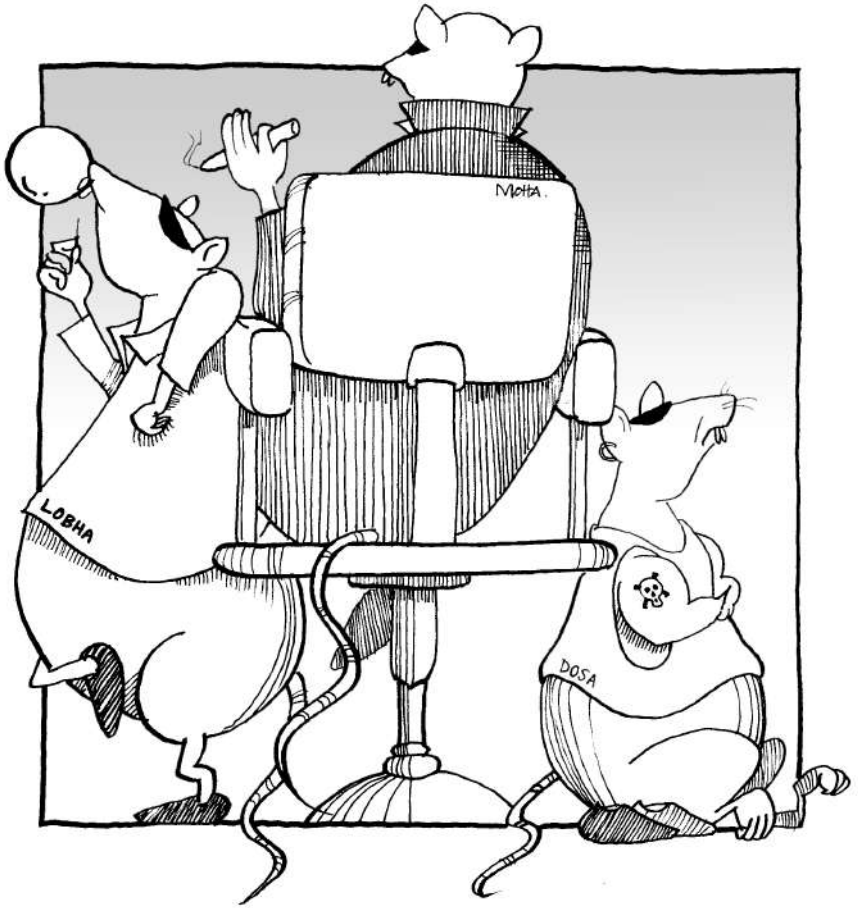
No menosprecies a las Impurezas mentales Ellas se reirán de ti

ASHIN TEJANIYA



No menosprecies a las

Impurezas mentales

Ellas se reirán de ti

Dhamma Dāna

(Obsequio de *Dhamma*)

Segunda edición en Español revisada
(tiraje 1000 copias)

Este es un regalo de *Dhamma* y no debe ser vendido.
Usted puede fotocopiarlo para su propio uso o para regalar
a sus amigos. La reedición en su totalidad o de alguna parte
no está permitida.

Copyright © Ashin Tejaniya 2017
Diseño e Ilustraciones - Jotika
Distribución Gratuita
www.ashintejaniya.org

NAMO TASSA
BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA

Homenaje al sublime,
al victorioso,
al completamente iluminado.

ÍNDICE

Agradecimientos 5

¿Cuáles son las impurezas mentales *(kilesas)?* 7

Estimado lector: 10

Meditación de la Atención Plena *(Satipatthāna)* 13
- EL trabajo de la mente 15
- Relájate 17
- Actitud correcta *(yoniso manasikāra)* 21
- Pon atención inteligentemente 29
- Posturas Corporales/Comer/Actividades Diarias 33
- Mente Vagabunda/Sonidos 41
- Dolor/Sensaciones Desagradables/Emociones 45
- Continuidad de la Atención Plena 59
- ¿Por qué? 61
- Esencia de la Práctica 63

Charlas de *Dhamma* 65

La Atención Plena Cobra Impulso 67

Sabiduría 85

Alimento para el Pensamiento 99

Continúa Practicando 175

¿Cuál es la Actitud Correcta para la Meditación? 180

Glosario de Términos *Pāḷi* 186

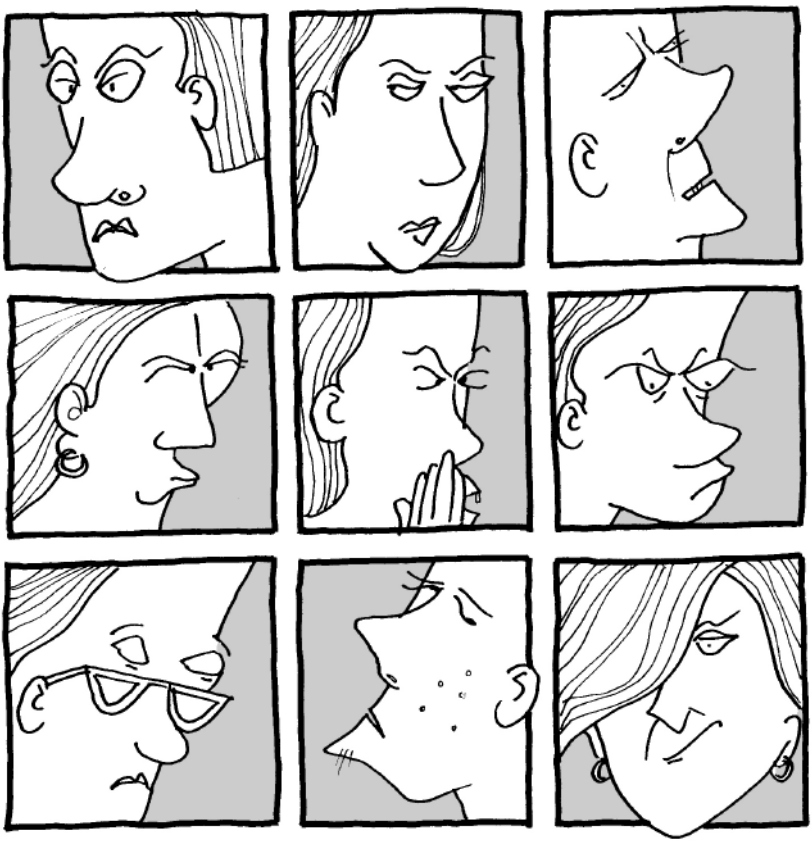
AGRADECIMIENTOS

Mi especial agradecimiento a mi maestro, el Venerable Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosala Mahāthera, quien me enseñó el *Dhamma* (ley natural) y la actitud correcta para mi desarrollo espiritual y la práctica de la meditación.

Quiero expresar mi agradecimiento a todos los *yogis* (meditadores). Sus preguntas y dificultades han inspirado muchas de las explicaciones y respuestas dadas en este libro. Espero realmente que este libro les ayude a comprender mejor la meditación de la atención plena y así puedan profundizar en su práctica.

Por último, quisiera dar las gracias a todo aquel que ha contribuido a la realización de este libro.

Ashin Tejaniya
Yangon, Myanmar

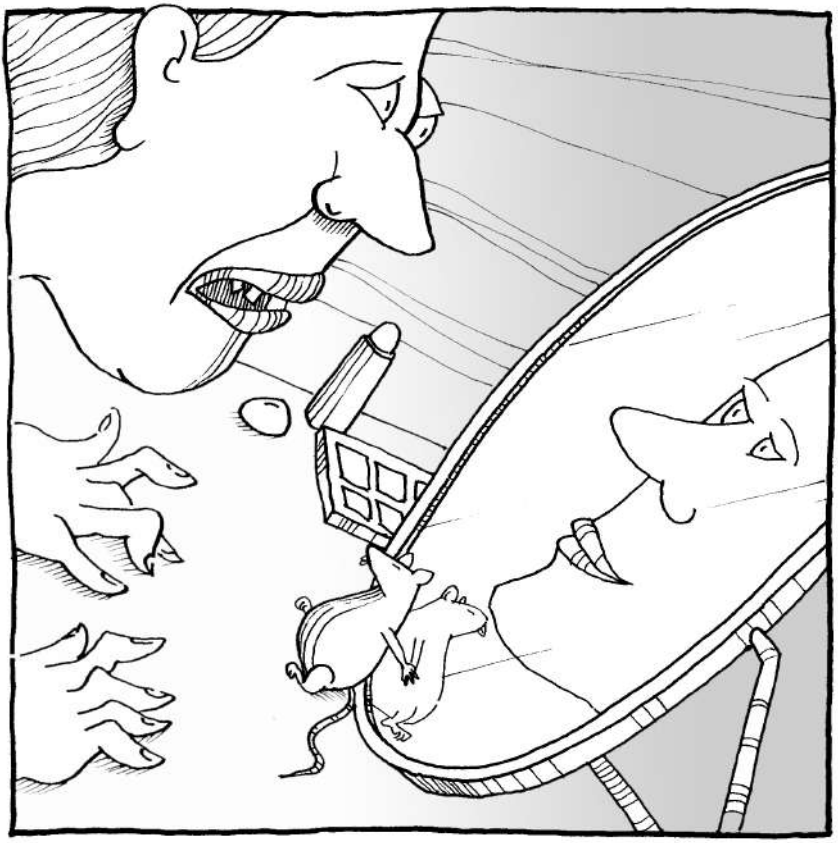


Las impurezas mentales *(kilesas)* de otras personas son muy evidentes.

¿Cuáles son las impurezas mentales *(kilesas)?*

Las impurezas mentales no sólo son las grandes manifestaciones de ***lobha*** (deseo egoísta, codicia, apego, aferramiento) o de ***dosa*** (ira, aversión, odio, animosidad) y ***moha*** (ignorancia, ofuscación, oscuridad mental) sino también todos sus amigos y parientes, ¡Incluso los muy distantes y pequeños!

Observa o recuerda si alguna vez han cruzado tu mente pensamientos como estos o similares: "Esas luces no deberían de estar prendidas a esta hora del día", "Su comportamiento es muy irritante", "Él no debería de haber hecho eso", "Yo podría hacerlo mucho más rápido", "Soy un meditador(a) sin remedio; mi mente no puede ni siquiera observar la respiración durante un minuto", "Ayer mi meditación fue tan buena; hoy está para llorar", "¡Wahh! ésta fue una meditación sentado(a) maravillosa, ahora tengo que estar realmente atento para no perder esta sensación", "Tengo que quedarme en la sala de meditación, si me voy los demás pensaran que soy un holgazán", "Hoy necesito una porción extra de papas ya que es bueno para mi salud", "¡Guácala, la ensalada tiene cebolla!", "No, ¿otra vez plátanos?", "Ella es tan egoísta, tan desconsiderada", "¿Por qué me sucede esto a mí?", "¿Quién es responsable de limpiar los baños?", "¿Por qué este *yogi* (meditador) camina por aquí?", "¡Ellos no deberían de estar haciendo tanto ruido!",



¿Puedes ver tu verdadera cara?

"Aquí hay demasiadas personas, no puedo meditar", "¡Alguien está sentado en mi lugar!", "Ella es tan ¡bonita!", "¡Él camina tan elegantemente!"

¡Todos los pensamientos de este tipo están motivados por las impurezas mentales!, ¡No las subestimes!

¿Alguna vez le dijiste a alguien que no estabas enojada(o) aunque claramente no te había gustado lo que había hecho?, ¿Algunas veces hablas negativamente de tu jefe, de algún miembro de tu familia o incluso de un buen amigo?, ¿De vez en cuando cuentas un chiste subido de color?, ¿Acostumbras hablarle dulcemente a otras personas para que hagan cosas para ti?, ¿Levantas la voz automáticamente cuando alguien no está de acuerdo con tu punto de vista?

¡Todas estas actitudes están motivadas por las *kilesas*! ¡Ponte alerta!

¿Alguna vez has tocado fuertemente la puerta de alguien, o te negaste a entrar en algún lugar simplemente porque había alguien que te desagradaba, o te metiste delante de alguien en una fila, o utilizaste el shampoo que alguien dejó en el baño, o hiciste una llamada privada con el teléfono de tu trabajo, o has hecho alguna acción similar, ¿todo esto como sin pensar? ¡Todas esas acciones están motivadas por las impurezas mentales! ¡Date cuenta de ellas!

Estimado lector:

Este libro no pretende dar una descripción completa o sistemática de un método de meditación. Simplemente deseamos compartir contigo los aspectos prácticos de este enfoque hacia la meditación. El consejo dado en las páginas siguientes se basa en la práctica meditativa y la experiencia de enseñanza de Sayadaw U Tejaniya. Esperamos que sea útil para tu práctica.

Ya que existen muchas personalidades distintas, por eso hay tantas formas diferentes para desarrollar la atención plena *(Sati)*. Hemos encontrado que este enfoque en particular es el que mejor funciona para nosotros y nos gustaría animarte a que lo pruebes. La información dada refleja nuestro entendimiento e interpretación de este enfoque.

Entendemos que tendrás dificultades o preguntas que no hemos abordado en absoluto en este libro – las cuales deberán ser comentadas con tu maestro en las charlas o discusiones de *Dhamma* (véase el capítulo Charlas de *Dhamma*).

Al leer este libro, sugerimos no apegarse a las definiciones del diccionario. Por ejemplo, para nuestros propósitos, las palabras y expresiones «ver», «observar»,

«estar atento», «prestar atención» y «ser consciente» serán intercambiables. «Entendimiento», «destello de entendimiento» y «sabiduría» se utilizan para expresar algo similar, y la palabra 'objeto' se utiliza a menudo en el sentido de «experiencia». «Sensaciones» se refiere a las sensaciones corporales y «sentimientos» a los estados emocionales y mentales. También describimos varios puntos clave de este enfoque vistos desde varios ángulos y en diferentes contextos. Nuestra experiencia ha demostrado que esta repetición es muy útil y ayuda especialmente a aquellos que comienzan con la meditación de la atención plena.

Encontrarás algunos términos en *Pāḷi* (idioma en el cual están registradas las enseñanzas del Buddha) los cuales podrás consultar en el glosario al final del libro. Es buena idea familiarizarse con ellos ya que a menudo no hay una traducción que exprese precisamente su significado.

Hemos tratado de traducir y expresar las enseñanzas e ideas de Sayadaw U Tejaniya con la mayor precisión posible. Sin embargo, es probable que hayamos cometido errores y también que algunos detalles se hayan perdido en la traducción.

Los traductores, redactores auxiliares y editores.

Prepárate para lo inesperado,
esta práctica nunca es predecible.

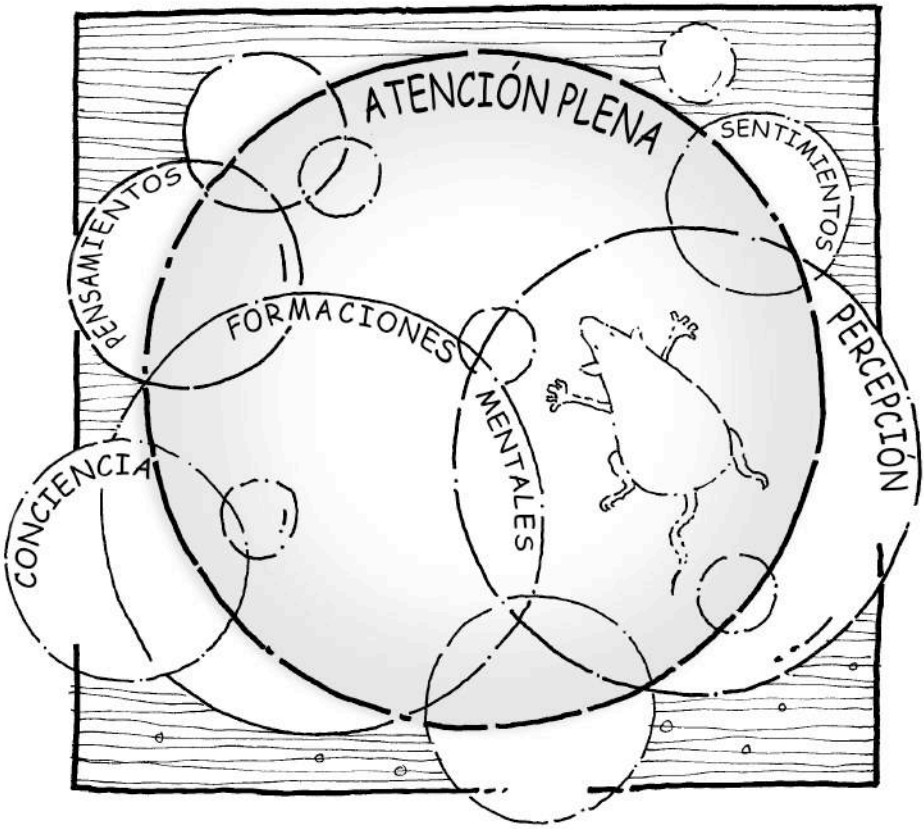
Meditación de la Atención Plena

(Satipatthāna)

En este centro practicamos la meditación de la atención plena *(Satipatthāna).* Sin embargo, antes de que comencemos la práctica debemos saber cómo practicar. Necesitamos tener la información correcta y una idea adecuada sobre la naturaleza de la práctica y de esta manera tendremos la actitud correcta al meditar.

Meditamos basados en los cuatro cimientos donde la atención plena se establece (cuerpo, sensaciones, mente y el *Dhamma* (ley natural). Conforme se desarrolla la práctica le vamos dando más y más énfasis a la mente, porque la meditación es el trabajo de la mente.

Lo que sigue a continuación debe ser suficiente para que puedas comenzar. Posteriormente las charlas o discusiones de *Dhamma* te llevarán a profundizar más en la práctica. Por favor lee y relee estas guías lenta y cuidadosamente.



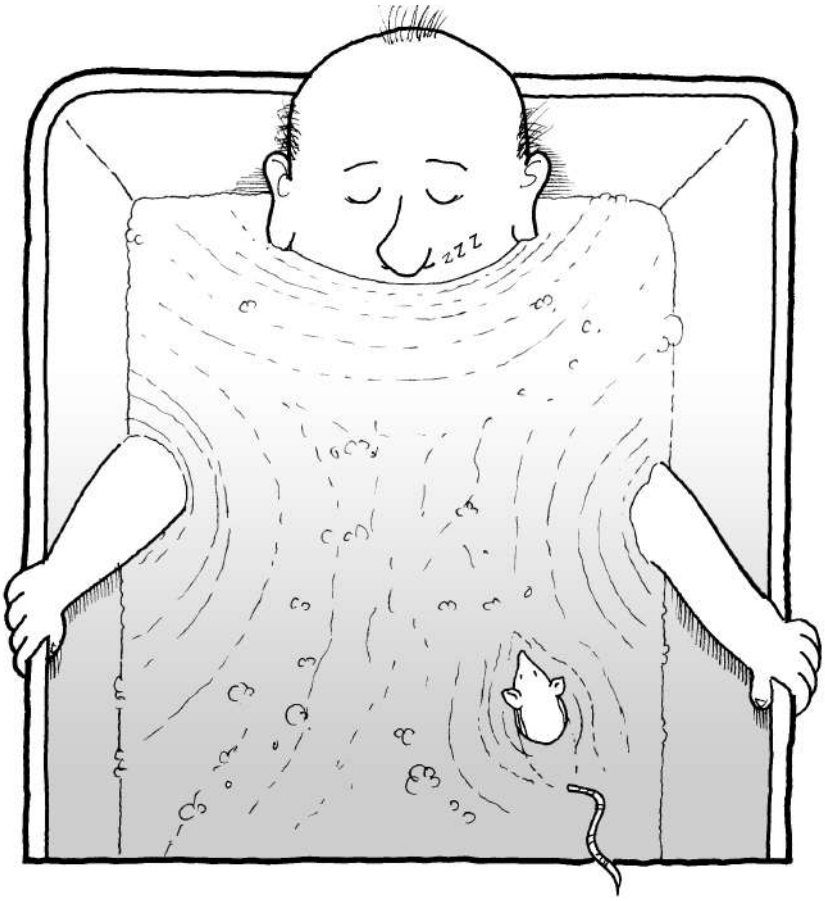
El trabajo de la mente

El trabajo de la mente

La meditación es un trabajo de la mente, es la labor de ser conscientes. Meditar no es un trabajo del cuerpo. No es lo que hagas con el cuerpo, la forma de sentarte, caminar o de moverte. Meditar es experimentar la mente y el cuerpo directamente, momento a momento con el entendimiento correcto.

Cuando por ejemplo, juntas tus manos y prestas atención, sentirás y serás consciente de aquella sensación – esa es la mente en acción. ¿Puedes conocer esas sensaciones táctiles si estás pensando en otras cosas? Obviamente, no puedes. Tienes que estar atento. Cuando pongas atención en el cuerpo te darás cuenta de muchas sensaciones. ¿Puedes sentir las diferentes cualidades de esas sensaciones?, ¿necesitas etiquetarlas mental o verbalmente a fin de llevar tu atención a las diferentes sensaciones? Seguramente no. De hecho, el etiquetar te impedirá ser capaz de observar detalles. ¡Simplemente sé consciente de la experiencia!; de cualquier manera, ser consciente es sólo una parte de la meditación.

Además de esto, necesitas tener la información correcta y una clara comprensión de la práctica, y de esta manera trabajar con la atención plena inteligentemente. Ahora mismo estás leyendo este libro para comprender la meditación de la atención plena.



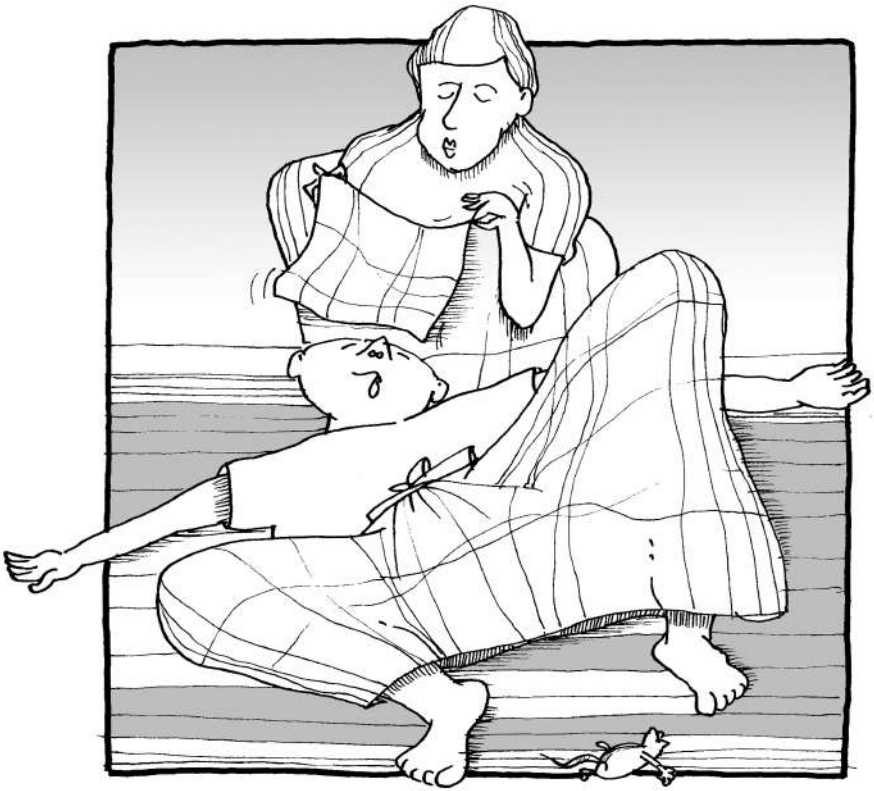
¡Relájate inteligentemente!

Esta información trabajará en la parte posterior de la mente a la hora de practicar. La lectura, la discusión acerca del *Dhamma* y reflexionar sobre cómo practicar - todas estas acciones - son actividades de la mente y todas son parte de la meditación.

La continuidad es vital para esta práctica, para el trabajo meditativo de la mente. Necesitas recordarte a ti mismo de estar atento durante todo el día. Así que obsérvate en todo lugar, todo el tiempo; al estar sentado, caminando, limpiando, hablando, o cualquier acción que hagas - observa la mente, conócela y mantente alerta de lo que esté pasando.

Relájate

Al hacer trabajo mental, debes estar relajado(a) y practicar sin tensión, sin forzarte a ti mismo. Cuanto más relajado estés más fácil será desarrollar la atención plena. No te pedimos que te 'enfoques', 'concentres' o que 'penetres' en tu experiencia, porque esto sugiere un uso excesivo de energía. En vez de eso te animamos a 'observar', 'ver', 'ser consciente', 'prestar atención' y 'tener curiosidad' ante el proceso.

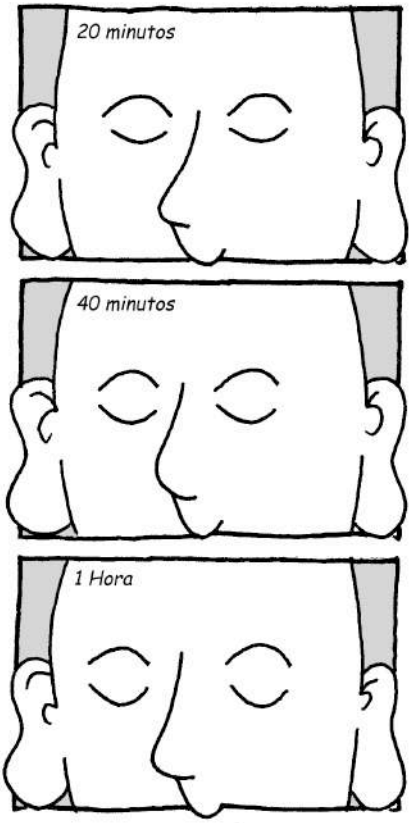


Forzando la práctica te cansas fácilmente.

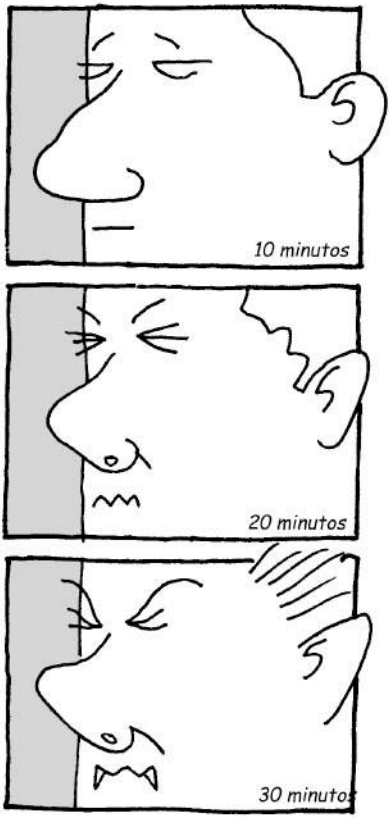
Si estás tenso o te das cuenta de que estás generando tensión, relájate. No hay necesidad de forzar nada. En este momento, ¿estás consciente de tu postura corporal, o de que tus manos están tocando este libro?, ¿puedes sentir tus pies? ¡Date cuenta de la poca energía o esfuerzo que necesitas para saber eso! Esa es toda la energía que necesitas para seguir siendo consciente, pero recuerda, es necesario que hagas esto durante todo el día. Si practicas de esta manera, tu energía aumentará durante el día. Si usas energía en exceso, si la mente desperdicia la energía, te cansarás. Con el fin de poder practicar continuamente, sólo necesitas seguir recordándote a ti mismo de estar consciente o atento. Este esfuerzo correcto te dejará practicar de una forma relajada, libre de tensión. Si la mente está demasiado tensa o cansada, no puedes aprender nada. Si la mente y el cuerpo se están cansando, algo anda mal con la manera en que estás practicando. Revisa tu postura, tensión corporal y la manera en que estás meditando. ¿Estás cómodo y alerta? También revisa tu actitud; no practiques con una mente que quiere algo o desea que algo suceda. El resultado sólo será que te cansarás.

Por lo tanto, debes de saber si te estás sintiendo tenso o relajado. Revisa esto en repetidas ocasiones a lo largo del día. Si te sientes tenso, observa la tensión; si no lo haces, la tensión crecerá (ver los dos últimos párrafos de Actividades Diarias pagina 39 y 41), una vez que te sientas relajado, podrás meditar más fácilmente.

Esfuerzo Correcto



Enfocándose Intensamente



¡La elección es tuya!

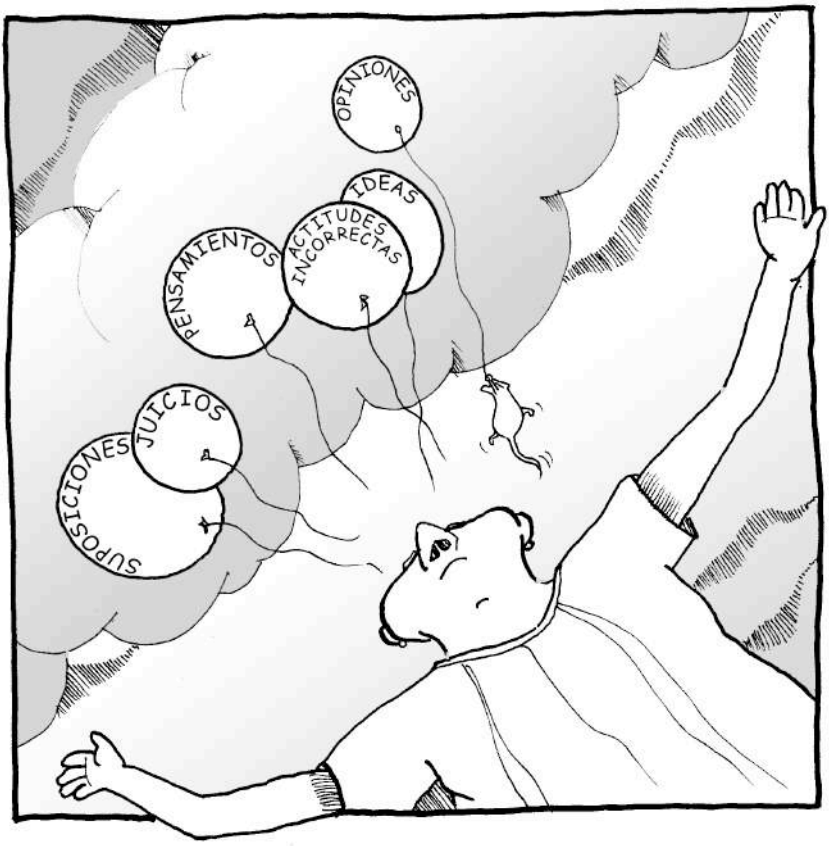
Actitud correcta *(yoniso manasikāra)*

Estar relajado y atento es esencial, pero también es muy importante tener la actitud correcta, el marco o disposición mental correcta.

¿Qué significa tener la actitud correcta? Tener la actitud correcta es una forma de mirar las cosas que te hace sentir a gusto, cómodo, contento y tranquilo con lo que estás experimentando. Ideas incorrectas, información errónea o ignorancia sobre las impurezas mentales afectan tu actitud.

Todos tenemos actitudes incorrectas; no podemos evitarlo. Así que no solo trates de 'tener' la actitud correcta, mejor trata de 'reconocer' si tu actitud es correcta o incorrecta. Es importante reconocer cuando tengas actitudes correctas, pero aún es más importante reconocer e investigar tus actitudes incorrectas, tratar de comprenderlas y averiguar cómo afectan a la práctica y ver cómo te hacen sentir. Entonces, obsérvate a ti mismo y continúa revisando e investigando para saber con qué estado mental estás practicando o viviendo.

La actitud correcta te permite reconocer, aceptar y observar cualquier cosa que esté pasando - ya sea agradable o desagradable – de una manera relajada, abierta y alerta. Tienes que aceptar y observar tanto las experiencias buenas, como las malas.

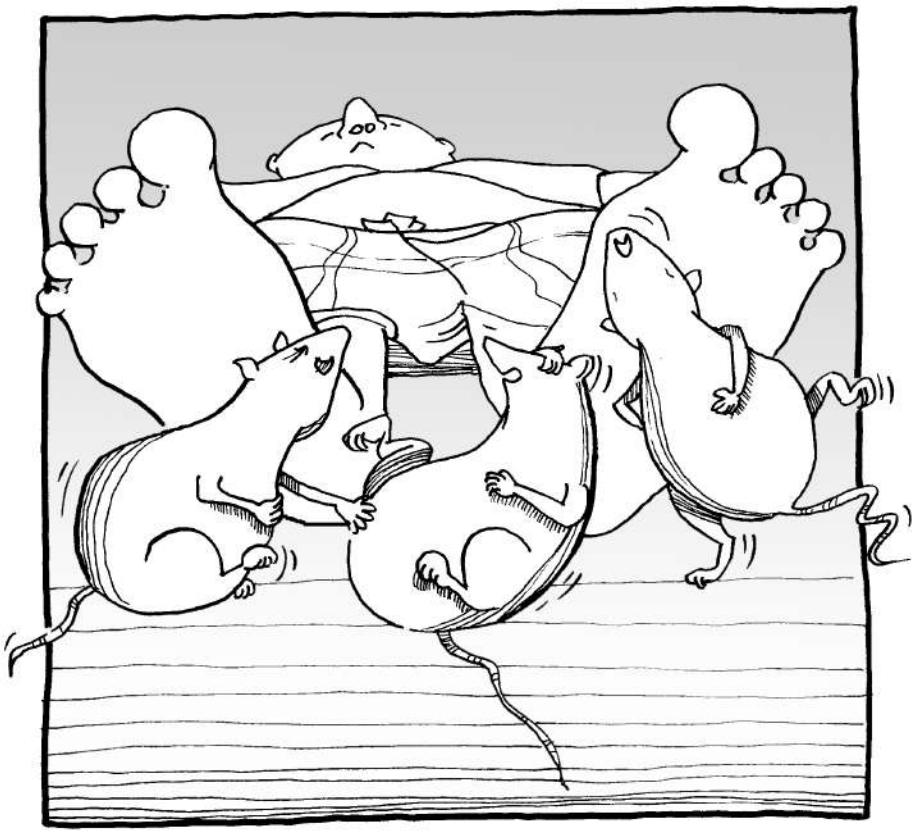

OPINIONES
IDEAS
ACTITUDES INCORRECTAS
PENSAMIENTOS
JUICIOS
SUPOSICIONES

Cada experiencia, ya sea buena o mala, te da una oportunidad de aprender y darte cuenta si la mente acepta las cosas tal como son, si le gustan o le disgustan, si reacciona o las juzga.

Si le gusta algo significa que lo deseas, si no le gusta significa que le tienes aversión. El deseo y la aversión son impurezas mentales que surgen de la ignorancia - la ignorancia u oscuridad mental *(moha)* es una impureza también. Así que, no trates de crear nada; tratar de crear algo es la marca del deseo *(lobha)*; no rechaces lo que esté sucediendo; rechazar lo que está sucediendo es la marca de la aversión *(dosa)*. No saber si algo está sucediendo o ha dejado de suceder es ignorancia *(moha)*.

No estás tratando de hacer que las cosas sean o sucedan de la manera que tú quieres. Estás tratando de 'saber' lo que está sucediendo tal cual es. Pensar que las cosas deberían ser de esta manera o de aquella, querer que esto o aquello suceda o no suceda son expectativas. Las expectativas crean ansiedad y pueden conducirte a la aversión o ira (dosa). ¡Es importante que seas consciente de tus actitudes!

Juzgar tu práctica y estar insatisfecho con la manera en que se está desenvolviendo es una actitud incorrecta. La insatisfacción surge ya sea de la idea de que las cosas no son como pensamos que deberían ser, del deseo de que

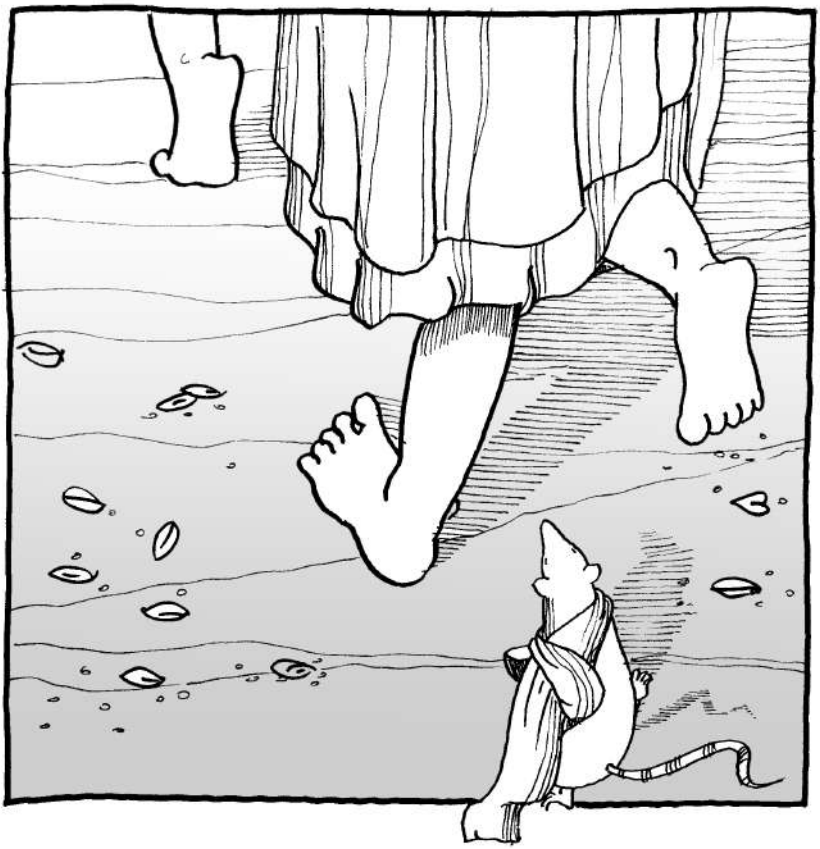


¿Cansado de intentar?

fueran diferentes, o de la ignorancia de lo que la práctica correcta es. Estas actitudes cierran la mente y obstaculizan la práctica. Trata de reconocer la insatisfacción para poder aceptarla plenamente y así, poder observarla muy alertamente. Durante este proceso de observación y exploración de la experiencia de la insatisfacción, las causas que la generan podrían quedar claras. Entender estas causas disolverá la insatisfacción y esto te ayudará a reconocerlas si se presentan de nuevo. Tú verás más y más claramente el daño que causa la insatisfacción a la mente y al cuerpo. Serás más consciente de tus actitudes de juicio y las abandonarás gradualmente. De esta manera estás desarrollando habilidades para hacer frente a las impurezas mentales.

Las actitudes incorrectas son causadas por la ignorancia *(moha)*. Todos las tenemos en nuestras mentes. Todas las actitudes incorrectas son impurezas mentales *(kilesas)*, el deseo *(lobha)* y la aversión *(dosa)* o cualquiera de sus familiares, como la euforia, la tristeza o la preocupación. No aceptar las *kilesas* sólo las fortalecerá. Las *kilesas* obstaculizan tu progreso en la meditación y te impiden vivir la vida plenamente. También te impiden encontrar paz y libertad verdadera.

¡No menosprecies a las impurezas mentales o ellas se reirán de ti!



¡Camina naturalmente!

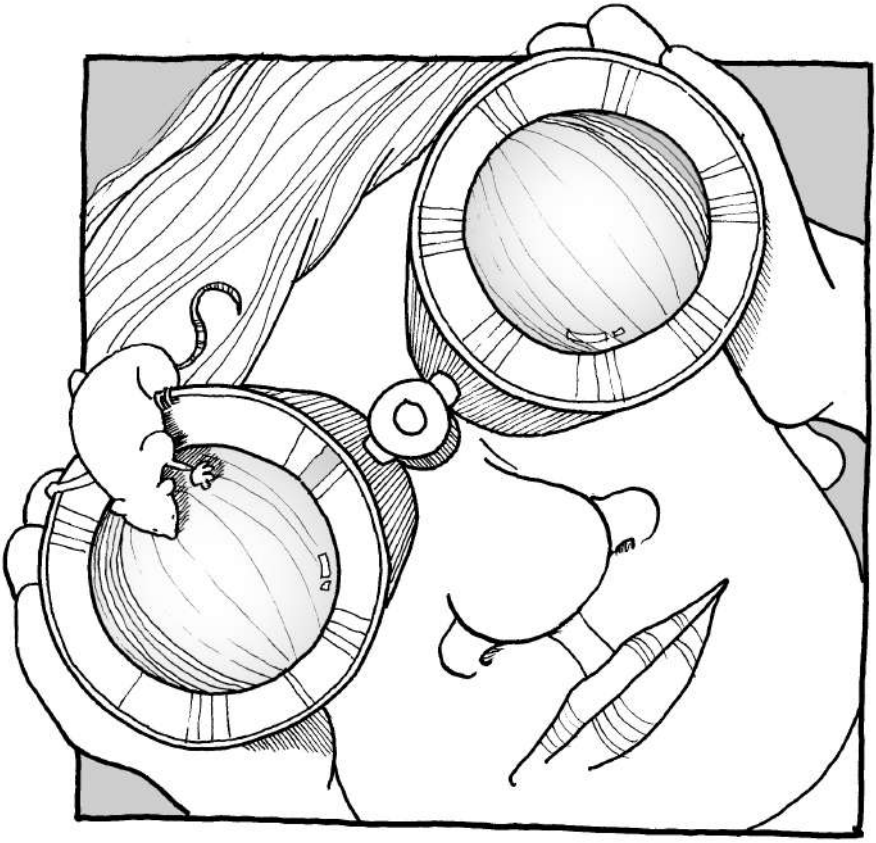
Busca y conoce las impurezas que surgen en la mente. Obsérvalas y trata de entenderlas. No te apegues a ellas, no las rechaces o las ignores y no te identifiques con ellas. Conforme dejes de apegarte e identificarte con las impurezas, su fuerza disminuirá lentamente. Tienes que seguir revisando continuamente para saber con qué actitud estás practicando.

Siempre ten en cuenta que la meditación de la atención plena es un proceso de aprendizaje, en el cual llegas a conocer la relación entre la mente y el cuerpo. Sólo sé natural y simple; no hay necesidad de moverse lento o bajar el ritmo artificialmente. Simplemente desea ver las cosas tal y como son.

No es necesario hacer esfuerzo para concentrarse. La concentración crecerá naturalmente con la práctica. Nuestro objetivo es llegar a ser más y más conscientes. Cuanto más continua sea tu atención, más aguda y receptiva será la mente.

No te olvides: el objeto observado no es realmente lo importante; la mente que observa y que trabaja en el fondo para ser consciente es lo de real importancia. Si la observación se hace con la actitud correcta, cualquier objeto de meditación es el objeto correcto.

¿Tienes la actitud correcta?



¡Mira por dentro!

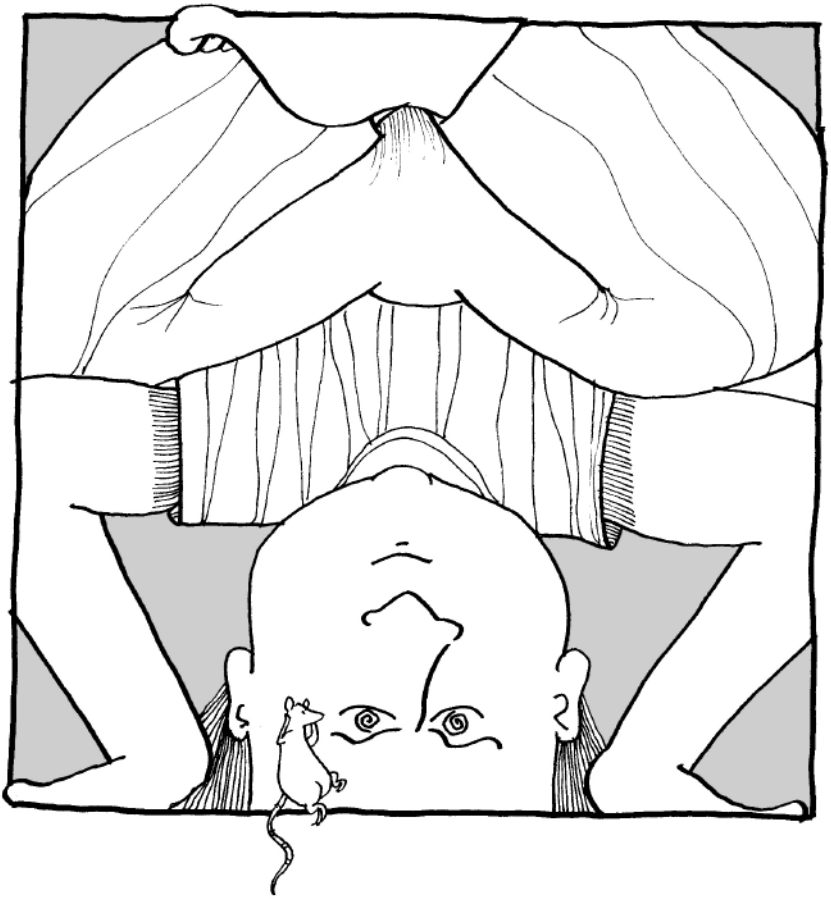
Pon atención inteligentemente

La meditación de la atención plena es algo más que solamente observar las cosas con una mente receptiva. No puedes practicarla a ciegas, mecánicamente o sin pensar. Tienes que utilizar tanto el conocimiento como la inteligencia para darle vida a la práctica.

Las herramientas principales que necesitas para estar atento inteligentemente son:

- La información correcta y una clara comprensión de.la práctica
- La motivación o interés correctos, y
- El pensamiento, reflexión o investigación correctos.

La información correcta y la clara comprensión de la práctica las adquieres con la lectura de textos relevantes y de las charlas o discusiones de *Dhamma*. La motivación o interés correctos se basan en saber claramente por qué estás practicando aquí y ahora. Alguna vez te has hecho preguntas como: ¿Por qué quiero meditar?, ¿Qué espero conseguir?, ¿Entiendo lo que 'meditación' significa?. La motivación o interés correctos brotarán de las respuestas a estas preguntas. La información y la motivación correctas influirán fuertemente en la forma en que piensas o reflexionas al practicar. Ellas te permitirán hacer preguntas inteligentes momento oportuno.

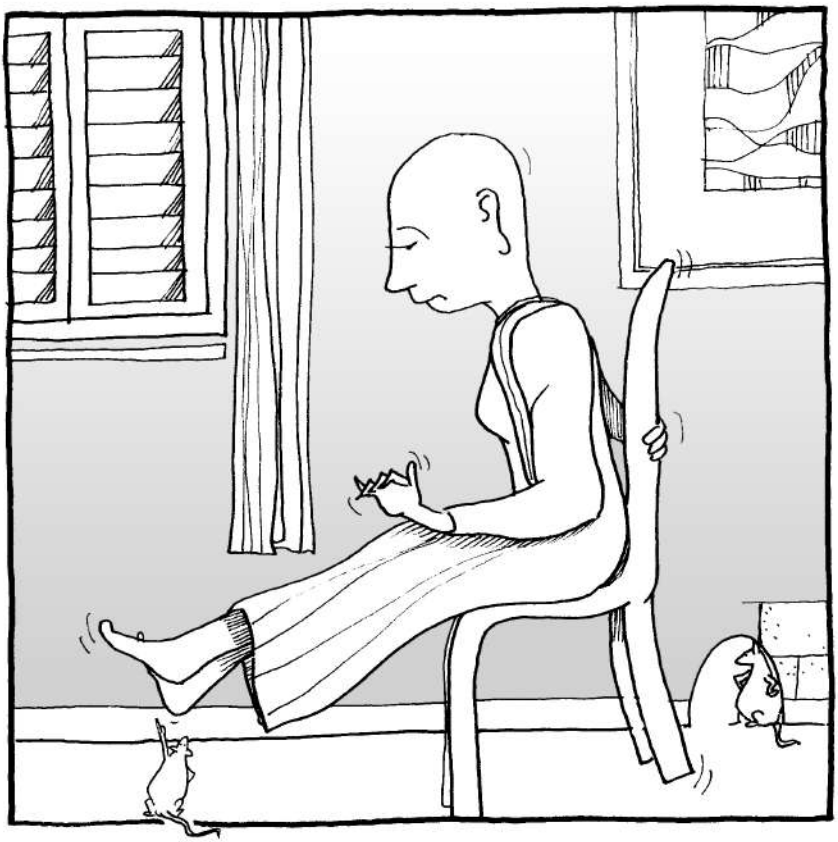


Trata siempre de ver las cosas desde diferentes perspectivas.

El pensamiento, reflexión o investigación correctos son lo que te ayuda a practicar adecuadamente. Si como principiante te enfrentas a una situación peculiar en la práctica, primero debes reflexionar sobre cuáles son las instrucciones para enfrentar esta situación, y luego, tratar de aplicarlas. Si no tienes claro qué está pasando, también puedes hacerte preguntas como: ¿Cuál es mi actitud?, ¿Qué impureza mental estoy enfrentando? Sin embargo, asegúrate de pensar o reflexionar con moderación, especialmente si eres principiante; la mente puede vagar o deambular demasiado. Estas preguntas o pensamientos deben servir sólo para aumentar tu interés.

Incluso si tienes la información correcta, la motivación correcta y haces las reflexiones correctas, aún así puedes cometer errores. Reconocer los errores es un aspecto importante del estar atento inteligentemente. Todos cometemos errores; es algo natural. Si te das cuenta de que has cometido un error, acéptalo y reconócelo, trata de aprender de él.

A medida que la atención plena se vuelva más y más continua, tu interés en la práctica crecerá. Estar atento inteligentemente te ayudará a profundizar en la práctica y así alcanzar a nuevos entendimientos. Finalmente, esto te ayudará a cumplir el objetivo de la meditación de la atención plena: Ver la realidad tal cual es *(Vipassanā),* y experimentar o tener destellos de entendimiento y así cultivar la sabiduría.



La mente y el cuerpo deben de estar cómodos.

La meditación de la atención plena es un proceso de aprendizaje; ¡Usa tu atención inteligentemente!

Posturas Corporales/Comer/Actividades Diarias

No te olvides de observarte a ti mismo desde que despiertes hasta que te duermas. Cada vez que te des cuenta de que no has estado atento (siendo consciente de ti mismo), revisa el estado de la mente. Trata de sentir que ánimo tiene. ¿Estás relajado o no? Luego empieza a observar algunas sensaciones obvias en cualquier parte del cuerpo. La mente meditativa debe de ser simple, no complicada. Puedes usar cualquier sensación corporal como objeto principal para traer la mente al momento presente.

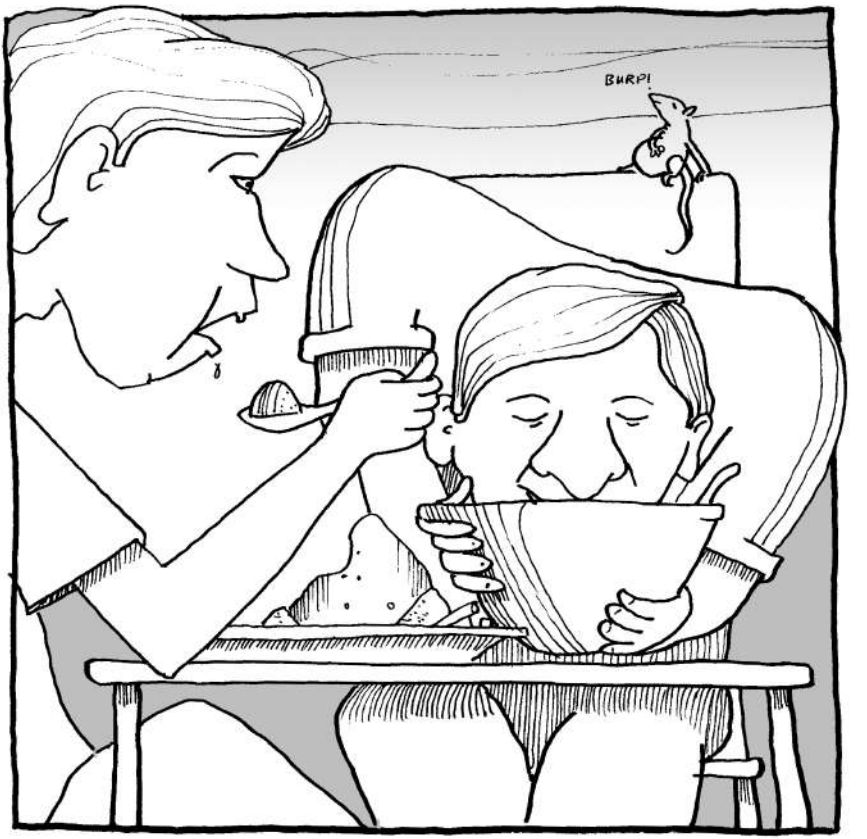
El objeto de meditación principal te ayuda a mantener la mente atenta, en el momento presente. Es algo a lo que siempre puedes regresar cuando no estás seguro qué observar. Sin embargo, no tienes que quedarte con ese objeto principal todo el tiempo.

Revisa tu postura y la manera en que estás meditando.

Está perfectamente bien si la atención de la mente se traslada a otros objetos tales como la audición, la visión, las sensaciones, incluso un pensamiento o la mente vagabunda, siempre y cuando estés consciente de que ahora la mente tiene la atención puesta en estos nuevos objetos. También está bien si la mente presta atención y contempla varios objetos al mismo tiempo.

En las sesiones de meditación sentado, tanto la mente como el cuerpo deben de estar cómodos. Continúa verificando si estás relajado o no. Si hay tensión, primeramente relájate y luego, revisa tu actitud. Si hay resistencia, siente la resistencia y obsérvala. Se simple y sólo observa lo que está ocurriendo. Observa cualquier objeto en el cual la mente tenga puesta su atención - la postura, las sensaciones corporales, la respiración, los sentimientos y emociones, los vagabundeos o pensamientos de la mente, la audición o el olfato. Si estás sentado cómodamente en el cojín y estás ocupado pensando en algo muy importante, sin siquiera darte cuenta de que 'el pensar' está sucediendo, ¡Entonces no estás meditando! Cuando de repente te des cuenta de que esto está sucediendo, no te preocupes. Relájate, revisa tu actitud, y empieza todo este ejercicio nuevamente desde el principio.

Cuando camines, date cuenta de que estás caminando. No necesitas caminar rápido o lento, sólo camina con un paso natural. Puedes observar qué es a lo que la



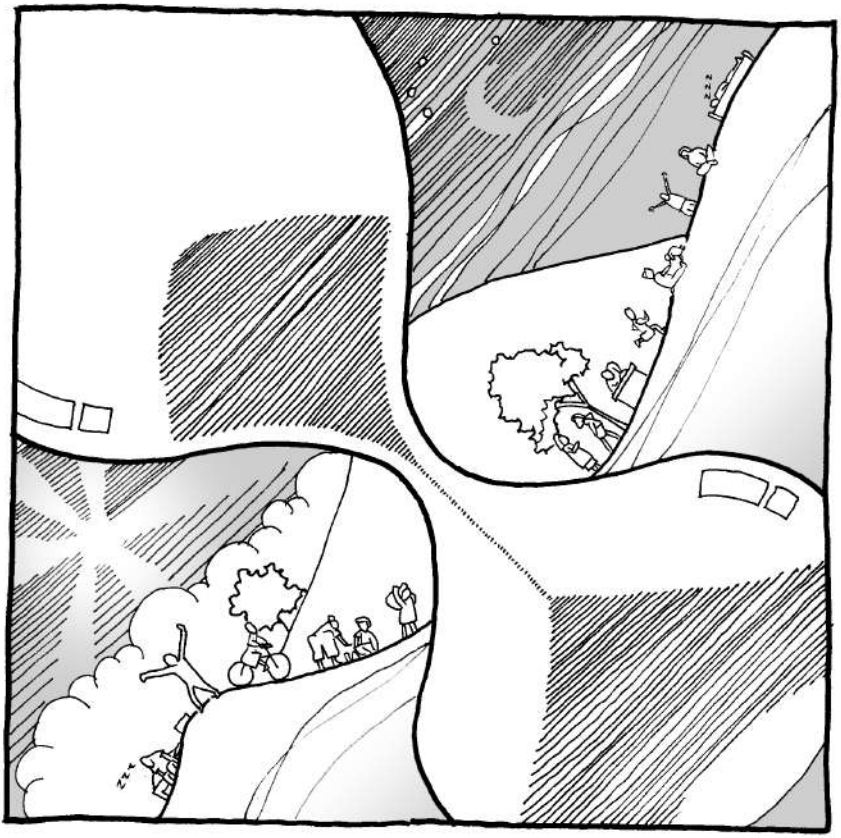
¿Las impurezas mentales te están comiendo?

mente le está poniendo atención, o sólo sentir en general la sensación de todo el cuerpo al caminar.

Si la mente se detiene particularmente en algunas sensaciones o movimientos corporales, eso es correcto también. Pero recuerda, no tienes que enfocarte continuamente en un sólo objeto; de hecho, debes evitar hacerlo si esto te pone tenso. También puedes notar los sonidos, el echo de que escuchas y que estás viendo hacia dónde te diriges. Trata de no mirar alrededor ya que esto te distraerá. Sin embargo, una vez que la atención plena *(sati)* se ha hecho más continua, tendrás que aprender a ser consciente cada vez que mires hacia algo en particular. La capacidad de ser conscientes del campo visual viene con la práctica. Mientras no seas hábil en esto, al mirar tendrás la tendencia a distraerte y esto hará que pierdas la atención plena.

Cuando hagas meditación de pie, puedes seguir los mismos principios básicos de la meditación sentado y caminando. ¡Continúa revisando si existe tensión!

Cuando comas, no tengas prisa. Cuando estés ansioso por comer perderás el balance de la mente y la *sati.* Así que, si te das cuenta de que estás comiendo rápidamente, para de comer, y observa la ansiedad y los sentimientos que la acompañan por un tiempo. Necesitas estar razonablemente tranquilo para averiguar cómo es el proceso de comer.



No desperdicies tu vida,
¡Practica en tus actividades cotidianas!

Experimenta las sensaciones, los olores, los sabores, los estados mentales, lo que te gusta y te disgusta. Observa también los movimientos corporales. No te preocupes por observar cada detalle, sólo permanece consciente de la experiencia.

Las actividades diarias y el tiempo libre también son momentos muy importantes para estar atento plenamente. Tiendes a perder más fácilmente la atención cuando estás a solas. ¿Estás atento cuando cierras la puerta, te cepillas los dientes, te pones la ropa, tomas una ducha, o vas al baño?, ¿cómo te sientes cuando haces estás actividades?, ¿te das cuenta de lo que te gusta y lo que te desagrada?, ¿sabes cuándo estás viendo algo?, ¿estás atento cuando estás escuchando algo?, ¿te das cuenta cuando tienes juicios acerca de lo que ves, escuchas, hueles, saboreas, tocas, piensas, o sientes?, ¿tienes atención cuando estás hablando?, ¿eres consciente del tono y volumen de tu voz?

Es importante que compruebes regularmente si estás relajado o tenso; si no lo haces, no te darás cuenta si te estás tensando. Cuando te encuentres tenso, observa la tensión. No se puede practicar cuando la mente está tensa. Si te estás poniendo tenso, esto indica que la mente no está trabajando de forma correcta. Investiga sobre la manera en que la mente ha estado meditando.

¡Observa los pensamientos, pero no los dejes hacer relajo!

Si haces esto con suficiente frecuencia durante el día, podrás prevenir una acumulación de tensión. Con la práctica es posible que seas consciente de la razón de tu tensión. ¡No te olvides de observar la tensión! Si te tensas fácilmente, practica la meditación recostado una vez al día. Esto también te ayudará a practicar la atención plena en cualquier postura en que te encuentres.

Mente Vagabunda/Sonidos

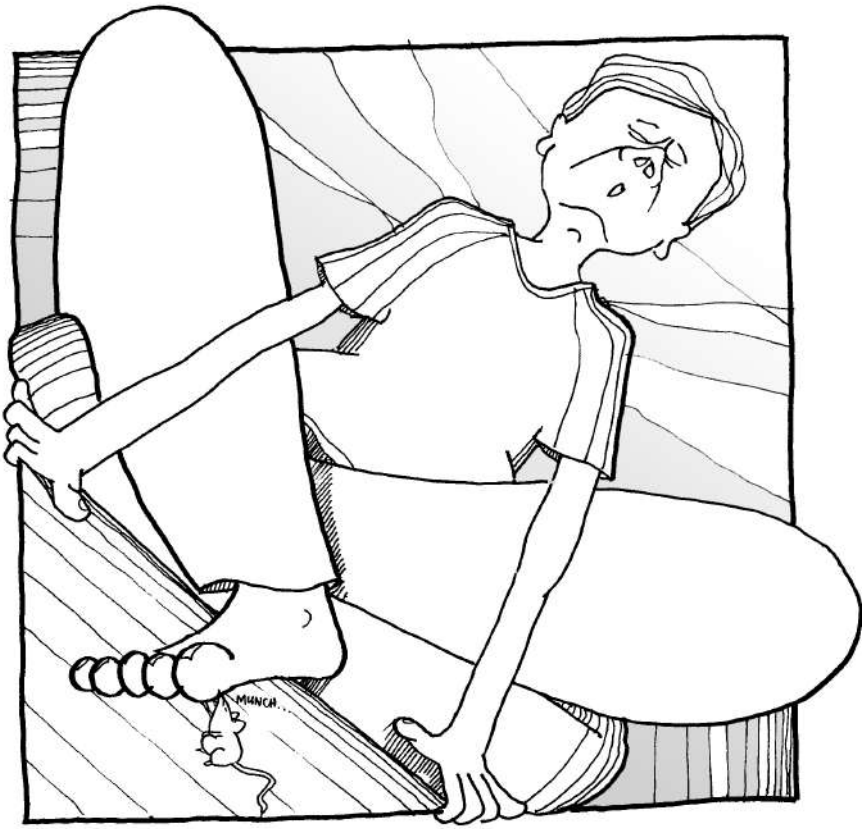
Cuando la mente está pensando o vagabundeando o cuando un sonido sigue atrapando su atención, simplemente sé consciente de ello. Pensar es una actividad natural de la mente. Es natural que si tienes buena audición, escucharás sonidos. Si sabes que la mente está pensando o escuchando, estás meditando bien, pero si los pensamientos y sonidos te perturban o si tienes alguna reacción o juicio hacia ellos, hay algún problema en tu actitud. La mente ambulante y los sonidos no son el problema; tu actitud de que « no deberían estar presentes » es el problema. Así que, entiende que simplemente te has hecho consciente de algunas funciones de la mente. Estas funciones también son sólo objetos para tu atención.

No estés deseoso de obtener resultados.

Pensar es una actividad mental. Si eres nuevo en esta práctica no debes tratar de mirar continuamente los pensamientos. Tampoco debes tratar de evitar la observación de los pensamientos yendo de inmediato al objeto principal de meditación. Cuando te des cuenta de que estás pensando, pon atención a ese hecho sin seguir la historia y recuerda que un pensamiento es sólo un pensamiento. No lo tomes como 'Mi pensamiento'. Después de eso puedes volver al objeto principal de meditación.

Cuando te sientas perturbado por el pensar de la mente, recuérdate a ti mismo que tú no estás practicando para prevenir el pensar, sino más bien para 'reconocer' el pensar cada vez que aparezca. Si no estás atento, no puedes saber que la mente está pensando. El hecho de que reconozcas que estás pensando, significa que estás atento, alerta. Recuerda que no importa cuántas veces la mente piense, vague o se moleste por algo, siempre y cuando seas consciente de ello.

Tampoco importa si el pensar se detiene o no. Es más importante que entiendas si tus pensamientos son sanos o malsanos, apropiados o inapropiados, necesarios o innecesarios. Es por esto que resulta esencial aprender a mirar los pensamientos sin involucrarse con ellos. Cuando un pensamiento sigue creciendo sin importar cuánto esfuerzo pones para tratar de simplemente observarlo, es probable que estés - de alguna manera - involucrado en el pensamiento.



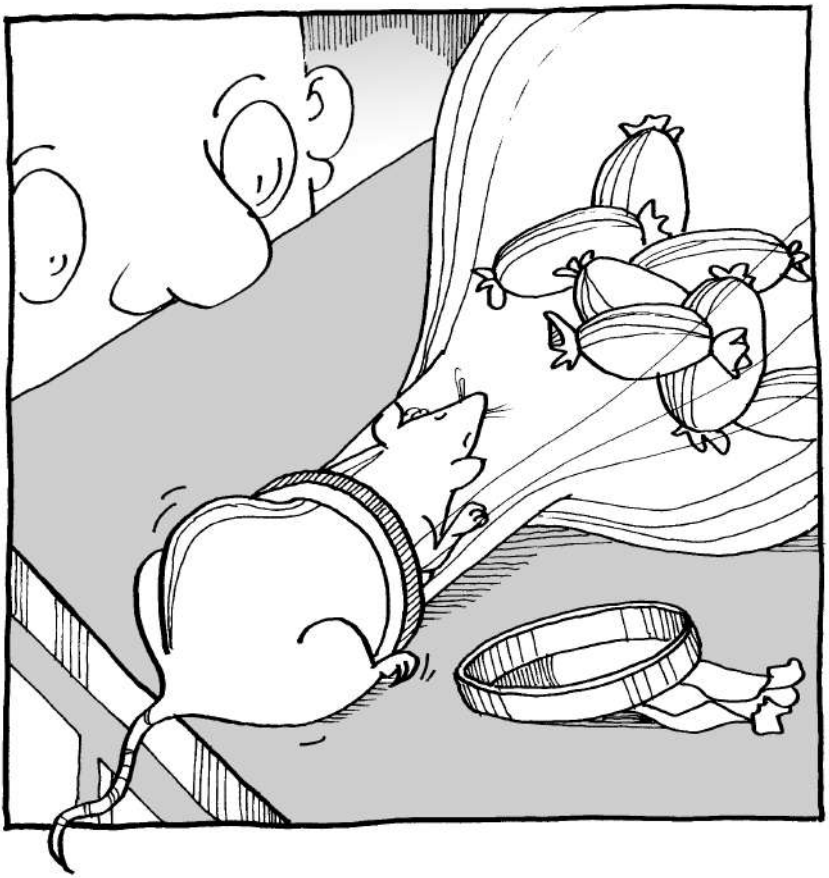
Ser capaz de soportar el dolor no significa ser ecuánime.

Cuando esto suceda, cuando el pensar se vuelva tan incesante que ya no puedas observarlo objetivamente, deja de observar los pensamientos y trata de observar los sentimientos o sensaciones corporales subyacentes.

Sin importar si estás sentado, caminando o haciendo tus actividades diarias, pregúntate a ti mismo una y otra vez: ¿Qué está haciendo la mente?, ¿Pensando?, ¿Pensando en qué?, ¿Siendo consciente?, ¿Siendo consciente de qué?

Dolor/Sensaciones Desagradables/Emociones

Cuando experimentas sensaciones corporales como malestares, dolor y molestias es muy probable que surja resistencia mental hacia ellas y por lo tanto, la mente no esta preparada para observar directamente estas sensaciones físicas desagradables. A nadie le gusta el dolor y si lo observas mientras todavía sientes cualquier resistencia hacia él, se pondrá peor. Es como cuando estás enojado con alguien; si miras a esa persona una y otra vez te vas a enojar aún más. Por lo tanto, nunca te fuerces a ti mismo para observar el dolor, la meditación no es una lucha, es una oportunidad de aprender.

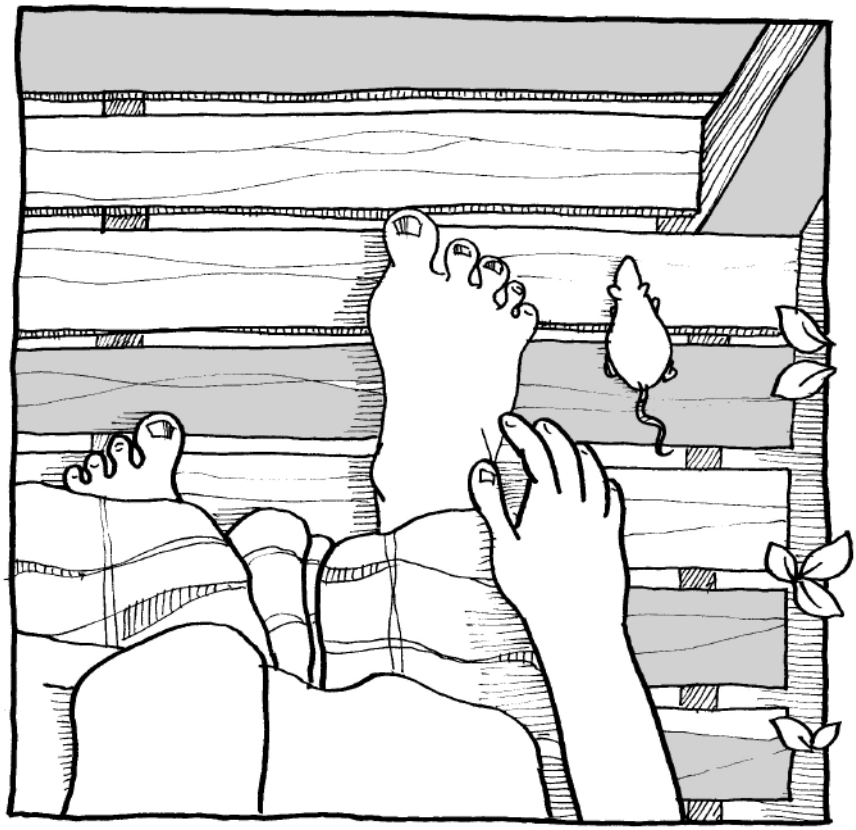


¡Conoce tus límites!

Tú no estás observando el dolor para disminuirlo o para hacerlo desaparecer, estás observando - especialmente las reacciones mentales hacia el dolor - a fin de comprender la conexión entre tus reacciones mentales y la percepción de las sensaciones físicas.

En primer lugar revisa tu actitud. Desear que el dolor disminuya o desaparezca es una actitud incorrecta. No importa si el dolor se va o no. El dolor no es el problema; tu reacción mental negativa hacia él es el problema. Si el dolor es causado por algún tipo de lesión, claro que debes de tener cuidado de no empeorar las cosas, pero si te encuentras bien y sano, el dolor es simplemente una oportunidad importante para practicar observando a la mente en acción. Cuando hay dolor, las sensaciones y las reacciones mentales son muy fuertes, por lo tanto, son fáciles de observar. Aprende a observar la resistencia o la ira, la tensión o la incomodidad en la mente.

Si es necesario alterna entre revisar tus sentimientos y la actitud detrás de la resistencia. Continúa recordándote a ti mismo de relajar la mente y el cuerpo y observa cómo esto afecta a la resistencia mental. Existe un vínculo directo entre tu estado mental y el dolor. Cuanto más relajada y calma esté la mente que observa, con menor intensidad percibirás el dolor. Claro que si la mente reacciona con fuerza ante el dolor (es decir, si experimentas el dolor como algo insoportable) debes de cambiar tu postura y ponerte cómodo.

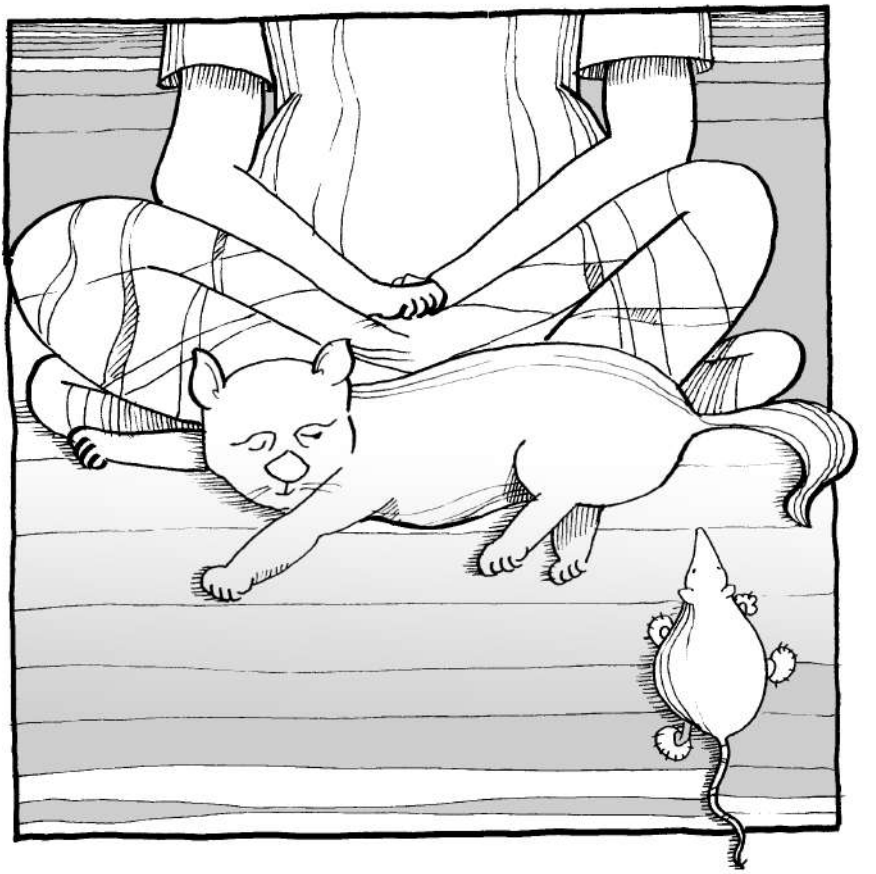


¡No es necesario que observes todos los detalles!

Así que, si quieres aprender a lidiar con el dolor hábilmente, prueba esto: Desde el momento en que empieces a sentir dolor, sin importar que tan débil sea, revisa si hay tensión en la mente o el cuerpo y relájate. Una parte de la mente seguirá siendo consciente del dolor. Mientras tanto, continúa revisando si hay tensión una y otra vez y relájate. También revisa tu actitud y sigue recordándote a ti mismo que tienes la opción de cambiar de postura en caso de que experimentes demasiado dolor, esto hará que la mente esté más dispuesta para trabajar con el dolor. Continúa repitiendo esto hasta que sientas que ya no tienes interés de observar o investigar la tensión, el miedo, el deseo de levantarte, o la falta de voluntad para estar con el dolor. Ahora sí, debes de cambiar de postura.

Cuando eres capaz de soportar el dolor, no significa que estás o eres ecuánime. La mayoría de nosotros comenzamos tratando rigurosamente de sentarnos a meditar por un período de tiempo fijo, obligándonos a estar inmóviles. Si conseguimos sentarnos por una hora completa o más, nos sentimos de maravilla, orgullosos, y si sucede lo contrario, sentimos que hemos fracasado.

Usualmente tratamos de soportar el dolor cada vez más y más, es decir, trabajamos en el aumento de nuestro umbral de dolor. Sin embargo, en este proceso desatendemos la observación de la mente y no somos realmente conscientes de nuestras reacciones mentales hacia el dolor.



La única protección contra las impurezas mentales es la atención continua y la sabiduría.

Fracasamos en darnos cuenta de que el hecho de desarrollar un alto umbral de dolor, no significa que la mente no esté reaccionando hacia el dolor mismo.

Si dejas de obligarte a ti mismo a sentarte por un período fijo de tiempo y en vez de esto empiezas a ver tus reacciones mentales de las maneras descritas anteriormente, la resistencia al dolor disminuirá poco a poco y la mente se volverá más ecuánime. Entender la diferencia entre ecuanimidad y ser capaz de soportar el dolor es realmente importante. La meditación de la atención plena no se trata de forzar sino de entender. La ecuanimidad real es el resultado de una verdadera comprensión de la naturaleza del gusto y el disgusto de la mente a través de la observación y la investigación.

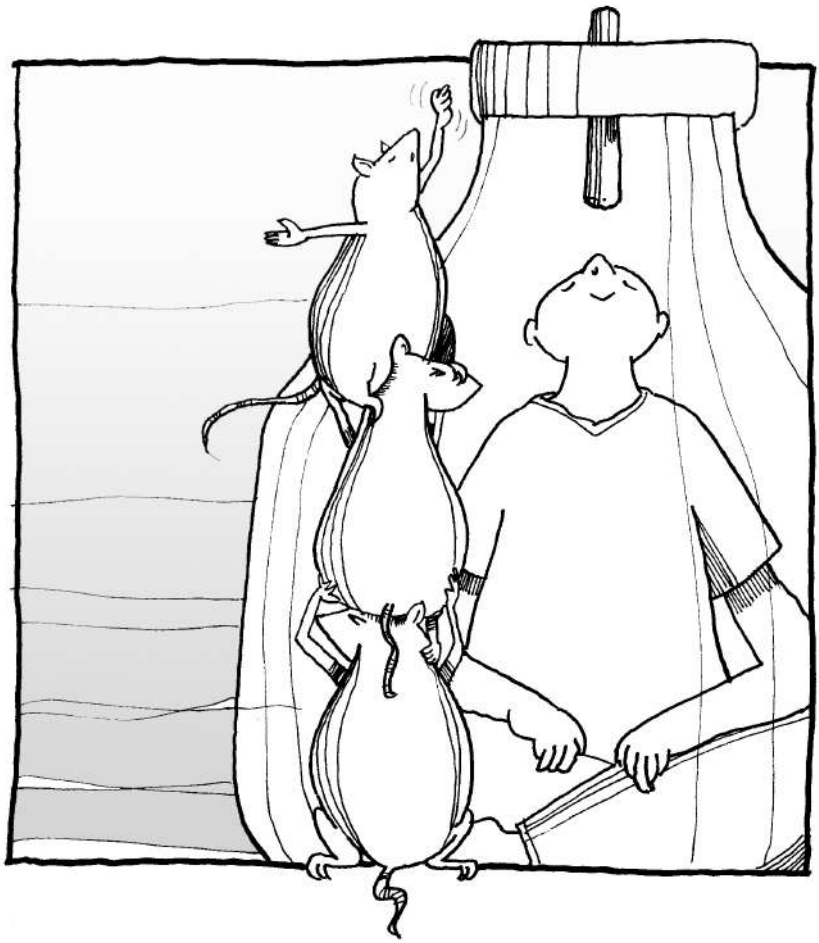
Lo mejor es: sólo mirar directamente al dolor si no sientes resistencia ante él. También ten en cuenta que puede haber una reacción a un nivel sutil. Tan pronto como reconozcas alguna incomodidad mental, dirige tu atención hacia ese sentimiento. Si puedes ver la sutil incomodidad mental, obsérvala cómo cambia; ¿aumenta o disminuye? Conforme la mente se vuelva más ecuánime y sensible, reconocerá las reacciones sutiles con mayor facilidad. Cuando observas la incomodidad mental a un nivel más sutil puedes llegar al punto en que la mente se siente completamente ecuánime.

Relájate. Observa. Aprende.

Si contemplas directamente el dolor con ecuanimidad verdadera, las incomodidades o malestares mentales no surgirán más.

Recuerda que no estás observando las reacciones de la mente para hacerlas desaparecer. Siempre toma estas reacciones como una oportunidad para investigar su naturaleza. Hazte preguntas: ¿Cómo me hacen sentir estas reacciones?, ¿Qué pensamientos hay en la mente?, ¿Cómo afecta lo que pienso a la manera como me siento?, ¿Cómo afecta lo que siento a la manera como pienso?, ¿Que actitud esta detrás de los pensamientos?, ¿Cómo cambia cualquiera de estos factores la manera en que percibo el dolor?.

Trata de aplicar los puntos relevantes mencionados anteriormente para hacer frente a cualquier otro tipo de molestias físicas, tales como la comezón y las sensaciones de calor o frío. Además, cualquiera de las habilidades que aprendemos para lidiar con nuestras reacciones a las molestias físicas, también pueden ser aplicadas para enfrentar las impurezas mentales, tales como las emociones de ira, frustración, celos, decepción o rechazo así como el apego al placer, a la felicidad o al deseo sexual. Estas emociones y todos sus familiares - incluso los más lejanos - deben tratarse de forma similar al dolor. Necesitas aprender a reconocer y dejar ir ambos, el apego y la aversión.

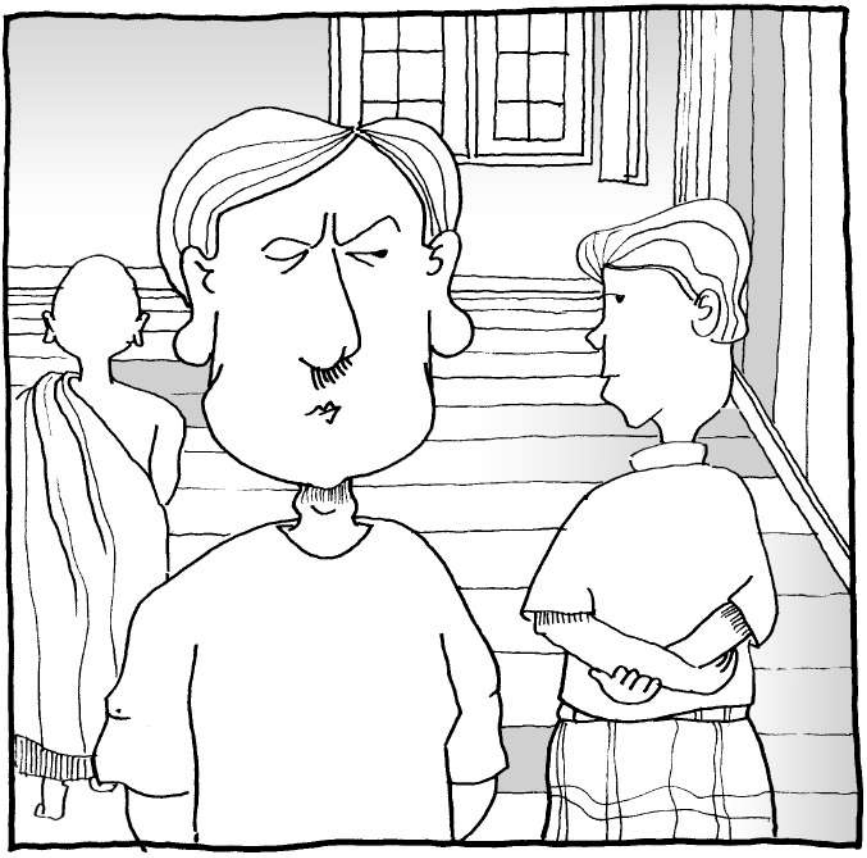


¡El escape es imposible, tienes que enfrentarlas!

Al investigar tales emociones, es importante que te recuerdes a ti mismo que 'todas ellas son fenómenos naturales'. Estas no son 'tus' emociones; todo el mundo las experimenta. Necesitas tomar esto en cuenta siempre, especialmente al examinar los pensamientos y las imágenes mentales que acompañan a las emociones. Todos los pensamientos con los cuales te identifiques, de hecho intensificarán las emociones.

Sin embargo, cuando la emoción que estés experimentando sea muy intensa, quizá no serás capaz de ver los pensamientos que la acompañan sin ponerte aún más emotivo. En tal caso, usualmente es mejor que primero seas claramente consciente y que observes las sensaciones agradables o desagradables que acompañan a la emoción. Pero si encuentras que tan solo ver las sensaciones es algo demasiado abrumador, entonces puedes dirigir tu atención hacia un objeto neutral, por ejemplo, la respiración o algún sonido.

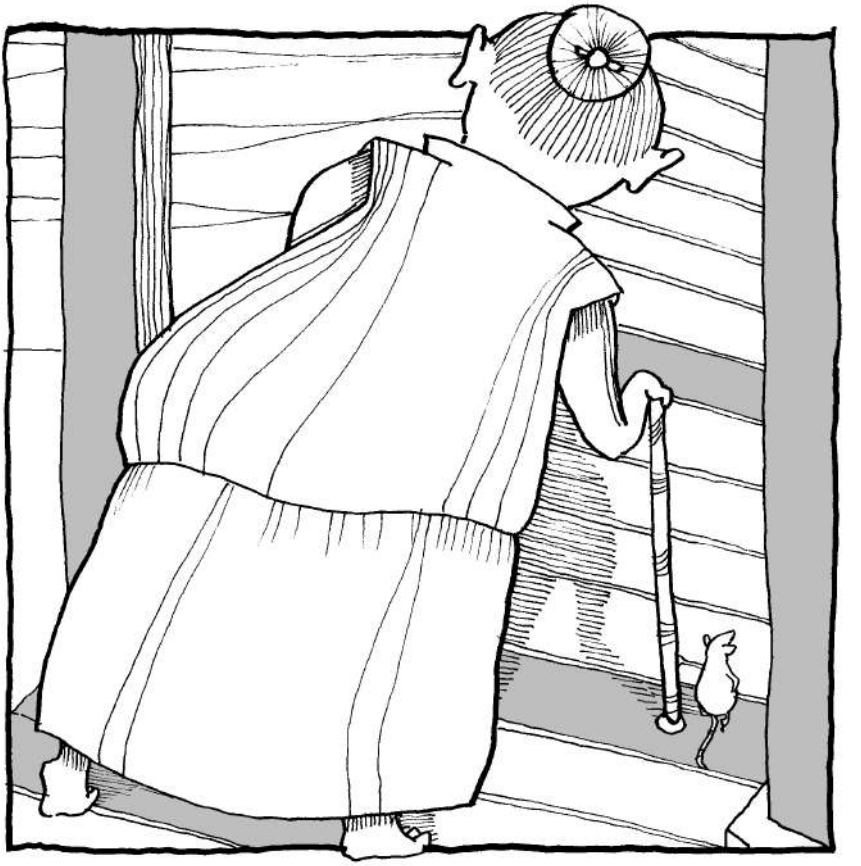
De esta manera distraerás a la mente con habilidad, y esto la prevendrá de seguir pensando - o al menos reducirá el pensamiento. Así, 'tú' ya no estarás tan implicado en la 'historia', y por lo tanto la emoción disminuirá; pero no ignores por completo estos sentimientos y sensaciones, ¡Échales un vistazo de vez en cuando!



Pon atención cada vez que mires algo o a alguien.

Cuando una emoción intensa ha disminuido o cuando estés observando una emoción ligera, serás capaz de ver los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones corporales. Mientras mejor entiendas de qué manera - todos ellos - se interrelacionan, con más habilidad y eficacia serás capaz de manejar cualquier tipo de emoción.

No te olvides de revisar tu actitud: revísala para saber si realmente aceptas la emoción o si tienes resistencia hacia ella. Cualquier resistencia e identificación que pasen desapercibidas, 'alimentarán' la emoción y la harán crecer más grande (como el efecto de una bola de nieve). Recuerda que las emociones no tienen que irse en lo absoluto. El objetivo es saber cómo se perciben estas emociones, saber qué estás pensando cuando hay emociones, entender su «naturaleza» y el comportamiento de la mente.

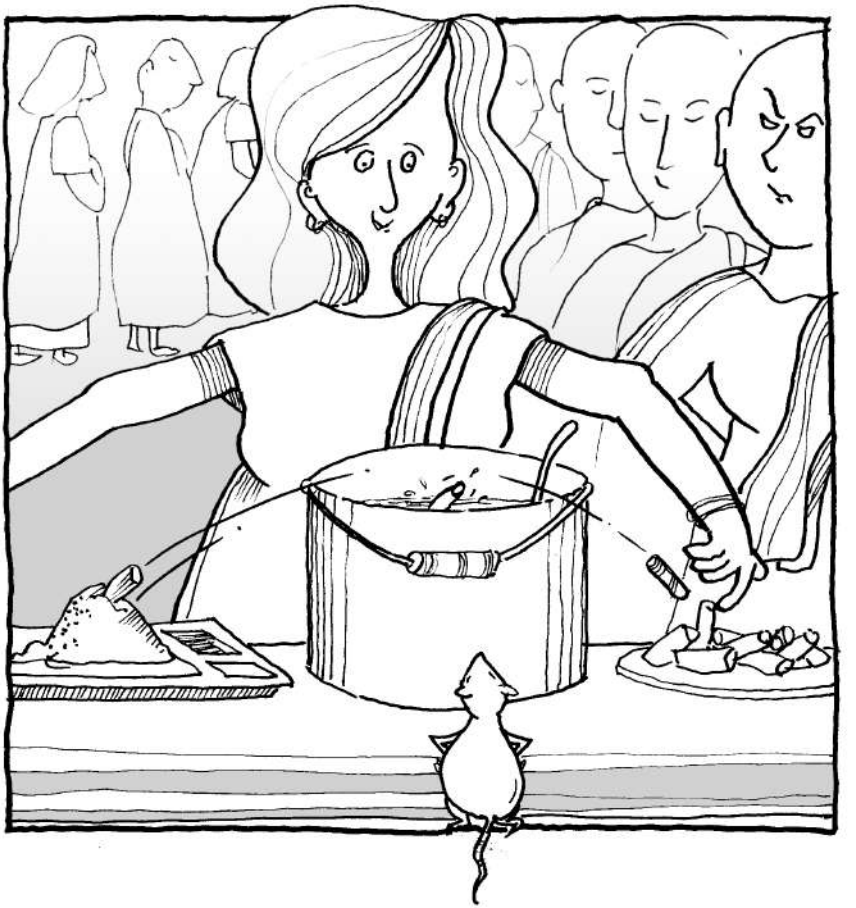


Se consciente de cada paso que des,
cada movimiento que hagas.

Continuidad de la Atención Plena

Es necesario ser consciente de ti mismo continuamente, sea cual sea la postura en que te encuentres, desde el momento en que te despiertes hasta que te duermas. No permitas que la mente esté inactiva, que corra o vague libremente. Es importante que la mente se mantenga ocupada, es decir, se mantenga consciente y atenta. En cualquier cosa que hagas lo que importa es la atención plena. La continuidad de la atención plena requiere de un esfuerzo correcto. En nuestro contexto, esfuerzo correcto significa 'recordarse a uno mismo de estar atento continuamente'. El esfuerzo correcto es un esfuerzo persistente. No es la energía utilizada para enfocarse intensamente en algo. Es un esfuerzo que es dirigido simplemente a permanecer consciente, lo cual no debe requerir de mucha energía.

No necesitas saber todos los detalles de tu experiencia. Sólo se consciente y ten claro qué es de lo que estás siendo consciente. Pregúntate a menudo: ¿Ahora, de qué soy consciente?, ¿Estoy atento adecuadamente o sólo superficialmente? Esto mantendrá la continuidad de la atención plena. Recuerda: ¡Estar atento no es difícil, lo difícil es hacerlo continuamente!



¡No te preocupes por lo que hagan los demás,
observa tu propia mente!

La inercia o impulso es importante para fortalecer la práctica y esto sólo se puede lograr con la continuidad de la atención plena. Con el esfuerzo correcto continuo, la atención plena cobrará impulso lentamente y se volverá más fuerte. Cuando la atención plena *(sati)* cobra impulso, la mente se fortalece. Una mente fuerte tiene atención correcta, concentración correcta y sabiduría.

Haz un esfuerzo consistente. Continúa recordándote a ti mismo de ser consciente y la atención plena será cada vez más y más continua.

¿Por qué?

A esta altura, puede que te sientas abrumado por toda la información que se te ha pedido tener en cuenta mientras meditas. ¿Por qué necesitas saber tanto, incluso antes de empezar a practicar? Darte esta información, estas sugerencias y consejos, básicamente sirve para un sólo propósito: que generes el punto de vista y entendimiento correcto que te ayudarán a meditar con la actitud apropiada. Cuando tengas el entendimiento correcto, naturalmente aplicarás el esfuerzo necesario y desarrollarás la atención correcta y la sabiduría. La información que hemos acumulado y entendido en el pasado, constituye la base para los puntos de vista que tenemos, y estos influyen en la manera en que la mente opera con naturalidad en cualquier situación.

Esencia de la Práctica

Desarrolla una correcta comprensión de la práctica.

*

Practica continuamente;
es absolutamente esencial para el desarrollo
de la práctica.

*

¡Relájate!

*

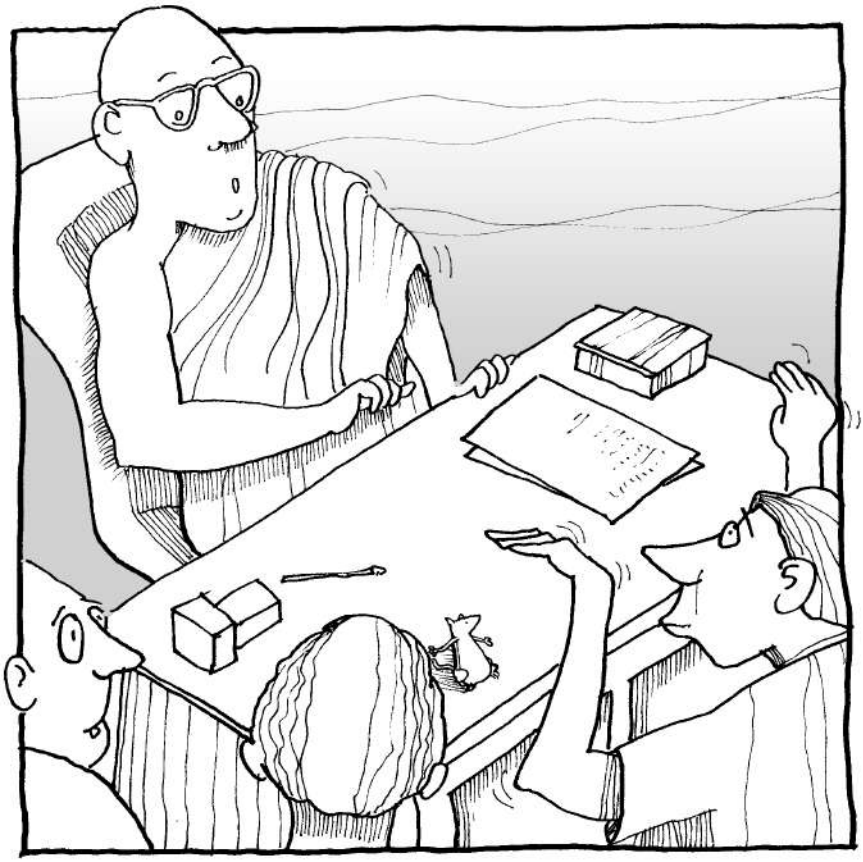
Mantén la actitud correcta;
acepta tu experiencia tal cual es.

*

Pon atención inteligentemente.

*

Reconoce las impurezas mentales.



No temas mostrarte a ti mismo en las charlas de *Dhamma*.

Charlas de *Dhamma*

Las Charlas de *Dhamma* o las entrevistas de meditación son una oportunidad para compartir tus experiencias de la práctica con tu maestro y obtener algunos consejos.

El maestro quiere saber cómo te está yendo, si eres capaz de estar relajado y consciente, si la atención plena es continua, si puedes reconocer las actitudes incorrectas y correctas, si puedes reconocer y observar tus reacciones, cómo te sientes, lo que has entendido, etc. Esta información constituye la base para las charlas o discusiones de *Dhamma*; sólo si el maestro conoce tus puntos fuertes y débiles podrá darte la guía y orientación apropiada para la práctica.

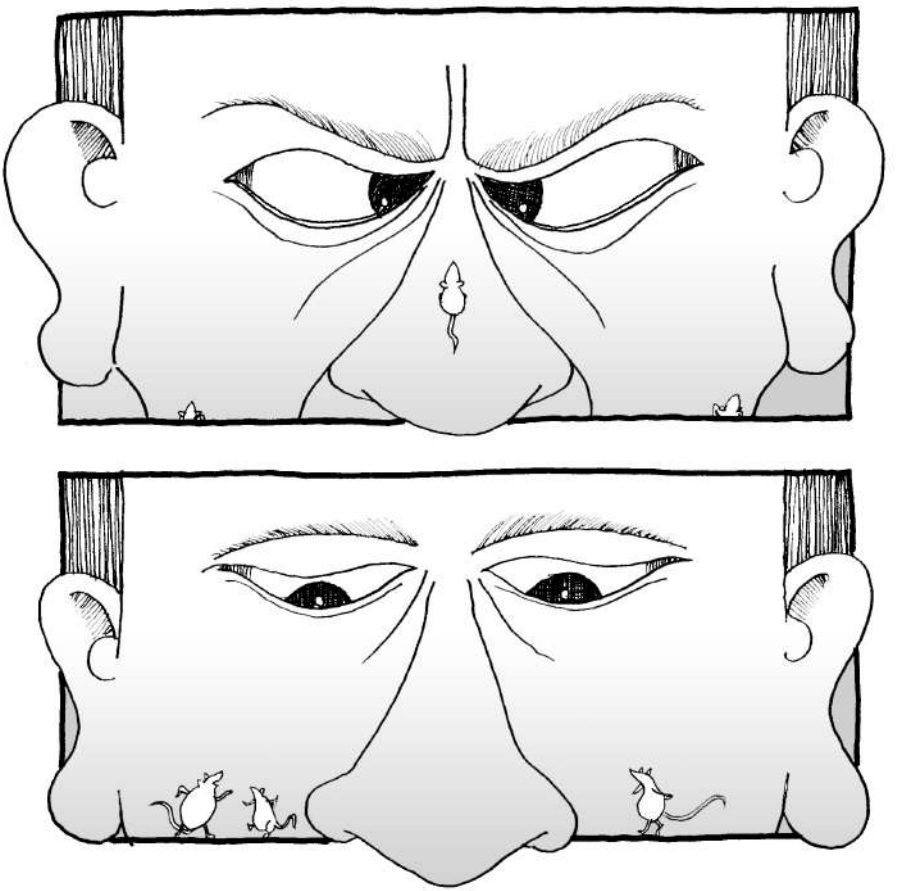
Puedes hablar de dónde te encuentras y a dónde te gustaría llegar. Tienes que ser fiel a ti mismo. Si sólo reportas las buenas experiencias o sólo las malas, será complicado para el maestro darte el consejo que necesitas.

¡La meditación no una carrera de 100 metros,
es una maratón!

La Atención Plena Cobra Impulso

Si eres nuevo en la práctica o si la práctica no ha echado raíz, tendrás que recordarte a menudo de estar atento. Al principio, serás algo lento para darte cuenta de que has perdido la atención y probablemente, pensaras que era bastante continua. Pero una vez que la atención plena se vuelve más aguda, comenzarás a notar que en realidad la pierdes con bastante frecuencia. Incluso, es probable que te dé la impresión de que la atención está empeorando, cuando en realidad sólo estás siendo cada vez más consciente de que pierdes la atención continuamente. Este es un paso en la dirección correcta. Esto demuestra que la atención plena *(sati)* está mejorando. Por lo tanto, nunca te hagas pasar un mal rato, simplemente acepta dónde te encuentras y continúa recordándote de estar atento con plenitud.

Sin embargo, el sólo recordarte a ti mismo de ser consciente o estar atento, no es suficiente. Con el fin de que la atención se fortalezca, también necesitas mantener la actitud correcta para tener una mente que observe libre de impurezas mentales *(kilesas)*. La observación se dificulta si, por ejemplo, estás preocupado por el progreso en la práctica. Primero necesitas darte cuenta que ésta preocupación es una impureza mental y después convertirla en el objeto de observación.

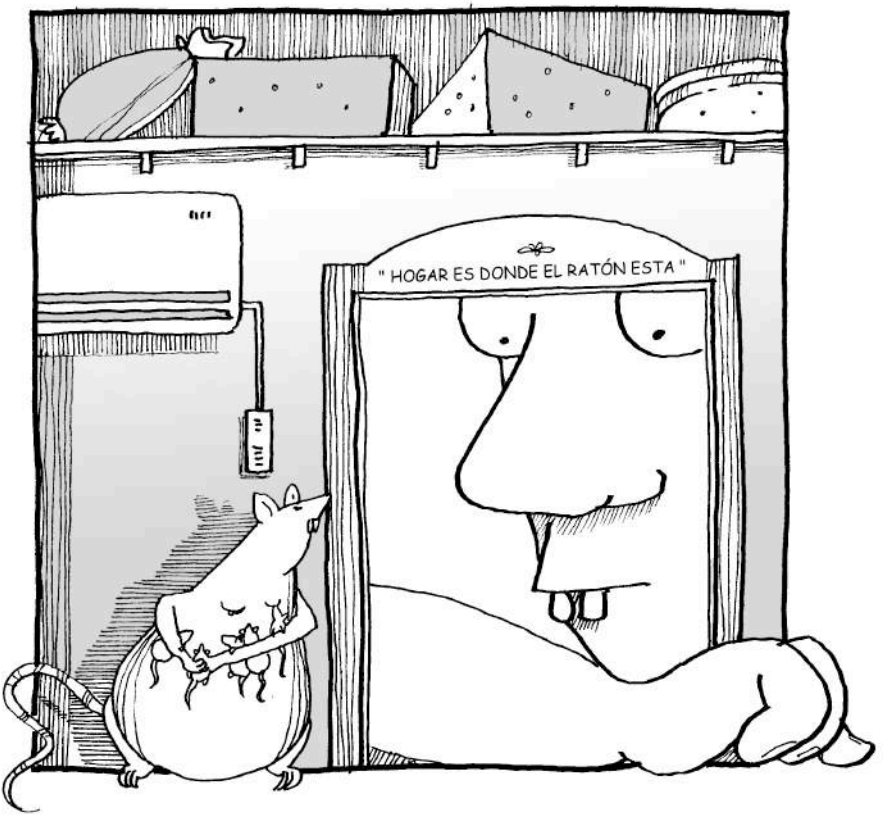


Mientras menos te enfoques, más verás.

Cada vez que experimentes duda, inquietud, insatisfacción, tensión, frustración o euforia, obsérvalas, examínalas, hazte preguntas como: ¿Qué tipo de pensamientos hay en la mente?, ¿cuál es mi actitud? Esto te ayudará a comprender cómo te afectan las impurezas mentales. Necesitas paciencia, interés y un sentido de curiosidad para hacer esto. Gradualmente, a medida que te vuelves más hábil para observar con la actitud correcta, la atención plena se hace más fuerte y continua. Esto te ayudará a ganar más confianza en tu práctica.

A este punto empezarás a ver los beneficios, y la práctica de la atención plena se convertirá en menos trabajo y más diversión. Te será más fácil recordarte a ti mismo de estar atento y ubicar las *kilesas*. Como resultado, la atención plena será más continua y con el tiempo, conforme la práctica madure, sati ganará impulso.

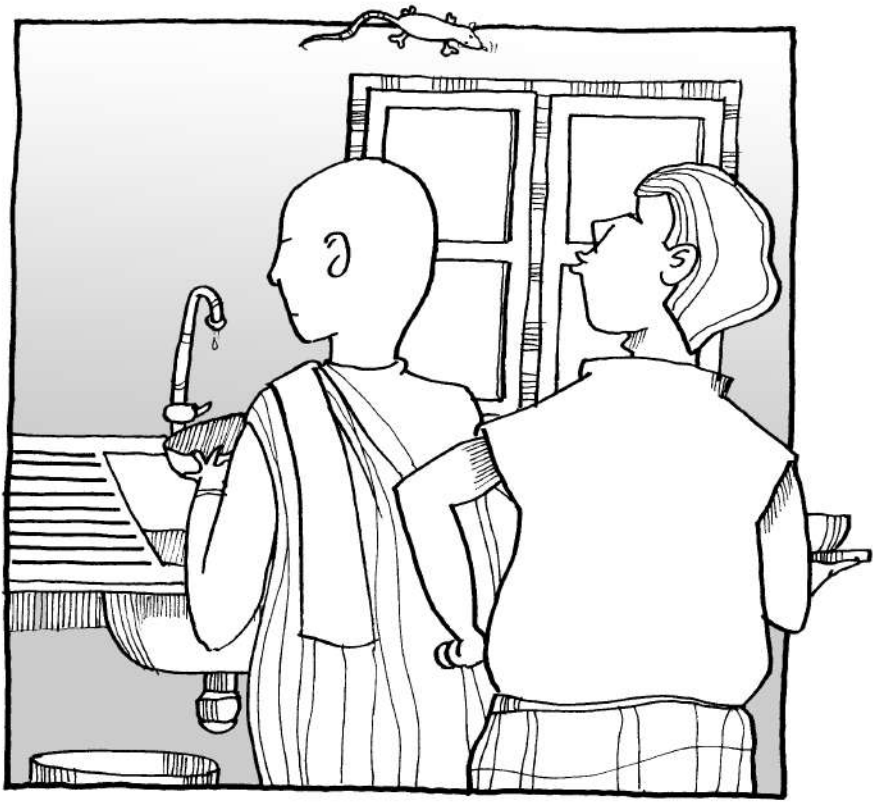
Una vez que la práctica tenga inercia, te mantendrás atento naturalmente. Esta atención natural se siente casi como si la pudieras tocar y te da una sensación de libertad que nunca habías experimentado antes. Simplemente, siempre sabes cuando está ahí y la experimentas la mayor parte del tiempo. En otras palabras, estás atento o consciente de la atención plena misma, la mente se convierte en el objeto de la atención. Cuando alcanzas este tipo de inercia en la práctica, la mente se vuelve más ecuánime.



impurezas más sutiles.

Ahora la atención plena estará fuerte y necesitarás muy poco esfuerzo para mantener su inercia. Siempre estarás atento de varios y diferentes objetos sin hacer un esfuerzo consciente. Por ejemplo, mientras te lavas las manos probablemente notarás el movimiento, el tacto y olor del jabón, la sensación y el sonido del agua corriente. Mientras percibes todo esto, quizá podrás ser consciente de la sensación de los pies al tocar el piso, escuchar los altavoces sonando del monasterio que está al otro lado de los sembradíos o ver las manchas en la pared y sentir la urgencia de limpiarlas. Mientras todo esto sucede puede que también seas consciente de cualquier sensación de gusto o rechazo hacia cualquiera de los objetos de atención. Cada vez que te lavas las manos, claro que es probable que seas consciente de diversos objetos. La atención natural se desplaza constantemente, hace un barrido en torno continuamente; deja ir algunos objetos y toma otros en su lugar, trasladándose de un conjunto de objetos a otro.

Cuando tengas atención plena natural, puede que experimentes la sensación de que las cosas se han ralentizado, ya que ahora puedes estar consciente de tantos objetos diferentes, mientras que al comienzo de la práctica batallaste para ser consciente de sólo uno o dos objetos. Sin embargo, aun así puede que de repente pierdas el equilibrio, cuando inesperadamente experimentes deseo *(lobha)* o ira *(dosa)* en sus grandes manifestaciones.



Cada momento es el momento adecuado para la meditación.

La diferencia es que ahora la mente - como algo natural - reconocerá rápidamente las impurezas mentales o las actitudes incorrectas, y estas se disolverán de inmediato o al menos empezarán a perder su fuerza al instante. Aun así, perderás la atención plena, puede que la mente se vaya a vagar o puede que la atención se desvanezca, pero usualmente te darás cuenta de todo esto bastante rápido, es decir, la atención natural entrara súbitamente de nuevo en acción.

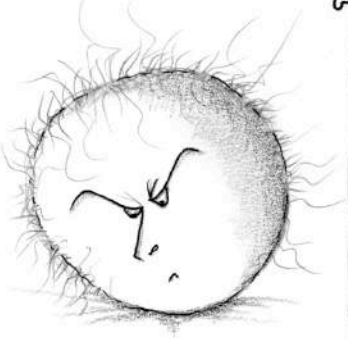
Sin embargo, aquí van unas palabras de advertencia antes que el entusiasmo se desborde. No siempre es fácil conseguir este tipo de inercia en la atención. Necesitas ser paciente. Solo deseándolo no puedes hacer que suceda. Es posible que la experimentes después de haber meditado tiempo completo durante algunas semanas, pero es probable que la inercia no durará mucho tiempo. Mantener la inercia requiere de habilidad y práctica. La primera vez que la experimentes es probable que la pierdas de nuevo en cuestión de horas o incluso minutos. Nunca intentes recobrarla; esta sólo puede ocurrir naturalmente, simplemente a través de la práctica persistente. La mayoría de la gente necesita de muchos meses o años para adquirir las habilidades y el entendimiento necesario para mantener la atención natural a lo largo del día.

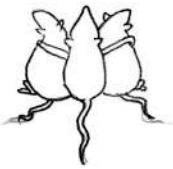
Ellas necesitan ser supervisadas muy de cerca.

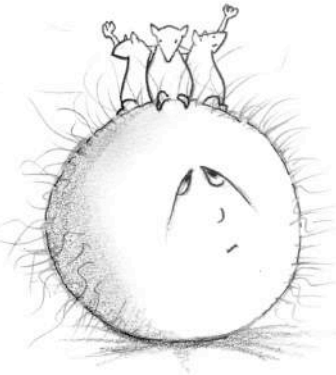
Cuando la práctica ha cobrado impulso, la concentración naturalmente mejora, es decir, la mente está más estable. La mente también se hace más aguda y clara, se satisface con más facilidad, es más sencilla, honesta, flexible y sensible. Por lo general puede ubicar las impurezas mentales sutiles con bastante facilidad y aun así, sigue siendo consciente de otros objetos. La atención natural no sólo te permite ser consciente de muchos y diferentes objetos, también te permite entender las causas y efectos de las situaciones, observar más detalles y hacer frente con eficacia a las impurezas mentales más sutiles.

Es posible que, por ejemplo, te sientas bastante relajado y tranquilo mientras caminas hacia el salón de meditación y después notes una sutil inquietud o ansiedad durante la sesión de meditación sentado. La mente es ahora consciente de la impureza mental, acepta la experiencia y comienza a interesarse. Es probable que aparezca la pregunta: ¿Por qué hay inquietud?. Entonces, la mente simplemente se queda con esta pregunta. Al mismo tiempo, también exploras los pensamientos, sentimientos y tensiones del cuerpo que sabes que de alguna manera están relacionados con la inquietud o ansiedad. Entonces, de repente, puede que entiendas que todo esto es una acumulación de pequeños incidentes de estrés, frustración o agitación que están escondidos detrás de esta inquietud y tensión corporal.

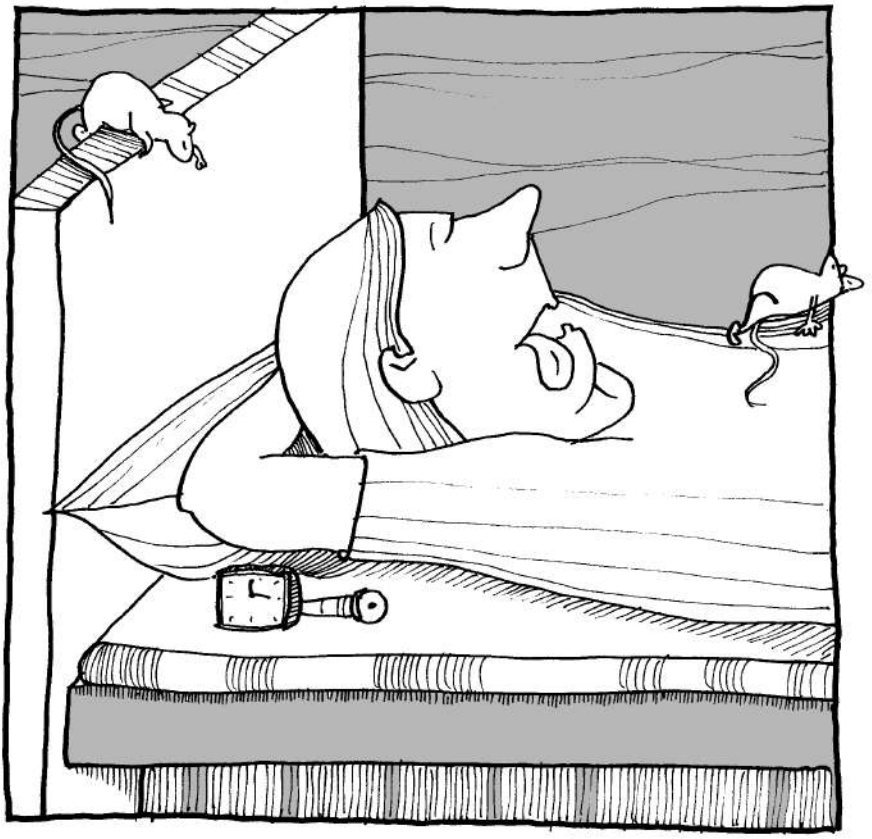
Sólo soy un
OBJETO ordinario
que se presenta
en alguna de las puertas
de los sentidos







Sólo soy un OBJETO inocente.

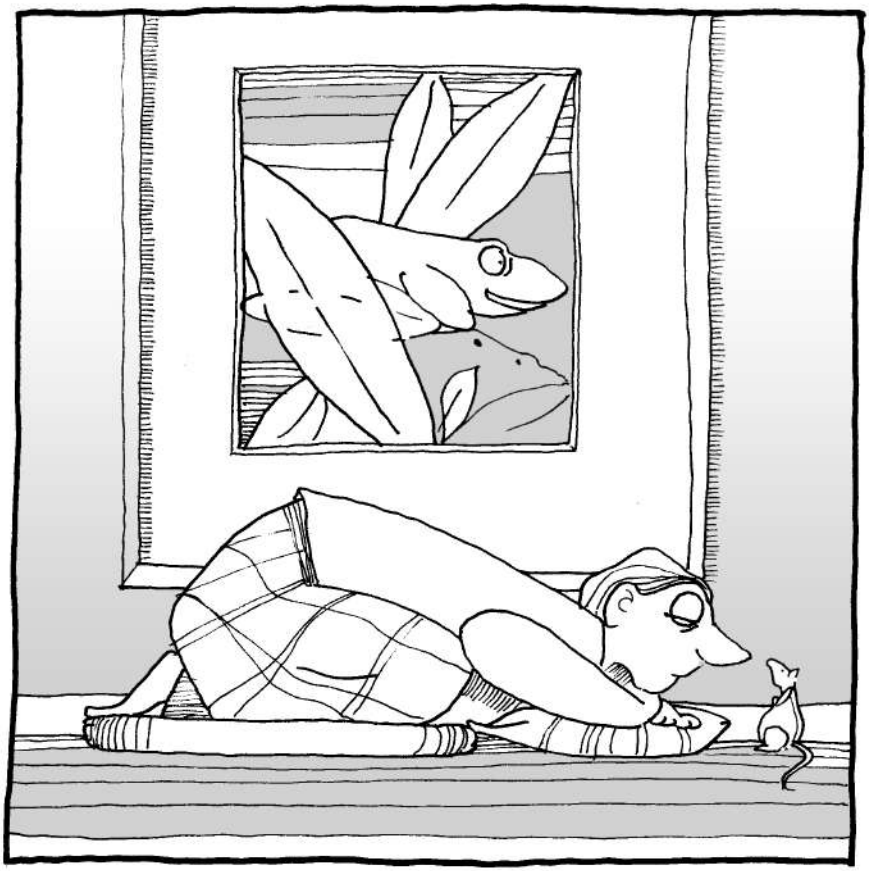


Trata de mantenerte atento en cualquier postura.

En otras palabras, la sabiduría *(paññā*) empieza a ordenar las cosas. Como la mente ahora entiende las causas de la inquietud, esta, inmediatamente comienza a debilitarse y la tensión en el cuerpo también empieza a suavizarse.

Si continúas observando, puede que descubras que cierta inquietud o alguna tensión todavía sigue presente. La pregunta: ¿Por qué aquellos incidentes (estrés, etc.) sucedieron? Podría aparecer y llevarte un paso más allá. Es posible que veas los deseos desapercibidos, resistencias, opiniones, esperanzas o expectativas que te condujeron a estos incidentes. Ahora que ves las causas que originaron esta inquietud, la mente puede dejarla ir completamente.

Ya que la mente ahora tiene conocimiento de las causas de esta inquietud y tensión, se mantendrá al acecho de incidentes similares que te provoquen estrés, frustración o agitación. Cuando estos aparezcan de nuevo, la sabiduría *(paññā)* reconocerá las impurezas mentales que están detrás de ellos. De esta manera la atención plena se hará más continua y la mente aún más fuerte. Ahora la fe o confianza *(saddhā)*, el esfuerzo *(viriya)*, la atención plena *(sati)*, la concentración (*samādhi*) y la sabiduría *(paññā)* trabajan en estrecha colaboración. En otras palabras, el *Dhamma* está haciendo su propio trabajo.

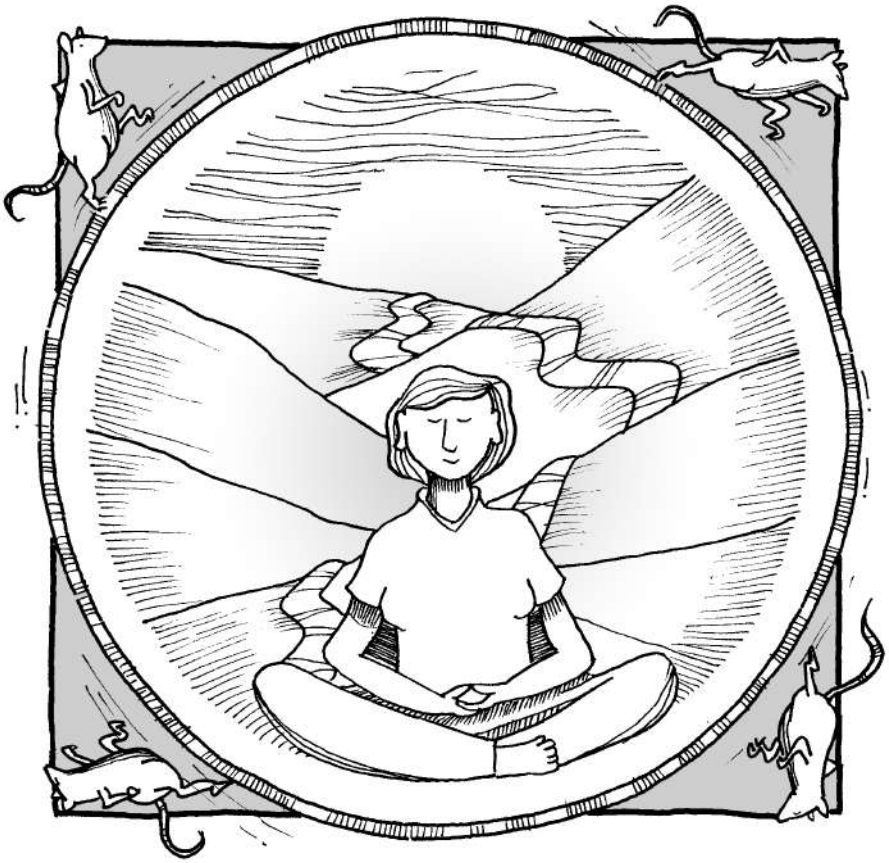


No trates de imitar a otros.

Sin embargo, la atención natural no siempre puede reconocer las impurezas mentales. Todos tenemos nuestros puntos ciegos, patrones de hábito muy arraigados de los cuales no somos conscientes. La atención natural no será capaz de ver nuestros puntos ciegos. Estos están profundamente ocultos en la mente y por lo tanto, inaccesibles para la observación directa.

No obstante, lo que la atención plena puede ver son las reacciones emocionales en otras personas. Así que cuando notes que las personas a tu alrededor de alguna manera toman una postura defensiva, reflexiona sobre tu comportamiento y actitud. Aunque usualmente no te quedará claro cómo pudiste haber ofendido a la otra persona. Si te sientes cómodo con la persona a la que al parecer disgustaste, puedes pedirle su retroalimentación. De lo contrario, lo mejor es describirle la situación a un buen amigo para ver si él o ella es consciente de tu deficiencia en este ámbito. Una vez que sabes cuál es el problema, también puedes mencionarlo en las charlas de *Dhamma*.

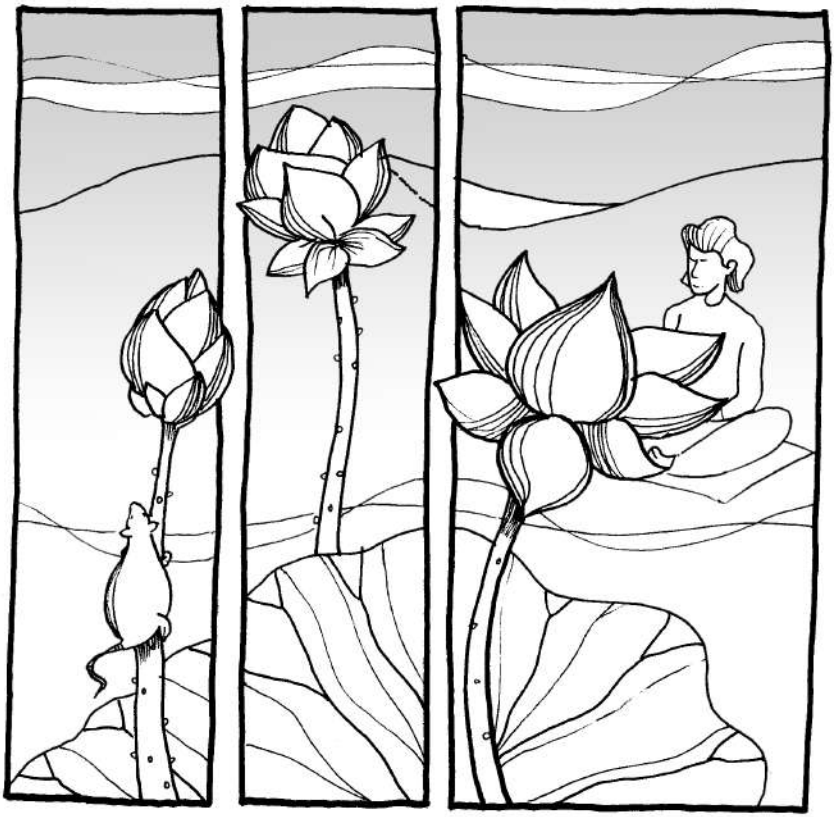
Es importante descubrir y explorar estos hábitos ocultos. Sólo si eres consciente de las actitudes incorrectas que causan los hábitos 'ciegos', la sabiduría será capaz de hacerse cargo de ellos.



La elección es tuya: viaje espiritual o carrera de ratas.

Tienes que usar la atención plena inteligentemente con el fin de practicar con eficacia. Especialmente cuando te enfrentas con dificultades tienes que pensar en la manera más habilidosa de hacer frente a la situación. Con el tiempo, conforme la atención plena se hace más continua, la sabiduría entra en acción con mayor rapidez para realizar su trabajo. La sabiduría *(paññā)* sabe la diferencia entre la actitud correcta e incorrecta, *paññā* disuelve las impurezas mentales. Cuando la práctica cobra impulso, la atención plena y la sabiduría comienzan a trabajar juntas. Cuando la atención plena se ha hecho algo natural, la sabiduría adquirida está siempre disponible.

No importa con qué frecuencia pierdas la atención plena, siempre, con paciencia y suavidad, regrésate a ti mismo al momento presente. Recuérdate persistentemente de ser consciente, pero nunca estés ansioso de progreso. Da igual si parece que los demás progresan más rápido que tú; estás caminando en tu propio camino a tu propio ritmo. Todo lo que necesitas hacer es perseverar y tarde o temprano la atención plena ganara impulso naturalmente.



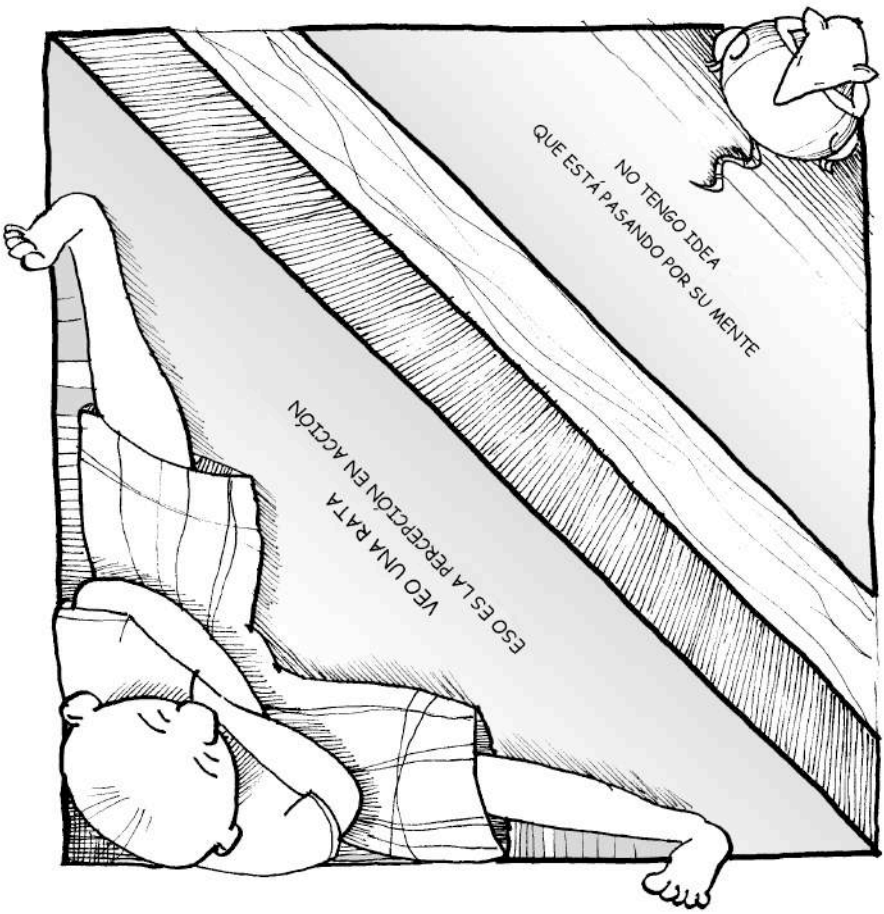
Cuando estás atento continuamente,
la sabiduría se desenvuelve naturalmente.

Sabiduría

Por lo general aprendemos y adquirimos el conocimiento y la sabiduría a través de la lectura o la escucha *(sutamayā paññā)*, a través del razonamiento y el pensamiento *(cintāmayā paññā)* y mediante la experiencia directa *(bhāvanāmayā paññā)*.

Sutamayā paññā es la adquisición de la información correcta para que podamos comenzar. *Cintāmayā paññā* es el proceso en el cual digerimos esta información. Bhāvanāmayā paññā es el entendimiento que surge a través de la experiencia directa. Necesitamos ambas, *sutamayā paññā* y *cintāmayā paññā* para poder practicar la atención plena de manera eficaz a fin de que la sabiduría basada en la experiencia, *bhāvanāmayā paññā*, pueda surgir. Las tres son parte de la meditación, todas ellas son esenciales para la meditación *vipassanā* (ver la realidad tal cual es).

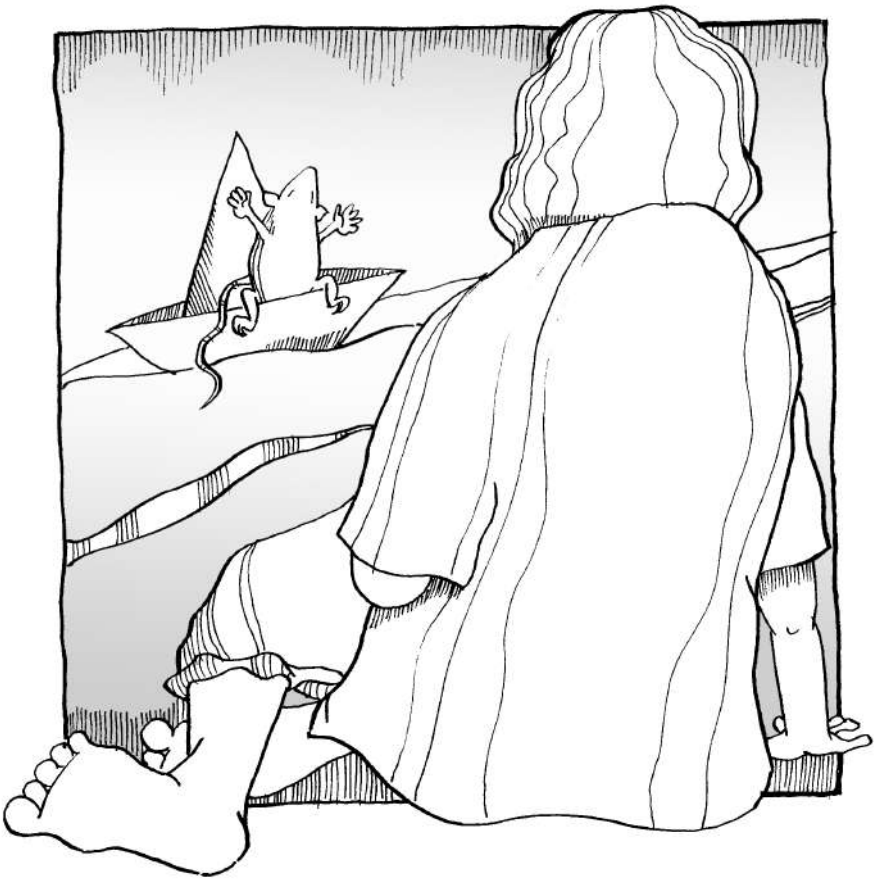
Cuando somos principiantes en la meditación tenemos que leer libros de *Dhamma* o al menos, escuchar y participar en las charlas o discusiones de *Dhamma*. Esto nos da la información y asesoramiento que necesitamos para practicar y tener algún 'material' para pensar en la dirección correcta.


NO TENGO IDEA
QUE ESTÁ PASANDO POR SU MENTE
VEO UNA RATA
ESO ES LA PERCEPCIÓN EN ACCIÓN

Necesitamos recordar la información y el asesoramiento, necesitamos reflexionar en estos cuando nos enfrentamos con dificultades y - por supuesto - también debemos hacer preguntas en las charlas de *Dhamma*.

Hacer este esfuerzo consciente para traer la sabiduría es esencial. Sin embargo, es también muy importante tomar en cuenta el impacto que el conocimiento adquirido tendrá sobre nuestra práctica. Toda esta información trabajará en el fondo de nuestras mentes, influirá en la manera que pensamos y nuestra forma de ver las cosas. Así que asegúrate de haber entendido realmente 'los conceptos básicos' y de saber lo que estás haciendo. Cada vez que no estés seguro o cuando no puedas descifrar las cosas por ti mismo, aclara tu entendimiento con un maestro. Es vital tener la información correcta, la motivación correcta y la manera de pensar correcta para practicar eficaz e inteligentemente. Para la mayoría de nosotros, el proceso de adquirir sabiduría es una lenta y a menudo intensa experiencia de aprendizaje, pues continuamente cometemos errores.

No tengas miedo de cometer errores y - aún más importante - nunca te sientas mal por haberlos cometido. No podemos evitar cometer errores; estos son en cierto sentido, los peldaños de nuestro progreso.



Observa sin involucrarte.

¡Ser conscientes de, mirar cuidadosamente a, y aprender de nuestros errores es la sabiduría misma en acción! Conforme vallamos aprendiendo de nuestros errores, la sabiduría entrará en juego con más naturalidad, automáticamente. Con los años, a medida que nuestra práctica progresa y conforme somos más y más conscientes, el conocimiento y entendimiento que hemos acumulado, con naturalidad y más rapidez se hará presente. La sabiduría y la atención plena comenzarán a trabajar en equipo.

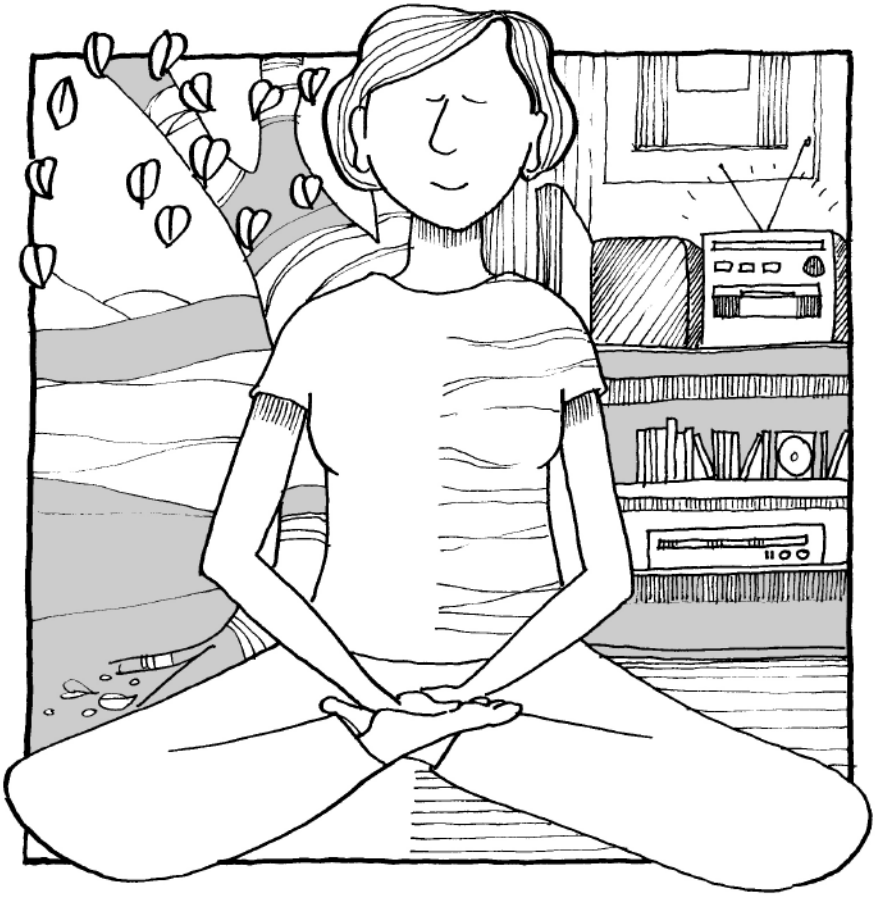
Cuando la atención plena se hace algo natural, la mente es fuerte y la sabiduría que has adquirido está siempre disponible, ya no es necesario que hagas un esfuerzo para traerla. Cuando la mente observante se hace más fuerte, la sabiduría *(paññā)* puede encargarse de manera más competente de las impurezas mentales. A medida que la sabiduría crece, la mente se hace más pura y más ecuánime. Eventualmente, comenzarás a experimentar momentos de ecuanimidad y claridad, en los cuales empezarás a ver las cosas de una forma completamente nueva y luminosa. En otras palabras, comenzarás a tener destellos de entendimiento.

Tener un destello significa comprender a profundidad lo que antes sólo entendías superficial o intelectualmente. Es algo que ocurre con naturalidad y espontaneidad; tú no puedes forzar que suceda. Solamente podemos contribuir a las causas para que la sabiduría surja.

Date tiempo para crecer.

El relato de alguien describiendo ciertas experiencias que lo condujeron a un destello de entendimiento y su entendimiento real son dos cosas fundamentalmente diferentes. Por lo tanto, el hecho de que tengas experiencias similares no significa que estés teniendo un destello de entendimiento o que vas a tener uno. Cuando haya llegado el momento, cuando estés listo, tendrás experiencias distintas y destellos de entendimiento distintos. Entonces comprenderás la gran diferencia entre lo que hayas leído o escuchado acerca de un destello de entendimiento y la experiencia real de tener uno. Tú puedes expresar el efecto que un destello de entendimiento tuvo en ti o las experiencias que lo 'rodeaban', pero no la profundidad de entendimiento que obtuviste a través de él.

Esta experiencia directa de la realidad tendrá un impacto profundo en tu práctica, en la manera en que percibes el mundo y en la manera en que diriges tu vida. En otras palabras, la sabiduría que adquiriste de este modo, alterará inmediatamente tu forma de ver las cosas. Sin embargo, el 'instante mental' que contuvo o produjo el destello de entendimiento no es permanente; sólo dura por un momento. Lo que se perpetúa, lo que queda 'vivo' es su cualidad, su potencial. Pero si no continuamos nutriendo esta cualidad, puede desvanecerse. Sólo la práctica continua la mantendrá viva y asegurará que la sabiduría que has adquirido siga haciendo su trabajo para que continúes creciendo en sabiduría.



Puedes meditar en cualquier lugar, en cualquier momento.

'Práctica continua' no significa que tienes que dedicar un cierto número de horas por día o por semana sentado en meditación, a pesar de que esto sin duda ayuda. 'Práctica continua' significa tener atención plena o ser consciente - lo mejor que puedas - en cualquier cosa que hagas.

En esta etapa de la práctica, la sabiduría está saliendo a la luz o dirigiéndose hacia el centro del escenario. La atención plena sigue a su lado como siempre, pero ahora la sabiduría está dirigiendo el espectáculo. Este tipo de sabiduría nos ayudará a progresar significativamente en nuestra práctica.

Sutamayā paññā, Cintāmayā paññā y Bhāvanāmayā paññā también trabajarán de la mano. La sabiduría que obtengas a través del pensar incrementará tu confianza en el *Dhamma* y por lo tanto, estimulará aún más tu interés en la práctica. Mayor interés en la práctica se traducirá en más pensamiento y aprendizaje. Perderás el temor a cometer errores y comenzarás a explorar nuevas maneras de enfrentar las dificultades. Verás los beneficios de la práctica con mayor claridad y comprenderás a niveles más profundos lo que has aprendido. Todo esto aumentará aún más tu fe *(saddhā)*. Una vez que empiezas a tener destellos de entendimiento, la confianza en el *Dhamma* recibe un tremendo impulso. Esto a su vez reforzará nuevamente tu determinación para practicar de todo corazón.

Siempre deja la puerta abierta para nuevos
y más profundos entendimientos.

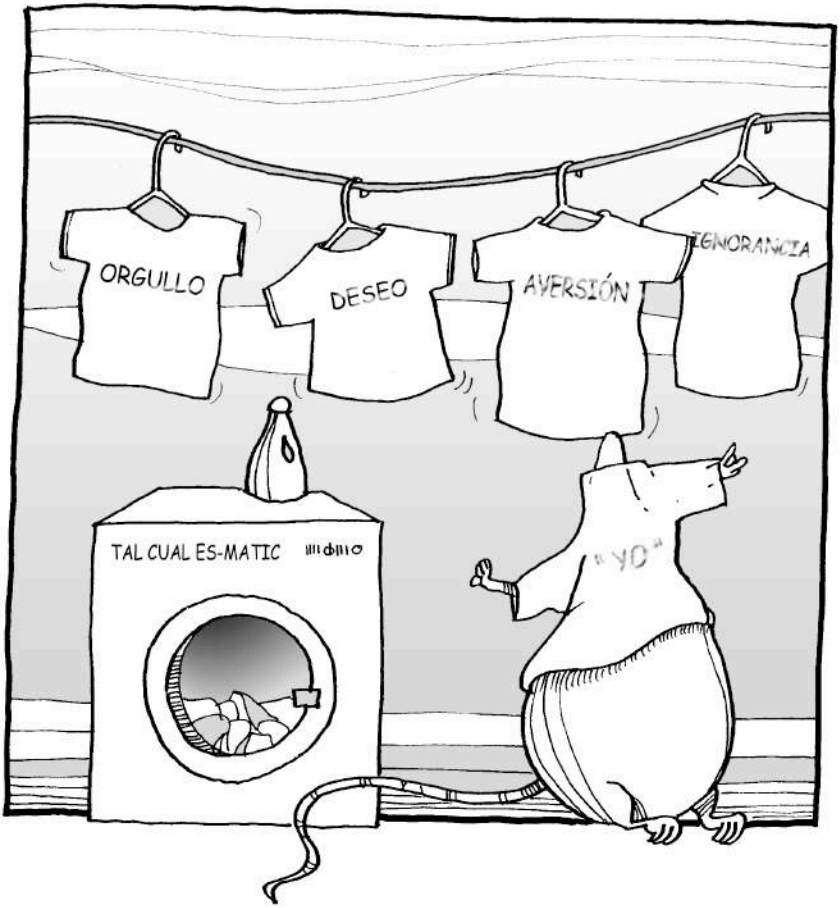
La práctica de la atención plena se convertirá en el pilar de la vida y el mundo nunca volverá a ser el mismo.

Sin importar lo experimentado que seas, sin importar cuánto conocimiento tengas más que los demás, nunca estés satisfecho con la sabiduría que hayas adquirido o con las profundidades de entendimiento que hayas alcanzado. No te limites; siempre deja la puerta abierta de par en par para nuevos y más profundos entendimientos.

Cuando interfieres con la mente observante,
los destellos de entendimiento no pueden surgir.

Aprende a observar objetivamente.

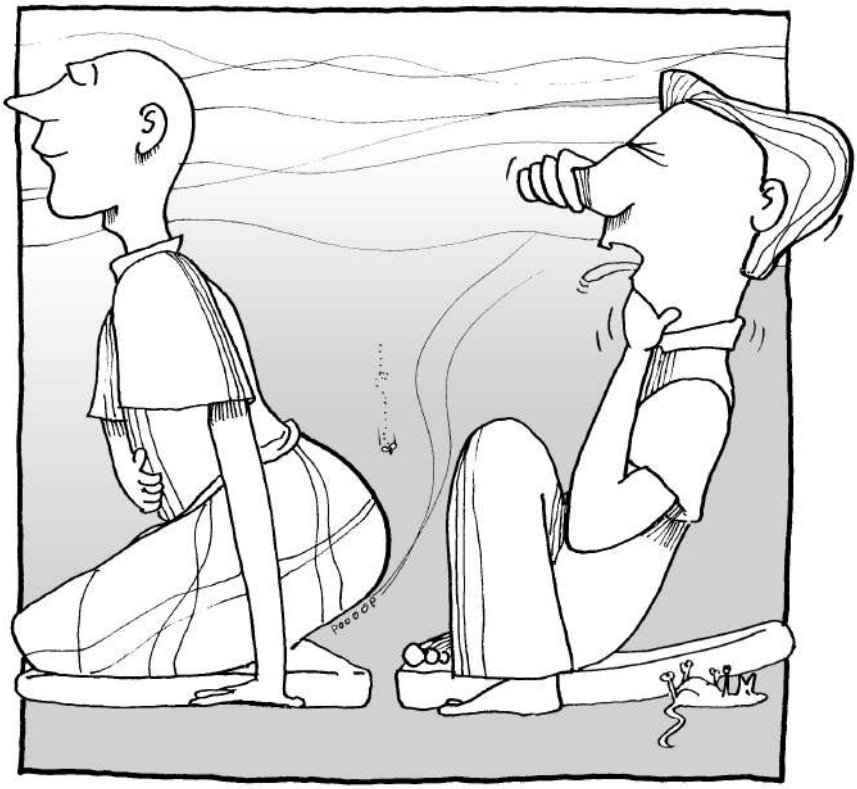
ALIMENTO PARA EL PENSAMIENTO
dormilón
celoso
indeciso
eructador



Mantente 'obser-lavándolas' hasta que se desvanezcan.

Alimento para el Pensamiento

Los puntos siguientes surgieron durante muchas charlas de *Dhamma* con decenas de *yogis*. Algunos de ellos eran principiantes y otros eran meditadores muy experimentados. Dependiendo de tu nivel de experiencia en la meditación, puede que comprendas o no algunos de estos puntos. No te preocupes por aquellos que todavía no comprendas. Sólo déjalos que se asienten. Con el tiempo, conforme la práctica se desarrolle, podrás apreciar sus significados y los comprenderás a niveles más y más profundos. A medida que la meditación progrese, eventualmente los comprenderás todos. Estos puntos no están dispuestos en un orden particular, así que sólo lee unos pocos cada vez que sientas la necesidad de más información o algo de inspiración.



La impureza está en tu mente.

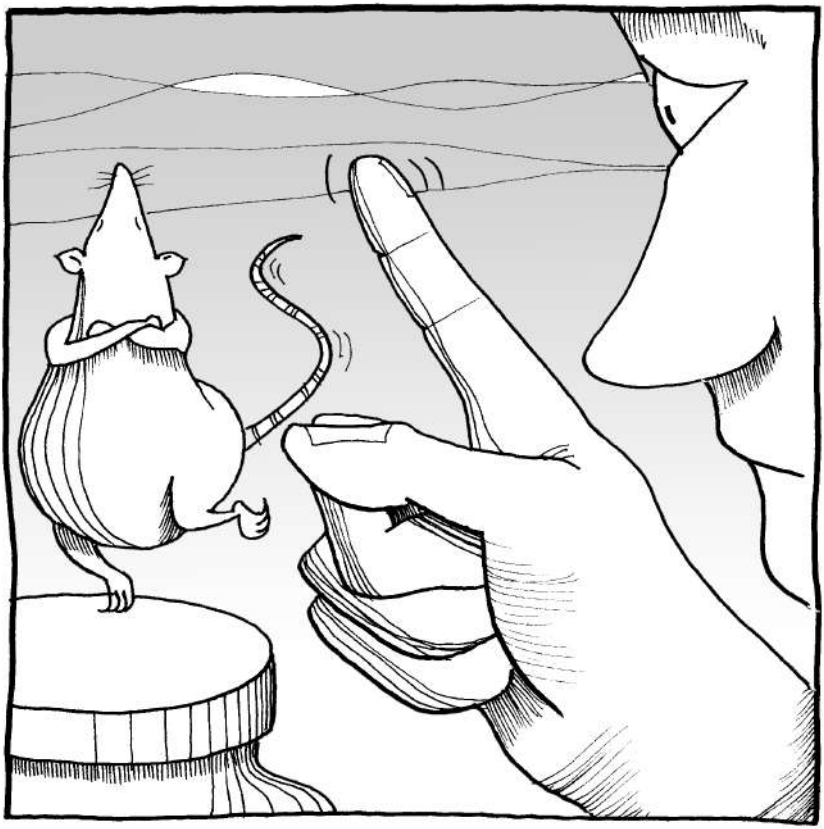
1. La meditación no se trata sólo de sentarse en un cojín. Sin importar en qué postura te encuentres, si la mente está atenta plenamente y con entendimiento, tú estás meditando.

2. Si no puedes observar, no te obligues a hacerlo. Primero aprende cómo relajarte, cómo estar cómodo.

3. De vez en cuando practica la meditación recostado. Aprende a desarrollar la atención plena en cualquier postura que te encuentres. Permanece siempre atento de tu experiencia y nota la diferencia en el esfuerzo mental necesario para mantener la atención plena en diferentes posturas (caminando, sentado, parado, recostado).

4. Esfuerzo correcto significa: Perseverancia. Esto no significa enfocarse rígidamente, controlar, obligarte o restringirte o ti mismo. Enfocarse rígidamente surge del deseo *(lobha)*, la aversión *(dosa)* o la ignorancia *(moha)* ante la práctica.

5. Puedes ser consciente de las sensaciones corporales, las sensaciones mentales y las actividades de la mente. Pero no pienses en ellas como 'mis o mías'; ellas son sólo lo que son: las sensaciones corporales son sólo sensaciones corporales, las sensaciones mentales son sólo sensaciones mentales, las actividades mentales son sólo actividades mentales, esa es



¿Por que les dices qué hacer a los demás?

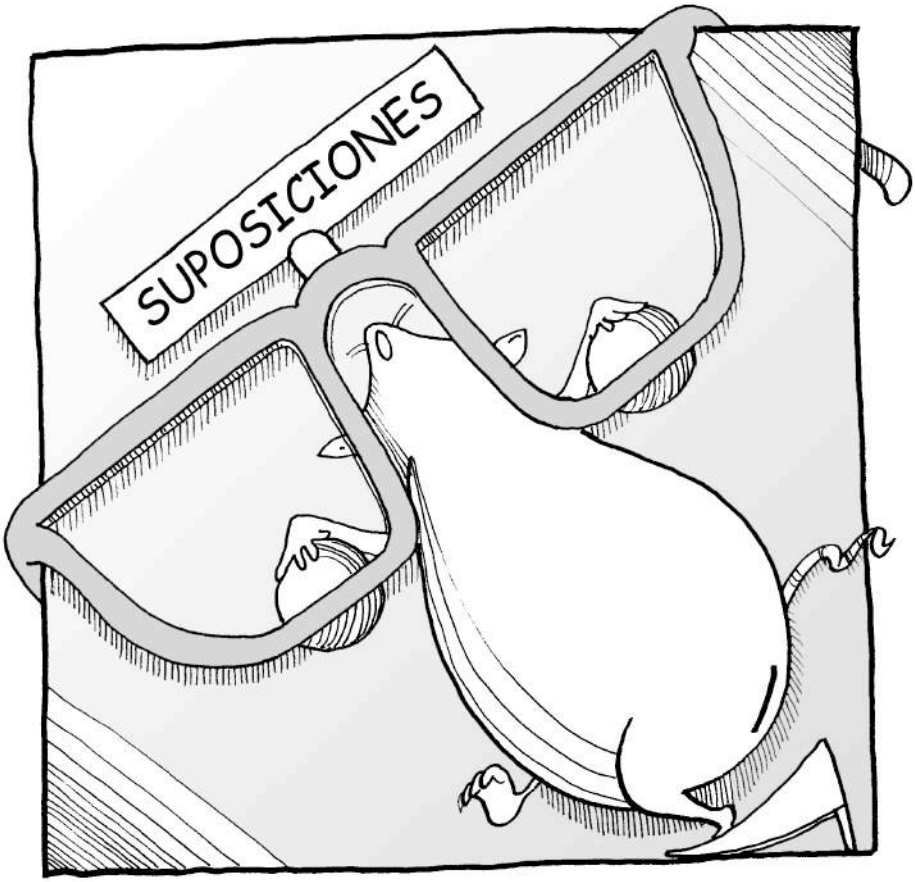
su naturaleza fundamental. Siempre trata de observarlas con este punto de vista en mente; si no lo haces así, es decir, si las experimentas como 'mías', el apego o la aversión inevitablemente surgirán.

6. Aprender a observar, investigar y entender la naturaleza de un objeto de meditación es más importante que sólo desear verlo desaparecer o tratar de hacerlo desaparecer. Desear que el objeto desaparezca es una actitud incorrecta.

7. Cuando no hay impurezas en la mente que observa, tienes la atención correcta.

8. La conciencia *(viññāṇa)* es la cualidad mental que se percata de cualquier objeto que aparece en las puertas de los sentidos. Siempre está presente pero no puede ni reconocer ni interpretar; no tiene sabiduría ni entendimiento de lo que está sucediendo. La conciencia de la mente sólo advierte los objetos.

9. La mente observante, mira cualquier cosa que experimentas. Cuando eres consciente de que estás observando, en ese momento eres consciente de la mente observante.



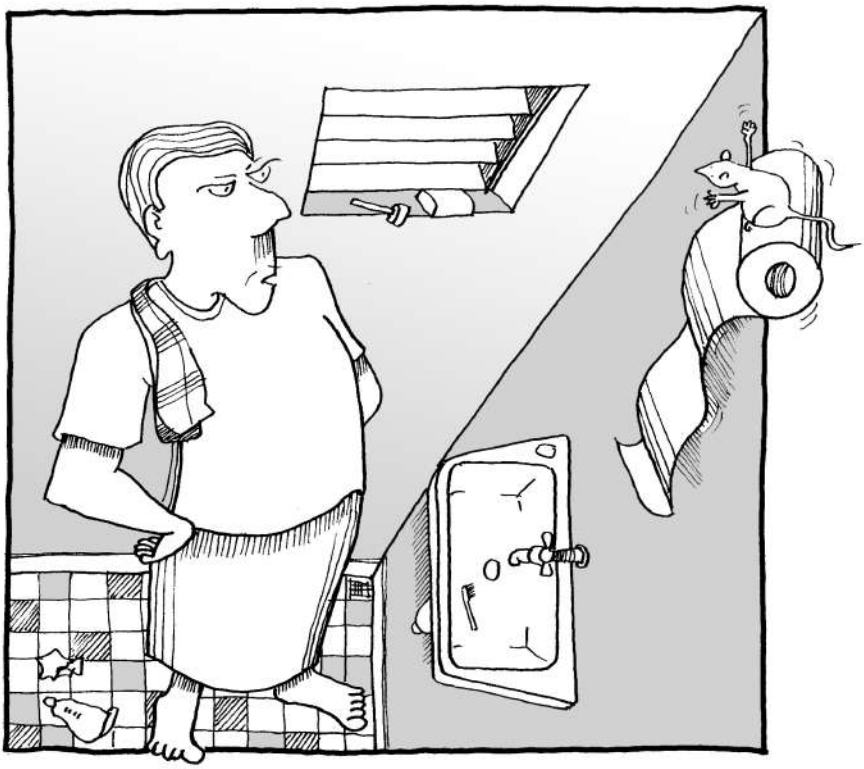
Las suposiciones surgen cuando no vemos
el cuadro completo. Las suposiciones se basan
en puntos de vista equivocados.

10. Sólo puedes tomar conciencia de la mente a través de la presencia de sus actividades y sentimientos. Cada vez que eres consciente del pensar o de que hay enojo, desilusión, deseo, etc., en ese momento eres consciente de la mente. Necesitas darte cuenta de que es la mente la que está haciendo o sintiendo todo esto.

11. Cuando interfieres con la observación de la mente, el entendimiento no puede surgir. Aprende a observar objetivamente, con atención pura.

12. Al observar la mente, te sorprenderás, quedarás conmocionado y posiblemente pasmado, al descubrir ideas fijas, deseos, miedos, esperanzas y expectativas de las cuales no habías sido consciente anteriormente.

13. Todas las actividades mundanas (por ejemplo, hacer deporte, leer, escuchar música) requieren del pensamiento y de la conceptualización. Sin esto, los estímulos externos (objetos) perderían su sentido. Pero si el pensamiento conceptual surge durante la meditación, tú simplemente debes ser consciente de que «la mente está pensando».



¿Quién es responsable de limpiar los baños?

14. Cuando alguien puede quedarse atento fácilmente con un objeto, es debido ya sea a que el objeto tiene una naturaleza obvia o debido a que la atención plena es fuerte. No te contentes sólo con la observación de objetos burdos. La atención plena *(sati)* se fortalecerá más a medida que aprendas a observar objetos pequeñitos.

15. En el momento en que alguien te disgusta, una cantidad de datos se imprimen o se crean dentro de la mente. Esta impresión causa que veas a esa persona de una manera fija o prejuiciada y esto no te permite ver cómo él o ella realmente es. Esto es *moha* (ignorancia/oscuridad mental) en acción.

16. Cuando la mente está lista para tener un destello de entendimiento, éste surgirá naturalmente, espontáneamente. No busques o estés esperando que éste surja. Estar buscándolo te llevará a hacer creaciones falsas en la mente.

17. Siempre mantén una mente abierta ante lo que experimentas. Trata de no sacar conclusiones. Simplemente mantente observando e investigando la experiencia a fondo y sin cesar. Hacer conclusiones impedirá la profundización de tu entendimiento.

18. Si continuas evitando las situaciones difíciles, no podrás aprender y crecer. Esto es especialmente cierto al trabajar con las impurezas mentales. Aprender a enfrentar las impurezas mentales te permite investigar y comprender su naturaleza y esto, te ayudará a trascenderlas.

19. Aprende a estar interesado en las situaciones difíciles. Al estar presente ante ellas de una manera gentil, puede que de repente entiendas lo que las causó.

20. Las sensaciones no necesitan ser categorizadas como agradables, desagradables, o neutras. Recuérdate que una sensación es sólo una sensación. Acéptala tal y como es.

21. Cuando vas al cine a ver una película, todas las personas de la audiencia la percibirán a su manera, desde su perspectiva personal. Aquellos con una mente relativamente inmadura puede que la vean como entretenimiento puro. Aquellos con una mente más madura, aparte de eso intentarán comprender el mensaje que contiene. En la meditación sucede lo mismo, siempre debes tratar de entender lo que está ocurriendo.

22. Cuanto más te concentras o te enfocas en un objeto, mayor es la energía que usas. Esto hace que la práctica sea difícil, agotadora y puede que la atención plena llegue a aflojarse. Entonces cuando te des cuenta de esto,

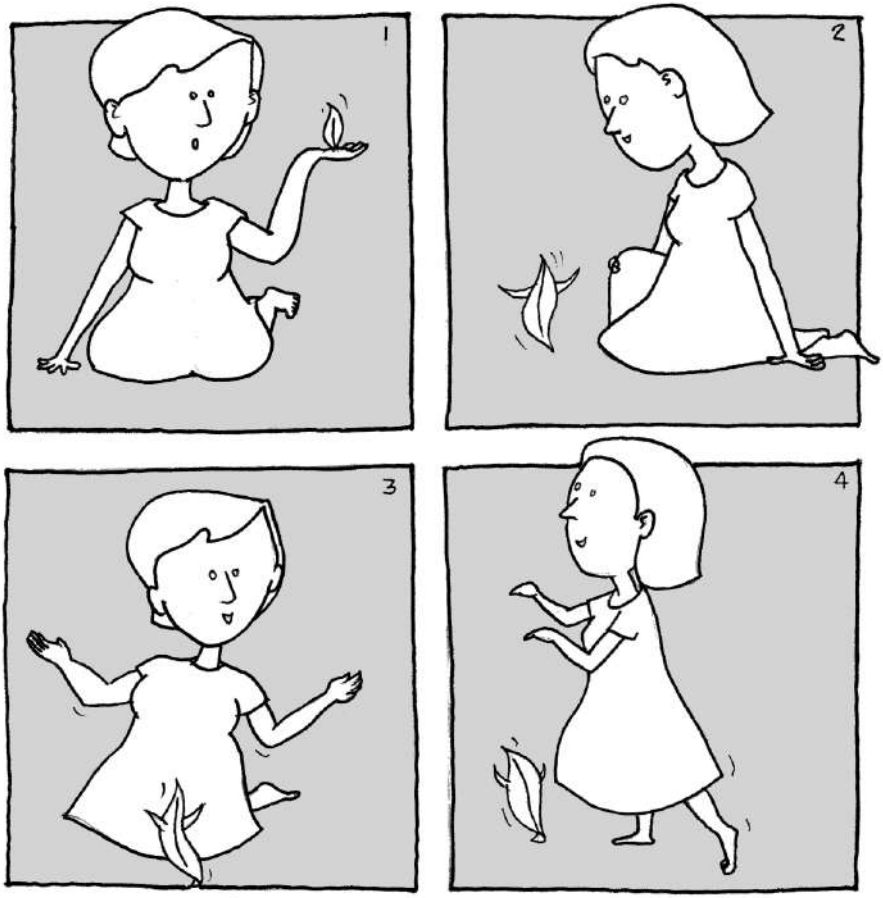
probablemente trataras - con mayor intensidad - de recuperar el nivel de atención plena de nuevo. Lo cual, por supuesto, significa que usarás aún más energía, y este efecto de bola de nieve te dejará 'fundido' a lo largo de un retiro.

23. Cuando inviertes demasiado esfuerzo para estar atento, gastarás tu energía demasiado rápido y por lo tanto, no serás capaz de mantener la atención plena a lo largo del día. Si practicas en una forma relajada, vas a conservar energía y serás capaz de practicar durante largos períodos de tiempo. Si eres un meditador a largo plazo, no puedes darte el lujo de desperdiciar energía. La meditación es un proyecto o empresa a lo largo de la vida, la meditación no es una carrera de 100 metros, es una maratón.

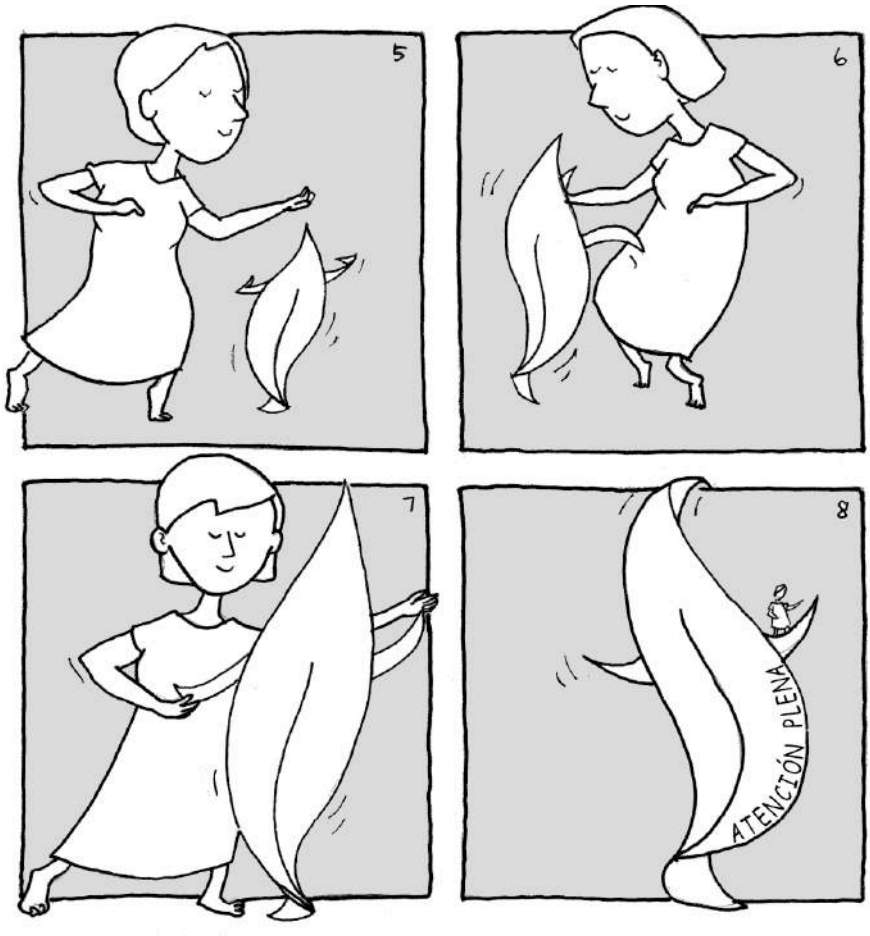
24. Ve todos y cada uno de los momentos como una valiosa oportunidad para el desarrollo de la atención plena, pero no tomes la práctica con demasiada seriedad. Si eres demasiado serio acerca de ella, te pondrás tenso y dejarás de ser natural.

25. Una vez que sepas cómo relajarte, serás sensible a tus propias necesidades. Entonces sabrás cuando estás usando energía innecesaria y también aprenderás a conservarla.

Bailar con la atención plena...



... Es bailar con la Naturaleza...



... y permitir que la autoconsciencia crezca.

Tratar forzadamente de resolver un problema
no lo hará desaparecer.

26. Después de haber escuchado o leído acerca de las experiencias de meditación de otras personas, puede ser que tú, consciente o inconscientemente, estés a la búsqueda de experiencias similares. Entonces, si experimentas algo parecido, es posible que hagas la conclusión de que eso fue un destello de entendimiento, pero tan sólo has tenido una experiencia similar. Un destello de entendimiento es la comprensión verdadera de la realidad.

27. Que la mente piense o deambule es una actividad mental natural. Si seguimos rechazándola no estamos aceptando algo que es natural. Una vez que la aceptamos, es decir, tenemos la actitud correcta, observar la mente deambulante es más fácil. Al principio puede que constantemente te pierdas en los pensamientos, y eso es normal. Con el paso del tiempo y con la práctica, comenzarás a observar la mente deambulante como 'sólo pensamientos' y te perderás en ellos cada vez menos y menos.

28. No resistas, no tengas expectativas - acepta las cosas tal como son.

29. La mente deambulante no es el problema; la actitud de que 'no debería de estar deambulando' es el problema. El objeto de meditación no es realmente importante; cómo lo observas o visualizas es lo verdaderamente importante.

¿Por qué te pones emotivo?

30. Lo que estás observando o dónde estás observando no es de importancia; la atención plena o conciencia de lo que observas es lo importante.

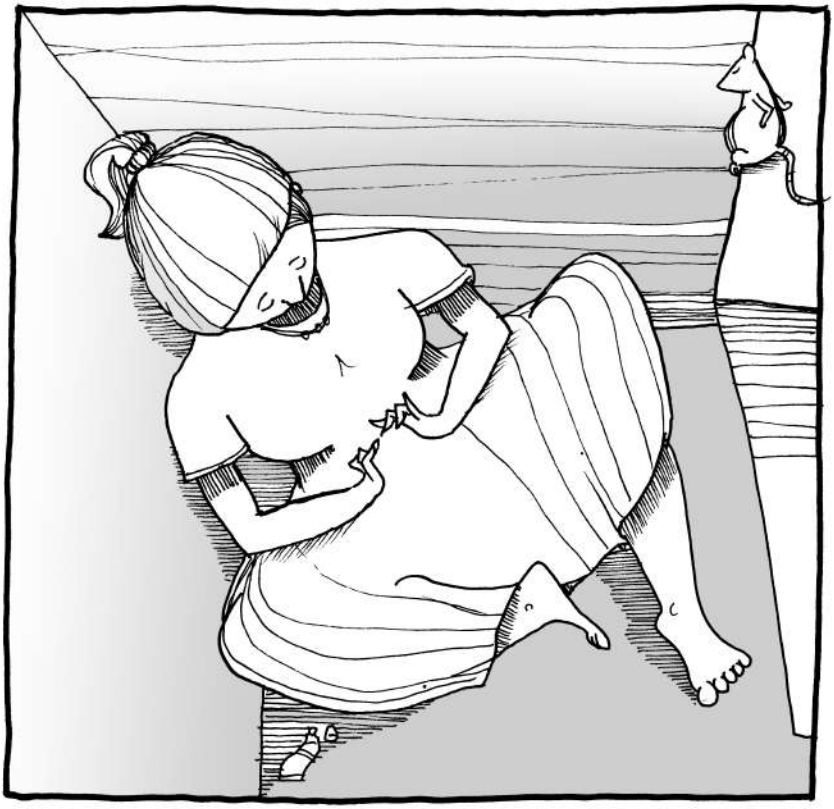
31. Cada momento es el momento adecuado para la meditación.

32. El propósito de la meditación *Samatha* es alcanzar determinados estados mentales, mientras que la meditación Vipassanā es un viaje de aprendizaje y comprensión.

33. La meditación de la atención plena puede compararse a ver una película. Sólo te sientas cómodamente, te relajas y miras. La historia de lo que estás viendo se desenvuelve naturalmente - y ¿Qué tanto aprendes de lo que ves?, depende de tu nivel de entendimiento.

34. Si no tienes la actitud correcta, entonces de una manera o de otra, la mente tiene impurezas.

35. Un destello de entendimiento por si mismo no es tan importante, lo que es de real importancia es si éste conduce a la mente hacia una transformación que te permita, en el futuro, manejar situaciones similares libre de impurezas mentales.



Normalmente tiendes a perder la atención plena
más fácilmente cuando estás por tu cuenta.

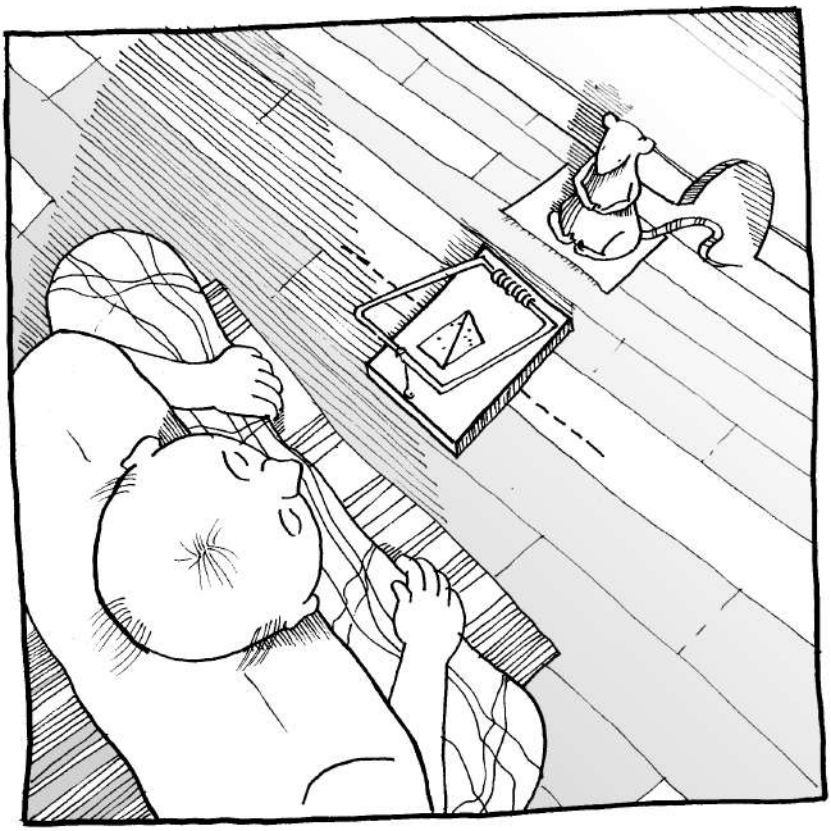
36. Cuando hay impurezas en la mente, tienes que reconocer su presencia. ¡Pero también es importante que seas consciente de la 'ausencia' de las impurezas mentales!

37. El entendimiento no es lineal. Puedes entender las cosas de diferentes maneras, en diferentes niveles y desde diversos ángulos.

38. La sabiduría *(paññā)* siempre se inclina hacia el bien, pero no se apega a él. Se aleja de lo que no es bueno con suavidad pero no tiene aversión ante ello. La sabiduría reconoce la diferencia entre lo que es adecuado o correcto *(kusala)* y lo que es inadecuado o incorrecto *(akusala)* y distingue claramente lo indeseable o nocivo de lo que es inadecuado o incorrecto *(akusala)*.

39. *Moha* (ignorancia, oscuridad mental) puede causar que veamos las cosas al revés; nos hace ver lo que es incorrecto como correcto, y lo que es correcto como incorrecto.

40. Evitar las situaciones difíciles o huir de ellas no suele requerir de mucha habilidad o de mucho esfuerzo. Sin embargo, hacer esto te impide poner a prueba tus propios límites y que crezcas. La habilidad de hacer frente a las dificultades puede ser crucial para tu crecimiento. Sin embargo, si te enfrentas a una situación en la que las



No te preocupes, la trampa no funciona.

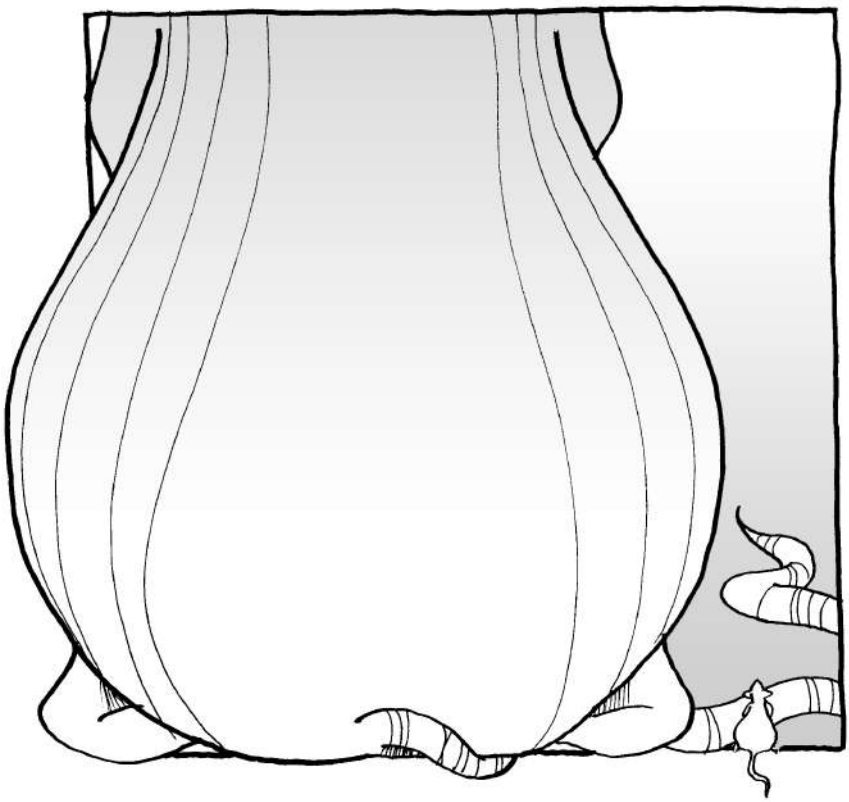
dificultades son simplemente abrumadoras, debes dar marcha atrás por el momento y esperar hasta que hayas acumulado suficiente fuerza para ocuparte de esta situación con destreza.

41. El propósito de practicar es el de crecer en sabiduría. El crecimiento de la sabiduría sólo puede ocurrir una vez que somos capaces de reconocer, comprender y trascender las impurezas mentales. Con el fin de probar tus límites y crecer, tienes que darte la oportunidad de enfrentar las impurezas mentales. Sin enfrentar los desafíos de la vida, tu mente permanecerá por siempre débil.

42. El desarrollo de la atención plena es un viaje a lo largo de la vida. No hay necesidad de apresurarse o preocuparse. Es importante practicar de la manera correcta, de modo que cualquier cosa que aprendas sea útil en tu vida cotidiana, no sólo en el centro de meditación.

43. Cuanto más tratas de ver algo, menos claro lo puedes ver. Sólo cuando estás relajado puedes ver las cosas tal como son. Aquellos que no tratan de ver nada, ven más.

44. La atención plena fortalecida no es una especie de poder. La atención plena es fuerte cuando las impurezas mentales no están presentes, cuando tienes la actitud correcta.



Busca la huella pequeña.

45. Date cuenta con qué actitud estás observando. La observación por sí sola no es suficiente.

46. Si el dolor que sufres es causado por un trastorno o una lesión física, ten cuidado de no agravarla.

47. A veces, cuando las cosas se ponen difíciles, la mente se resiste a observar o practicar. Dependiendo de tu habilidad y estado de ánimo mental, prosigue siendo consciente o tan sólo detente y descansa atentamente.

48. En la vida, tenemos que aprender a no esperar nada a cambio de cualquier cosa que hacemos por los demás. Con la labor de la meditación también, debes aprender a no esperar ningún resultado o buenas experiencias.

49. Es de suma importancia reconocer el orgullo, con el fin de debilitarlo y evitar que crezca cada vez más fuerte. La sabiduría sólo puede surgir cuando el orgullo se deja de lado.

50. Aferrarse a un punto de vista o idea preconcebida de lo que un destello de entendimiento debería ser es peligroso, ya que esto te conduce al orgullo cuando tienes una experiencia que parece encajar en esa idea. La naturaleza de la realidad está más allá de las ideas y puntos de vista. Ideas, puntos de vista y opiniones no son más que la labor de Moha (ignorancia, oscuridad mental).

51. No limites la práctica al centro de meditación; aplícala en tu vida cotidiana. Cuando salgas del retiro, llévate la práctica contigo.

52. Cuando la mente es fuerte y entra en contacto con un objeto, ella no lo juzga, sino que entiende al objeto tal y como es.

53. Trata de observar con la mayor frecuencia posible, cómo se encarga la mente de una situación difícil, desde los más variados ángulos que te sea posible. Una vez que hayas desarrollado entendimiento de cómo la mente trabaja en esa situación, la sabiduría naturalmente comenzará a hacer su trabajo. La próxima vez que te enfrentes con una situación difícil similar, la sabiduría te impedirá reaccionar de una forma desvirtuada. La sabiduría sabe qué hacer.

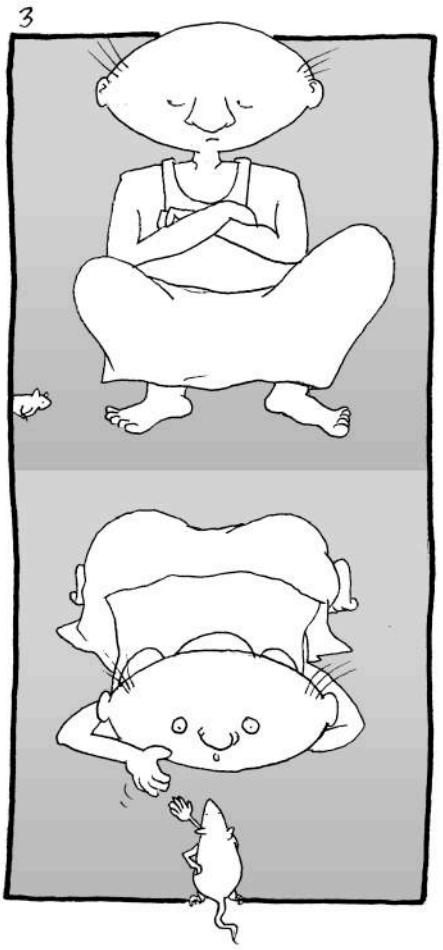
54. Cuando empiezas a observar el pensar, no puedes reconocerlo de una manera objetiva como la mente. Sólo eres consciente del pensar y de los contenidos del pensamiento. A través de la práctica y a través de observar reiteradamente al pensar, llegarás a entender que es 'la mente' la que está pensando. Esto no es fácil de describirlo en palabras, pero una vez que eres capaz de hacerlo, puedes observar la mente con objetividad. Sólo la reconoces como pensamientos que aparecen en la mente misma. Aprende a reconocer los pensamientos

en cuanto estos se presenten. No trates de evitar hacer esto manteniendo la atención en el cuerpo solamente; puede que te pierdas de conocer la naturaleza de cómo es que trabaja la mente.

55. Cuando la atención plena es fuerte y continua, con naturalidad empezarás a ver los objetos sutiles. Ser capaz de permanecer con estos objetos hará que la fuerza de la atención plena siga aumentando, lo que te permitirá ver objetos aún más sutiles. La habilidad de ver los objetos sutiles se desarrolla gradualmente; no conseguirás verlos forzándote a ti mismo de ser consciente o intentándolo rigurosamente. (Nota: La frase 'Atención plena fortalecida' se usa para describir un estado mental en el cual las Cinco Facultades Espirituales de Fe o confianza, Esfuerzo, Atención plena, Concentración y Sabiduría se encuentran en equilibrio – Esto es un estado mental que se ha desarrollado a través de la inercia o impulso de la práctica persistente).

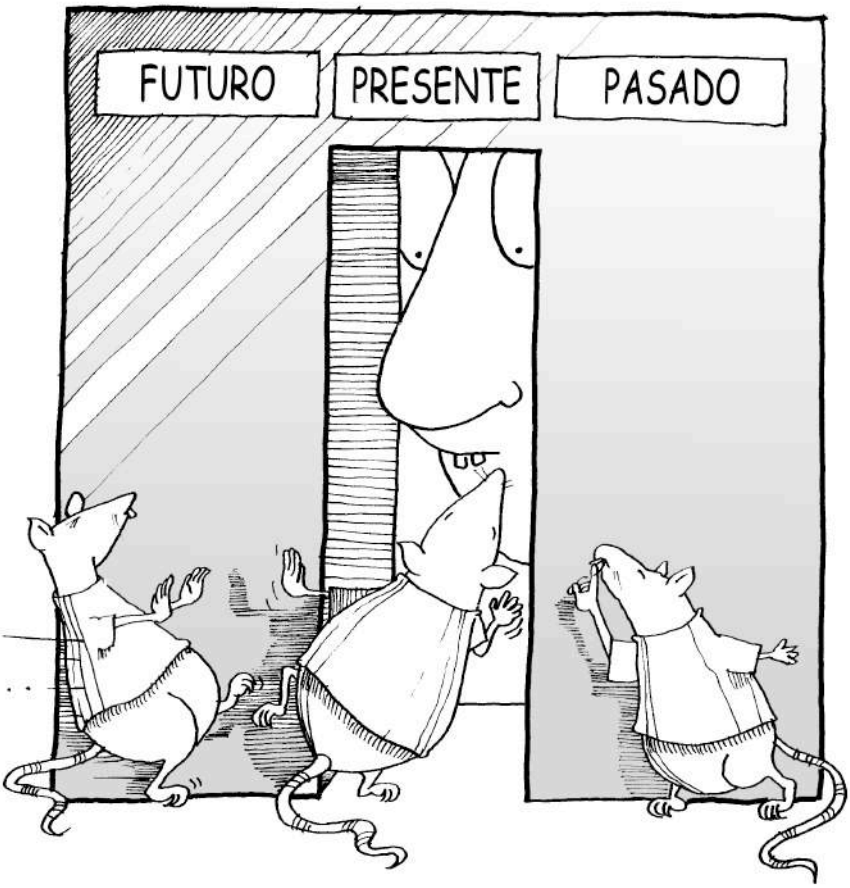
56. No es difícil estar atento o ser consciente. Lo difícil es mantenerlo continuamente. Para lograrlo necesitas el esfuerzo correcto, que es simplemente perseverancia.

1
AHH!
FALLE....
PONK!
2
GRR....
PONK!



Conocer las impurezas mentales mientras que están presentes ...

nos permite aprender de ellas.



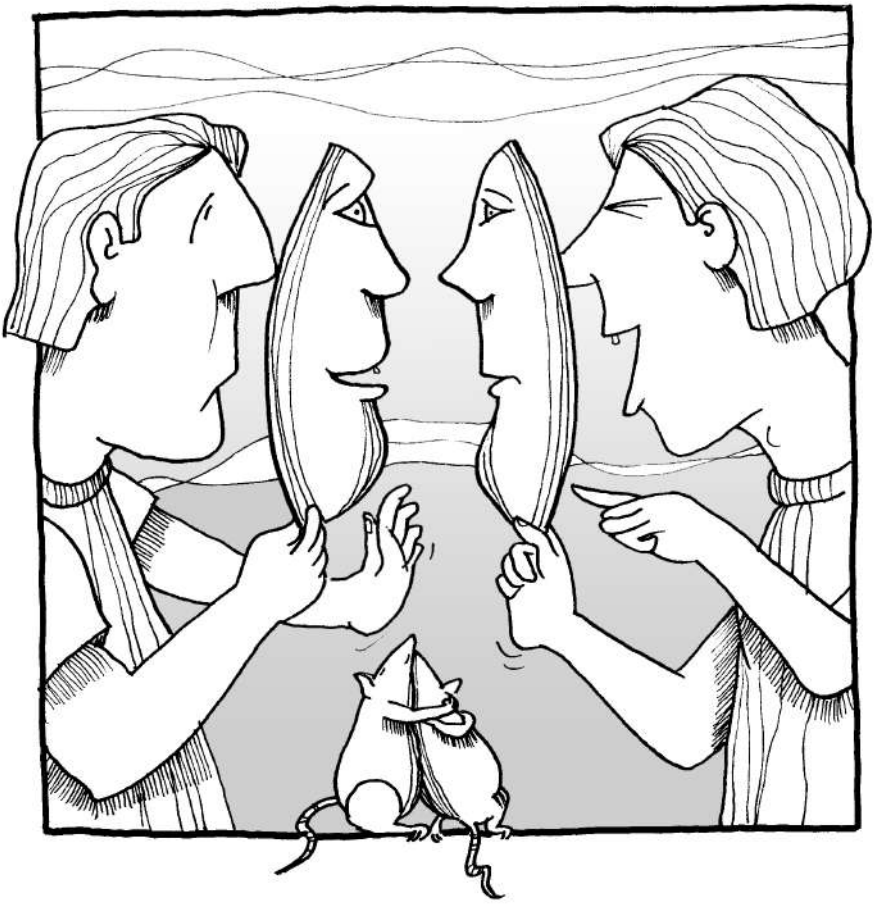
En realidad sólo puedes ver el momento presente.

57. Es de suprema importancia permanecer relajado y con la disposición o marco mental correcto. Todo lo demás viene después. Reconocer si estás o no en el marco mental correcto es más importante que experimentar periodos de paz o tener una 'buena sesión de meditación'.

58. Si te da sueño cada vez que te sientas a meditar, has desarrollado un mal hábito. Así que cuando comience el adormecimiento, abre los ojos. Si persiste, levántate y camina. No importa si te sientas o caminas, lo que importa es que la mente esté despierta.

59. Recordarte a ti mismo de estar atento es 'el esfuerzo correcto'. El esfuerzo correcto no se trata de usar energía para enfocarse en un objeto.

60. Si el cansancio se hace presente al atardecer, posiblemente usaste energía en exceso durante el día. La práctica debería cobrar impulso, así que no deberías de sufrir agotamiento. Entonces no hagas uso de energía tratando de estar más atento; simplemente sigue recordándote a ti mismo relajadamente de permanecer consciente.



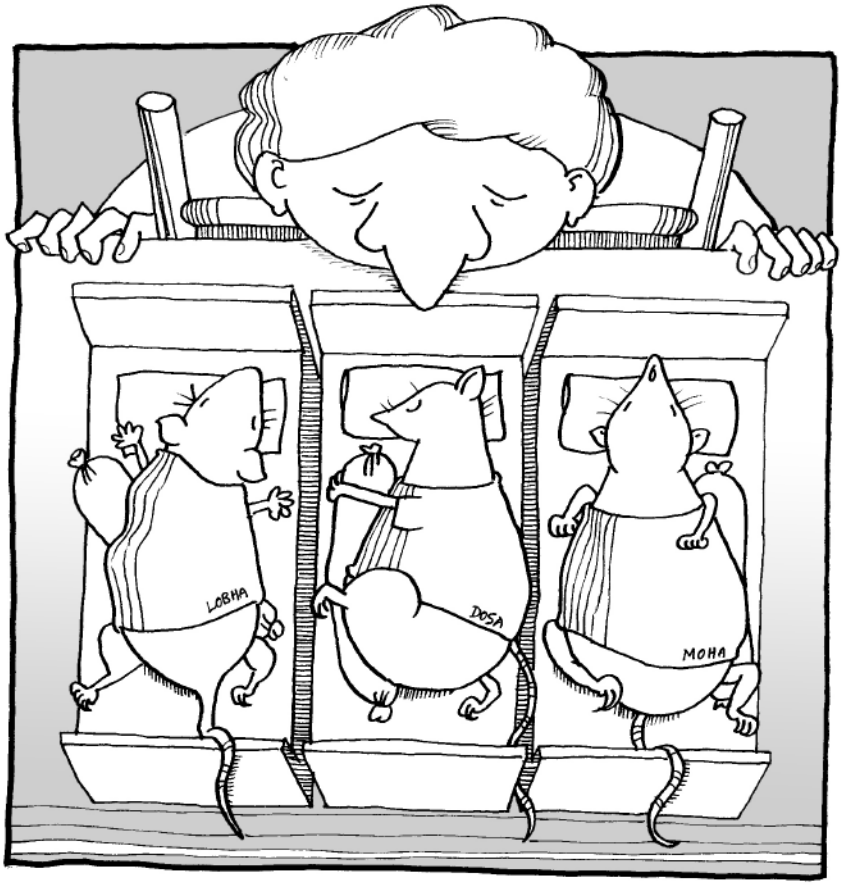
¡No finjas! ¡Sé tú mismo!

61. Al cerrar los ojos para meditar, puede que tengas la impresión de que 'de repente hay un montón de pensamientos', pero en realidad la mente está pensando todo el tiempo. Lo que pasa es que no te das cuenta, porque cuando tienes los ojos abiertos prestas más atención a los objetos externos que a los pensamientos.

62. Para poder mantener cualquier habilidad que has adquirido, necesitas seguirla practicando. Así que, sigue meditando. Trata de practicar donde quiera que estés, tanto como puedas. Continúa perseverando y no permitas que lo que has aprendido se desperdicie.

63. Si estás atento, alégrate sólo porque estás atento. Esa es la actitud correcta. Así que cuando te confrontes con una impureza mental y seas consciente de ella, alégrate de que eres consciente de esta impureza, incluso si no parece que se disuelve. Mientras estés consciente de la impureza, lo estás haciendo bien.

64. Las impurezas mentales son parte del *Dhamma* (la naturaleza). No las rechaces. Una vez, una *yogi* se decepcionó cuando las impurezas rápidamente desaparecieron. No es que ella quisiera las impurezas mentales, pero estaba muy interesada en aprender de ellas para entenderlas. Esta debe ser tu actitud cuando te enfrentes con las impurezas.



Sólo bromeaba...
¡Las impurezas mentales NUNCA duermen!

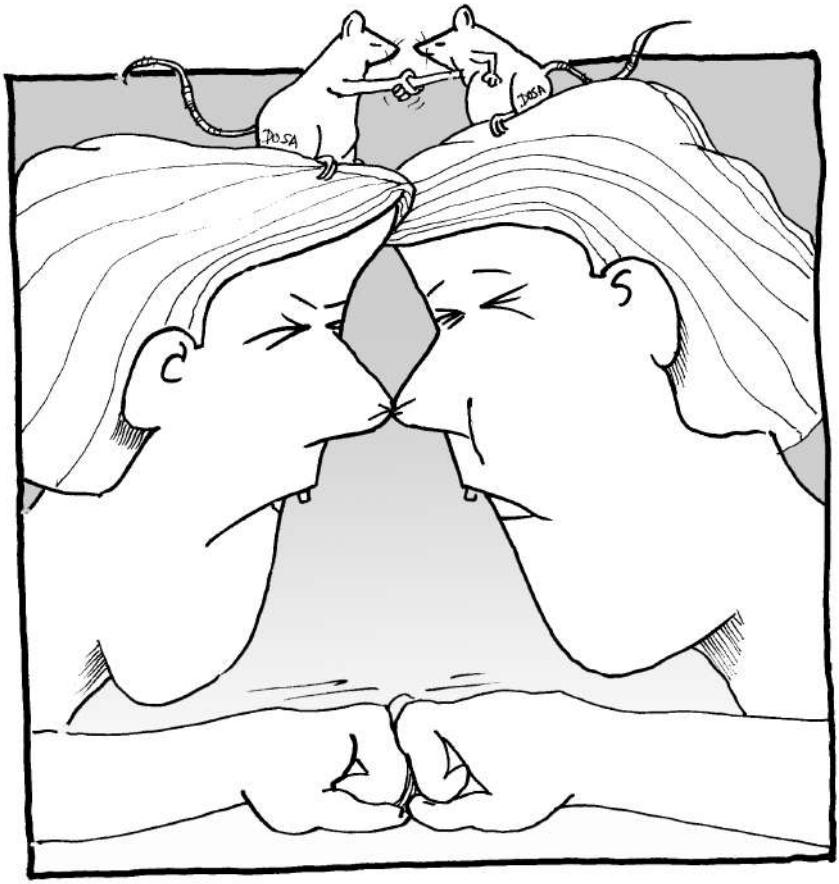
65. Trata de reconocer que las impurezas mentales son simplemente impurezas mentales, y que estas no son 'tus' impurezas mentales. Cada vez que te identificas con ellas o las rechazas, sólo estás aumentando su fuerza.

66. Siempre recuerda que no eres 'tú' el que elimina las impurezas mentales - la sabiduría es la que hace el trabajo. Cuando estás continuamente atento, la sabiduría se desarrolla naturalmente.

67. Después de que alguien te ha robado algo, no trates de decirte a ti mismo que en realidad no te importa y que esto es una forma de dar. Eso es un truco de la mente. ¡Primero reconoce y acepta la molestia! Sólo si puedes mirar directamente a la molestia y la entiendes, podrás dejarla ir totalmente.

68. La experiencia de estar en calma no es tan importante. Es más importante saber y entender la razón por la cual la calma surge o no surge.

69. Para conocer la realidad, tienes que ser valiente. Si deseas llegar a la verdad tienes que empezar a meditar, a ser consciente de ti mismo. Lo primero que debes reconocer es que existen impurezas en tu mente. Esto es básico. Todos queremos ser buenos, por lo tanto, tenemos la tendencia de ver y mostrar sólo nuestros



Si tú no estás sobre las impurezas mentales,
ellas estarán sobre ti.

aspectos positivos. Si no enfrentamos a las impurezas mentales, al final terminamos 'mintiendo' tanto a nosotros mismos como a los demás. Si deseas cambiar para mejorar, debes conocer tus aspectos negativos. Cuando empiezas a verte a ti mismo de una manera realista y reconoces tanto tus buenas como tus malas cualidades, vas muy bien.

70. El Buddha no dijo que no deberíamos pensar, hablar o actuar; lo que él dijo fue que, en vez de ser manejados por las impurezas mentales, debemos aplicar la sabiduría cuando pensamos, hablamos y actuamos.

71. Cuando estás en una conversación tienes el hábito de poner tu atención fuera, involucrarte con el tema de conversación y las personas con las que estás hablando. La mayor parte del tiempo estás demasiado preocupado con las emociones de las personas. Entrénate para mirar hacia dentro continuamente; naturalmente te volverás más y más hábil para hacer esto. También entrénate para permanecer consciente de tu actitud. Sólo hasta que llegue el punto en que ya no estés tan emotivamente involucrado en la conversación, podrá surgir el entendimiento. Comenzarás a reconocer tus límites, sabrás cuándo es el momento adecuado para hablar o permanecer en silencio, sabrás lo que debes de hablar o no hablar y sabrás cómo comunicarte sin desbalancearte emocionalmente.

72. Cuando estás observando un objeto al meditar, debes revisar a *sati* (la atención) una y otra vez. Hacer esto te permitirá estar atento 'de la atención' depositada en el objeto. Aprende a observar la parte de la mente que observa, la mente observante.

73. Una vez que seas más experimentado en la meditación, probablemente empezarás a pensar que entiendes de qué se trata. Sacar esta conclusión te impedirá profundizar en el entendimiento.

74. Cuando tu experiencia en la meditación se amplíe y profundice, verás en ti la tendencia de sacar conclusiones acerca de la naturaleza de tu experiencia. Incluso puede que asumas que has entendido una verdad fundamental como la impermanencia *(anicca)*. Este tipo de suposiciones te impedirán mirar más profundamente y dificultarán aún más el progreso.

75. Si eres capaz de notar los movimientos o impulsos sutiles en la mente, verás también sus motivaciones sutiles y te darás cuenta de que la mayoría de estas motivaciones son *kilesas*.

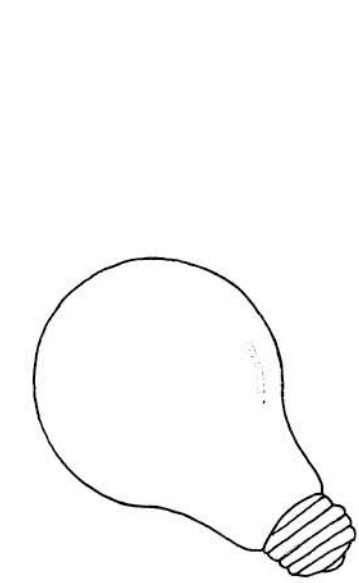
76. No decidas cuánto tiempo te vas a sentar a meditar; esto hará que te estreses por el tiempo. Tampoco tomes demasiado en serio el programa del centro de meditación. Basta con recordarte a ti mismo de mantener

la atención plena en todas las posturas tan continuamente como te sea posible.

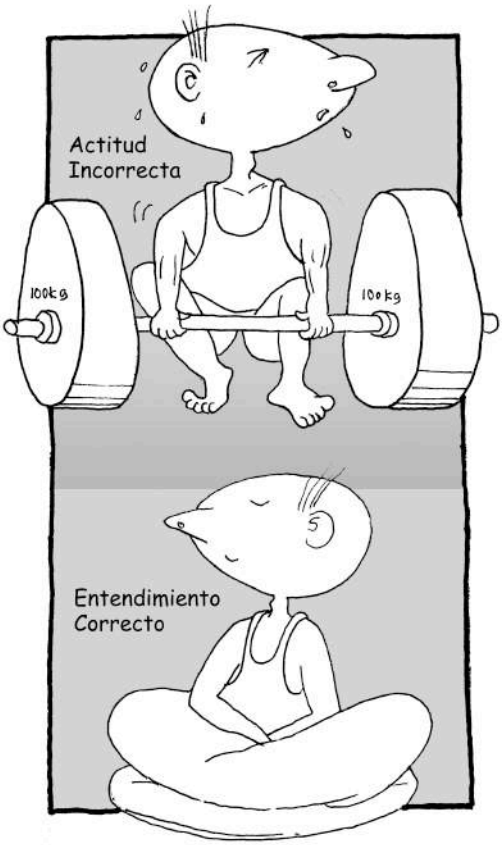
77. Cuando estás deseoso de progreso, no estás plenamente consciente del presente. Por eso es tan importante que sigas revisando tu actitud. Un *yogi* dijo una vez que se había dado cuenta de que su ambición de tener la actitud correcta continuamente ¡Era una actitud incorrecta!

78. Cada intención viene con una motivación. La mayoría de las motivaciones desafortunadamente son impurezas mentales. Sólo si reconoces y entiendes plenamente las impurezas, la sabiduría surgirá. Entonces la sabiduría motivará tus intenciones.

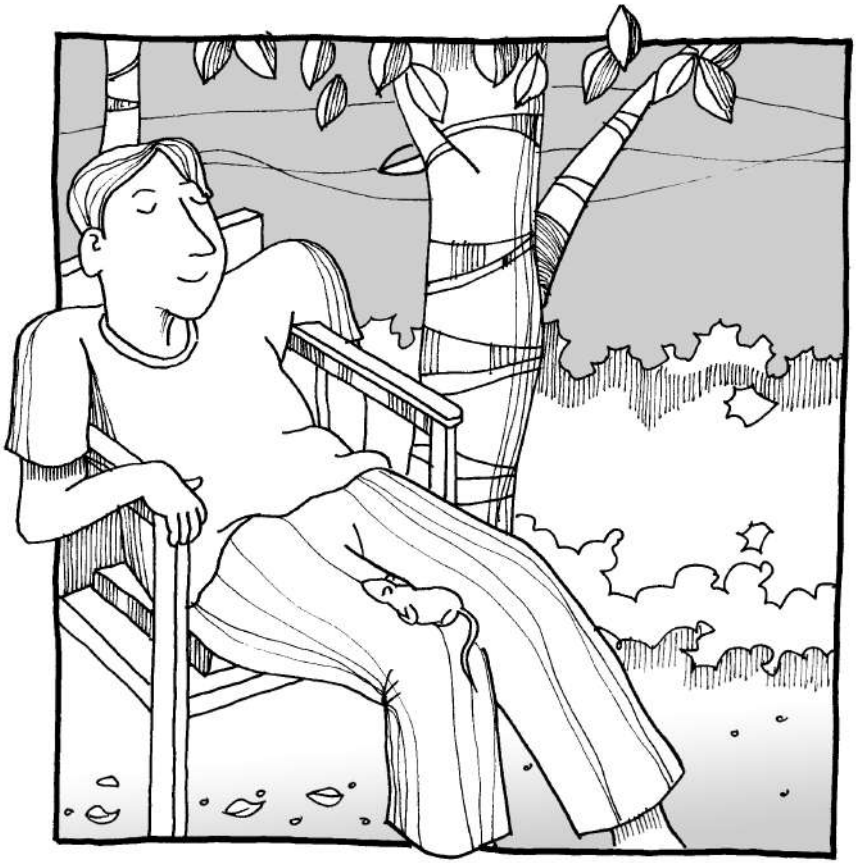
79. Las intenciones no sólo ocurren al principio de cada movimiento o acción. Hay intenciones a lo largo de cada movimiento o acción. Incluso cada momento que estás sentado tiene intenciones. Es importante que recuerdes esto.



LA SABIDURÍA EN ACCIÓN



No siempre es
un viaje fluido.

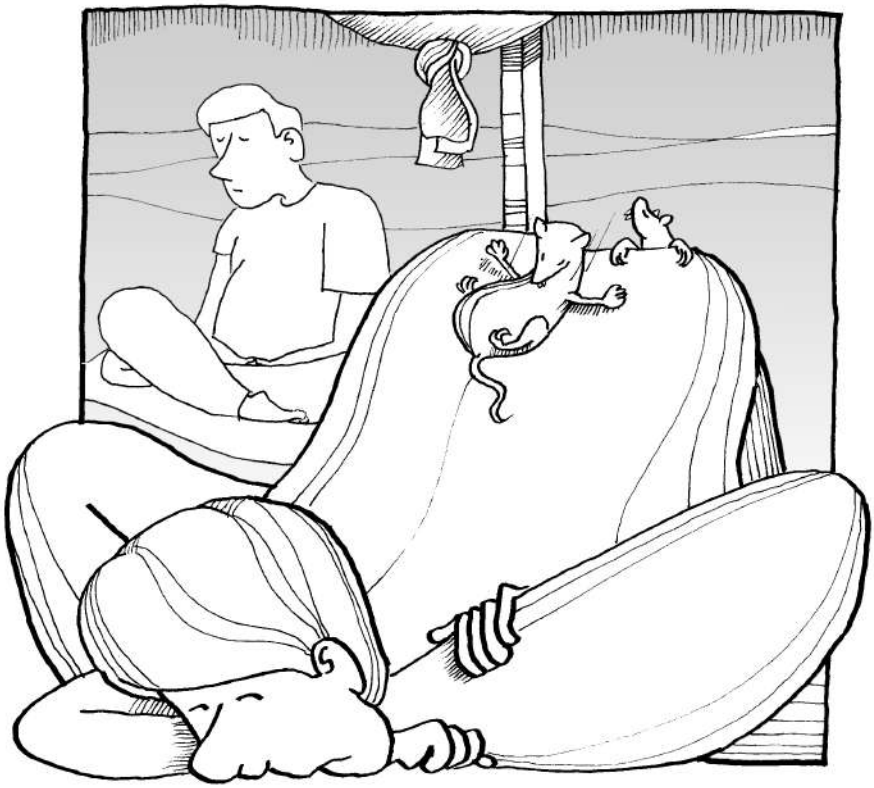


¿Qué hay de malo en sentarse en una silla?

80. Una vez que veas el peligro de las impurezas mentales, siempre querrás mantener la mente en el estado más positivo posible.

81. Estar constantemente en contacto con uno u otro objeto, es la naturaleza de la mente, por lo tanto no tienes que hacer ningún esfuerzo especial para ver un objeto. Sólo mantente atento de lo que está ahí y no trates de ver lo que tú piensas que es el objeto correcto. No hay necesidad de controlar o manipular tu experiencia.

82. Cuando las personas comienzan con la meditación, tienden a tener ideas fijas de cómo debería desarrollarse la práctica. Pero tú no necesitas hacer o crear nada. Sólo necesitas desarrollar atención plena continua, sólo estar y observar. Eso es todo. No podemos hacer que las cosas sucedan, pero cuando desarrollas la atención plena correctamente, las cosas van a suceder. Lo mismo puede decirse del surgimiento del entendimiento, ya sea simple o profundo, ¡Incluso la iluminación!



¡Ha llegado la hora de ir a caminar!

83. Sólo puedes trabajar en las causas, no en los efectos. No puedes lograr lo que quieres sólo deseándolo. Por ejemplo, no es posible desarrollar la concentración sólo 'tratando' de concentrarse. Primero necesitas saber cómo se desarrolla la concentración. Cuando se aplica la atención plena con la actitud correcta continuamente, la concentración se desarrolla. En realidad tú sólo puedes recordarte a ti mismo de estar atento y comprobar si estás haciéndolo con la actitud correcta. En otras palabras, si tienes la atención plena y el esfuerzo correctos, la concentración correcta sucederá naturalmente. Si entiendes las relaciones entre causa y efecto, sabrás enfrentar cualquier situación. Siempre pregúntate a ti mismo si conoces las causas y condiciones que son necesarias para lograr el resultado que deseas. Entonces, trabaja en el cumplimiento de esas causas y condiciones. Es necesario que mantengas este punto de vista correcto.

84. La atención plena adecuada es no olvidarnos de ser conscientes del objeto correcto; el esfuerzo correcto es perseverar; la concentración correcta es la quietud o estabilidad de la mente. El objeto correcto es tu experiencia, por ejemplo, la emoción de la ira – y NO la persona con la que estás enojada o enojado.

¿Por qué estás levantando la voz?

85. No practiques con demasiada seriedad o rigidez, pero sí, practica pacífica y respetuosamente.

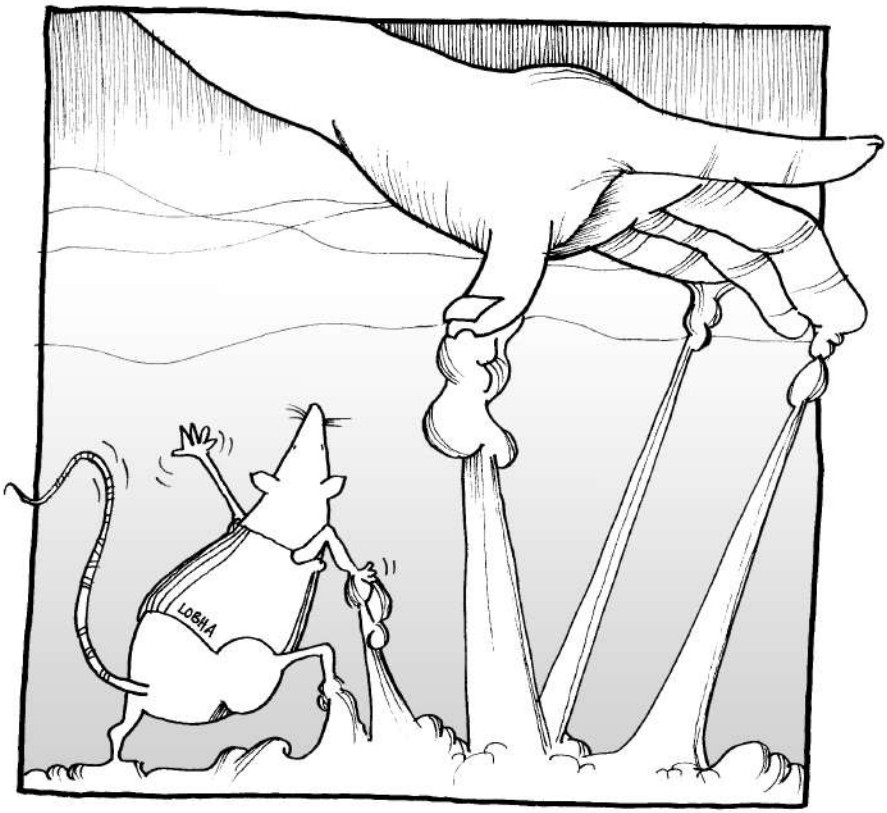
86. Si piensas que estás observando la misma cosa una y otra vez, te aburrirás. Sin embargo, si miras más de cerca a tu experiencia entenderás que no hay ni dos momentos que se sientan exactamente igual. Lo que te hace sentir aburrido es pensar que estás viendo la misma cosa. De hecho, nada es siempre lo mismo, cada momento es siempre nuevo. Una vez que realmente puedas ver esto, la mente estará siempre interesada en cualquier cosa que observe. Ningún momento será jamás aburrido porque tu experiencia mostrará claramente que 'las cosas' están **siempre** cambiando.

87. Los pensamientos influyen en la manera como te sientes. Cómo percibes lo que estás haciendo o experimentando, es muy importante.

88. Alguien que ha entendido los beneficios de la práctica, nunca dejará de practicar. Los que paran, simplemente no han entendido la práctica en su plenitud.

89. Cada vez que tengas la sensación de no saber qué hacer, sólo espera. No hagas nada.

90. ¡La atención plena es cuando la mente está llena de autoconsciencia!



¿Cómo se siente?
El pegamento es pegajoso – lo toques o no.

91. La atención plena necesita tiempo para desarrollarse. Al principio continuamente tienes que recordarte a ti mismo de estar atento, pero cuando la atención cobra impulso seguirás atento naturalmente. No puedes obligar a la atención para que se haga fuerte, sólo estando atento de forma continua ganará impulso.

92. Cuando la mente es pura, ecuánime y está en paz, inmediatamente notarás cualquier tensión corporal causada por el surgimiento hasta de las más sutiles impurezas mentales.

93. Con el fin de comprender las impurezas mentales, tienes que observarlas una y otra vez. ¿Qué puedes ganar sólo teniendo o esperando experiencias placenteras? Si entiendes la naturaleza de las *kilesas*, estas se disolverán. Una vez que eres capaz de manejarlas, naturalmente surgirán buenas experiencias. La mayoría de los *yogis* cometen el error de esperar buenas experiencias en lugar de intentar trabajar con las *kilesas*.

94. A veces puede que sientas que el estar atento de ciertos objetos es una pérdida de tiempo. Esta idea es totalmente errónea. La clave de la práctica es la atención misma, no el objeto. Mientras tengas atención plena, vas por el buen camino.

95. Aprende a mirar las impurezas mentales objetivamente como impurezas mentales y no como 'Yo soy o estoy impuro'.

96. La calidad de la autoconsciencia *(sati)* debe ser aceptada tal como es. Los problemas surgen cuando tienes una idea preconcebida de lo que la autoconsciencia debería ser. Si no aceptas la calidad de la autoconsciencia, tienes una actitud incorrecta y estás muy probablemente tratando de tener una experiencia imaginaria.

97. Si quieres encontrar el balance justo, tienes que experimentar y comprender los extremos.

98. No necesitas gran esfuerzo para estar atento plenamente. Cuando estamos presentes, tomamos conciencia de lo que está pasando. Simplemente recordándote a ti mismo de estar en el momento presente, es todo el esfuerzo que necesitas para estar atento con plenitud.

99. Una vez que la atención plena cobra impulso, ser consciente de la atención misma, mantendrá el impulso.

100. Cuando la mente está en calma, en paz y no hay un objeto obvio para observar, aprovecha la oportunidad para reconocer la calidad y la fuerza de la atención en ese momento.

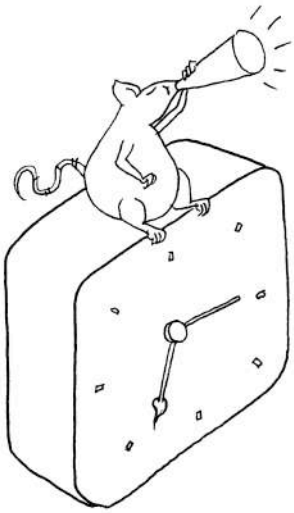
101. Si maduras en la práctica, serás capaz de manejar situaciones difíciles simplemente porque entiendes las condiciones detrás de ellas. Comprender las condiciones te permite trabajar en las causas. ¿Por qué no tomar las situaciones difíciles como oportunidades de aprendizaje?

102. Es importante darse cuenta de las suposiciones. Las suposiciones están basadas en puntos de vista incorrectos, y éstas te impedirán ver la verdadera naturaleza de las cosas.

103. La meditación *Vipassanā* siempre da un paso hacia atrás para ver las cosas con mayor claridad, mientras que la meditación *Samatha* da un clavado y se absorbe en el objeto de meditación. Retroceder y observar permite que el entendimiento surja.

104. Al principio comienzas por sólo estar atento. Una vez que eres hábil para traer la mente al momento presente consistentemente, puedes empezar a observar o investigar de lo que estás siendo consciente.

105. El pensar sucede dentro de la mente. La paz también se encuentra dentro de la mente. Entender esto te permite verlos a ambos como objetos mentales y no como algo personal, como 'míos'. Si no ves la paz como un simple estado de ánimo, te apegarás a ella.

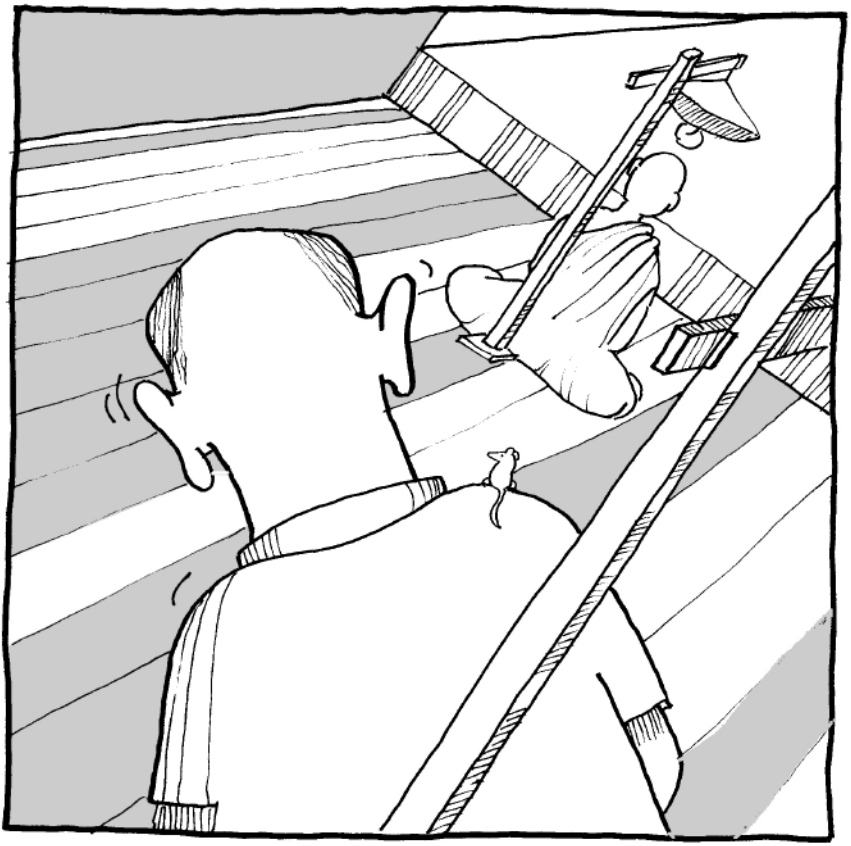


LA IGNORANCIA EN ACCIÓN

Se consciente del oír.
Revisa tu actitud.

Se consciente del oír.
Revisa tu actitud.

Se consciente del oír.
Revisa tu actitud.



Si te da sueño cada vez que te sientas a meditar,
has desarrollado un mal hábito.

106. Revisar tu actitud es también autoconsciencia *(sati)*.

107. Si pierdes el deseo de meditar o sientes que no sabes cómo hacerlo, que no cunda el pánico, no trates de forzarte a meditar. Sólo recuerda relajarte. Después de un tiempo, el deseo de meditar volverá naturalmente. Intentar rigurosamente sólo empeorará las cosas.

108. Cuando una sensación de resistencia surja en la mente, aprende a sentirla directa y objetivamente.

109. Muchas personas se muestran renuentes a trabajar con las experiencias desagradables que tienen en la meditación. Usualmente, puedes aprender más de las malas experiencias que de las buenas; de hecho, ¡Un entendimiento muy profundo puede derivarse de trabajar con las experiencias desagradables! Aprende a aceptar ambas, las experiencias agradables y las experiencias desagradables.

110. Es importante tener conocimientos teóricos, pero ten cuidado de no sacar conclusiones cuando tengas una experiencia que parece coincidir con la teoría. Una vez que verdaderamente comprendas algo en tu experiencia, verás la gran diferencia entre tu interpretación inicial de la teoría y el entendimiento real.

¿Estás tratando demasiado duro?

111. Sólo puedes observar lo que estás experimentando en el momento presente. No puedes observar lo que todavía no ha ocurrido ni tampoco lo que ya ha pasado.

112. No participes en lo que está sucediendo. Aprende sólo a estar atento de ello.

113. Si estás atento de la atención, estás meditando.

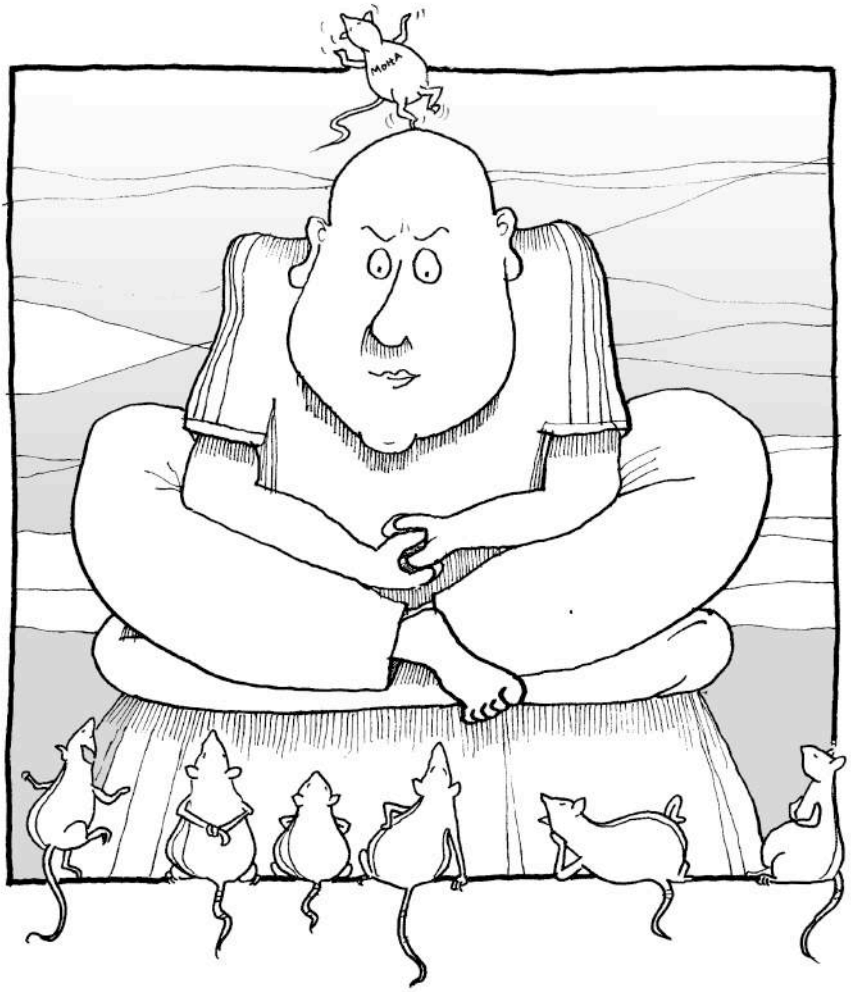
114. Deja que la mente con naturalidad elija su objeto. Sólo tienes que ser consciente de la calidad de tu atención.

115. Si eres experto en estar observando la atención plena, estarás seguro de su presencia y cada vez que la pierdas - aun por un instante - serás consciente de su ausencia.

116. Aunque puede que sea difícil practicar la atención plena en la vida cotidiana, aun así, debes perseverar. Tarde o temprano, hasta un pequeño esfuerzo de tener atención plena, hará una notable diferencia en tu vida.

117. Estar buscando algo que 'suponemos' que tenemos que ver o encontrar, no es la meditación de la atención plena *(Vipassanā)*. La meditación de la atención plena es estar consciente de cualquier cosa o situación que se nos presente y cultivar entendimiento ante ella.

Al observar la mente, te sorprenderás y posiblemente
quedarás pasmado, al descubrir ideas fijas,
deseos, miedos, esperanzas y expectativas
de las cuales no habías sido consciente.



118. Cuando observes algo, no te identifiques con ello; no lo pienses como «Mío» o como «Yo». Acéptalo simplemente como algo para ser conocido, ser observado y ser entendido.

119. El trabajo de la atención plena es sólo conocer. El trabajo de la sabiduría es diferenciar entre lo que nos lleva al bienestar o al malestar, lo que es sano/adecuado *(kusala)* o malsano/inadecuado *(akusala)*.

120. La aceptación real y el desapego nacen de la sabiduría.

121. Siempre que está presente en ti la sabiduría, tienes atención plena; pero sólo porque tengas atención plena no necesariamente significa que hay sabiduría.

122. Siempre - como algo de rutina - revisa tu actitud antes de sentarte a meditar. Se simple. Sólo siéntate y observa lo que esté sucediendo. ¿Es difícil saber lo que estás haciendo ahora mismo?

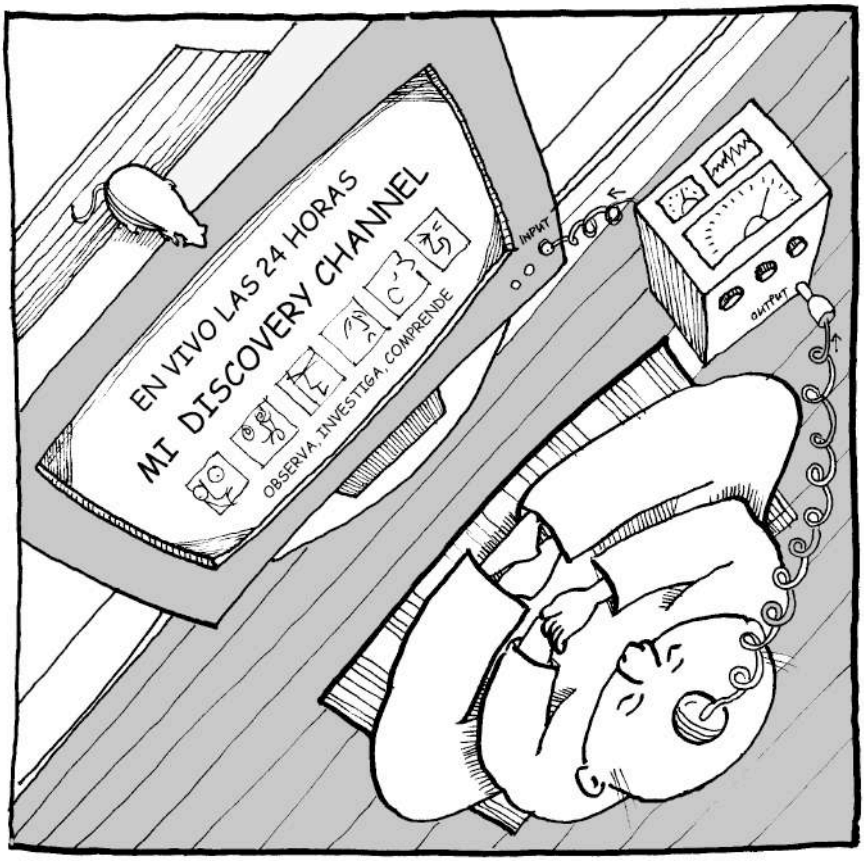
123. Al principio, la sabiduría llega un poco después que la atención plena. Sin embargo, con el tiempo y a través de la práctica, cuando has desarrollado sabiduría, esta surge simultáneamente con la atención.

Un centro de meditación no es más que un taller para desarrollar la atención plena.

124. Cuando las cosas o situaciones sean buenas, aprende a desapegarte de ellas. Cuando las cosas no sean buenas, aprende a aceptarlas.

125. Al principio de la práctica puede que sientas que hay demasiadas cosas que necesitas observar, pero cuando la práctica cobra impulso, todo parece ir más lento y tendrás suficiente tiempo para verlo todo, para ver más detalles. Es como ver un tren en movimiento. Si estás cerca de las vías del ferrocarril viendo pasar un tren a alta velocidad, principalmente verás movimiento y te será difícil ver algún detalle del tren. Pero si te encuentras en un tren en movimiento y otro tren viaja paralelo a este a una velocidad similar a la que tú te mueves, no podrás ver al otro tren en su totalidad, pero sí tendrás tiempo suficiente para ver detalles.

126. Si estás al tanto de las sensaciones faciales durante la práctica, serás capaz de saber si estás relajado o no. Cuando te estés enfocando demasiado se notará en tu cara. Cuando una persona está realmente relajada, su cara es muy clara, suave y tranquila.



¡Mira lo que está pasando en la mente!

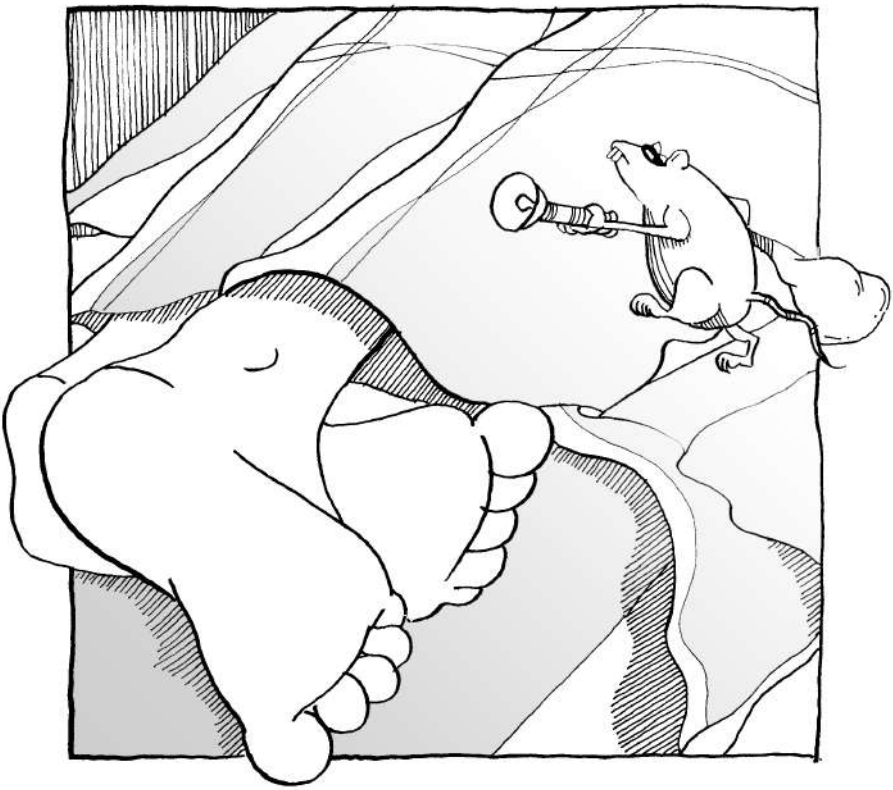
127. Una cosa que debes recordar y entender es que no puedes dejar la mente sola. Esta tiene que ser vigilada consistentemente. Si no cuidas tu jardín lo invadirán las malas hierbas. Si no observas la mente, las impurezas mentales crecerán y se multiplicaran. La mente no te pertenece, pero eres responsable de ella.

128. La excitación emocional debilita la atención plena.

129. *Lobha* (deseo egoísta) es una intención perjudicial, una impureza mental. *Chanda* es una intención/deseo de hacer, ya sea el bien o el mal. Cuando *chanda* se asocia con la bondad *(kusala)* es virtuosa y puede ser una expresión de la sabiduría.

130. Sé consciente de la tranquilidad. Sé consciente de que estás consciente de la tranquilidad. Hacer esto te permite verificar si te estás entregando o apegando a ella o si aún sigues atento.

131. Cuando las expectativas surgen en la mente, aprende a ver su naturaleza. Cada vez que estás disgustado o decepcionado con alguien, cuando sientes cualquier resistencia hacia la manera en que las cosas son, puedes estar seguro de que tienes expectativas.



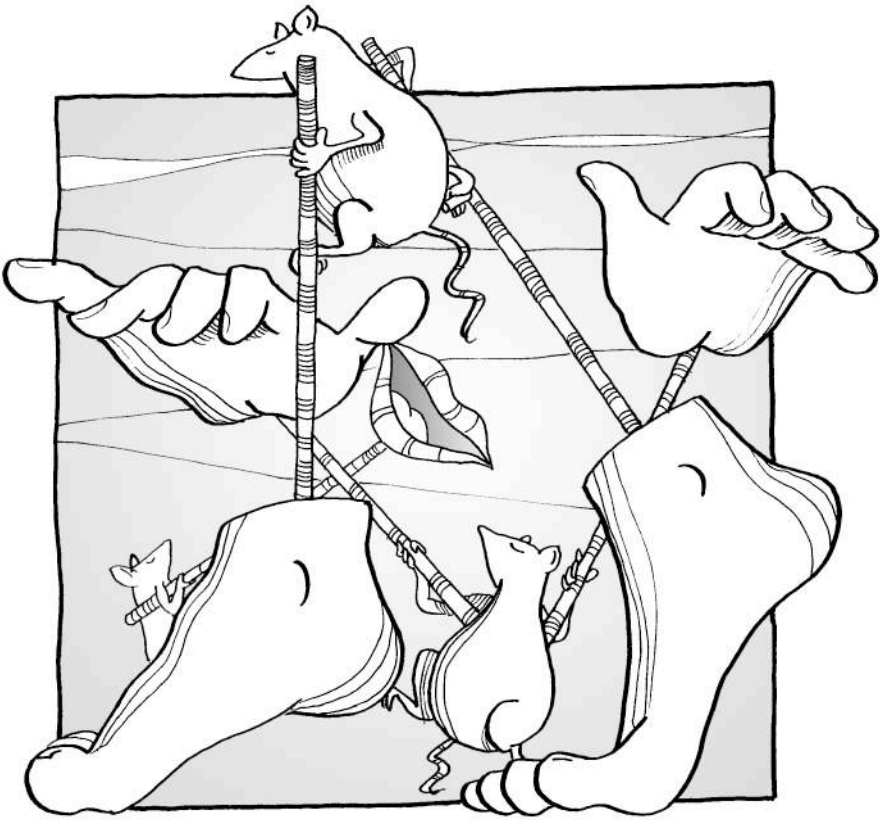
¿Te quedaste dormido atentamente?

132. No te dejes llevar por el deseo *(lobha)*. Date un tiempo para aprender un poco acerca de el. Pon atención a sus características. Si continúas dejándote llevar y recayendo en el deseo, nunca comprenderás su naturaleza.

133. Muchas personas creen que una fuerte atención plena es un tipo de poder. En realidad, una fuerte atención plena es simplemente la atención que está libre de ansiedad, expectativas o deseos - una mente que está libre de preocupaciones, que es simple y se contenta fácilmente. Cuando tienes estas cualidades, en realidad puedes sentir un aumento de la atención. La atención plena fortalecida no se consigue tratando muy duro o enfocándose con intensidad.

134. Cuando tratas de deshacerte de los pensamientos, en realidad estás tratando de controlarlos en lugar de aprender a comprenderlos.

135. Cuando crezca tu comprensión sobre la verdadera naturaleza de las cosas, tus valores en la vida van a cambiar. Al cambiar tus valores, tus prioridades cambiarán también. A través de este entendimiento naturalmente practicarás más y esto te ayudará a que te vaya mejor en la vida.



¿Tus acciones son motivadas por las impurezas mentales?

136. Al aprender a hablar con atención plena, de una manera relajada y consciente de tus intenciones, tu manera de hablar se hará aún más estable.

137. Sólo cuando estás listo y puedes observar las emociones difíciles, eres capaz de aprender de ellas.

138. Una persona sabia y hábil puede convertir un veneno en medicina. Un meditador habilidoso puede transformar los obstáculos en entendimiento.

139. A lo largo de nuestra vida habitualmente buscamos y nos aferramos. Dar un paso atrás despreocupadamente y simplemente mirar que esto está sucediendo es difícil. Sin embargo esta relajación y la mera observación es esencial para ser capaz de ver y entender estos hábitos.

140. Cuando hay apego *(lobha)* o aversión *(dosa)* en la mente, siempre conviértelos en los objetos principales de observación.

MI lugar, MI cojín, MI, MI, MI...

141. Sólo si la mente reconoce una actitud incorrecta, puede cambiar a una actitud correcta.

142. Cuando te encuentras en un marco mental positivo, es importante reconocerlo. El reconocimiento tiende a fortalecer este adecuado estado de ánimo.

143. Revisa tu actitud antes de intentar observar la somnolencia. Si a esta la resistes, la meditación se convierte en una lucha. Si la aceptas, te será más fácil hacer un esfuerzo por estar atento.

144. Ser capaz de observar las cosas tal como son sin etiquetarlas, es más real y eficaz.

145. Si estás continuamente atento de tu estado o nivel de relajación, cada vez te relajarás más.

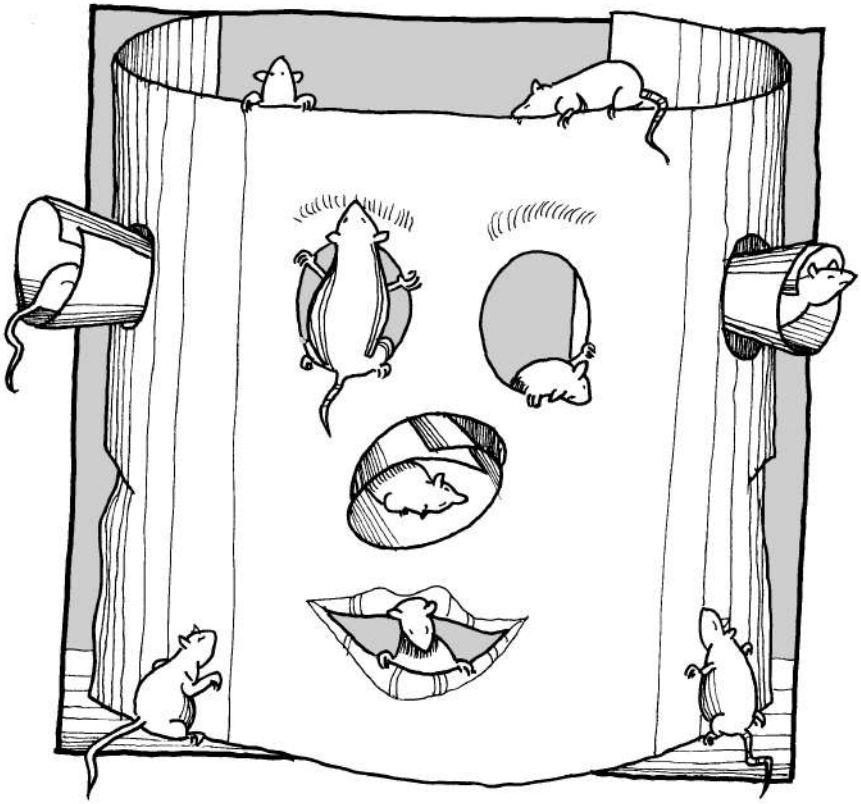
146. Si te sientes feliz y en paz contigo mismo cuando estás solo, asegúrate de revisar tu actitud. Si desarrollas apego a la soledad sin ser consciente, te agitarás fácilmente cuando 'tu' soledad se vea amenazada.

Cada piensas que estás en control de alguna situación,
en realidad, las impurezas mentales tienen el control.

147. En la práctica de la atención plena si apuntas hacia algún objeto en particular, complicas la práctica. Apuntar hacia un objeto significa que tienes la idea fija de que este es el objeto correcto para observar durante un periodo determinado. Si la mente entonces se dirige a otros objetos, es decir, hace lo que es natural en lugar de obedecerle a tu idea, te agitarás y te desilusionarás.

148. No debe interesarte si tienes buenas o malas experiencias. Sólo debes interesarte acerca de la actitud que tienes hacia estas experiencias.

149. Cuando comienzas a practicar tienes que seguir recordándote a ti mismo que los pensamientos son sólo pensamientos y los sentimientos son sólo sentimientos. A medida que tengas más experiencia, gradualmente entenderás la verdad de esto. Pero mientras sigas identificándote con los pensamientos y emociones, por ejemplo, si te aferras al punto de vista de que 'Yo estoy pensando' o 'Yo estoy sintiendo', no serás capaz de ver las cosas tal como son. No puedes ver la realidad si tienes un punto de vista equivocado, si ves las cosas a través de un velo de ignorancia.



¿Estás revisando tus sentidos continuamente?

150. Si eres consciente de cualquier cosa que estés haciendo, la mente conocerá sus propios límites.

151. Mientras pensemos, hablemos o actuemos motivados por las impurezas mentales, nos encontraremos a nosotros mismos una y otra vez en el *samsāra*. En cambio, cuando pensemos, hablemos y actuemos con sabiduría encontraremos el camino de salida del *samsāra*.

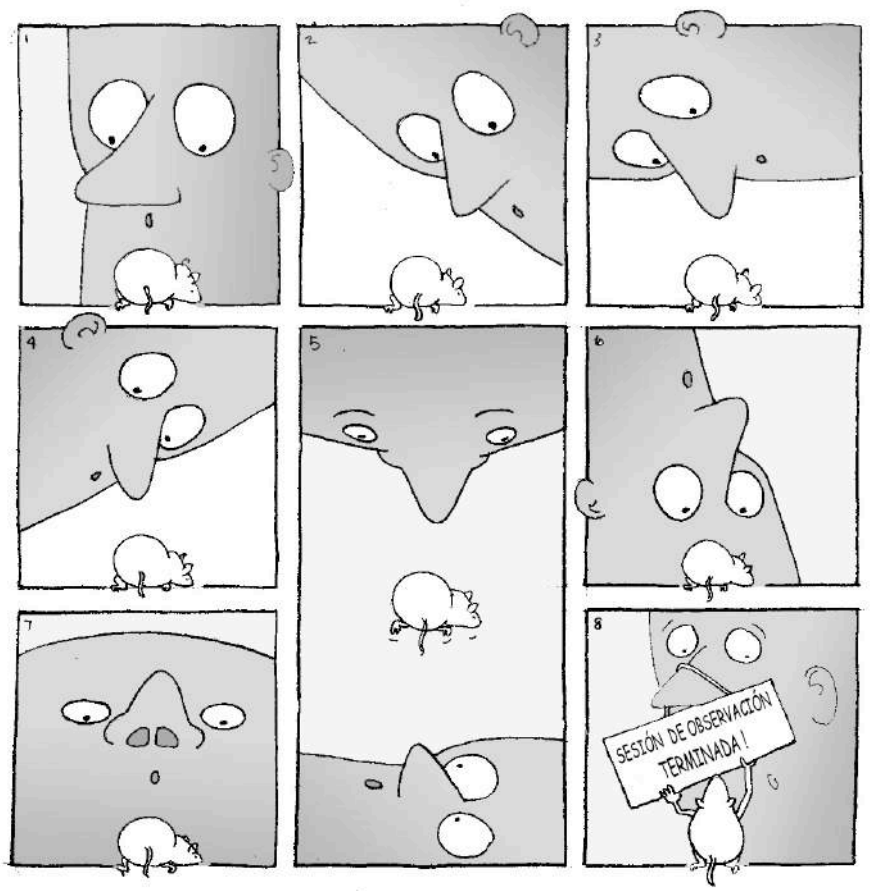
152. Si no estás satisfecho con la manera en la que estas practicando o si estás practicando demasiado serio, no experimentarás ni calma ni alegría.

153. Si la mente está insatisfecha con la práctica, es probable que tú deseas algo. Entonces, puede que trates de forzar la práctica. Esto no te ayudará.

154. Si no entiendes la práctica no estarás feliz de practicar.

155. La práctica correcta trae alegría e interés. La práctica correcta trae beneficios y tiene el potencial para vivir una vida plena y significativa.

156. Si entiendes la práctica y sus beneficios, nunca tendrás un momento aburrido.



Observar desde distintos ángulos y perspectivas,
es la sabiduría en acción.

157. Es totalmente natural que te dé sueño. Si te sientes mal acerca de la somnolencia significa que tienes aversión hacia ella e intentarás resistirla. Esta es una actitud equivocada. Simplemente reconoce y acepta la somnolencia. Mientras sigas observando la somnolencia con la actitud correcta, estás meditando.

158. Si no tienes dinero, no puedes convertirte en una persona de negocios. Tienes que trabajar duramente si quieres mantenerte y ahorrar algo. Si entonces inviertes ese dinero sabiamente, harás que éste crezca. De una manera similar, cuando eres nuevo en la meditación de la atención plena, con frecuencia la encontrarás difícil de practicar continuamente para adquirir algo de sabiduría. Pero si sabes como aplicar la sabiduría que tienes, desarrollaras aún más sabiduría.

159. En la meditación vipassanā el objeto de observación sirve como medio para ayudarnos a desarrollar la atención correcta, la concentración correcta y la sabiduría. Si la mente reacciona con cualquier tipo de impureza mental (*lobha*, *dosa* o *moha*), tienes la atención incorrecta y así la concentración y la sabiduría no pueden surgir.

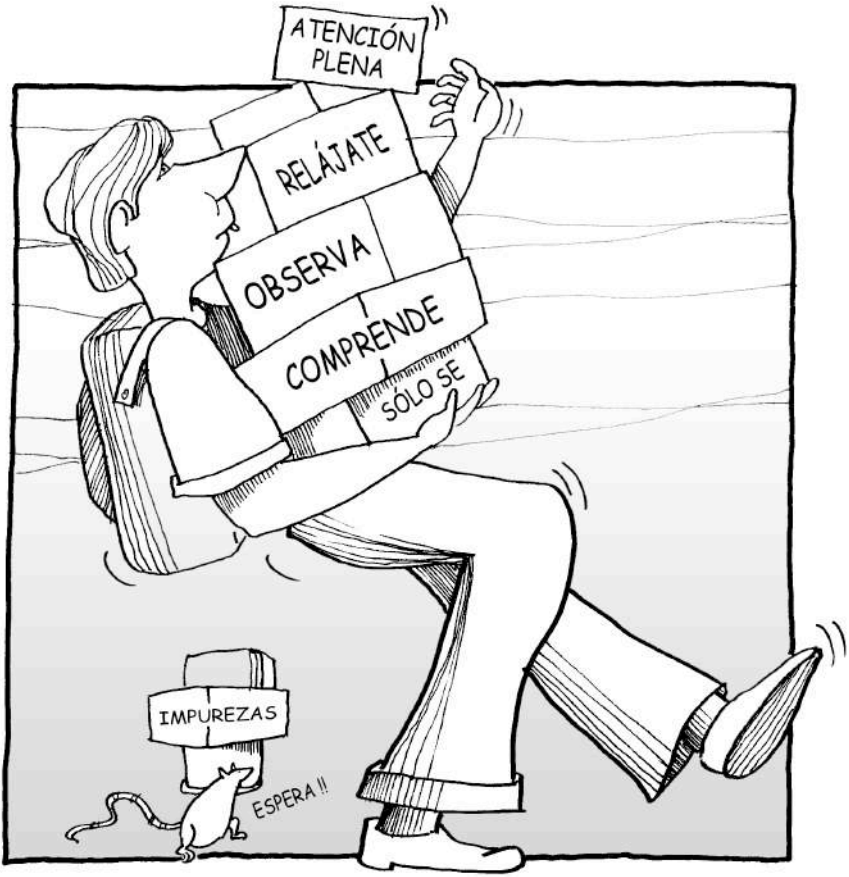
160. No trates de evitar ningún objeto o experiencia, trata de evitar enredarte con las impurezas mentales.

No participes en lo que esté sucediendo.
Aprende sólo a estar atento.

161. Necesitas comprender que todo lo que ocurre no es más que la manifestación natural de causa y efecto. En primer lugar trata de aceptar las cosas tal como son y trata de ver que « Esto no soy yo, No se trata de mí», que sólo se trata de « la naturaleza » en acción. Necesitas adquirir este tipo de sabiduría en primer lugar. Es esta sabiduría la que puede erradicar las impurezas mentales.

162. *Samādhi* no se trata de estar enfocado. Experimentar *samādhi* significa que la mente está quieta, estable y en calma.

163. El *yogi* que practica meditación *samatha* deliberadamente elige un objeto. El *yogi* que practica *vipassanā* observa lo que está sucediendo y por lo tanto, es consciente de muchos objetos diferentes. El *samatha yogi* se queda con el objeto. El *vipassanā yogi* no se apega a ningún objeto. La sabiduría sólo puede surgir cuando no hay apego.

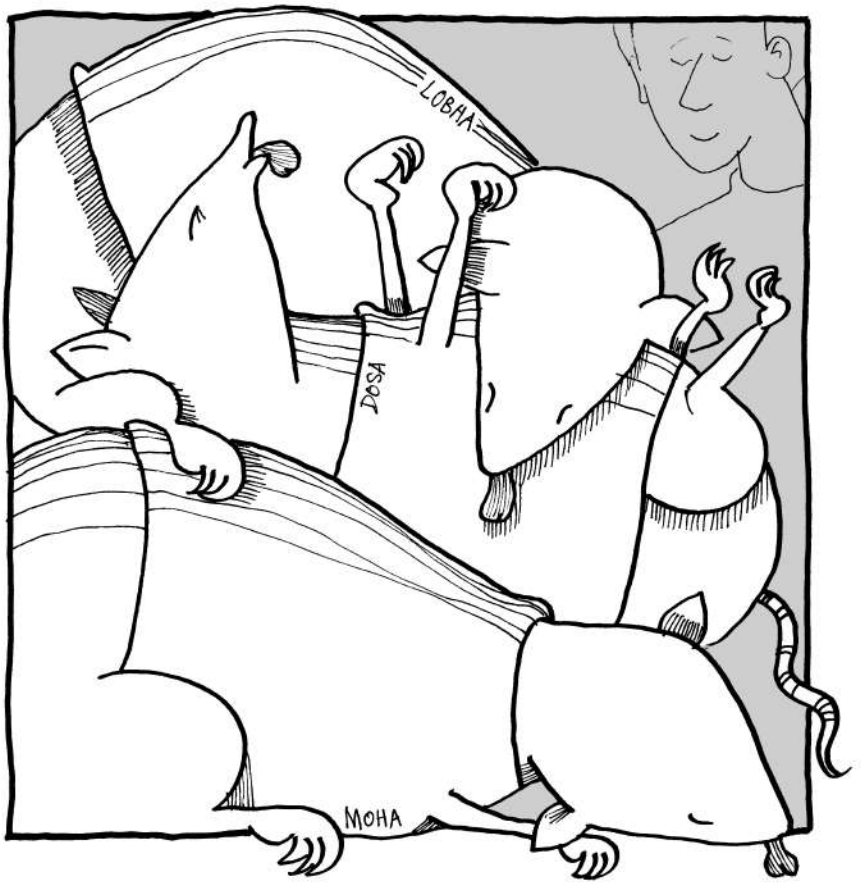


Al salir del retiro,
llévate la práctica contigo.

Continúa Practicando

La práctica de la meditación de la atención plena o Satipatthāna puede ser aplicada en la vida cotidiana. No es difícil en lo absoluto. Las personas lo encuentran difícil sólo porque carecen de suficiente práctica. Es importante que hagas un esfuerzo sincero al practicar. A través de la experiencia, tú mismo verás que es realmente simple. Si tuviéramos la misma actitud de perseverancia y esfuerzo incansable hacia la práctica, como la tenemos hacia nuestras carreras o asuntos de negocios, esto vendría más fácil.

Desafortunadamente, la mayoría de la gente cree que no tiene suficiente tiempo para cultivar y valorar el *Dhamma*; siempre están muy ocupados buscando los medios de vida. Pero no debes preocuparte por 'hacer tiempo' para practicar; simplemente recuérdate a ti mismo de estar atento mientras realizas tus actividades diarias. Sé paciente en adquirir los puntos de vista correctos, el entendimiento correcto, así como las habilidades necesarias. Si practicas de todo corazón y persistentemente, pronto experimentarás los beneficios.



Sólo una impureza mental muerta, es una impureza buena.

Una vez que verdaderamente comprendas los beneficios de la práctica nunca dejarás de practicar; siempre seguirás practicando donde quiera que estés. Cuando eres capaz realmente de aplicar el *Dhamma* en tu vida y empiezas a ver la diferencia que esto hace, entonces las cualidades del *Dhamma* se harán evidentes. Las cualidades del *Dhamma* cobrarán vida y serán realmente significativas para ti.

Un centro de meditación es sólo un lugar de aprendizaje, una especie de campamento de entrenamiento o un taller de la atención plena. Continúa practicando en la vida cotidiana. No pienses que es difícil. Sólo inténtalo una y otra vez. El desarrollo de la atención plena es un proyecto o empresa a lo largo de la vida, no hay necesidad de apurarse o de preocuparse.

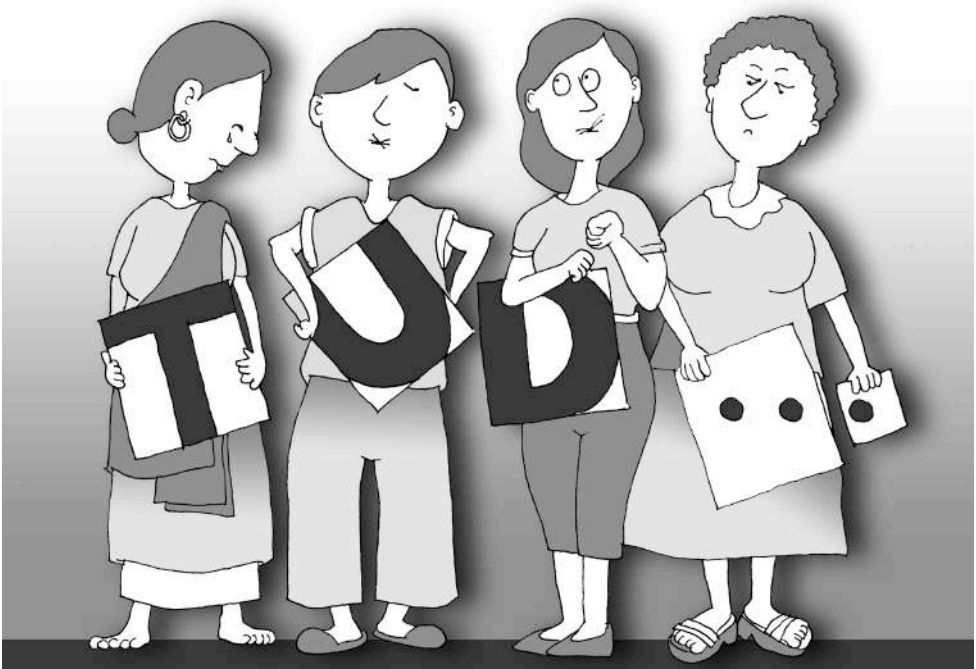
Es importante aprender cómo practicar correctamente, para que puedas aplicar efectivamente en la vida diaria lo que has aprendido. Cuando eres capaz de aplicar lo que has aprendido en cualquier situación de la vida, la atención plena es superior al tipo de atención que desarrollas sólo caminando de un lado a otro en la sala de meditación.

Deficiencies are looming everywhere

Serás más feliz y te relacionarás más armoniosamente con los demás si eres claramente consciente de lo que haces, donde quiera que estés. Esto sucede con facilidad cuando hay impulso o inercia sostenida en la práctica; sólo es posible cuando hay atención plena natural, cuando la atención plena se convierte en parte de tu naturaleza.

Cuando tengas una nueva experiencia en el curso de la práctica, no trates de interpretarla a la luz de lo que has escuchado o leído. Si el entendimiento que has adquirido a través de la experiencia es real, los destellos de entendimiento o sabiduría producirán un verdadero cambio en tus puntos de vista, hábitos, ideas e incluso en tu comportamiento. ¿Cuál es el valor de un destello de entendimiento si no te ayuda a cambiar para mejorar?

¿Cuál es la Actitud Correcta



para la Meditación?

1. Meditar es reconocer y observar cualquier cosa o situación que suceda - ya sea agradable o desagradable - de una forma relajada.

2. Meditar es observar y esperar pacientemente con atención plena y entendimiento. La meditación NO es tratar de experimentar algo que has leído o escuchado.

3. Sólo presta atención al momento presente. No te pierdas en pensamientos sobre el pasado. No te dejes llevar por pensamientos sobre el futuro.

4. Cuando meditamos, tanto la mente como el cuerpo deben de estar cómodos.

5. Si la mente y el cuerpo se están fatigando, algo anda mal con la manera en que estás practicando y es tiempo de revisar tu forma de meditar.

6. ¿Por qué te enfocas tan intensamente cuando meditas?
   ¿Quieres algo?
   ¿Quieres que algo suceda?
   ¿Quieres que algo deje de suceder?
   Revisa para saber si una de estas actitudes está presente.

7. La mente que medita debe estar relajada y en paz. No puedes practicar cuando la mente está tensa.

8. No te enfoques intensamente. No controles. No te obligues ni te restrinjas a ti mismo.

9. No trates de crear algo ni rechaces lo que esté sucediendo.
   Sólo sé consciente.

10. Tratar de crear algo es el deseo *(lobha*).
    Rechazar lo que está sucediendo es aversión *(dosa)*.
    No saber si algo está sucediendo o ha dejado de suceder es ignorancia *(moha)*.

11. Sólo hasta el punto en que la mente que observa no tiene deseo, aversión o ansiedad, tú estás realmente meditando.

12. No tengas ninguna expectativa,
    no desees nada,
    no estés ansioso,
    porque si estas actitudes están en la mente,
    se vuelve difícil meditar.
13. No estás tratando de hacer que las cosas sucedan de la manera en que tú quieres que pasen. Estás tratando de saber lo que está sucediendo tal cual es.

14. ¿Qué está haciendo la mente?,
    ¿Pensando?, ¿Siendo consciente?

15. ¿Dónde está la atención de la mente ahora?,
    ¿Dentro de ti?, ¿Fuera?

16. ¿La mente que observa está atenta apropiadamente o sólo superficialmente?

17. No practiques con una mente que quiere algo o desea que algo suceda. El único resultado sólo será que te agotarás.

18. Tienes que aceptar y observar tanto las buenas como las malas experiencias.
    ¿Sólo quieres experiencias agradables?,
    ¿No deseas incluso la más pequeña experiencia desagradable?,
    ¿Es esto razonable?,
    ¿Es esta la realidad del *Dhamma*?

19. Tienes que revisar doblemente para saber con qué actitud estás meditando. Una mente ligera y libre te permite meditar bien.
    ¿Tienes la actitud correcta?

20. No te sientas perturbado por el pensar de la mente. No estás practicando para prevenir el pensar, sino más bien para reconocer el pensar cada vez que aparezca.

21. No rechaces ningún objeto que venga hacia tu atención. Reconoce las impurezas mentales que surjan en relación al objeto y mantente examinando las impurezas.

22. El objeto de atención no es realmente importante, la mente que observa y que está trabajando en el fondo para ser consciente es de real importancia. Si la observación se hace con la actitud correcta, cualquier objeto es el objeto correcto.

23. Sólo cuando hay fe o confianza *(saddhā)*, el esfuerzo surgirá.
Sólo cuando hay esfuerzo *(viriya)*, la atención plena será continua.
Sólo cuando la atención plena *(sati)* sea continua, la estabilidad mental se establecerá.
Sólo cuando la estabilidad mental *(samādhi)* se establezca, comenzarás a entender las cosas tal como son.
Cuando empieces a comprender las cosas tal como son *(paññā)*, la fe *(saddhā)* crecerá y se fortalecerá todo el ciclo.

GLOSARIO DE TÉRMINOS *PĀḶI*

Durante las charlas de *Dhamma* escucharás tanto al maestro como al intérprete utilizar ciertos términos cruciales en *Pāḷi.* Por lo general se dejan sin traducir, ya que la traducción puede sólo aproximadamente describir sus significados y a veces ser incluso engañosa. Las explicaciones dadas a continuación deben ser suficientes para nuestros propósitos, pero estas no son muy detalladas. Para obtener definiciones más completas por favor consulta diccionarios Buddhistas y libros de texto. También trata de hacerte una idea o 'tomar el sentido' de estos términos cuando los escuches al ser utilizados y trata de comprenderlos en su contexto.

abhidhamma	descripción de los procesos y características de la mente y la material proveniente del Canon Buddhista
akusala *(véase también kusala)*	acción kammicamente malsana, inhábil, no benéfica
anattā *(véase también atta)*	**a)** sin-yo, no-ego, impersonalidad, no hay ninguna sustancia que habite (un ego, un yo, o un alma), no hay una entidad existente por si misma **b)** nada puede surgir por sí mismo o por una sola causa, y nada puede existir o moverse por si mismo **c)** una de las tres características universales de la existencia (véase *anicca* y *dukkha)*, la comprensión de *anattā* es un destello de entendimiento profundamente liberador *(paññā)*
anicca	**a)** impermanencia, todos los fenómenos condicionados son impermanentes, todo lo que existe surge, cambia y desaparece **b)** una de las tres características universales de la existencia (véase *dukkha* y *anattā)*, la comprensión de *anicca* es un destello de entendimiento profundamente liberador *(paññā)*
attā	sí mismo, ego, personalidad, alma
avijjā	ignorancia, sinónimo de *moha*
bhāvanā	cultivo, desarrollo mental, meditación
bhāvanāmayā paññā	sabiduría o conocimiento adquirido a través de la experiencia directa, mediante el desarrollo mental
Bhikkhu	monje con ordenación completa, miembro de la *Saṇgha* (orden monástica)
cetasika	ingrediente mental (este se refiere a los 52 ingredientes mentales listados en el *abhidhamma;* algunos son kammicamente neutros, algunos kammicamente sanos, algunos kammicamente malsanos.)
chanda	intención/deseo de hacer, ya sea el bien o el mal. Cuando se asocia con la bondad *(kusala)* es virtuosa como la aspiración *(dhamma-chanda)*

cintāmayā paññā	sabiduría o conocimiento adquirido a través del pensamiento y el razonamiento, a través del análisis intelectual
citta	unidad de conciencia, mente
dāna	generosidad, ofrenda, el dar
Dhamma	**a)** 'Ley natural', 'naturaleza' **b)** la doctrina Buddhista
dhamma	objeto, cosa, fenómeno
diṭṭhi	punto de vista, creencias, opinión especulativa *sammā diṭṭhi* (punto de vista correcto), *micchā diṭṭhi* (punto de vista incorrecto)
domanassa	cualquier tipo de sentimiento mental no placentero, sentimiento mentalmente doloroso
dosa	odio, ira, todo tipo de aversión o rechazo (incluyendo la tristeza, miedo, resistencia etc.)
dukkha	**a)** insatisfacción, dolor, sufrimiento **b)** el sufrimiento por el cambio de las cosas y los fenómenos **c)** la naturaleza insatisfactoria de la existencia, de todos los fenómenos condicionados **d)** una de las tres características universales de la existencia (véase *anicca* y *anattā*), la comprensión de *dukkha* es un destello de entendimiento profundamente liberador *(paññā)*
indriya	las 5 facultades espirituales: *saddhā, viriya, sati, samādhi* y *paññā*
jhāna	absorción meditativa
kamma	acción volitiva (del cuerpo, del habla o de la mente)
khandha	los 5 agregados o categorías: *rūpa, vedanā, saññā, sankhāra, viññāṇa*
kilesa	impureza mental, cualidades malsanas de la mente, cualquier manifestación del deseo, la ira y la ignorancia (ver *lobha*, *dosa* y *moha*)

kusala *(véase también akusala)*	acción kammicamente sana, hábil, benéfica
lobha	todo tipo de deseo o gusto, codicia (sinónimo de *tanhā*)
mettā	amor incondicionado/benevolente, bondad amorosa, amor desinteresado
micchā ditthi	punto de vista incorrecto
moha	ignorancia, oscuridad mental, no entendimiento, no ver la realidad tal cual. Es (sinónimo de *avijjā*)
nāma	la mente, procesos mentales (término colectivo para *vedanā, saññā, sankhāra* y *viññāṇa)*
nāma-rūpa	mente y material, procesos mentales y físicos
ñāṇa	sinónimo de *paññā*
Pāḷi	lengua en que las enseñanzas Buddhistas (El Canon *Pāḷi)* fueron primeramente registradas
paññā	sabiduría, entendimiento, conocimiento, destello de entendimiento (sinónimo de *ñāṇa)*
paññatti	realidad relativa (conceptual), conceptos
paramattha	realidad última o esencial
pārami	10 perfecciones (generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, energía, tolerancia, sinceridad, determinación, bondad, ecuanimidad)
paticca-samuppāda	originación dependiente, co-producción condicionada, condicionalidad
pīti	interés alegre o gozoso, entusiasmo, éxtasis
rūpa	materia, corporalidad, procesos físicos
saddhā	confianza, fe
sādhu	bien hecho, bien dicho
samādhi	calma, quietud o estabilidad de la mente

samatha	meditación de concentración o de la tranquilidad
samsāra	ciclo incesante de vida, muerte y renacimiento
sankhāra	formaciones mentales
saññā	percepción, reconocimiento, memoria
sati	atención plena, autoconsciencia
Satipatthāna	discurso donde el Buddha describe los cuatro cimientos donde la atención plena se establece (cuerpo, sensaciones, mente y el *Dhamma)*
sīla	moralidad, conducta ética, virtud
somanassa	cualquier tipo de sentimiento mental placentero, agradable
sukha	felicidad
sutamayā paññā	sabiduría o conocimiento adquirido a través de la escucha
sutta	discurso del Buddha
tanhā	deseo, sinónimo de *lobha*
upekkhā	**a)** ecuanimidad, un estado mental sano
	b) sentimientos y sensaciones neutrales *(vedanā)*
vedanā	experiencia, sensaciones mentales ya sean agradables, desagradables o neutras (*somanassa, domanassa* y *upekkhā)*
vinaya	normas de conducta y disciplina de los monjes (*Bhikkhus*)
viññāṇa	conciencia, cognición, la parte de la mente que sabe
vipassanā	ver la realidad tal cual es, introspección perspicaz, meditación de la atención plena basada en el *Satipatthāna Sutta*
Viriya	esfuerzo, energía
yogi	meditador
yoniso manasikāra	**a)** sabia consideración **b)** actitud correcta, marco o disposición mental correcta

Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ Jināti

El obsequio del *Dhamma* sobrepasa todos los obsequios

La impresión de 1000 ejemplares de esta segunda edición
ha sido posible gracias al apoyo del:
Sr. Fan Sai Hong y Familia (Macau)
Sr. Ricardo Aguirre y Familia
Sr. José Antonio Mendoza y Familia
Sr. Ricardo Chaul y Familia
Sr. Carlos de Rueda y Familia
Sra. Jacqueline Segura Roux y Familia (Pino)
Oscar y Marcela Armas y Familia
Anāgārika Caraṇapālī
Bhikkhu Rāhula
y la comunidad del *Dhamma* de Guadalajara.

Reconocimiento y regocijo por la generosidad.
Que todos los seres compartan los méritos de esta
Dhamma Dāna, que todos los seres gocemos de
estabilidad interior y perfecta Paz.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Una cosa que debes recordar y entender es que no puedes dejar a la mente sola. Esta tiene que ser vigilada consistentemente. Si no cuidas tu jardín, lo invadirán las malas hierbas. Si no observas tu mente, las impurezas mentales crecerán y se multiplicarán.

La mente no te pertenece,
pero eres responsable de ella.

Copyright© Ashin Tejaniya 2017