

MANTENIENDO LA MENTE EN LA RESPIRACION

Por

Ajaan Lee Dhammadharo

Traducido del ingles por  
Joan B. Llorens

(Original English translation of the Thai by Thanissaro Bhikkhu)

Copyright 1994 Metta Forest Monastery

DharmaNet Edition 1994

This electronic edition is offered for free distribution  
via DharmaNet by arrangement with the publisher.

DharmaNet International  
P.O. Box 4951, Berkeley CA 94704-4951

\* \* \* \* \*

M e t o d o 2

Hay siete pasos basicos:

1. Empezar con tres o siete largas respiraciones, pensando "bud" cuando respire hacia adentro, y "dho" cuando respire hacia afuera. Mantenga la duracion de la silaba de meditacion tanto tiempo como la respiracion.
2. Sea claramente consciente de cada respiracion hacia adentro y hacia afuera.
3. Observe como entra y sale la respiracion, notando si es comoda o incomoda, ancha o estrecha, obtruida o sin obstruccion, rapida o lenta, larga of corta, calida o fresca. Si la respiracion no es comoda, cambiela hasta que lo sea. Por ejemplo, si la respiracion larga hacia dentro y hacia fuera es incomoda, pruebe la respiracion corta hacia dentro y afuera. Tan pronto como note una respiracion comoda , deje que esa sensacion se esparza por todo el cuerpo.

Empiece dejando que la respiracion se centre en la base del craneo, y deje que fluya hasta la base de la espina dorsal. Luego, si es varon, deje que se disemine por la pierna derecha hasta la planta del pie, las puntas de los dedos, y hacia el aire. Inhale la sensacion de la respiracion en la base del craneo otra vez y deje que baje por la espina dorsal, por la pierna izquierda hasta las puntas de los dedos de los pies y hacia el aire. (Si es mujer, empiece con el lado izquierdo primero, porque el sistema nervioso del hombre y de la mujer son diferentes.)

Luego deje que la respiracion se esparza de la base del craneo hacia los hombros, mas alla de los codos, de las puntas de los dedos y se disuelva en el aire.

Deje que la respiracion se esparza de la base de la garganta hacia abajo por el sistema nervioso central de enfrente del cuerpo pasando por los pulmones y el higado, hasta la vejiga y el colon.

Inhale la respiracion en el centro del pecho y dejela bajar hasta los intestinos.

Deje que todas estas sensaciones de la respiracion se esparzan y conecten, y sentira un gran bienestar.

4. Aprenda cuatro formas de ajustar la respiracion:

- a. larga hacia adentro y hacia afuera,
- b. corta hacia adentro y hacia afuera,
- c. corta hacia adentro larga hacia afuera,
- d. larga hacia adentro corta hacia afuera

Respire de la forma mas comfortable. O, incluso mejor todavia, aprenda a respirar comodamente en las cuatro formas, porque su condicion fisica y su respiracion cambian constantemente.

5. Familiarícese con las bases o puntos centricos de la mente -- los puntos de descanso de la respiracion -- y centre su conciencia en el mas comodo.

Algunas de las bases son:

- a. La punta de la nariz,
- b. En medio de la cabeza,
- c. El paladar,
- d. La base de la garganta,
- e. La punta del esternon,
- f. El ombligo (o un poco mas arriba)

Si sufre de frecuentes dolores de cabeza o problemas nerviosos, no se concentre en un punto mas arriba de la base de la garganta. Y no intente forzar la respiracion o ponerse en trance.

Respire libre y naturalmente. Deje que la mente este comoda con la respiracion -- pero no hasta el punto de que se escape.

6. Esparza su conocimiento -- sensaciones de sentimientos de conciencia por todo el cuerpo.

7. Una las sensaciones de la respiracion por todo el cuerpo, y deje que se propaguen comodamente, conservando su conciencia tan ancha como le sea posible. Una vez sea totalmente consciente de todos los aspectos de la respiracion que Ud. conoce en su cuerpo, llegara a conocer toda clase de otros aspectos tambien. La respiracion, por su naturaleza, tiene muchas facetas: sensaciones de la respiracion fluyendo por los nervios, alrededor de los nervios, y de los nervios hasta cada poro. Sensaciones beneficas y daninas de la respiracion se mezclan por su naturaleza.

Para resumir: (a) Por razones de mejorar la energia existente en cada parte del cuerpo, para que pueda luchar contra enfermedades y dolor; y (b) para que pueda clarificar el conocimiento ya dentro de Ud., para que ello pueda ser la base de sus habilidades y la liberacion y pureza de su corazon -- Ud. siempre debe mantener en la mente estos siete pasos, porque son absolutamente basicos a cada aspecto de la meditacion de la respiracion.

Cuando los haya haya dominado, habra abierto el camino principal. Los caminos secundarios -- los incidentes de la meditacion respiratoria -- hay cantidad de ellos, pero no son tan importantes. Ud. se sentira perfectamente seguro si se aferra a los siete pasos y los practica tanto como pueda.

Una vez haya aprendido a poner en orden la respiracion, es como si todo en su casa estuviera en orden. Los incidentes de la meditacion de respiracion son como la gente fuera de su casa -- i.e. invitados. Una vez la gente de su casa se comporte bien, sus invitados tendran que seguir la misma linea.

Los "invitados" aqui son los signos (//nimitta//) y respiraciones vagabundas que tienden a pasar dentro del alcance de su respiracion del momento: los varios signos que aparezcan y que sean imagenes -- luces resplandecientes, gente, animales, Ud. mismo, otros; o sonidos -- voces de gente, algunos que Ud. reconoce -- otros que no. En algunos casos los signos aparecen a traves de olores -- fragantes o putrefactos como un cadaver. A veces la respiracion le hace sentirse tan lleno por todo el cuerpo que no siente hambre o sed. A veces la respiracion puede hacerle sentir sensaciones de calor, frio o hormigueo por todo el cuerpo. A veces puede causar cosas que nunca ocurrieron antes de surgir en la mente repentinamente.

Todas estas cosas son clasificadas como invitados. Antes de recibir a los invitados debe poner su respiracion y su mente en orden, hacer que sea estable y segura. Al recibir a estos invitados, tiene que ponerles bajo su control. Si no los puede controlar, no tenga nada que ver con ellos: Ellos le pueden apartar de su camino. Pero si Ud. los puede controlar, ellos le pueden ayudar mas tarde.

El ponerlos a traves de los pasos significa el cambiarlos a su voluntad, a traves del poder de su pensamiento (//patibhaga nimitta//) -- haciendolos pequenos, grandes, enviandolos lejos, regresarlos cerca, hacerlos aparecer y desaparecer, sacarlos fuera y volverlos a entrar. Solamente entonces podra usarlos en el entrenamiento de la mente.

Una vez los haya conquistado, estos signos le ayudaran a desarrollar altos poderes sensoriales: la habilidad de ver sin abrir los ojos; la habilidad de escuchar sonidos a larga distancia o de oler distantes aromas; la habilidad de catar los varios elementos que existen en el aire y que pueden ayudar al cuerpo a superar sensaciones de hambre y deseo; la habilidad de hacer aparecer ciertos sentimientos por voluntad -- sentirse fresco cuando se quiera sentir fresco, caliente si quiere sentirse caliente; fuerte cuando necesite fortaleza -- porque los elementos en el mundo que puedan serle fisicamente utiles apareceran en su cuerpo.

La mente, también, se elevará, y tendrá el poder para desarrollar el ojo de la intuición (//nana-cakkhu//): la habilidad para recordar vidas pasadas, la habilidad de saber donde los seres humanos vuelven a nacer después de morir: la habilidad de limpiar el corazón de las emanaciones de profanación). Si tiene la inteligencia, puede recibir estos invitados y ponerlos a trabajar en su casa.

Estos son algunos de los incidentes de la meditación de respiración. Si Ud. tropieza con ellos en su práctica, examínelos detenidamente. No se conforme con lo que aparezca. No se enfade o trate de negar lo que le aparezca. Mantenga la mente en equilibrio. Quedese neutral. Sea circunspecto. Considere detenidamente lo que aparezca, para ver si puede confiar en ello o no. De otro modo, le puede llevar a asumir equivocadamente. Lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto, lo alto y lo bajo: Todo depende de si su corazón (astuto o lerdo) y en los recursos que posea. Si Ud. es torpe, incluso las cosas altas pueden aparecer bajas, y las cosas buenas, malas.

Una vez conozca los varios aspectos de la respiración y sus incidentes, Ud. puede ganar el conocimiento de las cuatro Nobles Verdades. Además, puede rebajar los dolores físicos según aparezcan en el cuerpo. La conciencia es el ingrediente activo en la medicina; la respiración adentro y afuera, el disolvente. La conciencia puede limpiar y purificar la respiración. La respiración pura puede limpiar la sangre de todo el cuerpo, y cuando la sangre está limpia, puede mejorar muchas enfermedades y dolores. Si Ud. sufre desórdenes nerviosos, por ejemplo, ellos desaparecerán. Lo que es más, podrá fortalecer el cuerpo y se sentirá mucho mejor y sano.

Cuando el cuerpo se siente bien, la mente se relaja y descansa. Y cuando la mente está descansada, Ud. gana fortaleza: la habilidad de dejar todas las sensaciones de dolor mientras sentado medita, y puede meditar sentado por horas. Cuando el cuerpo se libera del dolor, la mente está libre de estorbos (//nivarana//). El cuerpo y mente son fuertes. Esto se llama //Samadhi balam // -- la fuerza de la concentración.

Cuando su concentracion es fuerte, puede dar paso al discernimiento: la habilidad de ver el estres, su causa, su desaparicion y el camino de su desaparicion, todo claramente dentro de la respiracion. Esto se puede explicar de la forma siguiente: La respiracion adentro y afuera es estres -- la respiracion hacia adentro, el estres sube; la respiracion hacia afuera, el estres sube; la respiracion hacia afuera el estres que desaparece. No estar consciente de la respiracion que entra y sale, no conocer las características de la respiracion, cuando sale, el conocer sus características. Claramente -- i.e. el mantener su punto de vista en linea con la verdad de la respiracion -- es el Punto Verdadero, parte del Noble Camino. Saber que formas son incomodas y saber como cambiar la respiracion; saber. Esa forma de respirar es incomoda; tendre que respirar de otra forma para sentirme mejor. Esta es la Actitud Verdadera. Los factores mentales que piensan correctamente y evaluan todos los aspectos de la respiracion son el Habla Verdadera. Saber formas diferentes de mejorar la respiracion; respirar, por ejemplo, profundo hacia adentro y afuera, profundo adentro, corto afuera, hasta que encuentre la respiracion mas comoda para Ud.: Esto es el Empeno Verdadero. El saber como usar la respiracion para purificar la sangre, como dejar que la sangre purificada alimente los musculos del corazon; como ajustar la respiracion para que relaje el cuerpo y alivie la mente; como respirar para sentirse lleno y refrescado en cuerpo y mente: Esto es Subsistencia Verdadera. Intentar ajustar la respiracion hasta que alivie el cuerpo y mente; y seguir intentando hasta que se sienta completamente relajado, es el Esfuerzo Verdadero. Ser consciente de la respiracion adentro y afuera; conocer los diferentes aspectos de la respiracion, como sube y baja, en el estomago, en los intestinos, el los musculos y en cada poro -- mantenerse atento a estas cosas con cada respiracion: Esta es la Referencia Verdadera. La mente con intencion en los casos de la respiracion, sin atraer a otros objetos que interfieran, hasta que la respiracion este refinada, para que aparezca en absorcion fija y despues el conocimiento interior. Esta es la Concentracion Verdadera.

El pensar en la respiracion se determina //vitakka//, el pensamiento dirigido. El ajustar la respiracion y esparcirla se llama //vicara//, evaluacion. Cuando todos los aspectos de la respiracion se esparcen libremente por el cuerpo, uno se siente lleno y refrescado en cuerpo y mente: Esto es //piti//, ruptura. Cuando el cuerpo y mente estan descansando, uno se siente sereno y tranquilo: Esto es //sukha//, placer. Inmediatamente que siente placer, la mente debe agarrarse a una sola preocupacion, y no perseguir otras: Esto es //ekaggata//, precision. Estos cinco factores forman el comienzo de la Concentracion Verdadera.

Cuando todas las partes del Noble Camino -- virtud, concentracion y discernimiento -- se juntan con madurez en el corazon, uno gana vision en todos los aspectos de la respiracion, sabiendo que " El respirar asi da paso a buenos estados mentales. El respirar de otra forma da paso a malos estados mentales. " Uno no es aprisionado por estos factores -- i.e. la respiracion en todos sus aspectos -- que modelan el cuerpo, que modelan el habla, que modelan la mente, ya sea para el bien o el mal, deje que esten en orden con su naturaleza inherente: Esto es la desaparicion del estres.

Otra forma mas concisa de expresar las Cuatro Nobles Verdades: La respiracion hacia dentro y afuera es la verdad del estres. No ser consciente de la respiracion hacia adentro, no ser consciente de la respiracion hacia afuera: Esto es causa del estres -- obscurecido, deludido conocimiento. Ver todos estos aspectos de la respiracion tan claramente que pueda dejarlos partir sin sentir atraccion es la disolucion del estres. Ser mentalmente constante y consciente de todos los aspectos de la respiracion es el camino de la disolucion del estres.

Cuando pueda hacer esto, puede decir que sigue correctamente el camino de la meditacion de la respiracion. Su consciente esta sin obscuridad. Tiene la habilidad de saber las Cuatro Verdades claramente. Puede conseguir la libertad. Libertad es la mente que no se aferra a las causas bajas o efectos bajos -- i.e. estres y su causa: o a las causas y efectos altos -- la disolucion del estres y el camino a su desaparicion. Es una mente independiente de las cosas que le causan el saber, independiente del conocimiento, del saber. Cuando puede separar estas cosas, ha dominado la habilidad de soltar -- i.e. cuando sabe que forma el comienzo, que forma el final y lo que hay en medio, dejando que sean como son solos, en linea con la frase

//Sabbe dhamma anatta//:

Todos los fenomenos no son el yo

Estar atados a las cosas que nos causan el saber -- los elementos, khundha, los sentidos y sus objetos -- se llama atarse a la sensualidad (//kamupadana//). Estar atado al conocimiento se llama estar atado a opiniones (//ditthupadana//) Desconocer el conocimiento puro dentro de uno mismo (//buddha//) se llama estar atado a los preceptos y procedimientos (//silabbatupadana//). Y cuando uno esta atado de esta forma, es estar atado a estados que desilusionan por los factores que modelan el cuerpo, el habla y la mente, todo lo que aparece del conocimiento obscurecido.

El Buddha fue maestro completo de ambos, causa y efecto, sin estar atado a las causas bajas y efectos bajos o a las causas altas y a los efectos altos. El estaba por arriba de la causa y del efecto. El estres y la desaparicion estaban a su alcance, pero el no estaba atado a ninguno. El conocia totalmente el bien y el mal, estaba equipado con los dos el yo y el no yo, pero no estaba atado a ninguna de las dos cosas. El tenia a su disposicion los objetos que pueden actuar como bases para la causa del estres, pero no estaba atado a ellas. El camino del discernimiento -- estaba tambien a su disposicion: El sabia como aparecer ignorante o astuto, y como cesar la ignorancia y la astucia en su mision de propagar la religion. Y para la desaparicion del estres, el lo tenia a su disposicion, pero no se aferraba a ello, por eso se puede decir que verdaderamente tenia control completo.

Antes de que el Buddha pudiera deshacerse de cosas de esta forma, primero tuvo que trabajar en hacerlas subir a su poder. Solamente entonces pudo el apartarlas. El dejo la abundancia, al contrario de la gente comun quienes la dejan por culpa de la pobreza. Aunque dejo estas cosas, todavia estaban a su alcance. El nunca dejo la virtud, la concentracion y discernimiento los que habia trabajado para perfeccionar hasta el dia de su Despertamiento. El continuo usando cada aspecto de la virtud, concentracion y el discernimiento hasta el dia en que entro en Total Liberacion (//parinibbana//). Incluso en el momento en que iba a alcanzar "nibbana", el practicaba el control de la concentracion total -- i.e. su liberacion total ocurrio cuando el estaba entre los niveles de lo fisico y lo no fisico de //Jhana//.

Asi es que no debemos descartar la virtud, concentracion y el discernimiento. Hay gente que no observa los preceptos, porque estan temerosos de atarse a ellos. Hay gente que no quiere practicar la concentracion porque tienen miedo a volverse ignorantes o locos. La verdad es que normalmente ya somos ignorantes, locos, y el practicar el centrar la mente es lo que acabara nuestra ignorancia y curara nuestra locura. Una vez nos hayamos preparado adecuadamente, nosotros alcanzaremos el puro discernimiento, que como joya cortada da luz de su propia naturaleza. Esto es lo que cualifica como el verdadero discernimiento. Aparece individualmente, y se llama //paccattam//: Nosotros lo podemos desarrollar, conocer, solo por si solos.

La mayoría de nosotros, tendemos a no comprender la naturaleza del discernimiento. Tomamos el discernimiento de imitacion, adulterado con conceptos, y lo usamos para esconder lo real, como el hombre que pinta un cristal con mercurio para ver su reflexion y las de los otros, pensando que ha encontrado una forma ingeniosa de observar la verdad.



En realidad, el no es más que un chimpance mirándose en un espejo. Un chimpance se vuelve en dos, y seguirá jugando con su reflexión hasta que se gaste el mercurio, al llegar a ese punto se desanima, no sabiendo de donde vino la reflexión. Así es cuando alcanzamos la imitación del discernimiento, sin conciencia, pensando, en conjetura, en línea con las cosas que pensamos que hemos percibido: Vamos camino de la tristeza cuando la muerte nos encuentre cara a cara.

El factor crucial es el discernimiento natural que alcanzamos solamente al entrar la mente a ser como un diamante que de su propia luz rodeado por su brillo en sitios oscuros o en sitios con mucha luz. Un espejo se usa solamente en sitios con mucha luz. Si lo llevas a un sitio oscuro no puede ver su propia reflexión. Pero la joya cortada da su propia luz y brillo en todas partes. Esto es lo que Buddha enseñó; que no hay sitios secretos o cerrados en el mundo donde no pueda entrar el discernimiento. Esta joya del discernimiento es lo que nos permitiera destruir los insaciabilidad, la dependencia y la conciencia oscurecida, y donde conseguiremos la más alta excelencia. La liberación, libre de dolor, muerte, aniquilación y extinción -- existiendo naturalmente a través de la realidad de la inmortalidad (*//amata-dhamma//*).

Por la mayor parte, tendemos a estar interesados solamente en el discernimiento y el escape: En el momento, queremos empezar en las enseñanzas del estrés, inconstancia y el no-yo -- y cuando este es el caso, nunca llegamos a ningún sitio. Antes de que Buddha enseñara que las cosas son inconstantes, él ya había trabajado en saberlas hasta que rebelaron su constancia. Antes de enseñar que las cosas son tensas él ya había transformado esa tensión en placer y tranquilidad. Y antes de enseñar que las cosas no son uno, él se había vuelto lo que no es el yo, así que pudo ver lo que era constante y verdad, el esconderse en lo inconstante, estrés y el no yo. El punto de todas estas cualidades en una. Él recogió todo lo que es inconstante, estrés y no en una misma cosa: modelamientos (*//sankhara//*) vistos en términos del mundo, una sola clase igual a través del mundo. Y lo que es constante, placentero y uno, esto es otra clase: modelamientos vistos en términos del Dhamma. Y entonces él dejó las dos clases, sin quedarse en lo "constante" o "inconstante", estrés, facilidad, el yo y el no yo. Por esto podemos decir que hemos obtenido la separación, pureza y liberación, porque él no tenía la necesidad de agarrarse a los modelamientos -- en forma alguna.

Esta era la naturaleza de la práctica del Señor Buddha.

Pero en nuestra práctica individual, actuamos como si supieramos todo de antemano, y hubiéramos tenido éxito incluso antes de empezar. En otras palabras, queremos simplemente dejarlo ir y alcanzar la paz y la libertad. Pero no hemos hecho la base total, la separación no tiene lo necesario: Nuestra paz tiende a ser un proyecto, nuestra

liberacion equivocada. Aquellos de nosotros que sinceramente queremos hacer el mas alto bien deberiamos preguntarnos: Hemos puesto la fundacion solida, porque de no ser asi como podemos liberarnos?

El Buddha enseno que la virtud puede superar la contaminacion, las faltas que ocurren a traves del dicho y del hecho; esa concentracion puede superar la contaminacion intermedia del deseo sensual, voluntad, torpeza, desasosiego e incertidumbre; y ese discernimiento puede superar la contaminacion como la insaciabilidad, apego y el conocimiento oscuro. Aunque alguna gente cree que su discernimiento es agudo, que puede explicar puntos sutiles de doctrina, no pueden deshacerse de las mas comunes contaminaciones que incluso la virtud puede superar. Esto nos muestra que algo les falta en su virtud, concentracion y discernimiento. Sus virtudes son probablemente solamente en la superficie, su concentracion manchada y ensuciada, su discernimiento untado sobre el brillo -- como el cristal pintado de mercurio -- la razon por la que no pueden alcanzar su meta. Sus acciones concuerdan con el dicho: Conservar la espada fuera de la funda. i.e. tener la facilidad de palabra y teorias, pero no el punto central para la mente; el poner un huevo fuera del nido -- el buscar lo bueno solamente afuera, sin entrenar la mente a estar centrada; poner la fundacion sobre la arena -- buscando la seguridad en las cosas y no en la sustancia. Todas estas cosas nos traen la desilusion. Esa gente no ha encontrado un refugio valioso.

Asi que deberiamos poner los cimientos y poner las causas en buen funcionamiento, porque todo lo que tenemos que alcanzar nos viene de estas causas.

//Attana codoyattanam  
patimanse tamattana//

Despierte. Entrene su propio corazon.  
Empiece a juzgar su propia respiracion adentro y afuera.

\* \* \*

Ahora resumiremos los metodos de la meditacion de respiracion bajo los encabezamientos de Jhana.

Jhana significa estar absorto o enfocado en un solo objeto o preocupacion, como cuando nos ocupamos de la respiracion.

1. El primer nivel de Jhana tiene cinco factores:

(a) Pensamiento dirigido (*//vitakka//*): Piense en la respiracion hasta que pueda reconocerla claramente sin distraccion. (b) Concentracion en unidad (*//ekaggatarammana//*): Mantenga la mente en la respiracion. No deje que se pierda en otros objetos. Espie sus propios pensamientos para que ellos solo se centren en la respiracion hasta el punto de que la respiracion se vuelva confortable. (La mente se vuelve una, con la respiracion ). (c) Evaluacion (*//vicara//*): Consiga que la sensacion de la respiracion se esparza y coordine con la sensacion de la respiracion en otras partes del cuerpo. Deje que la sensacion de la respiracion se esparza por todo el cuerpo hasta que todo se junte. Una vez el cuerpo se haya calmado por la respiracion, las sensaciones de dolor se calmaran. El cuerpo se llenara de buena energia de respiracion. (La mente esta enfocada exclusivamente en las cuestiones de la respiracion).

Estas cualidades deben juntarse para aguantar el mismo flujo de la respiracion para que el primer nivel de Jhana aparezca. Este flujo entonces le puede llevar hasta el cuarto nivel de Jhana.

El pensamiento dirigido, concentracion en unidad, la evaluacion actuan como las causas. Cuando las causas estan maduras, resultados apareceran -- (d) ruptura (*//piti//*): una sensacion de lleno y refrescamiento por todo el cuerpo y mente, directamente al corazon: independiente del resto. (e) El placer (*//sukha//*): el relajamiento fisico aparece por el cuerpo inmovil y sin estorbo (*//kaya-passaddhi//*); el contenido mental que aparece al estar comodo consigo mismo, sereno y exultante (*//citta-passaddhi//*).

La ruptura y el placer son los resultados . Los factores del primer nivel de Jhana, provienen simplemente de dos fuentes: Causas y resultados.

La ruptura, placer se fortalece, la respiracion se hace mas sutil. Cuanto mas tiempo permanezca enfocada y absorta, mas poderosos seran los resultados. Esto deja dirigir su pensamiento y evaluacion, la limpieza preliminar de base a un lado, y enforzarse solamente en un

solo factor, un punto de concentracion -- entonces se entra a el segundo nivel de Jhana (//magga-citta, phala-citta//).

El segundo nivel de Jhana tiene tres factores: ruptura, placer y concentracion en un punto (//magga-citta//). Esto se refiere al estado mental que ha probado los resultados que vienen del primer nivel de Jhana. Una vez haya entrado en el segundo nivel, ruptura y placer se fortalecen porque se basan en una sola causa, concentracion en un punto, que supervisa el trabajo en adelante: enfocarse en la respiracion hasta que se vuelva mas y mas refinada, inmovil y con un sentido de refrescamiento y calma para el cuerpo y la mente. La mente es mas estable y enfocada que antes. Segun continúe su enfocamiento, la ruptura y placer se fortalecen, se expanden y retraen. Continúe enfocandose en la respiracion, mueva la mente mas profundamente a un nivel de ruptura y placer y entrara en el tercer nivel de Jhana.

3. El tercer nivel de Jhana tiene dos factores: El placer y la concentracion en un punto. El cuerpo esta tranquilo, inmovil y solitario. No aparecen sensaciones de dolor a estorbarlo. La mente esta solitaria e inmovil. La respiracion esta refinada, sin restricciones y ancha. Un resplandor -- blanco como el algodón -- le llena todo el cuerpo, inmovilizando todas las sensaciones fisicas de incomodidad mental. Mantengase enfocado en nada mas que en la ancha y refinada respiracion. La mente esta libre: No hay pensamientos del pasado o futuro que la estorban . La mente se sostiene sola. Las cuatro propiedades -- tierra, agua, fuego y viento -- estan en harmonia por todo el cuerpo. Uno podria decir que estan puras por todo el cuerpo, porque la respiracion tiene la fuerza de controlar y cuidar las otras propiedades, manteniendolas en harmonia y coordinacion. El conocimiento se junta con la concentracion en un punto, que actua como causa. La respiracion llena el cuerpo. El conocimiento llena el cuerpo.

Enfoquese en: La mente es brillante y poderosa, el cuerpo es ligero. Las sensaciones de placer inmoviles. Su sensacion del cuerpo en equilibrio estatico, sin deslices en sus conocimientos para que pueda dejar su sensacion de placer. Las manifestaciones de placer se vuelven inmoviles, porque las cuatro verdades, propiedades equilibradas y sin movimiento, en concentracion en unidad, la causa, tienen la fuerza de enfocar mas pesadamente, llevandole al cuarto nivel de Jhana.

4. El cuarto nivel de Jhana tiene dos factores: ecuanimidad (//upekkha//) la concentracion en un punto. El cuerpo esta tranquilo, inmovil y solitario.

Ecuanimidad y concentracion en un punto en el cuarto nivel de Jhana estan enfocados fuertemente -- solidos, estables y seguros. El elemento de la respiracion esta totalmente quieto libre de remolinos y huecos. La mente, neutral y quieta, se aparta de las preocupaciones con el pasado y el futuro. La respiracion, que forma el presente, esta quieta, como el oceano o el aire cuando estan libres de las corrientes o las olas. Pueden conocer el paisaje y los sonidos lejanos, porque la respiracion esta igualada y regulada, y actua como pantalla de cine que da una reflexion clara de lo que se proyecta en ella. El conocimiento aparece en la mente: Uno sabe quedarse inmovil y quieto. La mente esta neutral y quieta; la respiracion neutral y quieta; el pasado, presente y el futuro estan todos neutrales y quietos. Esto tambien ocurre con la concentracion en un punto, enfocada en la imperturbable inmovilidad de su respiracion. Todas las partes del cuerpo conectadas para poder respirar por todos los poros. No tiene que respirar por la nariz, porque la respiracion hacia fuera y adentro y los otros aspectos de la respiracion en el cuerpo forman un sola totalidad. todos los aspectos de la energia de la respiracion estan igualados y llenos. Las cuatro propiedades todas tienen las mismas características. La mente esta completamente inmovil.

El enfoque es fuerte; la luz encendida. Esto es conocer el gran marco de referencia. La mente emana una luz brillante -- como la luz del sol, la cual sin obstruccion de las nubes o neblina, ilumina la tierra con sus rayos.

La mente emana luz en todas direcciones. La respiracion es radiante, debido al enfoque del conocimiento.

El enfoque es fuerte; la luz, encendida....

La mente tiene autoridad y poder. Los cuatro marcos de referencia estan congregados en uno. No hay el sentido de, esto es el cuerpo ...Esto es un sentimiento... Esto es la mente....Eso es una cualidad mental. No tiene sentido de que sean cuatro. Esto se llama el gran marco de referencia, porque ninguno de los cuatro esta de algun modo separado.

La mente esta firmemente intencionada, centrada y verdadera, debido a la fuerza de su enfoque.

El conocimiento y la autopercepcion convergen en uno: Esto es lo que se llama una senda.

El conocimiento y la autopercepcion se convergen en uno: Esto es lo que significa un solo camino (*//ekayana-magga//*) -- la concordancia entre las propiedades de referencia, cuatro en uno, lo que produce la gran energia y el despertar, la purificacion del fuego interno (*//tapas//*) que hace desaparecer la oscuridad.

Segun se enfoque mas intensamente en lo radiante de la mente, el poder que nos llega al dejar todas las preocupaciones deja que la mente se aguante sola. Es como la persona que ha subido a la cima de una montana y tiene el derecho a ver en todas direcciones. La morada de la mente -- la respiracion que apoya la libertad de la mente -- esta en un estado mas alto, y la mente puede ver todas las cosas modeladas (*//sankhara//*) claramente en terminos de Dhamma, i.e. como elementos khandha, y percibe el medio (*//ayatana//*). Igual que la persona que sube una camara a un avion y puede tomar fotos de practicamente todo debajo, una persona que ha alcanzado este estado (*//lokavidu//*) puede ver el mundo y el Dhamma como verdaderamente son.

Ademas, la percepcion de cualquier forma, en el area de la mente, -- llamada liberacion interna; o habilidad de soltarse -- tambien aparecen. Los elementos o propiedades del cuerpo adquieren potencia (*//kaya-siddhi//*); la mente, poder resiliente. Cuando quiera conocimiento del mundo o del Dhamma, enfoque la mente pesada y firmemente en la respiracion. Cuando el poder concentrado de la mente golpee al elemento puro, el conocimiento intuitivo aparecera en ese elemento, como la aguja de un tocadiscos, al ponerse en contacto con el disco, producira los sonidos. Una vez la percepcion este enfocada en un objeto puro, entonces si quiere imagenes, apareceran imagenes, si quiere sonidos, sonidos, cerca o lejos, los asuntos del mundo o el Dhamma, concernientes a Ud. o a otros, pasado, presente o futuro -- lo que quiera saber.

Segun se enfoque, piense en lo que quiera saber y aparecera. Esto es *//nana //* -- sensibilidad intuitiva capaz de saber el pasado, presente y futuro -- un nivel importante de percepcion que solamente Ud. puede saber. Los elementos son como las ondas de radio atravesando el aire. Si su mente y percepcion son fuertes, y sus habilidades altamente desarrolladas, puede usar esos elementos para ponerse en contacto con el mundo entero, para que el conocimiento aparezca dentro de Ud.

Cuando haya conseguido alcanzar el cuarto nivel de Jhana, puede actuar como la base para las ocho habilidades:

1. //Vipassana-nana//: Intuición interna clara mental y fenómenos físicos según aparezcan, permanezcan o desaparezcan. Esto es una forma especial de percepción, que viene solo del entrenamiento de la mente. Ocurre de dos formas: (a) saber sin haber pensado en el tema y (b) saber habiendo pensado en el tema -- pero sin haber pensado mucho, como en el caso del conocimiento ordinario. Pensar por un instante y inmediatamente aparecer claramente -- como el algodón impregnado de gasolina, cuando se acerca la cerilla, se enciende inmediatamente. La intuición y percepción son muy rápidas, y difieren del discernimiento ordinario.
2. //Manomayiddhi//: la habilidad de usar la mente para influir eventos.
3. //Iddhividhi//: la habilidad de mostrar poderes supra-normales, i.e. crear imágenes en ciertos instantes que ciertos grupos de gente puedan ver.
4. //Dibbasota//: la habilidad de escuchar sonidos distantes.
5. //Cetopariya-nana//: la habilidad de conocer el nivel -- del bien o el mal, alto o bajo -- de las mentes de otra gente.
6. //Pubbenivasanussati-nana//: la habilidad de recordar previas vidas. ( Si consigue esta habilidad, no se tendrá que preguntar si la muerte es seguida por aniquilación o el renacer.)
7. //Dibbacakkhu//: la habilidad de ver asquerosas o sutiles imágenes, ambas cerca y lejos.
8. //Asavakkhaya-nana//: la habilidad de reducir y eliminar efluentes o contaminaciones en el corazón.

Estas ocho habilidades vienen exclusivamente de centrar la mente, la razón por la cual yo he escrito esta guía condensada de concentración y Jhana, basada en la técnica de mantener la mente en la respiración.

Si aspira al bien que viene de estas cosas, tiene que enfocar su atención en entrenar su corazón y su mente.