesarse por ello, involucraba renuncia y dejar ir**. Todo el propósito de la práctica **es renunciar y dejar ir las cosas**. Al final, es infructuoso hacer una gran cantidad de estudio formal. **Día a día te estás haciendo más y más viejo y todo lo que haces es estudiar las palabras, es como perseguir un espejismo - nunca atrapas lo real**. Hay muchos estilos y métodos de práctica y no soy crítico con ellos, siempre que entiendas cual es el verdadero significado y propósito de la práctica. Si por ejemplo, los practicantes no guardan el **Vinaya** de forma estricta, aunque no necesariamente estén progresando incorrectamente, diría que ellos encontrarían imposible el alcanzar el éxito final en la práctica. Es como intentar

saltarse **magga** o pasar por alto **silā, samadhi y panna**. Algunos dicen que no te apegues a samatha, que no deberías preocuparte por ello y simplemente ir directo a vipassana, pero desde mi experiencia si intentas saltarte samatha y hacer solo vipassana, no te llevará al éxito.

**No menosprecies la forma de practicar y los fundamentos que han sido dejados para nosotros por Tan Ajahn Sow, Tan Ajahn Mun, Tan Ajahn Tongrut y Tan Chao Khun Upali.** Si te entrenas siguiendo las huellas de estos Maestros, ese es el camino más directo hacia la iluminación, porque ellos realmente han realizado el Dhamma por ellos mismos. No se saltaron silā; intentaron ser escrupulosos e impecables con ella. Sus discípulos tuvieron sumo respeto por ambos, **el maestro y las normas monásticas y los métodos de práctica.** Si el maestro pedía hacer algo, lo hacías. Si te decía que estabas haciendo algo mal y que deberías parar, parabas. Estos maestros enseñaban a practicar con determinación y sinceridad hasta que realmente veías y experimentabas resultados en tu propia mente. Como resultado, los discípulos de los grandes Maestros del bosque tenían el más profundo respeto y algo de admiración reverente al maestro, porque fue por seguir sus huellas por lo que ellos llegaron a ver y entender el Dhamma.

Así que, inténtalo en la forma que he sugerido. Si practicas, verás y experimentarás los resultados por ti mismo. Si realmente practicas e investigas la verdad no hay razón por la que no debieras experimentarlos justo en la forma en que lo he descrito. Lo que digo es que si estás practicando en la manera correcta - **que significa renunciar, hablar poco, dejar ir las opiniones y conceptos** - las kilesa serán incapaces de afianzarse en la mente. **Eres capaz de escuchar tranquilamente a aquellos que dicen lo que no es cierto, de la misma forma en que eres capaz de escuchar a aquellos que dicen la verdad, porque sabes como contemplar la verdad por ti mismo.** Digo que esto es posible, si realmente te esfuerzas en la práctica. Pero no es corriente que los estudiantes vengán a hacer realmente la práctica, hay todavía muy pocos que lo hacen. Siento una sensación de lamento de que muchos de mis compañeros Budistas son así y yo intento consistentemente animarlos a que vayan al grano en la práctica y empiecen a contemplar.

Aquellos de vosotros que han entrenado previamente como estudiantes, habéis logrado venir aquí y practicar, es admirable; tenéis vuestras propias cualidades buenas que podéis ofrecer a la comunidad. En la mayoría de los monasterios cerca de aquí, es el estudio de las escrituras y la teoría lo que se enfatiza, pero al final, están estudiando lo que sigue y sigue en un interminable, continuo fluir. Ellos nunca logran cortar ese fluir y llegar al final. Solo estudian

lo que es **santati y sandhi**, o lo que da lugar al nacimiento continuo. **Si puedes detener el momento mental, puedes usar verdaderamente tu conocimiento teórico como base para la búsqueda e investigación sobre las causas del sufrimiento.** Porque la verdadera naturaleza de la mente no se desvía de lo que has aprendido en los libros, va en concordancia con lo que has estudiado. Pero si estudias sin nunca practicar, jamás sabrás realmente. Una vez que has practicado, puedes conseguir un hondo y profundo conocimiento, realmente viendo y entendiendo claramente en la mente esas cosas que has estudiado en los libros. Lo importante es empezar a practicar.

Así que vete y vive en una pequeña choza en el bosque, haz el esfuerzo de entrenarte y experimentar con la enseñanza. Es mejor que solo estudiar la teoría. **Practica discutiendo el Dhamma interiormente contigo mismo, viviendo apartado y observando tu corazón y tu mente.** Cuando la mente está quieta, está en estado de normalidad. Cuando sale de ese estado de normalidad, cuando los distintos pensamientos e imaginaciones surgen, eso es **sankhara**. Estos sankharas continuarán condicionando la mente, así que ten cuidado y mantente consciente de ellos. Una vez que la mente sale del estado de normalidad, no será más **samma patipada**. Irá o en dirección de **kamasukhallikanuyogo** o **attakilamathanuyogo**. Estas dos tendencias son citta sankhara condicionando la mente. Si el condicionamiento es sano, la mente adquiere características sanas; si el condicionamiento es insano, adquiere características insanas. **El proceso tiene lugar en la mente.** Si estas practicando la atención plena, observado de cerca la mente, es verdaderamente muy interesante. Sería feliz al hablar sobre este tema durante todo el día.

Una vez que eres consciente de los movimientos de la mente, puedes ver el proceso de condicionamiento. La mente ha sido cultivada y entrenada por las corrupciones. Lo veo como un lugar céntrico. Estas cosas que llamamos **cetasika** (factores mentales) son como visitantes que vienen a quedarse a este lugar. A veces esta 'persona' viene de visita; a veces esa 'persona' viene de visita y otras veces otra distinta. Todas vienen a quedarse a este único punto. Todos estos 'visitantes', que surgen de la mente, los llamamos factores mentales.

La forma de practicar es despertar la mente y hacer de ella **'eso que conoce'**, esperando y vigilándose a sí misma. Siempre que un visitante se acerca, debes decirle adiós con la mano para prohibirle entrar. ¿Dónde podría sentarse, cuando a lo largo de todo el día tú ocupas el único asiento disponible, estando tu atención plena justo en el centro, recibiendo a todos los visitantes que llegan? Esto es lo que significa **'Buddho': una firme e inquebrantable atención plena.**

Si puedes sostener esta atención, ella protegerá la mente. Simplemente te sientas y estableces la atención plena en este único punto, porque es aquí a donde todos los visitantes han llegado, desde que eras pequeño durante toda tu vida hasta el presente. Así que tienes que conseguir conocerlos a todos y así es cómo hace. Simplemente mantienes '**Buddho**'. Todos estos visitantes tenderán a amoldar y confeccionar a la mente de varias formas, condicionando tu experiencia de acuerdo a esto. Estos estados condicionados, producidos por las acciones de los visitantes, se llaman **factores mentales**. Cual pueda ser su naturaleza o donde puedan llevar a la mente no es lo importante. Tu trabajo es llegar a conocer a estos visitantes que se presentan. Cada vez que los visitantes lleguen encontrarán que solo hay una silla disponible y siempre que tú la estés ocupando, no tendrán ningún sitio donde sentarse. Vienen con la intención de hablar contigo, pero no hay ningún sitio donde puedan ponerse cómodos.

Sin embargo, por mucho que estos visitantes vengan, siguen encontrando a la misma persona sentada en el mismo sitio recibiendo a los invitados, y esa persona nunca parece que se ha de ir. ¿Cuántas veces seguirán viniendo? Todo lo que tienes que hacer es sentarte allí recibiéndolos y llegarás a conocerlos a todos. Todo lo que has experimentado alguna vez desde que por primera vez tuviste conocimiento del mundo, vendrá a visitarte justo en ese lugar. Solo tienes que conocerlo así.

Si ves y contemplas el Dhamma justo en este único lugar, podrás desarrollar el discernimiento que es capaz de penetrarlo todo. **Aquí es donde ves, investigas y contemplas por ti mismo.**

Esto solo es hablar sobre la práctica del Dhamma, no puedo hablar sobre mucho más. Esta es la forma en la que hablo del Dhamma, pero al final todavía es hablar solo de la práctica. Lo apropiado ahora es practicar realmente. Cuando empieces a hacerlo, te encontrarás con varias experiencias en el transcurso de la práctica. Hay, por supuesto, direcciones dadas para seguir que te dirán donde vas y que hacer... si esto sucede, haz eso y demás, pero a menudo cuando continúas y no funciona bien, tienes que reflexionar y ajustar tu enfoque. Puedes tener que viajar un largo camino para encontrarte con una señal, antes de que te des cuenta de cual es el camino correcto a seguir. Se reduce al hecho de que aprendes a base de errores y trabajando con tu experiencia, hasta que llegas a establecerte en la forma correcta de practicar y estás más allá de toda duda. Si todavía no has encontrado la manera correcta de practicar, estás obligado a vértelas con algo de duda y obstrucción, así que debes seguir estimulándote y hurgando justo en ese punto. Una vez que investigas, considéralo desde varios ángulos, **discútelo contigo mismo** hasta el final, esto hará una huella en tu mente y

sabrás que hacer. Si realmente te quedas atascado, puedes consultar al maestro, el cual tiene experiencia más que suficiente en hacer frente a los obstáculos al entrenar la mente y podrá aconsejarte en la manera de practicar con ellos y superarlos. Tener acceso a un maestro puede ser inmensamente valioso - alguien que ha estado allí, que conoce el terreno. Alguien al que puedes llevarle tu confusión, alguien con el que puedes discutir tu práctica.

Considera el practicar con los objetos mentales como con el sonido. Está el oído y el sonido - puedes ser consciente del sonido sin hacer nada. Haz uso de los fenómenos naturales como este para contemplar la verdad, hasta que la mente sea capaz de separar la mente del objeto. Esta distinción llega a ser discernible porque la mente no sale y se enreda con las cosas. Cuando el oído oye un sonido, mira para ver si la mente se enreda o se deja llevar por él. ¿Está perturbada? Si puedes conocer y ver solo esto, serás capaz de oír sonidos sin ser perturbado por ellos. Esto es la cultivación y el establecimiento de la atención plena justo aquí, a mano. No es algo por lo que tengas que ir a otro lugar a hacerlo. Incluso si quieres evitar los sonidos, realmente no puedes deshacerte de ellos. Solo es posible "**deshacerse**" de los sonidos, practicando. Eso significa entrenar la mente hasta que esté lo suficientemente firme en la práctica de la atención para poder dejar ir cuando hay contacto sensorial. Todavía hay sentido del oído, pero al mismo tiempo dejas ir al objeto. En este caso cuando hay atención plena, este dejar ir es natural. Lo dejas estar como es. No tienes que luchar para separar la mente del objeto, la separación es bastante obvia para ti porque estás practicando el abandonar, el dejar ir. Incluso si sintieses la tendencia a seguir al sonido, la mente no iría detrás de él.

Una vez que eres plenamente consciente de las formas, los sonidos, los olores, los sabores, los objetos tangibles y los pensamientos, los verás claramente como son en realidad, **con el ojo interno de la sabiduría**. Están dominados por las tres características universales de **aniccam, dukkham y anatta**. Cuando sea que escuches un sonido, por ejemplo, habrá discernimiento inmediato dentro de las tres características en el proceso de tener esa experiencia. Es como si ya no lo oyeses, no lo oyes de la manera habitual, porque ves que la mente es una cosa, el objeto otra cosa. Pero eso no significa que la mente ya no funciona. La atención plena está monitoreando y vigilando la mente todas las veces. Si eres capaz de desarrollar tu práctica hasta este nivel, significará que estés donde estés o hagas lo que hagas estarás ocupado en investigar el Dhamma. Esto es **dhamma-vicaya o uno de los factores esenciales de la iluminación [15]**. Si este factor está presente en la mente, significa que habrá una intensiva y sostenida consideración y reflexión sobre el Dhamma sucediendo todo el tiempo, y esto gradualmente aflojará y deshará tu apego al cuerpo, a las sensaciones, percepciones,

pensamientos y consciencia. **Nada podrá perturbar o inmiscuirse en la mente cuando está absorta en su trabajo de reflexión.**

Para uno que sea experimentado y haya desarrollado la concentración, este proceso de reflexión e investigación tiene lugar automáticamente en la mente - no es algo sobre lo que tienes que pensar o crear. La mente inmediatamente será experta en la contemplación en cualquier dirección a la que apuntes. Si estás practicando de esta forma, una cosa más que ocurre es que una vez que has establecido la atención plena antes de ir a dormir, ya no roncas habitualmente, hablas en sueños, rechinas los dientes o te retuerces. Si la meditación se establece en la mente, todo eso desaparece. Incluso si duermes profundamente, cuando te despiertas te sentirás como si no hubieses dormido, y no te sentirás cansado o somnoliento. En el pasado podías haber dormido roncando sin darte cuenta, pero si realmente desarrollas el "estar despierto", eso no puede pasar. **¿Cómo puedes roncar cuando no estás durmiendo realmente?** Solo es el cuerpo el que para y descansa. Con este nivel de atención plena la mente está despierta en todo momento del día y de la noche. Es '**Buddho**': sabio, despierto, claro y brillante con su propia felicidad interna. En este nivel la mente tiene su propia auto sustentadora energía y esta libre de la somnolencia, incluso a pesar de que no duerma en el sentido habitual. Si has desarrollado tu meditación hasta este punto, puedes mantenerte por dos o tres días sin dormir. Incluso entonces, si empiezas a sentir sueño porque tu cuerpo está exhausto, puedes centrarte en tu objeto de meditación y entrar en un estado de profundo samadhi inmediatamente, y debido a tu habilidad, puedes necesitar estar solo en él durante cinco o diez minutos para sentirte refrescado como si hubieses dormido todo el día y toda la noche.

Hasta donde concierne el estar sin dormir, si estas más allá de preocuparte por el cuerpo entonces no hay problema, pero deberías saber que cantidad está bien. Deberías reflexionar sobre el estado del cuerpo y por lo que ha pasado y entonces ajustar tu sueño de acuerdo a sus necesidades. Cuando has alcanzado este estado en la práctica, no tienes que decirle conscientemente al cuerpo lo que tiene que hacer, se lo dice a sí mismo. Hay una parte de la mente que está constantemente empujándote e incitándote. **Incluso si te sientes perezoso, no podrás ser indulgente con tus estados de ánimo porque siempre estará esta voz animándote y despertándote para que hagas un esfuerzo diligente.** Alcanzarás el punto donde ya no puedes estancarte, donde la práctica cuida de sí misma. **Inténtalo. Ya has estudiado bastante y recibido suficiente enseñanza, ahora es la hora de usar lo que has aprendido para entrenarte.**

Al principio, **kaya-viveka** (retiro físico) es muy importante. Es beneficioso reflexionar sobre la enseñanza del Venerable Sariputta de



que **kaya-viveka** es la causa del surgimiento de **citta-viveka** (retiro mental) y **citta-viveka** es la causa del surgimiento de **upadhi-viveka** (retiro de las corrupciones o Nibbana). Alguna gente dice que no es importante y que si estás tranquilo, puedes vivir en cualquier sitio. Es cierto, pero en las primeras etapas de tu práctica, deberías ver **kaya-viveka** como realmente necesario. Un día deberías intentar ir a quedarte en una tierra incinerada solitaria, a millas de cualquier persona, o subir y meditar en algún lugar realmente desierto y aterrador. **Haz el reto de la práctica durante toda la noche, para saber como es realmente.**

En mis primeros años, solía pensar que **kaya-viveka** no era tan importante. Solo era una opinión que mantenía, la cual realmente no venía de la experiencia. Una vez que empecé a practicar, empecé a aplicar realmente la enseñanza de Buddha a mi meditación y entendí como al principio **kaya-viveka** hace surgir a **citta-viveka**. Cuando todavía vives en una casa, ¿qué clase de kaya-viveka consigues? Tan pronto como traspasas la puerta principal hay confusión y complicaciones, porque no hay retiro físico. Si dejas la casa y vas a un lugar retirado, entonces la atmósfera para practicar es totalmente diferente.

Debes entender por ti mismo la importancia de **kaya-viveka** cuando comienzas a practicar. Una vez que consigues **kaya-viveka**, empiezas a practicar y obtener sabiduría sobre el Dhamma. Una vez que has comenzado a practicar, necesitas un maestro que te dé enseñanza y consejo en áreas donde estás equivocado, porque de hecho es donde estás equivocado donde tu crees que lo estás entendiendo correctamente. Si tienes un maestro hábil, te podrá aconsejar hasta que veas donde te has equivocado. Normalmente es en el mismo lugar donde creías que estabas en lo correcto, porque tu falta de entendimiento cubre todo tu pensamiento.

Algunos de los monjes estudiantes han estudiado mucho e investigado los textos a fondo, pero yo recomiendo a las personas que se dediquen a practicar. Cuando es el momento de estudiar, es correcto abrir los libros y aprender la teoría y forma convencionales, pero cuando es el momento de luchar con las corrupciones, tienes que ir más allá de la teoría y de las reglas convencionales. Si intentas luchar siguiendo el modelo del libro demasiado al pie de la letra, no serás capaz de derrotar a tus oponentes. Si verdaderamente quieres llegar a controlar con las corrupciones, tienes que ir más allá de los libros. **Esta es la forma en la que la práctica tiene que ser en realidad.** Los libros de texto solo fueron compilados con la intención de proveer enseñanzas en forma de ejemplos. Si te apegas demasiado firmemente a los libros pueden incluso hacer que pierdas tu atención plena, porque fueron escritos sobre la base de la **sañña** y **sankhara** de los escritores, los cuales no necesariamente entendían

que todo lo que hace **sankhara** es condicionar la mente. Antes de conocerlo, estaban hundidos en las profundidades lejanas de la tierra reuniéndose con serpientes mágicas (nagas), y cuando regresan y suben de nuevo comienzan a hablar un lenguaje de las serpientes y nadie sabe de qué están hablando. Es una locura.

Los Maestros del bosque no enseñaron a practicar así. Puedes imaginar a las cosas de los libros como excitantes e interesantes, pero no es así. Nuestros maestros nos mostraron el camino **para dejar las corrupciones y arrancar de raíz nuestros puntos de vista, vanidad y sentido del yo**. Es una práctica que involucra el trato con la carne y la sangre de las corrupciones. Por difícil que parezca, no deberías ser demasiado rápido al desechar lo que has heredado de estos maestros de la tradición del bosque. Puede ser posible que llegues a estar profundamente engañado sobre la mente y la práctica del samadhi, ya que en el transcurso de la práctica, las cosas que normalmente parecería poco probable que sucediesen pueden realmente surgir, así que no puedes confiar siempre en ti mismo. ¿Qué harías en una situación como esa? Yo siempre tengo cuidado con esto.

En mis primeros dos o tres años de práctica todavía no podía confiar verdaderamente en mí mismo, pero después de llegar a tener más experiencia en la meditación y comenzar a tener cierto discernimiento sobre la dinámica de la mente, no hubo problemas. Cualquier cosa que se manifieste en el transcurso de la práctica, déjala que suceda. No intentes resistirte a ella. Si entiendes cómo practicar, todas ellas cesarán de un modo inofensivo por sí mismas. Se convierten en objetos para la contemplación y entonces puedes usarlos como material para tu meditación y seguir de un modo relajado. Quizás todavía no hayas probado esto. Has hecho algo de meditación antes, ¿verdad? A veces en el transcurso de la meditación, las cosas que normalmente no deberían ir mal pueden ir mal. Por ejemplo, puedes empezar sentándote con una determinación: 'Esta vez nada de perder el tiempo. Voy a concentrar la mente de veras.' Pero ese día no llegas a ningún sitio. Sin embargo, nos gusta tomar determinaciones de esa manera. De hecho, he observado que normalmente la práctica se desarrolla de acuerdo a sus propias causas y condiciones. Algunas noches puedes empezar a meditar con el pensamiento: 'Bien, esta noche no me voy a levantar de mi alfombra hasta por lo menos la una de la mañana.' Pensando así, en realidad te has puesto en un estado mental torpe, ya que en poco tiempo, sentimientos de dolor e incomodidad invadirán tus sentidos desde todas las direcciones, hasta el punto en el que llegará a ser tan insoportable que puedes incluso pensar que vas a morir. De hecho, la mente establece un tiempo para asentarse de forma bastante natural por sí misma sin que tú tengas que estimar o establecer límites fijos. No hay un punto fijo o un tiempo particular que alcanzar en la práctica. Ya sean las siete, ocho

o nueve, eso no es lo más importante; solo sigue meditando, manteniendo tu ecuanimidad y sin forzar las cosas. No seas demasiado compulsivo o mantengas puntos de vista demasiado fijos sobre las cosas, y no intentes coaccionar al corazón con declaraciones demasiado ambiciosas sobre cómo esta vez lo vas a hacer con certeza. Por supuesto, son esas veces cuando las cosas se vuelven más inciertas.

Tienes que permitirle a la mente que se relaje. Deja a la respiración fluir sin esfuerzo, sin hacerla demasiado corta ni demasiado larga. No intentes hacerle nada. Deja al cuerpo estar relajado y continúa esforzándote en la meditación. Una voz surgirá y preguntará: '¿Cuántas horas practicarás esta noche? ¿A qué hora dejarás de meditar?'. Seguirá llegando para preguntarte, así que córtala: '¡Eh tú, no interfieras!'. Tienes que seguir dominándola, porque toda esta clase de pensamientos son solo las corrupciones en una forma u otra, que llegan a molestarte. No les prestes ninguna atención, solo repróchales: '¡Si quiero parar temprano o tarde no es tu maldito asunto! Si estoy sentado meditando durante toda la noche, no va a hacer daño a nadie, ¡así que déjame solo!'. Sigue cortándolas de esta forma y continúa practicando a tu ritmo. Al permitir a la mente estar a gusto se volverá calmada y conseguirás un mejor entendimiento del poder del apego y cuanto estás afectado por la tendencia a crear historias y dar excesiva importancia a las cosas. Puede llevarte lo que parece una eternidad (quizás más de media noche) antes de que te des cuenta de que te puedes sentar a gusto, pero esto es una indicación de que has encontrado el camino correcto en la meditación. Entonces tendrás algo de discernimiento sobre como tu apego y aferramiento realmente es una corrupción y que existe porque la mente queda atrapada en la visión errónea.

Hay algunas personas que encenderán una barra de incienso en frente de ellas antes de sentarse a meditar y luego harán la dramática decisión de que no se levantarán hasta que el incienso se haya quemado por completo. Entonces comienzan a meditar, pero después de solo cinco minutos sentirán como si una hora entera hubiese pasado y cuando abren sus ojos para mirar a la barra de incienso se sorprenden cuando encuentran que todavía es realmente larga. Cierran sus ojos y reinician la meditación e inmediatamente están comprobando el incienso de nuevo. Entonces, por supuesto, su meditación no va a ningún sitio. No seas así, es como ser un mono. Terminas sin hacer ningún trabajo. Pasas todo el periodo de meditación pensando sobre la barra de incienso, preguntándote si se ha acabado o no. Entrenar la mente puede fácilmente llegar a ser de esta forma, **así que no le des demasiada importancia al tiempo.**

En la meditación, **no dejes a tanha y kilesa** conocer las reglas del juego o cuál es tu objetivo en la práctica. La voz de las corrupciones

llegará y te preguntará, '¿Cómo practicarás? ¿Cuanto vas a hacer? ¿Cuanto esfuerzo pondrás en ello? ¿A qué hora te irás?'. Seguirá molestandote hasta que llegues a alguna clase de acuerdo. Si dices que planeas sentarte hasta las dos de la mañana, las corrupciones empezarán inmediatamente a darte la lata. No te habrás sentado ni por una hora y ya te sentirás inquieto e impaciente por acabar de meditar. Luego las molestias surgirán y dirán, '¿Es tan malo que te vas a morir? Creía que ibas a concentrar realmente la mente y mira que poco firme es todavía. Hiciste una promesa y no pudiste mantenerla.' Pensando así, solo creas sufrimiento para ti mismo. Te vuelves autocrítico y acabas odiándote a ti mismo. Sufres tanto porque no hay nadie a quien usar como chivo expiatorio y culparlo por el lío en el que te has metido. Si haces promesas o resoluciones idealistas, sentirás que has comprometido tu honor a mantenerlas hasta que tengas éxitos o mueras en el intento. Para hacerlo correctamente de acuerdo a este estilo, tienes que practicar intensamente, sin cesar. Otra manera es practicar más suavemente, sin hacer ninguna promesa fija, aunque manteniendo un esfuerzo firme y persistente para entrenarte. Encontrarás que a veces la mente llegará a estar calmada y el dolor en el cuerpo remitirá. Todo el agarrotamiento y el dolor de las piernas desaparecerá por sí mismo.

Así que hay esta forma equilibrada de practicar que implica contemplar todo lo que experimentas. Cualquier cosa que haces, contéplala a fondo y no dejes el trabajo de meditación. Alguna gente cree que cuando la meditación formal termina, todo se para y pueden tomar un descanso, así que se despiden de su objeto de meditación y dejan de contemplar. ¡No seas así! Continúa reflexionando sobre todo lo que experimentes. Ya sea que encuentres buena o mala gente, rica o pobre, importante o no, joven o vieja, continúa contemplándolo todo. Observa que todo es parte de la meditación.

Contemplar e investigar el Dhamma significa que debes observar y reflexionar sobre las varias causas y condiciones que influyen la mente. Contempla los distintos objetos mentales: grande o pequeño, bueno o malo, negro o blanco. Si hay pensamiento, nota que la mente está 'pensando' y date cuenta de como, en realidad, es solo eso. Al final, todas las impresiones de la mente pueden ser agrupadas como **aniccam, dukkham, anatta**, y no aferrarse o apegarse a ellas. Esto es el 'cementerio' de todos los objetos mentales. Arrójalos en estos tres fosos y los verás bajo la verdadera luz de como son las cosas.

Observa '**aniccam**' por ejemplo, es algo que no guía al sufrimiento, pero esto tiene que venir de la contemplación. Por ejemplo, si adquieres algo atractivo y te alegras por ello, continúa contemplando

esa sensación de felicidad. Es posible que puedas usarlo por un tiempo y luego te empieces a cansar de ello y quieras regalarlo o venderlo; si no puedes encontrar a alguien que te lo quite de las manos puedes incluso querer tirarlo. ¿Por qué pasa esto? Es debido a **aniccam**. Si no puedes venderlo o deshacerte de ello, comienzas a sufrir. Así es como es. Después de haber visto esto claramente en una dimensión, no importa cuantas veces surja, siempre podrás usar aquella experiencia para ayudarte a ver más allá de las apariencias. Es la misma vieja historia repitiéndose. Una vez que la has visto una vez, la puedes ver en cualquier lado.

A veces ves objetos y oyes sonidos que son desagradables a la vista y al oído, y esto hace que surja aversión. Nota ese sentimiento de insatisfacción y contéplalo. Quizás en algún punto en el futuro los sentimientos cambiarán y puedes empezar a disfrutar lo que previamente parecía ser desagradable. Las cosas que te gustan ahora pueden haber sido la causa de que la aversión surgiera en el pasado. A veces es así. Una vez que has entendido y conoces claramente por ti mismo que todos los objetos y experiencias agradables y desagradables son aniccam, dukkham y anatta, entonces no te apegarás a ellos. Llegarás de forma natural a ver todos los fenómenos como iguales, como teniendo la misma naturaleza intrínseca, y lo verás todo como Dhamma surgiendo en la consciencia simplemente.

Bien, aquí solo he estado hablando sobre mi experiencia en la práctica según ha sido para mí, sin querer hacer de ello nada especial. Cuando vienes a hablar sobre el Dhamma conmigo, mi trabajo es decirte lo que sé. Pero en realidad no es algo sobre lo que deberías pasar todo tu tiempo hablando; **lo mejor es ir al grano y practicar**. Como cuando llamas a un amigo invitándolo a ir a algún sitio contigo. Le preguntas, '¿Vienes?' Y él dice que sí, entonces los dos salís enseguida, simplemente y sin armar escándalo. Esta es la manera de practicar.

Si experimentas diferentes clases de **nimitta [16]** durante la meditación, como visiones de seres celestiales, antes de nada es importante que observes el estado de la mente muy de cerca. No olvides este principio básico. La mente tiene que estar calmada para que tú experimentes estas cosas. Ten cuidado de no practicar con deseo ya sea de experimentar **nimitta** o no experimentarla. Si surgen, contéplalas y no dejes que te engañen. Reflexiona sobre que no son tú y no te pertenecen. **Son aniccam, dukkham y anatta**, igual que el resto de objetos mentales. Si las experimentas no dejes a tu mente que se vuelva demasiado interesada o que se detenga en ellas. Si no desaparecen por sí mismas, reestablece la atención plena. Pon toda tu atención en la respiración, tomando unas pocas respiraciones más profundas. Si tomas al menos tres

respiraciones mas largas deberías poder eliminar las nimitta. Debes continuar reestableciendo la atención plena de esta forma mientras continúas con la práctica.

No veas estas cosas como tú mismo o perteneciéndote. Son meras **nimittas** las cuales pueden engañar a la mente con atracción, aversión o miedo. Las **nimittas** son engañosas e inciertas. Si las experimentas, no les des excesiva importancia ni te precipites detrás de ellas, porque en realidad no son tú. Tan pronto como experimentas cualquier tipo de **nimitta**, deberías hacer regresar inmediatamente tu atención para examinar la mente misma. No abandones este principio básico de la práctica. Si olvidas este principio, tendrás la tendencia a ser atrapado ellas y puedes ser engañado o incluso volverte loco. Puedes estar tan completamente ido que no puedas nunca más conversar en la misma onda que el resto de las personas. Cualquier cosa que experimentes, la cosa en la que puedes confiar y estar más seguro de ella es tu propia sabiduría. Si experimentas alguna **nimitta**, observa la mente, ella tiene que estar calmada, para poder experimentarla.

El punto importante es observar cualquier **nimitta** como carente de sustancia. Pueden ser útiles a alguien con sabiduría, pero dañinas para alguien sin ella. Continúa practicando hasta que ninguna nimitta pueda apartarte de la práctica. Si surgen, surgen. Si no surgen, no surgen. No les temas. Si tu sabiduría se ha desarrollado hasta el punto en que puedes confiar en tu propio criterio, no tendrás ningún problema. Al principio te excitarás por ellas, porque son nuevas e interesantes y hay un deseo de experimentarlas. Te sientes satisfecho con ellas y esto es una forma de engaño. Incluso puedes no querer sentirte atraído hacia ellas, pero sucede y no sabes que hacer o la forma correcta de practicar, **así que se convierten en fuente de sufrimiento**. Si la mente entra en un buen estado debido a ellas, ¡no importa! Establece la atención plena en ese buen estado y reconócelo como una corrupción y como algo que es en sí mismo incierto. Esta es la manera sabia de dejar ir tu apego. No intentes hacerlo diciéndote a ti mismo, 'No quiero estar en un buen estado, ¿Por qué hay este buen estado?'. Esta es la forma equivocada de hacerlo. Es meditar con la visión incorrecta. Es equivocarse justo aquí, ahora mismo, no lejos. No hay necesidad de preocuparse por las nimittas o por cualquier otro aspecto de la meditación. Solo estoy describiéndote algunas de las cosas que pueden suceder, porque tengo algo de experiencia previa, sin embargo, debes deshacerte de esto y contemplar por ti mismo si lo que he dicho es correcto o equivocado. **Es suficiente por ahora.**

\*\*\*\*\*

**[15] Bojjhanga: Los siete factores de la iluminación: sati (atención plena), dhamma-vicaya (investigación del Dhamma), viriya (esfuerzo), piti (raptó), passaddhi (calma), samadhi (concentración) y upekkha (ecuanimidad).**

**[16] Nimitta: Un signo o apariencia que puede tener lugar en términos de ver, oír, oler, saborear, tocar o como impresión mental y que surge con base en citta y no en el órgano sensorial correspondiente.**

**Final del Documento: La Clave de la Liberación III  
Revisado por Rev. Yin Zhi Shakya**

**[http://www.budsas.org/ebud/ajchah lib/00.htm](http://www.budsas.org/ebud/ajchah_lib/00.htm)**