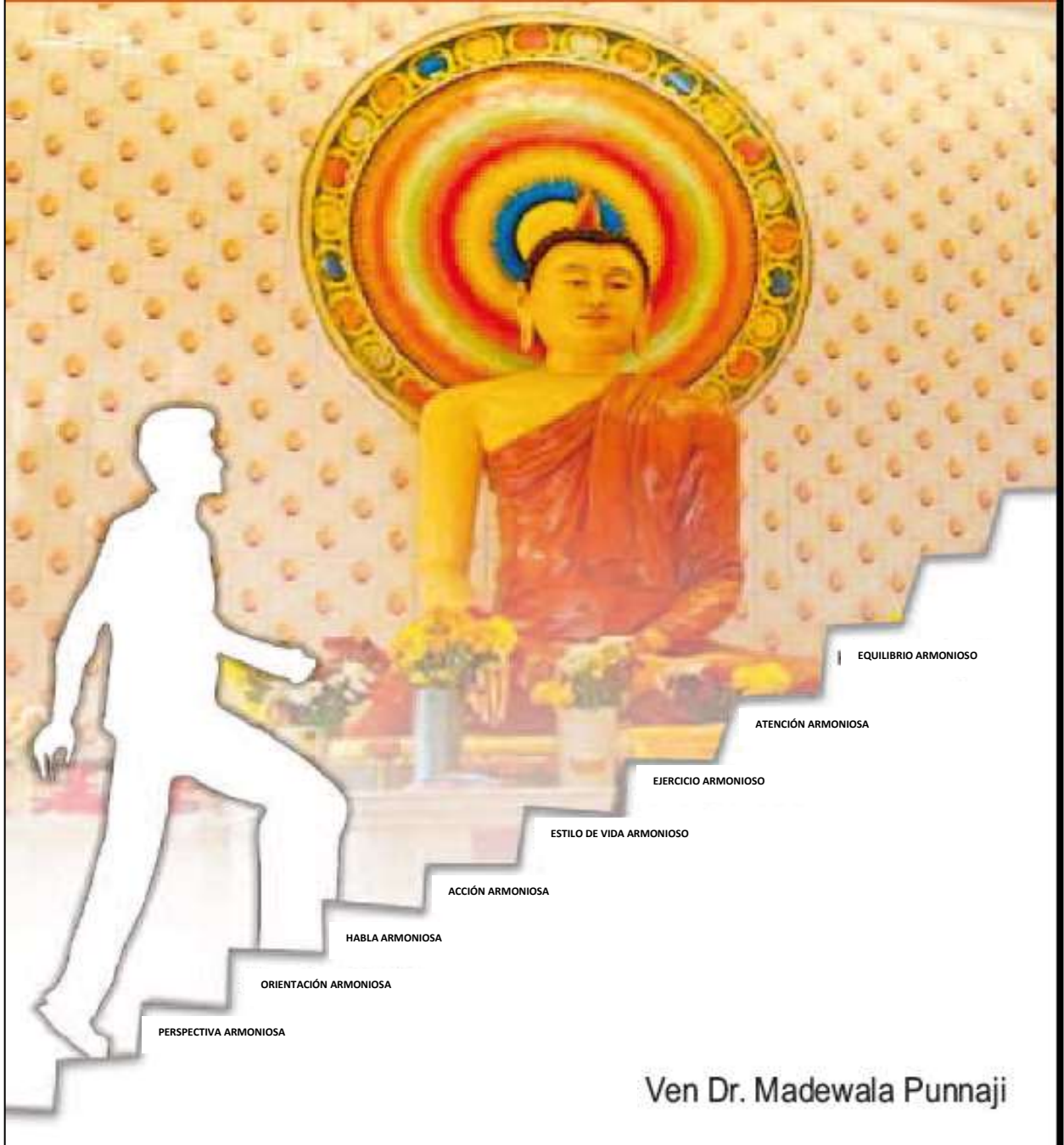


# ARIYAMAGGA BHAVANA

(EL SUBLIME ÓCTUPLE SENDERO)  
GUÍA DE MEDITACIÓN



EQUILIBRIO ARMONIOSO

ATENCIÓN ARMONIOSA

EJERCICIO ARMONIOSO

ESTILO DE VIDA ARMONIOSO

ACCIÓN ARMONIOSA

HABLA ARMONIOSA

ORIENTACIÓN ARMONIOSA

PERSPECTIVA ARMONIOSA

Ven Dr. Madewala Punnaji

# ARIYAMAGGA BHAVANA

(El Sublime Camino Óctuple)

## Guía de Meditación

Por: Venerable Dr. Madewala Punnaji

### NOTA DEL TRADUCTOR AL ESPAÑOL

Dentro del contexto de las Enseñanzas de Buda, es importante hacer notar que hay algunas palabras en Inglés que son difíciles de traducir al Español. Abajo aparece el listado de algunas de ellas y el por qué se escogieron ciertas palabras. Por favor, tomenlas en cuenta a la hora de leer el texto, y así poder tener el mayor provecho posible de lo que Bhante Punnaji nos explica en su Texto Original:

DELUSION - se eligieron 2 palabras: illusion y engaño, por lo que aparece escrito ilusión / engaño.

EMOTIONAL AROUSAL – se eligió la frase “surgimiento de las emociones”

FEELINGS – puede ser traducido como “Sentimientos”, pero esto puede ser confundido como un sinónimo de “emociones”. También puede utilizarse la palabra “Sensaciones”. Por lo tanto, se dejó como “Sentimientos/sensaciones” o se utiliza una u otra palabra de acuerdo al contexto de la oración.

DISPASSION – puede ser traducido como “desapasionado”, pero esta palabra en Español tiene una connotación de desinterés, sin felicidad o energía para vivir. Por lo tanto se escogió la palabra “impasibilidad” a pesar de que no es un término muy utilizado en español. Otra sugerencia del Diccionario es Templanza. Aunque en este texto se traduce como “Impasibilidad”.

RAPTURE – “Arrobo”. El diccionario también sugiere “éxtasis”, pero esto puede ser interpretado como un estado donde una persona ve luces o formas psicodélicas en la meditación. Otra palabra puede ser “embeleso”. En la traducción aparece principalmente “arrobamiento”. Y “embeleso” sólo en algunas ocasiones.

IN-SIGHT – se dejó la misma palabra en Inglés debido a la dificultad de traducirla al Español sin perder su significado. Algunas opciones podrían ser “Percepción”, “Perspicacia”. Pero “Insight” se está volviendo una palabra común en Español.

AWARENESS – puede ser traducido como “conciencia” o “conocimiento”= knowledge. Se dejaron ambas “Conciencia/Conocimiento”.

RECOLLECTION – puede ser traducida como “Recuerdo”. Sin embargo una mejor opción dentro de este contexto es “Evocación”.

SELFLESSNESS – se escogió la palabra “Altruismo”

Que sea de beneficio para todos los Seres

# Prólogo

La educación secular de Bhante Punjabi, su entrenamiento como Médico y la obtención posterior de dos Doctorados lo han dotado para ser un buen conocedor en los campos del conocimiento científico moderno incluyendo la medicina, filosofía, psicología así como un entendimiento completo del estudio comparativo de las religiones.

Él siempre ha defendido a la meditación como el único camino para seguir las huellas del Buda. Basado en su vasta experiencia y conocimiento ha lanzado esta Guía de Meditación – Ariyamagga Bhavana (El Sublime Camino Óctuple) usando las enseñanzas originales del Buda tal como se encuentran en el Pali Sutta Pitaka.

Esta guía de meditación básicamente explica el Nivel 1 - El Pensamiento Selectivo (Anussathi), el cual los lectores encontrarán simple y fácil de entender. Bhante utiliza esta Guía de Meditación para enseñar a los Yogis durante los retiros que son llevados a cabo en el Buddhist Maha Vihara (*en Malasia*). También puede utilizarse como una guía para la vida diaria.

Se pone énfasis en la erradicación de las emociones egocéntricas las cuales no solo contaminan nuestras mentes, sino también nuestra salud. El propósito de este retiro es el de purificar la mente. Con la purificación de la mente nos volvemos buenos, felices y sabios. Esto comienza con un cambio de paradigma seguido de una reorientación hacia la meta. El cambio de paradigma va de la consciencia de la existencia hacia una consciencia de la experiencia.

Queremos aprovechar esta oportunidad para agradecer al hermano Vong Choong Choy, al hermano Wong Tum Keong y al hermano Hilson Yeap de las Clases de Sutta quienes ayudaron a Bhante en la preparación de este libro.

# ARIYAMAGGA BHAVANA

*Instructor*

*Ven. Mahathera M. Punnaji*

## RETIRO / GUÍA DE MEDITACIÓN

Esta forma de meditación está basada en las enseñanzas originales del Buda tal como se les encuentra en el Pali Sutta Pitaka. Se lleva a cabo en tres niveles de retiros:

1. Principiantes – Pensamiento Selectivo  
( *Anussathi* )
2. Intermedio – Ejercicio armonioso  
( *Sammappadhana* )
3. Avanzado – Pasos para el Despertar  
( *Satta Bojjhanga* )

### *NIVEL DE MEDITACIÓN - 1*

#### **Pensamiento Selectivo**

El propósito de este retiro es purificar la mente. Todos estamos acostumbrados a tomar baños físicos para limpiar y refrescar el cuerpo. Después del baño nos sentimos frescos y cómodos. Sin embargo rara vez o nunca nos tomamos la oportunidad de limpiar nuestras mentes de la misma forma. En nuestra vida adulta tendemos a cargar con toda la suciedad que hemos venido acumulando desde nuestra infancia, e incluso cargamos acumulaciones de nuestras vidas anteriores.

Por lo tanto la razón de nuestra meditación es clara: a través de la purificación de la mente nos volvemos BUENOS, FELICES Y SABIOS. El individuo crea la sociedad, y la sociedad crea el mundo. Por tanto, empezamos con el individuo, y esto es: TÚ. Las impurezas a ser erradicadas son las emociones egocéntricas, las cuales el Buda llamó Deseo (*Lobha*), Odio (*Dosa*) e Ilusión / Engaño (*Moha*), el sentido del “yo” el cual es la base de todo el egoísmo.

Estas emociones no solo contaminan nuestras mentes, sino que también interfieren con nuestra salud física. Es lo que llamamos hoy **ESTRÉS**. Las emociones han sido útiles para algunos animales para la preservación de la vida y la propagación de las especies. Pero los seres humanos tenemos una mejor herramienta para ese propósito, la cual es la

**inteligencia.** La inteligencia es la única facultad distintiva que hace que los seres humanos sobresalgan entre todo el resto de las especies animales.

La inteligencia humana es la responsable de todos los inventos y descubrimientos científicos del mundo moderno. Esta misma inteligencia, cuando se desarrolla más a fondo, trae consigo la solución al problema de la existencia. Pero la falta de inteligencia o el mal uso de ella para alimentar nuestras emociones egocéntricas puede llevar a cometer todos los crímenes, terrorismo y guerras, como ocurre en el mundo. De hecho, es para desarrollar esta inteligencia humana especial y ponerla a un uso más benéfico para el bienestar de toda la humanidad que el Buda se dispuso a propagar su Evangelio Glorioso.

Algunas veces escuchamos a la gente con dudas cuando hablamos de la purificación de la mente. Esta duda es debida parcialmente a ciertos conceptos prevalecientes en Occidente. Algunas creencias de las religiones occidentales y algunos conceptos en la psicología moderna y la biología parecen contradecir esta idea de la purificación de la mente.

Algunas religiones occidentales sostienen que los seres humanos no pueden ser puros nunca, que solo Dios es puro. También existe un dicho famoso en Occidente: “errar es humano, perdonar es divino”. Esto parece implicar que los seres humanos pueden volverse puros solo a través del perdón de Dios de los pecados, y no con la transformación del carácter del individuo. Además ha habido una razón histórica para esta actitud mental occidental. Una comunidad religiosa llamada Los Puritanos, quienes supuestamente también están para purificar la mente, han creado algunos sentimientos negativos en la sociedad Occidental.

Algunos psicólogos Occidentales modernos, como Sigmund Freud, han pensado que las emociones son naturales e instintivas, y que el surgimiento de las emociones está construido en nuestro sistema por lo que no pueden ser eliminadas. El pensamiento biológico moderno parece sustentar este concepto. Los biólogos piensan que la emoción es necesaria para la preservación de la vida de los animales, incluyendo a los humanos.

Aunque Freud pensó que estas emociones están construidas dentro de nuestro sistema como instintos, también se dio cuenta que las emociones son el resultado de la reacción de nuestro cuerpo a la estimulación del ambiente. Esta reacción es una reacción en cadena, un fluir hacia adentro, o un influjo. Por lo tanto las emociones pueden ser vistas como el resultado de una influencia (*asava*) del ambiente en nuestro organismo. Esto significa que no es un instinto ni es algo que nace naturalmente en el cuerpo como el hambre o la sed. Es por ello que la mayoría de los psicólogos modernos de hoy no se refieren a las emociones como instintos.

De hecho, Eric Fromm, un psicoanalista moderno, ha puntualizado que Freud siempre decía “donde está el ID también debe de estar el Ego”, lo que significa que Freud tenía la intención de eliminar la emociones egocéntricas pues se daba cuenta que las emociones son la causa del problema, y que en lugar de que las emociones dominen la personalidad, la razón debe comenzar a dominar. Esto también es lo que Daniel Goleman, el psicólogo,

parece puntualizar en su reciente libro titulado Inteligencia Emocional, aunque él no espera eliminar totalmente las emociones, pues recalca la necesidad de dichas emociones.

Fue el Buda, hace más de 25 siglos atrás en Oriente, quien mostró el camino para lograr una mente perfectamente pura, eliminando totalmente las emociones. Muchos de sus discípulos lograron esta pureza mental a través de la técnica naturalmente humana enseñada por el Buda. Este maravilloso hecho está basado en el principio mencionado en este pasaje frecuentemente citado del Buda:

“Esta mente es esencialmente pura; se contamina por impurezas inesperadas. La ignorancia de este hecho impide que la gente purifique su mente y que obtenga libertad de la desagradable inseguridad de la vida” ANG I,2

Esto significa que la mente puede compararse con el agua. El agua es una sustancia pura la cual se contamina debido a sustancias externas que caen en ella. Debido a que el agua es una sustancia pura, es que puede ser purificada por filtración o destilación aunque nunca la encontremos naturalmente en forma pura. De la misma forma, la mente puede ser purificada a través de la técnica apropiada, porque es esencialmente pura, y la mente tampoco puede encontrarse normalmente en su forma natural pura.

Es esta **técnica salvadora del Buda** la que estarás aprendiendo durante este retiro. Esta técnica fue la forma original de meditación Budista enseñada por el Buda, la cual puede ser encontrada en el Sutta Pitaka. Este método de meditación utilizado en el retiro para principiantes es explicado en el Dvedhá Vitakka Sutta, cuya traducción encontrarás al final del folleto.

Por supuesto hay algunos críticos que dicen que el Buda no eliminó todas las emociones porque cultivó emociones positivas como *Metta*, *Karuna*, *Mudita* y *Upekkha*. Es importante entender que no hay emociones positivas de acuerdo a Psicólogos Occidentales modernos como Sigmund Freud, o inclusive de acuerdo al Buda. Las tan llamadas emociones positivas como *Metta*, conocidas como “las moradas divinas” (*Brahma Vihara*) no son emociones, sino estados mentales altruistas que aparecen en forma perfecta solo con la ausencia de las emociones egocéntricas de: Deseo (*Lobha*), Odio (*Dosa*) e Ilusión / Engaño (*Moha*) donde la ilusión es el “sentido del yo” (*atta*) o el sentido de “existencia” (*bhava*). Esto significa que solo los individuos supernormales emancipados (*Arahant*) experimentan genuina benevolencia universal altruista (*Metta*).

## *Pensamiento Selectivo*

Durante este Retiro para principiantes la meditación será entendida como **pensamiento selectivo**, lo cual es escoger los pensamientos que pensamos en lugar de pensar cualquier cosa que entre en la mente. Esto significa que debemos observar constantemente los pensamientos que están entrando en la mente y escoger

escrupulosamente entre los buenos y malos pensamientos. Normalmente los pensamientos vienen a nuestra mente de forma inconsciente, y muchos de ellos son emocionales. Muy frecuentemente nos dejamos llevar por esos pensamientos emocionales, En el momento que nos hacemos conscientes de ellos, se detienen. Esto es porque los pensamientos emocionales solo pueden operar inconscientemente, y no pueden continuar conscientemente. Por lo tanto en el momento en el que somos conscientes de ellos, deben parar de forma natural.

Este es el hecho en el cual se basa el psicoanálisis moderno. El objetivo del psicoanálisis es hacer que los pensamientos inconscientes se vuelvan conscientes. Este hacer conscientes las emociones inconscientes es lo que Daniel Goleman llama “inteligencia emocional”. Es también el hecho en el cual la técnica del Buda se basa originalmente. La meta de la meditación llamada *Satipatthana* es volver conscientes nuestras reacciones emocionales inconscientes. Si nos dejamos llevar inconscientemente por nuestros pensamientos emocionales, no solo nos mantenemos inconscientes, sino también infelices. Esto es lo que llamamos preocupación y soñar despierto.

La meditación, tal como la practicamos, es estar despiertos y notar los pensamientos que entran en nuestra mente. Es también la selección consciente de pensamientos: evitar los pensamientos emocionales y desarrollar los pensamientos tranquilizadores. Esto significa que siempre debemos estar conscientes de nuestros pensamientos emocionales que habitualmente entran en nuestras mentes. Haciendo esto paramos los pensamientos emocionales inconscientes y comenzamos a pensar solo consciente y racionalmente.

Aprendemos a superar viejos hábitos de pensamiento emocional inconsciente, y aprendemos a cultivar conscientemente nuevos hábitos de pensamiento apacible. Cultivar un nuevo hábito significa práctica, y práctica significa repetición, la cual debe mantenerse todo el tiempo. Es como aprender a escribir a máquina o a tocar un instrumento musical.

Esto significa que el tipo de meditación que practicamos no es un ejercicio de concentración, sino un ejercicio de estar despierto, y de pensamiento selectivo. No es sentarse como una estatua por veinte minutos o una hora en la mañana, y probablemente seguido por algo similar en la tarde. El pensamiento selectivo tiene que ser hecho a cada momento de nuestras vidas, mientras caminamos, parados, sentados o acostados. En nuestro retiro no recomendamos meditar acostados durante el día porque podemos quedarnos dormidos. En la noche, sin embargo, podemos meditar acostados, pero cuando te duermas en la noche espera comenzar a caminar en el momento que te despiertas. La meditación tiene que ser practicada todo el tiempo durante el retiro, no importa la postura en la que estés.

Esto significa que tenemos que tomar una decisión seria para cambiar nuestra manera de pensar, y estar dispuestos a cultivar esta nueva forma de pensamiento a través de la práctica repetida.

“Siembra un pensamiento y cosecha un hábito.

Siembra un hábito y cosecha un carácter.

## Siembra un carácter y cosecha un destino”

Si mantenemos esta atención consciente de los pensamientos que llegan a nuestras mentes y practicamos el pensamiento selectivo, vencemos el hábito de la ansiedad y de estar inconscientes y cultivamos el hábito de estar conscientes y felices todo el tiempo. Esto nos lleva al desarrollo gradual de la consciencia hasta que despierte del sueño de la existencia, como el Buda, a través de lo cual todo el sufrimiento es llevado a su fin.

No hay nada extenuante en esta meditación a menos que uno comience a concentrarse. No hay concentración en esta forma de meditación. La concentración es un esfuerzo arduo. Nuestro reto es parar la concentración y mantener nuestra mente libre y tranquila, y el cuerpo relajado. Esto no es un trabajo fácil porque existe la tendencia natural de la mente a concentrarse inconscientemente en el pasado o futuro y agitarse emocionalmente. Es este hábito el que estamos tratando de superar.

Sin embargo hay una regla importante que debe llevarse a cabo no importa la postura en la que estés, y es que hay **que mantener la espalda recta**. Esto ayuda a mantener la **mente despierta**. Si queremos ganar algún beneficio de esta meditación, debemos practicar conscientemente durante el retiro y posiblemente aún después. Es con la práctica constante del pensamiento correcto que puede llevarse a cabo una transformación real y un crecimiento en nuestras vidas.

Desafortunadamente nuestras emociones ciegas dominan nuestras vidas. Como niños, estamos principalmente dominados por las emociones. Cuando comenzamos a crecer a la vida adulta comenzamos a pensar de forma más inteligente pero esta inteligencia es utilizada principalmente para gratificar nuestras emociones en lugar de para guiarlas. Cuando somos adultos, aún y cuando nuestra inteligencia comienza a decidir qué es lo correcto y qué es lo equivocado, frecuentemente tendemos a dejarnos llevar por nuestras emociones cuando están excitadas y fuertes en lugar de dejarnos llevar por nuestra inteligencia. Muy frecuentemente utilizamos nuestra inteligencia para juzgar a otros en lugar de a nosotros mismos. Este dominio de las emociones nos impide actuar racionalmente todo el tiempo. Inclusive rompemos los cinco preceptos, los cuales valoramos mucho, cuando estamos dominados por las emociones.

Lo que puede salvarnos de este aprieto es la **Perspectiva Armoniosa** (*Samma Ditthi*). Esta perspectiva especial es el volverse consciente del proceso mental inconsciente como un proceso mental impersonal dependiente de condiciones. Esto es entender el problema y su solución, sin asumir la noción del “yo”, resolviendo la disonancia cognitiva entre la emoción y la razón, y trayendo una **consonancia cognitiva** a través de un **Sentido Armonioso de Valores** (*Saddha*) el cual comienza a guiar nuestra vidas y a transformar nuestro carácter por medio de una **Reorientación a una Meta Armoniosa** (*Samma Sankappa*), dirigiendo nuestras mentes hacia la **Meta Armoniosa de la Vida**, la cual es el **NIRVANA**, la **serenidad imperturbable de la mente**.

El **Sentido Armonioso de Valores** es entender la diferencia entre bueno y malo en términos de **felicidad** e **infelicidad**. Es entender que lo **bueno** es lo que trae felicidad



tanto a uno mismo como a otros, mientras que lo **malo** es lo que trae infelicidad tanto a uno como a otros. Esto resuelve el conflicto entre el **deseo de ser feliz** y el **deseo de ser bueno**, conflicto que causa la **indecisión** de la mente o la disonancia cognitiva (*vicikicca*): El deseo de ser feliz es el deseo de dejarse llevar por las emociones y expresarlas. El deseo de ser bueno es el ser guiado por la parte pensante de la mente, y el deseo de suprimir las emociones.

El conflicto es porque la felicidad es vista como expresión del deseo, y la bondad es vista como la supresión de deseos, por lo tanto ser bueno es ser infeliz y ser feliz es no ser bueno. Esta forma de pensamiento nos lleva a la siguiente pregunta: “¿Debo ser feliz y malo, o debo ser bueno e infeliz?”. Esto es la indecisión cognitiva disonante (*Vicikicca*). Este conflicto es entre la emoción y la razón, las emociones jalando en una dirección y la razón jalando en otra dirección. Es la emoción en conflicto con la razón.

Este conflicto se resuelve cuando los dos deseos encuentran unión y satisfacción en la **tranquilidad** de la mente (*Samadhi*) y la **relajación** del cuerpo (*Passaddhi*), porque **esta** tranquilidad nos hace tanto felices como buenos. Este es el camino medio mostrado por el Buddha entre la búsqueda del placer y la búsqueda de la disciplina. Es por ello que el Buda dijo “**No hay felicidad lejos del Dhamma**” (*Sukhan can a vina dhamman*).

Esto explica porque el Buda introdujo sus enseñanzas como una forma de terminar con la **infelicidad** en lugar de una forma de terminal con el **mal**. El camino para terminar con el mal puede parecerse a tratar de suprimir nuestras emociones para ser buenos, y la supresión de las emociones se parece a la infelicidad. Es por ello que la religiosidad y el ascetismo son vistos comúnmente como “auto-tortura”. Si en lugar de hablar de una auto-disciplina que la gente tiende a ridiculizar, comenzamos a hablar acerca de la felicidad que se deriva no de una expresión de emociones sino de una forma de relajación del cuerpo y tranquilidad de la mente, entonces ser bueno se convierte en lo mismo que ser feliz. Ahora la felicidad es vista como la relajación del cuerpo y la tranquilidad de la mente. Esta clase de felicidad es el regreso al equilibrio original perdido.

Si examinamos a un bebé que está feliz observamos que su cuerpo está relajado y su mente en calma. En el momento que el bebé comienza a llorar, todo su cuerpo se tensa y su mente se perturba. Esto muestra que el estado original es un estado de calma, no un estado agitado. Conforme crecemos y comenzamos a ir a través de la vida nos perturbamos por muchas circunstancias favorables y desfavorables. Esta perturbación es una reacción del organismo a una estimulación ambiental donde perdemos nuestro equilibrio original de manera inconsciente. Y entonces no sabemos cómo regresar al estado original. Frecuentemente inclusive comenzamos a disfrutar esta perturbación. No nos damos cuenta hasta que punto comenzamos a sufrir como resultado de esto. Los psicólogos modernos actualmente llaman a esto **Estrés**. Fue este sufrimiento el que el Buda llamó **Dukkha** y mostró el camino para salir de él regresando al equilibrio original, NIBBANA.

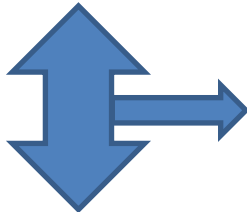
Es por ello por lo que el Buda también señaló que los dos extremos que deben evitarse son:

1. **Expresión Inconsciente** de las emociones.
2. **Supresión Inconsciente** o represión de las emociones.
3. En su lugar, el camino medio fue:

**Relajación consciente del cuerpo y tranquilidad de la mente (*Passaddhi – Samadhi*)**  
resultando en

**La serenidad imperturbable de la mente (NIRVANA)**

**Expresión Emocional Inconsciente**



**Supresión Emocional Inconsciente**

**Relajación Consciente**

Y

**Tranquilidad de Mente**

También es importante entender que la causa de todas nuestras infelicidades y nuestra sensación de inseguridad en el mundo son debidas a nuestras emociones ciegas (*Tanha*). Por lo tanto los malos pensamientos de los que debemos deshacernos son los pensamientos emocionales egocéntricos que vienen en la forma de deseo, odio y la noción del “yo”.

Estas emociones también vienen en la forma de las “cinco perturbaciones emocionales” (Pancha Nivarana):

- (1) Deseo de los placeres sensoriales (*Kamacchanda*)
- (2) Enojo (*Vyapada*)
- (3) Desesperanza y depresión (*Thina Midda*)
- (4) Ansiedad y preocupación (*Uddhacca Kukkuca*)
- (5) Indecisión de la mente / Disonancia cognitiva (*Vicikicca*)

Las emociones son perturbaciones de la mente y el cuerpo que causan tensión física y nos hacen estar incómodos e infelices. Por otro lado, los buenos pensamientos son pensamientos racionales pacíficos que relajan el cuerpo, calman la mente y nos hacen estar cómodos y felices. Las emociones también son activadas inconscientemente, mientras que los buenos pensamientos son pensados conscientemente. Por lo tanto, el pensamiento selectivo es el remplazar los malos pensamientos inconscientes con buenos

pensamientos conscientes. Es sustituir los malos pensamientos con buenos pensamientos. Es simplemente cultivar el hábito del buen pensamiento.

A continuación está una lista de buenos pensamientos en contraste con malos pensamientos. Los malos pensamientos son principalmente las cinco perturbaciones emocionales (*Nivarana*), y los buenos pensamientos son principalmente los opuestos a estas perturbaciones. Conforme comencemos a meditar, los buenos pensamientos son practicados en relación con el Buda, el Dhamma y la Sangha. Después aprendemos a cultivar los buenos pensamientos a través de la práctica repetida de buenos pensamientos mientras evitamos los malos pensamientos.

#### Discriminación de Pensamiento

MALOS PENSAMIENTOS ( <i>Micca sankappa</i> )	BUENOS PENSAMIENTOS ( <i>Samma sankappa</i> )
<b>Pensamientos Emocionales</b>	<b>Pensamientos Apacibles</b>
Pasión ( <i>Raga</i> )	Impasibilidad ( <i>Viraga</i> )
Odio ( <i>Vyapada</i> )	Compasión ( <i>Metta</i> )
Preocupación ( <i>Kukkucca</i> )	Arrobamiento ( <i>Pitti</i> )
Agitación ( <i>Uddhacca</i> )	Equilibrio ( <i>Samadhi</i> )
Pensamiento Existencial ( <i>Bhava</i> )	Pensamiento Experiencial ( <i>Dhamma</i> )

Tabla A1

#### Significado de los Buenos Pensamientos

**IMPASIBILIDAD:** es lo opuesto a la pasión. La pasión es una reacción emocional a una sensación placentera, la cual es también una agitación emocional. Ocurre de forma inconsciente en dependencia de las condiciones. Sólo ocurre cuando están presentes las condiciones necesarias. La pasión también es egocéntrica y posesiva. Lleva al conflicto y a la infelicidad. La Impasibilidad, por otro lado, es la ausencia de agitaciones emocionales. Relaja el cuerpo y calma la mente. Nos hace sentir cómodos, tranquilos y felices. Es altruista, sacrificada y está interesada en el bienestar de los demás.

**COMPASIÓN:** es estar interesado en el bienestar de todos los seres sin hacer distinción entre uno mismo y los demás. Reconoce que la felicidad o infelicidad de los demás es tan importante como la nuestra. La compasión expande la mente, resultando en la libertad del egocentrismo, preocupaciones e infelicidad.

**FELICIDAD:** es diferente al placer. El placer es una sensación que surge de la estimulación de los sentidos y está acompañada por tensión y agitación emocional. Es una perturbación de la mente y el cuerpo. La verdadera felicidad, por otro lado, es la ausencia de agitaciones emocionales. También es desinteresada mientras que el placer

es egocéntrico. La felicidad es la desinteresada libertad de las preocupaciones y ansiedades. Es un estado placentero de felicidad imperturbable, relajada, tranquila y pacífica.

**TRANQUILIDAD:** es un estado de relajación del cuerpo y tranquilidad de la mente debido a la ausencia de perturbaciones emocionales. Es la quietud pacífica de la mente que nos conduce a la claridad de pensamiento y a la obtención de entendimiento (*insight*) de las realidades de la vida.

**IN-SIGHT:** es el conocimiento introspectivo del proceso mental interno. Cuando la mente calmada y tranquila voltea hacia adentro, se vuelve consciente de lo que está pasando dentro. Se vuelve consciente de las reacciones inconscientes del cuerpo ante los estímulos ambientales de los sentidos. La reacción es vista en sus cuatro etapas: percepción, concepción, emoción y acción. Esto detiene la reacción inconsciente porque la reacción inconsciente no puede continuar cuando se hace consciente. La mente se ha hecho consciente del proceso inconsciente; el determinismo de la experiencia es visto, resultando en ver la inestabilidad, inseguridad e impersonalidad de la experiencia. Esto significa que se entiende la ausencia de un “yo” o una personalidad. Entonces uno sabe que la “Experiencia”, que es determinada por las condiciones, es todo lo que hay. El mundo “objetivo” y el yo “subjetivo” no son sino productos de esta experiencia impersonal de percepción. Esta “experiencia” de la “existencia” es vista como inestable, insegura e impersonal y, por tanto, no deseable. Este “entendimiento” es “in-sight”

Por lo tanto este conocimiento introspectivo nos lleva a la impasibilidad, que nos lleva a la compasión, que nos lleva a la felicidad, que nos lleva a la tranquilidad, que nos lleva a la introspección, que nos lleva al entendimiento de lo que está dentro, lo cual es “in-sight”. Insight comienza de nuevo esta secuencia cíclica. Y así la mente continúa este ciclo hasta que está completamente despierta del “sueño de la existencia”.

TABLA A2

### **EL PROGRESO EN LA MEDITACIÓN CONSISTE EN CUATRO PASOS:**

1. **Asociarse con aquellos maduros en espíritu** (*Sappurisasevana*) - Esta es una persona que está consciente de la Realidad Cuádruple de la vida enseñada por el Buda.
2. **Escuchar el Dhamma** (*Saddhamma Savana*) - Esto es escuchar sobre la Realidad Cuádruple: El problema de la Existencia, su causa, su solución y la técnica para resolverlo.
3. **Pensamiento Determinístico** (*Yoniso Manasikara*) – cambiar del pensamiento existencial al pensamiento experiencial basado en las enseñanzas sobre impersonalidad (*anatta*) y Concurrencia Contingente (*Paticca Samuppada*)
4. **Reorientación de nuestra propia vida para resolver el problema** – (*Dhammanudhamma Patipatti*)-

Esto comienza la Revolución de la Rueda de la Experiencia (*Dhamma Cakkha Pavattana*)

La revolución de la Rueda de la Experiencia es una transformación interna del carácter de un individuo. Es lograda a través del cambio de los ocho constituyentes de la estructura del carácter siguiendo el Sublime Camino Óctuple. Esta es una transformación de un carácter egocéntrico a uno altruista.

Este **Sublime Camino Óctuple** comienza con un **cambio de paradigma** seguido por una **reorientación a una meta**. Desde este punto en adelante, es un asunto de moverse hacia la nueva meta, la cual es el regreso al estado original de equilibrio que se había perdido. Este regreso al equilibrio es lo que llamamos **homeostasis**.

El cambio de paradigma es de la consciencia de la **existencia** (*bhava*) a la consciencia de la **experiencia** (*Dhamma*). En otras palabras, es un cambio de la percatación del “yo” (*Atta*) a la percatación del “no-yo” (*Anatta*).

Con esto viene el entendimiento de que las emociones egocéntricas son las que crean la noción del “yo”. El “Yo” es un concepto no racional. Cuando esto ha sido entendido por nuestra razón decidimos no dejarnos llevar nunca más por las emociones sino depender siempre de la razón. Esta es la reorientación a la meta, lo cual significa que tratamos de mantenernos tranquilos y relajados bajo cualquier circunstancia en lugar de ser emocionales. Esta reorientación termina gradualmente con un regreso al equilibrio original, lo cual es la homeostasis. Una vez que llegamos a este equilibrio entendiendo el problema y su solución, la mente nunca más se perturba. Este equilibrio al que regresamos, el cual nunca puede ser perturbado, es la “Serenidad Imperturbable” – NIRVANA.

## **LA RUEDA DE LA EXPERIENCIA (DHAMMA CAKKHA)**

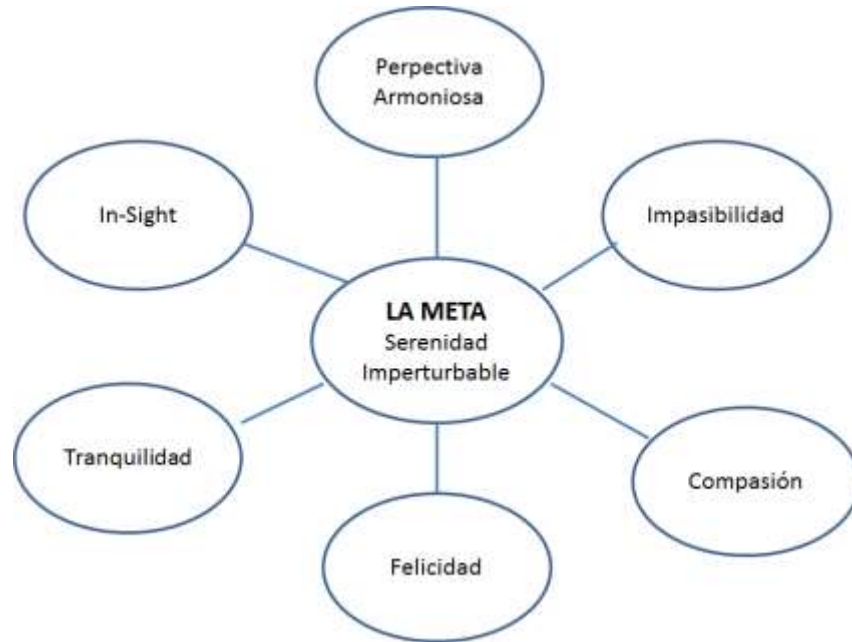
Esto viene en la forma del Sublime Camino Óctuple, como sigue:

1. Perspectiva Armoniosa.
2. Orientación Armoniosa.
3. Habla Armoniosa.
4. Acción Armoniosa.
5. Estilo de vida Armonioso.
6. Ejercicio Armonioso.

7. Atención Armoniosa.

8. Equilibrio Armonioso.

En el retiro para principiantes nos enfocamos principalmente en los primeros cinco pasos del Sublime Camino Óctuple. Esto significa que nos enfocamos en la Perspectiva Armoniosa, la Orientación Armoniosa, el habla, la acción y el estilo de vida armoniosos del individuo en meditación. Además los otros aspectos del Sublime Camino Óctuple son utilizados parcialmente.



1. La **Perspectiva Armoniosa** que nos lleva a

2. La **Impasibilidad**, la cual nos lleva a

3. La **Compasión**, la cual nos lleva a

4. La **Felicidad**, la cual nos lleva a

5. La **Tranquilidad**, la cual nos lleva a

6. **In-Sight**, volviéndonos conscientes de la reacción inconsciente

7. **Llevándonos de nuevo a una impasibilidad más extensa**, comenzando de nuevo el ciclo.

Así es como el proceso gradual de crecimiento o evolución de la consciencia se lleva a cabo, llevándonos hacia el **Despertar del Sueño de la Existencia** (*Sambodhi*).

## **ETAPA I: EVOCACIONES (ANUSSATI)**

Reflexionar acerca de:

- (A) BUDDHA – quien se volvió perfecto en la pureza de mente.
- (B) DHAMMA – la técnica de la purificación.
- (C) SANGHA – los seguidores del camino a la perfección.
- (D) TÚ MISMO (un principiante en el camino)

Comenzamos cultivando buenos pensamientos:

- (1) Percatación de las realidades de la vida,
- (2) Impasibilidad,
- (3) Compasión,
- (4) Felicidad,
- (5) Tranquilidad,
- (2) In-sight / entendimiento de la impersonalidad.

Al principio consideramos estos estados de la mente en forma concreta como atributos del **BUDA**. Después reflexionamos en la naturaleza de esos atributos en forma abstracta como DHAMMA, Después consideramos estos atributos en su forma imperfecta y perfecta presentes en varios grados en la SANGHA. También están presentes dentro de nosotros mismos en forma imperfecta, los cuales están en el proceso de desarrollo.

## **EVOCACIÓN DEL BUDA (*BUDDHANUSSATI*)**

Cuando reflexionamos acerca del BUDA, debemos pensar en sus atributos: impasibilidad (*viraga*), compasión (*metta, karuna*), felicidad (*mudita*) y tranquilidad introspectiva (*upekkha*) porque él representa estos atributos en forma concreta.

### ***Impasibilidad***

Nacido en una familia Real, destinado a ser el Honesto Emperador Global (*Cakkavatti Raja*) de acuerdo a los adivinos, renunció a su hermosa esposa, a su hijo recién nacido y a su amante padre y entró en la vida ascética viviendo en el bosque, dedicado a la meditación. Esta fue su gran renuncia impasible.

Lo que lo llevó a hacer esto fue el hecho de haber visto las realidades de la vida: el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, cuando experimentó los cuatro pre-

conocimientos: una persona anciana, una persona enferma, un cadáver y un renunciante. Entonces se dio cuenta parcialmente de la Perspectiva Armoniosa, lo que significa que obtuvo un entendimiento intelectual de las realidades de la vida, aunque sus emociones no estaban completamente en línea con ese pensamiento.

Él vio que la vida consiste en nacer, envejecer, enfermarse y morir. Lo vio como un proceso siempre cambiante del nacimiento a la muerte. No vio a la muerte como opuesta a la vida, sino como parte de ella. Vio que el nacimiento y la muerte son solo dos extremos de la misma vara de la vida. La vida no es una existencia personal sino un proceso de actividad impersonal que tiene un principio y un final. La vida no es una entidad estática sino un proceso dinámico de cambio, parecido a una flama.

El Buda también vio que todos los seres humanos están egoístamente corriendo tras cosas que son dependientes de condiciones y, por tanto, sujetas al envejecimiento, enfermedad y muerte. También comienzan a apegarse a esas cosas y a personalizarlas y son reacios a dejarlas ir. Esto resulta en muchos crímenes, guerras, terrorismo y en el sufrimiento de todos.

También se dio cuenta que hay algunas personas que renuncian y se alejan de cosas que dependen de condiciones y están sujetas al envejecimiento, enfermedad y muerte. Para él, ellos parecían estar haciendo lo correcto. Por lo tanto, pensó: “Yo mismo seré un renunciante, viviendo la forma de vida correcta”.

Esta decisión resultó en la “Gran Renuncia” del Buda (*Maha Abhinikkhamana*) lo cual comenzó su más profundo crecimiento y desarrollo de la impasibilidad, compasión, felicidad, tranquilidad e in-sight, terminando en su libertad definitiva del sufrimiento a través de un cambio de paradigma de la existencia (*bhava*) a la experiencia (*dhamma*), por consiguiente Despertando (*Sambodhi*) del sueño de la existencia (*Bhava Nidra*) y “entrando en la realidad de la experiencia” (*Tathagata*).

Su in-sight, que resultó en impasibilidad, lo llevó a la compasión hacia todos los seres haciéndole ver cómo todos los seres están sufriendo debido a la pasión y el apego. Debido a que todos los seres están sujetos al sufrimiento, sintió una gran resonancia empática por todos ellos. Deseó que todos los seres estén libres de la pasión y el sufrimiento. Esta fue su compasión donde se sintió al unísono con todos, como si el sufrimiento de todos fuera su propio sufrimiento. Hizo un esfuerzo para liberar al mundo entero del sufrimiento, no solo a él mismo, encontrando el camino para que todos estén completamente libres de todos los sufrimientos.

Su gran compasión (*Karuna*) culminó en la pérdida de la consciencia de sí mismo. La pérdida de la consciencia de sí mismo resultó en la libertad de todas las emociones egocéntricas, lo que lo llevó a la libertad de todo sufrimiento. Esto resultó en la felicidad del altruismo (*Mudita*). Esta felicidad altruista no era un entusiasmo emocional, sino un estado apacible, tranquilo y relajado de la mente. Es por ello que la mente del Buda siempre se mantiene compasiva, feliz, tranquila e introspectiva a pesar de los sufrimientos



del mundo. Él también alentó a otros a ser compasivos, tranquilos e introspectivos en la misma forma.

El Buda fue quién alcanzó la perfección en la Perspectiva Armoniosa, resultando en:

1. Impasibilidad.
2. Compasión.
3. Felicidad.
4. Tranquilidad.
5. In-sight - introspección – experimentando la experiencia.

### **Despertando del sueño de la Existencia**

En este punto ocurre un *cambio de paradigma* de la *existencia* a la *experiencia*.



El cambio de paradigma fue lo que lo hizo convertirse en Buda (El Despierto). Fue este despertar el que culminó en NIBBANA. Una vez que el cambio de paradigma ocurre, no lo toma como una verdad absoluta quedándose ahí. Era sólo un paradigma. Para él era posible regresar al paradigma anterior para comunicarse con otros. En otras palabras, él podía alternar entre las dos experiencias a voluntad.

## **REFLEXIONANDO EN EL DHAMMA**

Estos atributos constituyen la esencia del Buda, lo cual es **EL DHAMMA**. El Buda es el Dhamma en forma **concreta**, mientras que el Dhamma es el Buda en forma **abstracta**. Es por ello que el Buda dijo: “Quién me ve a mí, ve el Dhamma, y quién ve el Dhamma, me ve a mí”.

El Dhamma también puede ser visto como la esencia de la espiritualidad o la esencia de la Divinidad o de Dios, quién es AMOR. El Buda llamó a esta esencia las Moradas Divinas (*Brahma Vihara*) las cuales fueron descritas en la forma de la experiencia cuádruple de: Benevolencia Universal (*Metta*), sintonizarnos empáticamente con los sentimientos de tristeza y felicidad de otros tal y como si fueran propios (*Karuna*), la felicidad altruista derivada de la libertad de las emociones egocéntricas (*Mudita*), la tranquilidad introspectiva de la mente independiente de los altibajos de la vida (*Upekkha*).

Por lo tanto cuando reflexionamos en el Dhamma, debemos reflexionar en estos mismos atributos del Buda pero en forma abstracta: Impasibilidad (*Viraga*), Compasión (*Metta*, *Karuna*), Felicidad Altruista (*Mudita*), Tranquilidad (*Samadhi*) e In-sight (*Pañña*). Al

entender el significado de estos atributos comenzamos a apreciarlos y cultivarlos. Entender el Dhamma es importante para la práctica porque es una técnica extraordinaria de purificación de la mente. El Dhamma incluye los medios (*Magga*) hacia Nirvana, así como también el fin (*Phala*), lo que representa los beneficios ganados de la práctica.

Para una persona inteligente el Dhamma se convierte en un mapa donde encuentra el camino al Nirvana. Este Dhamma es la Perspectiva Armoniosa. Sin el Dhamma no podemos llegar a la meta. No podemos depender ciegamente de maestros porque nos pueden guiar en la dirección equivocada. Es solo con el entendimiento adecuado del camino por nosotros mismos que podemos llegar a la meta. Caminar por el camino Espiritual es cuestión de inteligencia y fortaleza de mente. Es por ello que el Buda dijo: “Yo no enseñé el Dhamma como quién muestra el camino a un ciego quién tiene que confiar ciegamente y seguirme, sino como un cirujano que opera los ojos y hace que el ciego vea por sí mismo. Entonces él tiene que confiar en sí mismo y no en mí”. Mientras más seguimos el camino, más comenzamos a entenderlo. Mientras más entendemos el camino, más comenzamos a seguirlo correctamente y así logramos alcanzar la meta. El conocimiento de los beneficios de la práctica nos anima a practicarla.

## **REFLEXIONANDO EN LA SANGHA**

El Dhamma es lo que el Buda enseñó a sus seguidores a practicar. **LA SANGHA**, siendo la comunidad de seguidores, posee estas cualidades en diferentes grados. Cada individuo continuará practicando hasta que cada uno alcance el estado de perfección en esta vida o en otra por venir. Cuando pensamos en la Sangha, pensamos en las mismas cualidades generalmente presentes en la Sangha. No pensamos en individuos sino en la comunidad como un todo. Entendemos que hay miembros de la Sangha que han logrado el más alto nivel de perfección y hay otros que están en el camino. También sabemos que hay algunos que están a nuestro mismo nivel. Algunas veces nos damos cuenta que hay otros que están debajo de nuestro nivel, precisamente como cuando nos paramos en una escalera y podemos ver gente que está arriba, otros abajo y otros parados a mitad del camino. Cuando pensamos en la Sangha vemos gente en diferentes niveles. No culpamos o condenamos a una persona que está en un nivel más bajo por estar en ese nivel. Solo pensamos “si esa persona puede algún día alcanzar el nivel más alto, yo también puedo lograr el nivel más alto algún día”. Esto nos anima a practicar. Cuando consideramos como aún aquellos que están en los niveles más bajos algún día alcanzarán los más altos, nos inspira a practicar. Reflexionando en la Sangha reflexionamos en los mismos atributos.

## REFLEXIONANDO EN UNO MISMO

Podemos cultivar las mismas cualidades **DENTRO DE NOSOTROS**. Podemos examinarnos para descubrir hasta que punto poseemos esas cualidades dentro de nosotros, y también hasta que punto esas cualidades están ausentes. Esto nos dice que tanto necesitamos practicar para lograr la perfección. Este conocimiento nos inspira y nos alienta. Cuando reflexionamos en el Buda, el Dhamma y la Sangha nos inspira a cultivar las mismas cualidades de perfección dentro de nosotros. Cuando reflexionamos sobre nosotros nos vemos también parados en la escalera moviéndonos hacia arriba poco a poco. Aún si la escalera es lenta, nos estamos moviendo. Estamos progresando. Nuestra velocidad depende de nuestro nivel de entusiasmo.

## ETAPA II: CULTIVANDO BUENOS PENSAMIENTOS

Después de reflexionar sobre el Buda, el Dhamma y la Sangha, y aún en nosotros mismos, y teniendo la inspiración para practicar, comenzamos entonces la práctica de cultivar estas cualidades dentro de nosotros.

Reflexionar en:

(A) CONOCIMIENTO DE LAS REALIDADES DE LA VIDA

Reflexionar en la inestabilidad, aflicción e impersonalidad de todos los fenómenos condicionados.

(B) IMPASIBILIDAD

Reflexionar en las desventajas de la búsqueda de los placeres sensoriales y los apegos.

(C) COMPASIÓN

Interés altruista en el bienestar de todos los seres.

(D) FELICIDAD

Experimentar la Felicidad del altruismo.

( E) TRANQUILIDAD

Atención enfocada en la experiencia interior y la resultante quietud de la mente.

(F) CONOCIMIENTO DE LAS REALIDADES DE LA VIDA

Reflexionar en la inestabilidad, aflicción e impersonalidad de todos los fenómenos condicionados.

## EL CICLO ARMONIOSO DE MEDITACIÓN

Este método de meditación comienza un ciclo armonioso que trae consigo una transformación interna del individuo resultando en la ganancia de las cualidades de impasibilidad, compasión, felicidad y tranquilidad de mente. Recuerda que este cambio es gradual y no repentino. Depende de la cantidad de práctica.



# CONCIENCIA / CONOCIMIENTO DE LAS REALIDADES DE LA VIDA

## La lógica de esta Reflexión

### 1. Inestabilidad (Anicca)

No hay entidades en el mundo.

Solo hay actividades (*Sankhara*).

Cada actividad tiene un principio, un final, con cambios en medio.

Cada actividad depende de condiciones.

Cuando las condiciones están presentes, las actividades comienzan y continúan.

La ausencia de una condición detiene la actividad.

Todas las entidades aparentes son construcciones mentales.

Todo lo que yo llamo mío o yo son ese tipo de construcción mental (*Sankhara*).

Las construcciones mentales son de dos tipos: subjetivas y objetivas.

La construcción subjetiva es el "yo".

Las construcciones objetivas son el "mundo" y las "cosas" en él.

Todo lo que encontramos son actividades subjetivas y objetivas.

La construcción puede ser mental o física.

Dicha construcción depende de condiciones.

Toda construcción depende de condiciones sujetas al cambio, destrucción y separación.

Cuando las condiciones cambian, se separan o son destruidas, la construcción también cambia, se separa o es destruida.

Por lo tanto,

**Todas las construcciones son inestables** (*Sabbe Sankhara Anicca*)

### 2. Incomodidad / Malestar (Dukkha)

Todas las construcciones que llamo mías o yo son inestables.

Lo que es inestable es inseguro.

Lo que es inseguro es desagradable e incómodo.

**Todas las construcciones son incómodas** (*Sabbe Sankhara Dukkha*).

### 3. Impersonalidad (Anatta)

Lo que es incómodo no es lo que yo deseo.

Si no es como yo lo deseo, no está bajo mi poder.

Si no está bajo mi poder, no es mío.

Lo que sea que no es mío, no puede ser yo o parte de mí.

Lo que sea que no puede ser yo, o parte de mí, no puede ser mi "yo"

Lo que sea que no soy yo, o mío o mi mismo es impersonal.

**Todas las experiencias son impersonales** (*Sabbe Dhamma Anatta*)

Lo que es impersonal no puede ser personal.

Lo que no puede ser personal no debería ser personalizado.

Si lo que no puede ser personal ha sido personalizado,

Resulta en pena, lamentación, dolor, aflicción y depresión.

Para resolver este problema, uno debe despersonalizar.

**Cuando se despersonalizan todas las construcciones, cesan de ser incómodas.**

# PRACTICANDO LA PERCATACIÓN PENETRANTE

## General - Personal

Esto se refiere a aplicar la Perspectiva Armoniosa detalladamente en todo lo que hemos personalizado.

1. Estoy sujeto a la vejez. No he trascendido la vejez.
2. Estoy sujeto a la enfermedad. No he trascendido la enfermedad.
3. Estoy sujeto a la muerte. No he trascendido la muerte.

Todo lo que me es cercano y querido está sujeto al cambio y la separación. Cuando esas cosas cambian y se separan todo lo que queda es un estado emocional (*kamma*). Mi estado emocional me hace infeliz. Dependiendo de condiciones externas cambiantes para mi felicidad, experimento tristeza e infelicidad. Mientras no dependa de esas condiciones externas para mi felicidad, cultivo impasibilidad, compasión, felicidad y tranquilidad, y gano felicidad verdadera. El placer es la estimulación de los sentidos. La felicidad es un estado mental libre de emociones egocéntricas.

## Específico - Personal

1. Mi trabajo depende de condiciones

Debido a que depende de condiciones, es inestable,

Debido a que es inestable, es incómodo,

Debido a que es incómodo, no está bajo mi control,

Debido a que no está bajo mi control, no es mío,

Debido a que no es mío, no es mi "yo" o parte de mi,

2. Mi estatus social depende de condiciones,

Debido a que depende de condiciones, es inestable,

Debido a que es inestable, es incómodo,

Debido a que es incómodo, no está bajo mi control,

Debido a que no está bajo mi control, no es mío,

Debido a que no es mío, no es mi "yo" ni parte de mi.

3. Mi riqueza (cuenta de banco, casa, auto u otras propiedades) depende de condiciones,

Debido a que depende de condiciones, es inestable,



Debido a que es inestable, es incómoda,

Debido a que es incómoda, no está bajo mi control,

Debido a que no está bajo mi control, no es mía,

Debido a que no es mía, no es mi “yo” ni parte de mi.

4. Los miembros de mi familia (padres, esposo, hijos y otros parientes) dependen de condiciones,

Como dependen de condiciones, son inestables,

Debido a que son inestables, son incómodos,

Debido a que son incómodos, no están bajo mi control,

Debido a que no están bajo mi control, no son míos,

Debido a que no son míos, no son mi “yo” ni parte de mi.

5. Mis amigos y asociados dependen de condiciones,

Debido a que dependen de condiciones, son inestables,

Debido a que son inestables, son incómodos,

Debido a que son incómodos, no están bajo mi control,

Debido a que no están bajo mi control, no son míos,

Debido a que no son míos, no son “yo” ni parte de mi.

6. Mi “yo” (cuerpo, sensaciones, emociones y pensamientos) depende de condiciones,

Debido a que depende de condiciones, es inestable,

Debido a que es inestable, es incómodo,

Debido a que es incómodo, no está bajo mi control,

Debido a que no está bajo mi control, no es mío,

Debido a que no es mío, no es mi “yo” ni parte de mi.

### General - Personal

1. Yo estoy sujeto a la vejez. No estoy libre de la vejez.

2. Yo estoy sujeto a la enfermedad. No estoy libre de la enfermedad.

3. Yo estoy sujeto a la muerte. No estoy libre de la muerte.

Todo lo que me es deseable y placentero cambiará y se separará de mí. Por lo tanto, no hay nada que desear o personalizar. Todo lo que me queda es mi estado emocional. Este estado emocional es mi *kamma*. Mi **kamma** son las emociones con las que vivo. Es este *kamma* el que me da felicidad o infelicidad.

Es debido a estas emociones que renaceré. Por lo tanto, no me aferraré a cosas que son inestables (lo que está sujeto a la vejez, enfermedad y muerte). Mi único propósito en la vida es purificar mis pensamientos. *Kamma* es mi única herencia. Nací del *kamma*. Mis amigos, parientes, padres también son *kamma*. Mi único refugio es mi *kamma*. Lo que sea que haga, ya sea bueno o malo, se convierte en mi herencia. Este es el camino de la vida, no solo para mí sino para todos los seres.

(Este último pensamiento nos debe llevar a la impasibilidad dentro de nosotros, así como a la compasión por todos los seres. También nos llevará a la pérdida de la excesiva autoconsciencia, lo que resulta en la desaparición de la infelicidad y la tranquilidad de mente)

### Específico - Universal

1. Para todos los seres humanos, sus trabajos dependen de condiciones,

Como dependen de condiciones, son inestables,

Como son inestables, son incómodos,

Como son incómodos, no están bajo su control,

Como no están bajo su control, no son suyos,

Como no son suyos, no son "ellos" o parte de ellos.

2. Para todos los seres humanos, su status social depende de condiciones,

Debido a que dependen de condiciones, son inestables,

Debido a que son inestables, son incómodos,

Debido a que son incómodos, no están bajo su control,

Debido a que no están bajo su control, no son suyos,

Debido a que no son suyos, no son "ellos" ni parte de ellos.

3. Para todos los seres humanos, su riqueza (cuenta bancaria, casa, auto u otras propiedades) depende de condiciones,

Debido a que depende de condiciones, es inestable,

Debido a que es inestable, es incómoda,

Debido a que es incómoda, no está bajo su control

Debido a que no está bajo su control, no es suya,

Debido a que no es suya, no es “ellos” no parte de ellos.

4. Para todos los seres humanos, los miembros de sus familias (padres, esposos, hijos y otros parientes) dependen de condiciones,

Debido a que dependen de condiciones, son inestables,

Debido a que son inestables, son incómodos,

Debido a que son incómodos, no están bajo su control,

Debido a que no están bajo su control, no son suyos,

Debido a que no son suyos, no son “ellos mismos” ni parte de ellos.

5. Para todos los seres humanos, sus amigos y asociados dependen de condiciones,

Debido a que dependen de condiciones, son inestables,

Debido a que son inestables, son incómodos,

Debido a que son incómodos, no están bajo su control,

Debido a que no están bajo su control, no son suyos,

Debido a que no son suyos, no son “ellos mismos” o parte de ellos.

6. Para todos los seres, su individualidad (cuerpos, sensaciones, emociones y pensamientos) dependen de condiciones,

Debido a que depende de condiciones, es inestable,

Debido a que es inestable, es incómoda,

Debido a que es incómoda, no está bajo su control,

Debido a que no está bajo su control, no es suya,

Debido a que no es suya, no es “ellos mismos” o parte de ellos.

## General - Universal

1. Todos los seres están sujetos a la vejez. Todos los seres no están libres de la vejez.
2. Todos los seres están sujetos a la enfermedad. Todos los seres no están libres de la enfermedad.
3. Todos los seres están sujetos a la muerte. Todos los seres no están libres de la muerte.

Todo lo que les es cercano y querido está sujeto al cambio y la separación. Cuando esas cosas cambian y se separan todo lo que queda es el estado emocional (*kamma*). Este estado emocional los hace infelices. Dependiendo de esas condiciones cambiantes para la felicidad, experimentan tristeza e infelicidad. Mientras no estén dependiendo de esas condiciones externas para su felicidad, cultivan la impasibilidad, compasión, felicidad y tranquilidad. Esto les trae felicidad verdadera.

Ganancia y pérdida, fama y notoriedad, alabanzas y reproches, placer y dolor, son los altibajos inestables y cambiantes de la vida. Los cambios vienen en la forma de:

Ganancia o pérdida (*laba, alaba*)

Estatus social o pérdida de estatus social (*yasa, ayasa*)

Alabanzas o reproches (*pasansa, ninda*)

Placer o dolor (*sukha, dukkha*)

Que mi mente se mantenga impasible ante estos altibajos de la vida. Que las mentes de todos los seres se mantengan impasibles ante estos altibajos. ¡Que todos los seres estén bien y felices!

(Nota: Trata de mantener constantemente en tu mente los pensamientos descritos arriba, repitiéndolos regularmente)

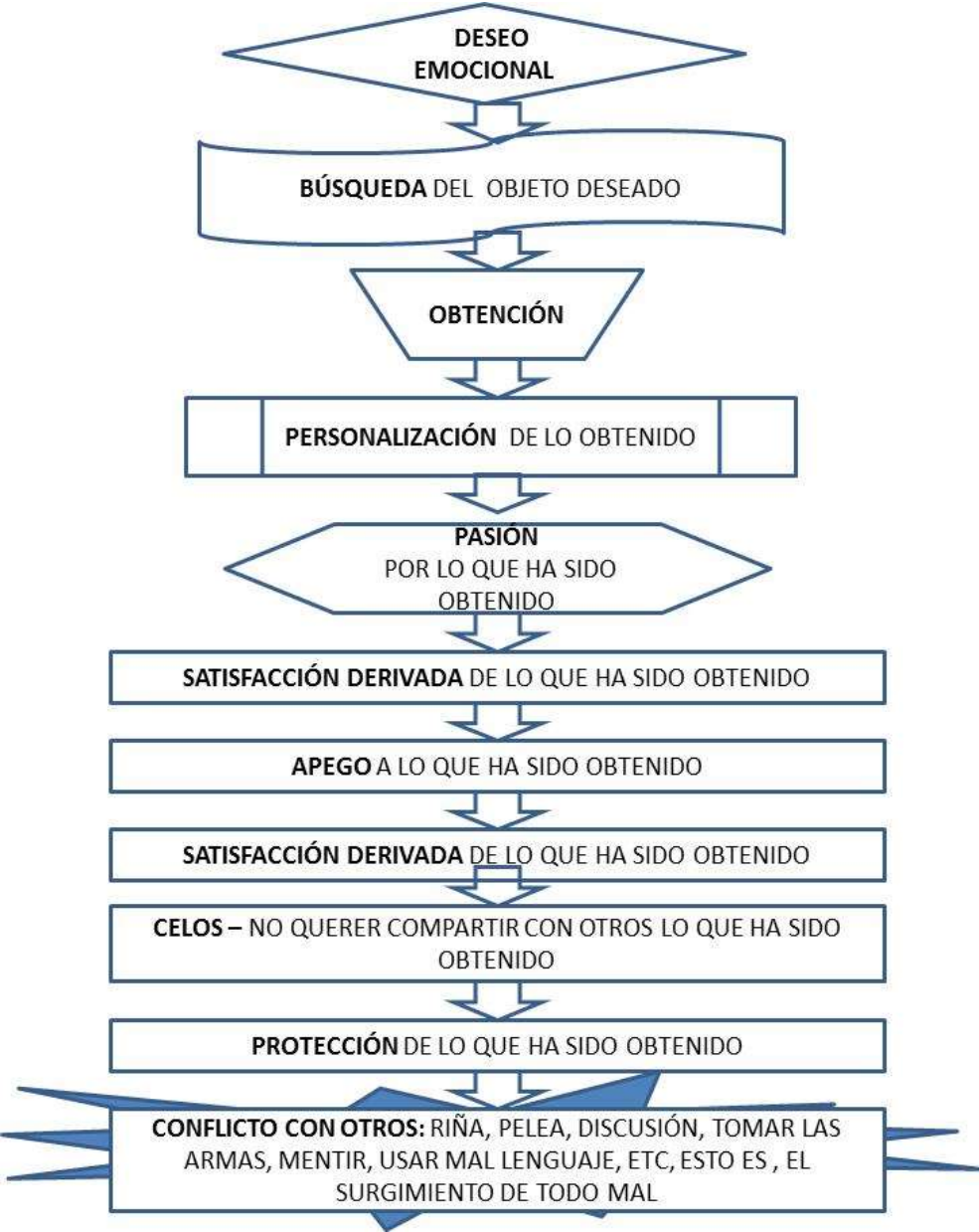
## IMPASIBILIDAD

Reflexionar en las desventajas de la búsqueda del placer y los apegos. Reflexionar en lo siguiente en relación a ejemplos concretos de tu propia vida. Examina tu pasado a la luz de estas enseñanzas;

1. El surgimiento del odio o el deseo es el surgimiento de la incomodidad. Mientras más placentero o desagradable es el objeto de odio o deseo, más incómodos son el odio o deseo.
2. La frustración del deseo cuando no se satisface es aún peor. La incomodidad nos puede llevar a incomodar también a otros. La incomodidad al extremo puede llevar al crimen o suicidio. No siempre es posible satisfacer los deseos.
3. El esfuerzo por satisfacer un deseo también puede ser desagradable. El fracaso en la satisfacción del deseo después de un esfuerzo desagradable puede llevarnos a una mayor desilusión incómoda.
4. El éxito en la satisfacción del deseo después de una lucha incómoda puede ser un gran alivio. La liberación de la tensión cuando se obtiene el objeto deseado es lo que se experimenta como la felicidad o el placer normales.
5. Una vez que el objeto deseado es obtenido, cesa la derivación de cualquier placer que pueda surgir de él. También puede convertirse en algo obsoleto o desagradable. El placer es impermanente.
6. Lo que se obtiene es personalizado como "esto es mío". Perder lo que ha sido personalizado es perder una parte de nosotros mismos. El pensamiento de pérdida trae una sensación de inseguridad y ansiedad. Esto nos hace comenzar a proteger lo que ha sido obtenido y personalizado.
7. El esfuerzo para proteger y mantener lo que ha sido obtenido también es incómodo. La protección implica mucha ansiedad, preocupación, incomodidad mental y física, aflicción y estrés.
8. Finalmente, no podemos evitar separarnos de lo que ha sido obtenido y personalizado. Cuando nos separamos, el malestar es muy grande.
9. Pero este ciclo comienza de nuevo a pesar del sufrimiento que lo envuelve. Así es como sufrimos estúpidamente, siendo llevados por nuestras emociones. Cegados por nuestras emociones nunca nos percatamos del sufrimiento que soportamos. Recurrentemente comenzamos el ciclo de nacer a través de la personalización y continúa el sufrir.
10. Es solo haciéndonos conscientes de este sufrimiento que nos liberamos de este dolor auto-infligido. Aunque en realidad no es hecho por nosotros. Es algo que nos sucede. Somos víctimas de un proceso natural. La sabiduría del Buda nos muestra el camino de salida. Lo que es inestable, incómodo e impersonal debe abandonarse.

El diagrama de flujo de abajo ilustra los riesgos de la búsqueda de los placeres sensoriales tal como se describen en el Mahanidana Sutta en los Diálogos del Buda (DB)

**RIESGOS DE LA BÚSQUEDA DE PLACERES SENSORIALES**



# COMPASIÓN

Cultivo de la Compasión:

1. Benevolencia Universal (*Metta*)
2. Empatía (*Karuna*)

La compasión tiene una dimensión de área llamada benevolencia (*metta*) y una dimensión de profundidad llamada empatía (*Karuna*).

La Benevolencia Universal (*Metta*) es un anhelo altruista por el bienestar de todos los seres. No se trata de amor por un individuo o por los miembros de nuestra familia. Tampoco es sobre patriotismo o amor por toda la humanidad. Es un anhelo por el bienestar de todos los seres sin excepción, incluyendo animales o seres no conocidos en otros mundos. La Benevolencia Universal es la pérdida del interés propio por el interés de todos los seres sin excepción. Es como cuando una gota de agua entra en el océano y pierde su identidad fundiéndose en las aguas del océano. De la misma forma el interés propio se desvanece en el interés de todos los seres, nosotros incluidos. El interés en otros no es algo opuesto a nuestro propio interés. Es la extensión de nuestro propio interés para incluir a todos los demás seres en este interés sin excepciones. Nuestro propio interés, el cual es originalmente estrecho y preocupado solo de sí mismo, ahora se expande para incluir a todos los seres sin excepción. La Benevolencia Universal es la amplitud de criterio sin límites.

La Empatía (*Karuna*), la dimensión profunda, es la preocupación de cuán profundamente está uno interesado en el bienestar de todos los seres. Es interesarse en el bienestar de todos los seres sin hacer ninguna distinción entre nosotros y los demás. El bienestar de los demás es tan importante como el nuestro, tal y como la madre está preocupada por el bienestar de su propio hijo. La Empatía (*Karuna*) es también estar sintonizados con las tristezas y la felicidad de otros como si fueran nuestras. Puede llamarse Empatía o simpatía cuando nuestro corazón vibra al unísono con el de los demás y es capaz de comprender y sentir el punto de vista de los otros.

## **La Empatía puede ser dirigida a cinco niveles de incomodidad (*Dukkha*)**

1. Empatía por aquellos que han perdido lo que poseían (personas -a través de la muerte, cosas - a través de robo, desastres naturales, etc.) y por aquellos que no son capaces de tener lo que quieren debido a alguna incapacidad.
2. Empatía por aquellos que han perdido su auto-identidad (pérdida de posición en la sociedad, sufrir de complejo de inferioridad, desafíos del ego, etc.).
3. Empatía por los seres en el mundo humano (en prisiones, hospitales, campos de refugiados, y aquéllos sujetos a la inanición represión, etc.).
4. Empatía por otros seres menos privilegiados (animales, fantasmas, seres en los infiernos), de los que ni siquiera sabemos de ellos.

5. Empatía por aquellos que están preocupándose o arrepintiéndose por sus malos actos.

### **La empatía puede ser dirigida a cinco niveles de confort (*Sukha*)**

1. Empatía por aquéllos que han ganado muchas cosas que deseaban.
2. Empatía por aquellos que han logrado su auto-identidad.
3. Empatía por los seres más privilegiados en el mundo humano quienes están cómodos y felices.
4. Empatía por los seres más privilegiados en los cielos.
5. Empatía por aquellos que disfrutan la libertad de la culpa y los beneficios de ser buenos y puros de mente.

La Empatía no es simplemente la resonancia solidaria con las tristezas de otros sino también la felicitación solidaria por la felicidad y comodidad de otros.

### ***Cultivo de la Benevolencia Universal (Metta)***

Comenzamos haciendo buenos deseos hacia uno mismo, por consiguiente deseando nuestro propio bienestar. De inicio todos somos egocéntricos. Son estos deseos egocéntricos los que expandimos para incluir a todos los seres. Así es como expandimos la mente. Es importante pensar estos pensamientos con sentimiento en lugar de solo verbalizarlos. Porque el sentimiento está conectado con una imagen mental; es importante visualizar el área donde extendemos el sentimiento de compasión.

Por lo tanto hay que pensar como sigue:

#### Paso I

Que yo pueda estar bien, cómodo, tranquilo y feliz, libre de la pasión, libre del odio, libre de la confusión, libre de las preocupaciones, libre de los miedos, y que yo pueda mantenerme impasible, compasivo, feliz y tranquilo.

#### Paso II

Así como yo debería estar bien, tranquilo y feliz, que todos los seres en esta habitación puedan estar bien, cómodos, tranquilos y felices (sin hacer ninguna distinción entre uno mismo y los demás).

Que todos los seres en esta habitación ya sean humanos o no humanos, grandes o pequeños, lejanos o cercanos, visibles o invisibles, conocidos o desconocidos, puedan



estar libres de pasión, libres de odio, libres de confusión, libres de preocupaciones, libres de miedos, y que puedan mantenerse impasibles, compasivos, felices y tranquilos.

### Paso III

Sigue repitiendo la misma fórmula mencionada arriba extendiendo los buenos deseos externamente hacia todos los seres en círculos concéntricos siempre expansivos, moviéndose de la habitación a la ciudad, a la provincia, al país, al continente, la Tierra y a todo el Universo, y aún más allá del Universo, a todas las esferas de existencia conocidas y desconocidas, sin límites, sin ataduras, al infinito sin excluir a nadie.

### Paso IV

Mantenerse en la etapa final de la Benevolencia Universal a todos los seres sin excepción tanto como sea posible.

### **Cultivo de la Empatía (*Karuna*):**

Pensar en todos esos seres que están sufriendo aquí en el mundo humano, y aún en el mundo de los fantasmas y los infiernos. Trata de ponerte en sus zapatos y sentir su sufrimiento como si fuera tuyo. Desea que esos seres estén libres de todo sufrimiento tan pronto como sea posible. Desea que encuentren la felicidad pronto.

Desea que estén libres de pasión, libres de odio, libres de confusión, libres de preocupaciones y libres de miedos. Que todos ellos sean impasibles, compasivos, felices y tranquilos.

Ahora piensa en todos los seres en condiciones placenteras aquí en el mundo humano y también afuera, en los mundos celestiales placenteros, en los mundos pacíficos de la forma, en los mundos pacíficos vacíos de formas. Trata de imaginar cuan felices y tranquilos están y siéntete feliz por su felicidad. Desea que su felicidad dure mucho. Desea que estén libres de pasión, libres de odio, libres de confusión, libres de preocupaciones, libres de miedos, y que todos sean impasibles, compasivos, felices y tranquilos.

### **Cultivo de Felicidad Altruista (*Mudita*);**

Con el cultivo de la compasión y la empatía, la auto consciencia ha sido extendida más allá de sus límites para convertirse en la consciencia de todos los seres. La auto-consciencia ha sido transformada en Consciencia Universal. La pérdida de auto consciencia lleva al fin de toda infelicidad. Lo que queda es la experiencia de la felicidad, la cual algunas veces se le llama arrobamiento.

Esta es la felicidad del altruismo. Cultiva esta felicidad pensando “Que todos los seres puedan estar bien y felices”. Trata de mantener este estado altruista de felicidad tanto como sea posible sin auto-consciencia.

Nota: Esta experiencia de felicidad altruista es el resultado de practicar la impasibilidad y la compasión. No puede ser practicada independientemente de estos estados anteriores.

### **Cultivo de la Tranquilidad (*Upekkha*):**

La felicidad del altruismo no es una agitación emocional. Es un estado de tranquilidad. Trata de mantener esta tranquilidad o quietud de mente tanto como te sea posible.

Observa la relajación del cuerpo y la tranquilidad de la respiración y el agradable sentimiento de relajación. Mantén esta tranquilidad enfocándote en el agradable sentimiento de relajación. Nota que cuando la felicidad se experimenta dentro de uno, la atención se mantiene dentro sin correr hacia objetos externos. Cuando la atención se enfoca hacia adentro, la mente se mantiene imperturbable sin ir a la búsqueda de la felicidad en el mundo exterior o en circunstancias externas. Esto es la Introspección serena (*Upekkha*). Es una introspección sana, la cual debe diferenciarse de la tan llamada introspección mórbida, la cual no es una introspección sino un ensimismamiento. Mantente tanto como sea posible en este estado saludable, relajado, calmado, tranquilo.

La tranquilidad es producida por la relajación del cuerpo y experimentando el agradable sentimiento de relajación. Es un descanso para la mente debido a la ausencia de emociones. No es producida por la concentración de la mente, sino por una quietud de la mente debido a la ausencia de disturbios emocionales.

Los cinco buenos pensamientos a ser cultivados son realmente cinco etapas en el proceso de transformación de la mente. En otras palabras, son cinco partes de un ciclo de cambio el cual se convierte en cinco aspectos del mismo estado final de la mente.



**In-Sight** – Adquiriendo la Perspectiva Armoniosa.

**Impasibilidad** – la Perspectiva Armoniosa lleva al abandono de los deseos egocéntricos.

**Compasión** – cuando el egoísmo desaparece, somos capaces de tener interés en el bienestar de otros

**Felicidad** – cuando el ensimismamiento y las preocupaciones sobre uno mismo ya no están más, hay la experiencia de la felicidad.

**Tranquilidad** – la experiencia de la felicidad altruista no es un estado de agitación, sino un estado de tranquilidad

**In-Sight** – la tranquilidad resulta en una mente posada dentro de sí, cuando la verdadera introspección se vuelve posible. La introspección nos lleva a experimentar la experiencia, en lugar de a la existencia, lo cual es un cambio de paradigma. Esto resulta en el Despertar del “sueño de la existencia”. Esta es la liberación o emancipación (Vimutti) de la causa emocional y el sufrimiento existencial.

Si este insight completo no se logra, el Ciclo Armonioso comienza de nuevo.

## **Equilibrio Mental Armonioso (*Samma Samadhi*)**

Esto es la homeostasis, o el retorno a la pureza y tranquilidad originales de la mente las cuales han sido perdidas debido a las reacciones emocionales a los estímulos de los sentidos en la forma de atracción y repulsión. Este estado de equilibrio consiste en cinco partes:

1. Inferencia (*Vitakka*).
2. Indagación (*Vicara*).
3. Embeleso de la mente (*Piti*).
4. Comodidad del cuerpo (*Sukha*).
5. Unidad de la mente (*Ekaggata*)

## Introversión de la atención (Sati + Upatthana)

### Atención a la entrada y salida de la respiración (*Anapana Sati*)

1. En este caso un seguidor habiendo entrado en el bosque, al pie de un árbol, o en un refugio vacío, se sienta con las piernas cruzadas y la espalda derecha.
2. Habiendo quitado su atención de los alrededores externos, enfoca su atención dentro (cuerpo, sentimientos/sensaciones, estado de ánimo, pensamientos).
3. Completamente consciente, él inhala; y completamente consciente, él exhala.
4. Cuando su inhalación es larga, él sabe “Estoy inhalando largo”; cuando su exhalación es larga, él sabe “Estoy exhalando largo”.
5. Cuando su inhalación es corta, él sabe “Estoy inhalado corto”; cuando su exhalación es corta, él sabe “Estoy exhalando corto”.
6. Consciente de como siente el cuerpo entero, inhala.
7. Consciente de como siente el cuerpo entero, exhale.
8. Relajando la actividad corporal, inhala.
9. Relajando la actividad corporal, exhala.
  - a. Experimentando felicidad, inhala.
  - b. Experimentando felicidad, exhale.
  - c. Experimentando comodidad, inhala.
  - d. Experimentando comodidad, exhala.
  - e. Experimentando tranquilidad, inhala.
  - f. Experimentando tranquilidad, exhala.

### El Establecimiento de la Cuádruple Atención (*Cattaro Satipatthana*)

1. Observando el **cuerpo** (*Kaya Anupassana*).
2. Observando los **sentimientos / sensaciones** (*Vedana Anupassana*).
3. Observando el **estado de ánimo** (*Citta Anupassana*).
4. Observando los **pensamientos** (*Dhamma Anupassana*)

## MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

1. Siéntate con tu espalda derecha.
2. Observa cualquier tensión en el cuerpo y relájala.
3. Cuando tu cuerpo se relaja, la atención automáticamente se dirige a la respiración.
4. Observa la naturaleza de la respiración: ¿es corta o larga? ¿obstruida o no?
5. Observa como sientes el cuerpo mientras inhalas.
6. Cuando continúas haciendo esto, el cuerpo comienza a relajarse.
7. Entonces comienzas a experimentar la agradable sensación de la relajación.
8. Entonces comienzas a experimentar felicidad.
9. Enfoca tu atención en la felicidad y comodidad.

Disfruta el sentimiento placentero de la felicidad y la comodidad.

Mantente en este estado tanto como sea posible.

Practica esto regularmente.

### ***Los beneficios de esta meditación:***

1. Estarás libre de preocupaciones.
2. Siempre estarás feliz.
3. Harás amigos.
4. Podrás pensar más claramente.
5. Serás bueno en tu trabajo.

## Apéndice

### ***Dvedhā vitakka Sutta***

#### **Dos clases de Pensamiento**

#### **(Majjima Nikaya, Volumen 1:153)**

- Una nueva traducción -

Así lo he oído:

Una vez, el Bienaventurado estaba residiendo temporalmente en Savatthi, en la Jetavanarama, en el Monasterio de Anathapindika. Mientras estaba ahí, el Bienaventurado se dirigió a los Bhikkhus (*monjes*) así:

“¡Oh Bhikkhus!”

“Si Señor”, respondieron.

Entonces el Bienaventurado dijo: “Antes de mi despertar, Bikkhus, mientras aún era un Bodhisatta no despierto, se me ocurrió “Supongamos que distingo entre los buenos pensamientos y los malos pensamientos”. Entonces separé los pensamientos apasionados, de enojo y violentos de los pensamientos impasibles, amables y tranquilos”

Cuando residí atento, alerta y vigilante, un pensamiento apasionado surgió en mí. Entonces reconocí: “Un pensamiento apasionado ha surgido en mí, esto me puede llevar a mi propio daño, a dañar a otros, y al daño de ambos. Obstruye la inteligencia, favorece la destrucción, y me lleva lejos del Nibbana. Cuando consideré: esto lleva a mi propio daño; se apagó en mí. Cuando consideré: esto lleva a dañar a otros; se apagó en mí. Cuando consideré: esto lleva al daño de ambos; se apagó en mí. Cuando consideré: esto obstruye la inteligencia, favorece la destrucción y me lleva lejos del Nibbana; se apagó en mí. Cada pensamiento apasionado que surgió en mí, no lo acepté; lo rechacé y lo eliminé.

De manera similar, cuando un pensamiento de enojo surgió en mí, no lo acepté; lo rechacé y lo eliminé.

Cuando un pensamiento de crueldad surgió en mí, no lo acepté; lo rechacé, lo eliminé.

“Bhikkhus, lo que sea que un Bhikkhu piense y considere frecuentemente, su mente se inclinará hacia ello. Si él frecuentemente piensa y reflexiona sobre pensamientos apasionados, ha abandonado la impasibilidad y su mente está más inclinada hacia los pensamientos apasionados. De manera similar, si piensa y reflexiona frecuentemente sobre pensamientos de enojo, ha abandonado la bondad y su mente está más inclinada hacia el enojo. O si piensa y reflexiona frecuentemente sobre pensamientos crueles, ha abandonado la paz y su mente se inclina más hacia los pensamientos de crueldad”.

De esta forma vi el peligro, la inutilidad y confusión de los estados mentales nada saludables, y vi las ventajas de cultivar estados mentales saludables.

Cuando residí así; atento, alerta y vigilante, un pensamiento de renuncia surgió en mí. Entonces reconocí: este pensamiento de renuncia ha surgido en mí. No lleva a mi propio daño, a dañar a otros, o al daño de ambos. Promueve la inteligencia, apoya la constructividad y me lleva al Nibbana. Si pienso y reflexiono sobre este pensamiento por una noche, o por un día, o aún por una noche y un día, no veo peligro. Sin embargo, pensar y reflexionar excesivamente puede cansar mi cuerpo, y cuando mi cuerpo está cansado, mi mente se cansa; cuando mi mente se cansa está lejos de la tranquilidad. Entonces establecí mi mente internamente, la aquieté, la traje a un estado de tranquilidad y quietud. ¿Y por qué esto? Para evitar que mi mente sea perturbada.

Cuando residí así; atento, alerta y vigilante, un pensamiento de bondad surgió en mí. Entonces reconocí: este pensamiento de bondad ha surgido en mí. No lleva a mi propio daño, a dañar a otros, o al daño de ambos. Promueve la inteligencia, apoya la constructividad y me lleva al Nibbana. Si pienso y reflexiono sobre este pensamiento por una noche, o por un día, o aún por una noche y un día, no veo peligro. Sin embargo, pensar y reflexionar excesivamente puede cansar mi cuerpo, y cuando mi cuerpo está cansado, mi mente se cansa; cuando mi mente se cansa, estoy lejos de la tranquilidad. Entonces establecí mi mente internamente, la aquieté, la traje a un estado de tranquilidad y quietud. ¿Y por qué esto? Para evitar que mi mente sea perturbada.

Cuando residí así; atento, alerta y vigilante, un pensamiento de calma surgió en mí. Entonces reconocí: este pensamiento de calma ha surgido en mí. No lleva a mi propio daño, a dañar a otros, o al daño de ambos. Promueve la inteligencia, apoya la constructividad y me lleva al Nibbana. Si pienso y reflexiono sobre este pensamiento por una noche, o por un día, o aún por una noche y un día, no veo peligro. Sin embargo, pensar y reflexionar excesivamente puede cansar mi cuerpo, y cuando mi cuerpo está cansado, mi mente se cansa; cuando mi mente se cansa, estoy lejos de la tranquilidad. Entonces establecí mi mente internamente, la aquieté, la traje a un estado de tranquilidad y quietud. ¿Y por qué esto? Para evitar que mi mente sea perturbada.

“Bhikkhus, lo que sea que un Bhikkhu piense y reflexione frecuentemente, su mente se inclinará hacia ello. Si frecuentemente piensa y reflexiona pensamientos de renuncia, ha abandonado la pasión, y su mente está inclinada hacia pensamientos de renuncia. Si frecuentemente piensa y reflexiona pensamientos de bondad o calma, ha abandonado el enojo y la crueldad, y su mente se inclina hacia los pensamientos de bondad y calma.”

Habiendo llegado tan lejos, solo tenía que darme cuenta que esos buenos pensamientos estaban ocurriendo en mi mente. Me di cuenta que mi práctica vigilante ha progresado, mi incesante atención introspectiva se estableció en mí, mi cuerpo estaba relajado y cómodo, y mi mente estaba feliz, tranquila y unificada.

De esta forma, retirando los pensamientos apasionados, retirando los pensamientos de maldad, entré en el primer Jhana con la observación e inferencia, experimentando alegría

y comodidad basada en el equilibrio mental... finalmente vine a darme cuenta que: el nacimiento ha terminado, la vida santa ha sido vivida, se ha hecho lo que tenía que hacerse, y no hay más continuidad de la existencia.

“Entonces Bhikkhus, el camino seguro y bueno a ser viajado alegremente ha sido reabierto por mí, el camino equivocado ha sido cerrado. Lo que puede hacer un maestro que busca su bienestar y tiene compasión por ustedes, eso lo he hecho por ustedes, bhikkhus. Ahí están esas raíces de los árboles, esos refugios vacíos. Mediten Bhikkhus, no se demoren o de lo contrario se lamentarán después. Este es mi consejo para ustedes”

Así fue la declaración del Bienaventurado. Los Bhikkhus estaban encantados e inspirados por lo que el Bienaventurado dijo.



# **VITAKKA SANTHANA SUTTA**

**(Majjima Nikaya, Volumen 1:152)**

- Una nueva traducción -

## **TÉCNICA DE PENSAMIENTOS TRANQUILIZANTES**

El discípulo que está comprometido en el desarrollo de la disposición superior debe cultivar cinco estrategias mentales en los tiempos apropiados.

Si una imagen surge en la mente del discípulo la cual, cuando reflexiona sobre ella, hace surgir pensamientos nocivos o indignos asociados con deseo, odio y confusión, entonces debe reflexionarse sobre una imagen contraria a dicha imagen, la cual es noble. Cuando se hace esto, los pensamientos nocivos e indignos declinan y cesan. Así como un carpintero hábil o su asistente remueven una vieja clavija de madera colocando una nueva clavija de madera y martillando sobre ella, así el discípulo remueve una mala imagen mental sustituyéndola con una buena imagen mental.

Cuando se hace esto, si los pensamientos nocivos e indignos continúan surgiendo, entonces uno debe considerar las consecuencias nocivas de estos pensamientos nocivos así: “Estos pensamientos son indignos, estos pensamientos son incorrectos, estos pensamientos me llevan a consecuencias dolorosas”. Cuando se hace esto, los pensamientos nocivos indignos declinan y cesan. Así como si hay una mujer, hombre o niño quién está limpio y lleva un vestido limpio, y alguien cuelga en su cuello el pellejo de una víbora, perro o humano, él o ella estarían horrorizados, humillados o disgustados, es así cuando uno considera las consecuencias nocivas de los pensamientos nocivos que entonces declinan y cesan.

Cuando esto es hecho, si los pensamientos nocivos e indignos continúan surgiendo, entonces uno debe dejar de poner atención a estos pensamientos y dejar de reflexionar sobre ellos. Cuando se hace esto, dichos pensamientos nocivos indignos declinan y cesan. Así como un hombre con ojos quién no quiere ver algo que llega a su rango de visión debe cerrar sus ojos o mirar a otro lado, así debe uno cerrar su mente a esos pensamientos nocivos no poniendo atención en ellos e ignorándolos.

Cuando esto es hecho, si los pensamientos indignos continúan surgiendo, uno debe enfocarse en la relajación y calma, apaciguando la actividad del pensamiento. Cuando se hace esto, aquellos pensamientos indignos declinan y cesan. Así como un hombre que está corriendo comienza a caminar lentamente, o un hombre que está caminando lentamente comienza a pararse y estar de pie, o un hombre que está parado se sienta, o un hombre que está sentado se acuesta, así uno se enfoca en la relajación y calma y descansa la mente.

Cuando esto es hecho, si los pensamientos indignos continúan surgiendo, uno debe relajar los apretados dientes, relajar la lengua presionada sobre el paladar, y así remover

fácilmente los pensamientos asociados con lo nocivo, sin esfuerzo, relajando y calmando la mente. Así como un hombre fuerte puede sujetar a un hombre débil por la cabeza o el cuerpo y lanzarlo fácilmente sin esforzarse, estando completamente relajado y calmado, así un discípulo relaja su quijada y la lengua y lanza lejos el pensamiento sin esforzarse, relajando el cuerpo y calmando la mente.

Cuando esto es hecho, aquellos pensamientos nocivos e indignos asociados con el deseo, odio y confusión declinan y cesan. Cuando desaparecen, la mente se mantiene dentro de sí, descansa dentro de sí, se vuelve uniforme y entra en equilibrio.

El discípulo que logra esto es llamado "Maestro de la Mente". Él piensa lo que quiere pensar. Él no piensa lo que no es deseado. Ha detenido el impulso emocional, roto los grilletes, removido el egoísmo y terminado con el sufrimiento.

## REFUGIO Y PRÁCTICA

Reverencia:

*Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa*

Reverencia al Sublime, Emancipado, Armoniosamente Despierto.

El Triple Refugio:

*Buddhaṅ saranaṅ gaccami*

Tomo refugio en el Buda

*Dhammaṅ saranaṅ gaccami*

Tomo refugio en el Dhamma

*Sanghaṅ saranaṅ gaccami*

Tomo refugio en la Sangha

*Dutiyampi – Buddhaṅ saranaṅ gaccami*

Por segunda vez tomo refugio en el Buda

*Dutiyampi – Dhammaṅ saranaṅ gaccami*

Por segunda vez tomo refugio en el Dhamma

*Dutiyampi – Sanghaṅ saranaṅ gaccami*

Por segunda vez tomo refugio en la Sangha

*Tatīyampi - Buddhaṅ saranaṅ gaccami*

Por tercera vez tomo refugio en el Buda

*Tatīyampi – Dhammaṅ saranaṅ gaccami*

Por tercera vez tomo refugio en el Dhamma

*Tatīyampi – Sanghaṅ saranaṅ gaccami*

Por tercera vez tomo refugio en la Sangha

## Los Cinco Principios Disciplinarios

*1. Panatipata veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar la falta de respeto por la vida.

*2. Adinnadana veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar el robo.

*3. Kamesu miccacara veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar la mala conducta sexual.

*4. Musavada veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar el habla falsa.

*5. Surameraya majja pamadatthana veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar los intoxicantes que llevan a la embriaguez y a la catarsis.

## Los Ocho Principios Disciplinarios

*1. Panatipata veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar la falta de respeto por la vida.

*2. Adinnadana veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar el robo.

*3. Abrahma cariya veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de la vida divina, el celibato.

*4. Musavada veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar el habla falsa.

*5. Surameraya majja pamadatthana veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar los intoxicantes que llevan a la embriaguez y a la catarsis.

*6. Vikala bhojana veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar las comidas fuera de tiempo.

*7. Nacca, gita, vadita, visuka, dassana; mala, gandha, vilepana, dharana, mandana, vibhusanattana; veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar espectáculos que contengan baile, canto, música o humor; y evitar adornos como guirnaldas, perfumes, ungüentos, vestidos y ornamentos.

*8. Ucca sayana maha sayana veramani sikkhapadaṇ samadiyami*

Acepto el principio disciplinario de evitar el uso de muebles elegantes y lujosos.

Es importante recordar que practicando estos principios disciplinarios estamos tratando de vivir durante el retiro como los Arahants emancipados del pasado. El propósito es practicar la Vida Divina (*Brahma Cariya*) lo mejor que se pueda, por lo que si no podemos completar esta purificación durante este retiro, al menos seremos capaces de continuarla en nuestras vidas futuras hasta que finalmente logremos el Nirvana.

Nadie se convierte instantáneamente en un Buda. Aún el Príncipe Siddhatta tuvo que luchar duro en su última vida durante seis años para convertirse en un Buda. Es importante notar que este esfuerzo no solo fue un esfuerzo de seis años, porque este esfuerzo fue solo su última lucha después de haberlo hecho por incontables millones de vidas practicando los *Paramitas* calificativos. Esta comprensión nos recuerda la gran importancia de la práctica en este retiro. Es de importancia para ti no solo para esta vida, sino también para la dolorosa jornada a través del *Sansara*.

Es por ello que los Budistas practican retiros de meditación. No están satisfechos con ciegas esperanzas imaginarias acerca de futuros cielos eternos. Se esfuerzan duro para purificar sus mentes aquí y ahora. Si no lo hacemos ahora, no hay esperanza de que lo hagamos en el futuro. Sin ello, no podemos esperar la salvación. Elevarse por encima de nuestra vida normal hacia una Vida Divina (*Brahma Cariya*) es el único camino hacia el progreso.

## **Acerca del Autor**

El Venerable Mahathera M. Punnaji es un monje Budista de Sri Lanka de la tradición Theravada. Bhante es un discípulo de Su Santidad The Madihe Pannasiha, el difunto Maha Nayaka Thera de Vajirarama, Jefe de la Mihiripanne Dhammarakkhita Amarapura Nikaya. Bhante Punnaji fue ordenado en el Centro de Entrenamiento Bhikkhu en sus treintas. Obtuvo su entrenamiento de meditación en la Isla Hermitage, Dodanduwa. Estudió Ciencia Moderna y Medicina Occidental en Sri Lanka y obtuvo dos doctorados mientras estuvo en los Estados Unidos, uno en Psicología y otro en Filosofía Occidental y Religiones Comparativas. Bhante Punnaji ha realizado una investigación a profundidad de las enseñanzas originales de Buda las cuales piensa que son diferentes de todas las escuelas modernas de Budismo: Theravada, Mahayana y Vajrayana incluyendo el Zen y el Budismo de la Tierra Pura. Su investigación no es solo académica sino experiencial. Bhante también realizó una investigación en la forma de Psicoterapia Budista la cual piensa que es la mejor forma de introducir el Budismo al mundo moderno, debido a que el Budismo en su forma original no es solo una religión de fe y veneración sino una técnica psicológica de crecimiento y evolución de la consciencia humana

Bhante Punnaji presenta el Budismo como una técnica de crecimiento que transforma la disposición individual cambiando el sentido de valores de una persona así como su objetivo en la vida mientras se vence el estrés y presión de la vida moderna. Bhante señala que la enseñanza de Buda es acerca del regreso consciente al equilibrio original el cual una persona pierde durante su niñez debido a impulsos emocionales inconscientes. Este regreso al equilibrio original llamado NIBBANA es logrado a través de una técnica psicológica de evolución consciente de la consciencia humana donde el ser humano pasa a través de un cambio de paradigma y de este modo trasciende todas las debilidades humanas entrando en un estado superhumano “divino” del cual todas las religiones alaban como “Dios”. Esto significa que el Budismo es una filosofía humanista que reconoce la unidad de todas las religiones y define “religión”, “Dios” y “divinidad” desde un punto de vista humanista. Esto también significa que el Buda ha traído un mensaje de esperanza al mundo introduciendo una filosofía muy optimista que garantiza la liberación de todas las debilidades humanas y el sufrimiento a través de técnicas conscientes psicológicas y humanas de crecimiento y evolución de la mente que traen resultados aquí y ahora.

Bhante Punnaji tiene muchos estudiantes en los Estados Unidos, Canadá y Europa quienes se han beneficiado de estas técnicas y expresan su aprecio hablando del inmenso cambio en sus vidas para mejorar. Bhante es bien conocido por su presentación clara, precisa y original del Budismo y tiene estudiantes agradecidos en muchas partes del mundo.

Bhante Punnaji es muy conocedor de los campos científicos de conocimiento Occidental incluyendo la medicina y tiene una comprensión profunda de religiones comparativas, filosofía y psicología. Las interpretaciones de Bhante sobre las enseñanzas originales del

Buda han sido enriquecidas por estas incursiones, más allá del mero estudio y práctica del Budismo.

Bhante ha jugado un papel significativo en la diseminación del Budismo en Occidente y es bien conocido por los Budistas en Canadá, Estados Unidos y en el extranjero. Buscado por muchos como un guía espiritual capaz, Bhante Punnaji divide su tiempo entre los Centros Budistas de Canadá, Estados Unidos, Sri Lanka, Malasia y otros países.

*\*\*Nota adicional del Traductor:*

*“El Dr. Madawela Punnaji falleció el 27 de julio de 2018, que fue el Día de la Luna Llena de julio de 2018. Dio charlas sobre el Dhamma casi toda su vida, prácticamente hasta el día de su fallecimiento. Tenía 88 años. Dio una charla del Dhamma de más de una hora el 26 de julio de 2018 y luego murió en paz horas más tarde mientras dormía” – Página de internet Dhammawiki.*

Descubre las enseñanzas originales del Buda por el Venerable Dr. Bhante Mahatera Punnaji, visita:

<http://www.protobuddhism.com>