

# FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

MAHASI SAYADAW

Traducción al español

por

Bhikkhu Nandisena

Edición General

Alina Morales Troncoso

Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita.

©BTMAR 2011. BTMAR es Buddhismo Theravada México A.R. (Asociación Religiosa).

Última revisión, lunes 14 de febrero de 2011.

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

TRANQUILIDAD E INTROSPECCIÓN

AGREGADOS

CONOCIMIENTO Y EMANCIPACIÓN

EL MÉTODO CORRECTO

LA MENTE

¿PARA QUÉ MEDITAMOS? ¿EN QUÉ MOMENTO?

ORIGEN

¿CÓMO SURGE EL APEGO?

MEDITE AHORA

INCESANTE TRABAJO

LAS COSAS SE SEPARAN

IMPERMANENCIA

REDESCUBRIMIENTO

FINALMENTE LA PAZ

PROGRESO

EL NOBLE SENDERO

RESUMEN

## PALABRAS DE ALIENTO

LA JOVEN TEJEDORA

EL BHIKKHU TARDO

UN DISCÍPULO DE SĀRIPUTTA

LA DIOSA UPOSATHĀ

LAS VERDADES

NOTAS

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día la meditación vipassanā no requiere una introducción especial. Todo el mundo dice que es buena. Veinte años atrás la situación era muy diferente. La gente pensaba que vipassanā era para bhikkhus y ascetas, no para ellos. No fue fácil cuando comenzamos a enseñar vipassanā. La situación ha cambiado hoy en día. En la actualidad la gente insiste que demos conferencias sobre vipassanā. Sin embargo, cuando comenzamos con los elementos básicos, parecen incapaces de apreciarlos. Inclusive algunos se levantan y se marchan. Uno no debería culparlos, pues no han tenido la preparación en meditación para poder comprender.

Algunas personas piensan que tranquilidad (samatha) es introspección (vipassanā)<sup>1</sup>. Otros hablan de la meditación de introspección como si no hubiera diferencia alguna con la meditación de tranquilidad. La meditación vipassanā enseñada por algunos, a pesar de su lenguaje atractivo, es simplemente imposible de practicar; a los oyentes se les deja confundidos. Para el beneficio de estas personas voy a exponer los fundamentos de la meditación vipassanā.

## TRANQUILIDAD E INTROSPECCIÓN

¿En qué meditamos nosotros? ¿Cómo desarrollamos la introspección? Estas preguntas son muy importantes. Hay dos tipos de meditación: meditación para desarrollar tranquilidad y meditación para desarrollar introspección. La meditación en los diez discos (kasiṇa) conduce a la tranquilidad y no a la introspección. La meditación en los diez desagradables (asubha)—un cuerpo hinchado, por ejemplo—conduce también a la tranquilidad y no a la introspección. Las diez reflexiones (anussati), como la recolección de los atributos del Buddha, Dhamma, etc., también permiten desarrollar la tranquilidad y no la introspección. La meditación en las treinta y dos partes del cuerpo (koṭṭhāsa), como cabellos, uñas, dientes, piel, tampoco conduce a la introspección. Todos estos tipos de meditación sólo ayudan a desarrollar la concentración. La meditación en la atención en la respiración (ānāpāna-sati) también permite desarrollar la concentración, pero además, con ella se puede lograr la introspección. El *Visuddhimagga* (El Camino de la Purificación)<sup>2</sup> incluye este tipo de meditación entre aquellas que permiten alcanzar la concentración y por lo tanto seguiremos el mismo criterio.

Después tenemos los cuatro estados sublimes (brahma-vihāra): benevolencia (mettā), compasión (karuṇā), alegría ante el éxito de los demás (muditā) y ecuanimidad (upekkhā); las

## MAHASI SAYADAW

cuatro absorciones inmatrimales (arūpa-jhāna); la meditación del aspecto repugnante del alimento (āhāre paṭikkūlasaññā). Todas éstas son meditaciones para la concentración.

La meditación en los cuatro elementos (mahā-bhūta) del cuerpo se denomina análisis de los cuatro elementos (catudhātuvavatthāna). Esta meditación permite alcanzar la concentración y también ayuda a desarrollar la introspección.

Todos estos cuarenta tipos de meditación son para desarrollar la concentración. Solamente la respiración y el análisis de los cuatro elementos tienen que ver con la introspección. Los otros tipos de meditación no conducen a la introspección. Si desea alcanzar la introspección, deberá trabajar un poco más.

Regresando a nuestra pregunta original: ¿Cómo desarrollamos la introspección? La respuesta es: La desarrollamos meditando en los cinco agregados de la adherencia (pañcupādānakkhandha). Los agregados de la adherencia son los componentes materiales y mentales del ser. Estos componentes se pueden tomar con deleite, con apego, este caso se denomina “adherencia a los objetos sensuales,” o se pueden tomar con concepciones, este caso se llama “adherencia por medio de concepciones erróneas.” Usted debe meditar en estos componentes o agregados y comprender cómo son realmente. Si no medita en ellos, se asociará a ellos con apego y concepciones erróneas. Una vez que los comprende como realmente son, ya no se apegará a ellos. Es de esta manera como se desarrolla la introspección. Ahora discutiremos los cinco agregados de la adherencia en detalle.

## AGREGADOS

Los cinco agregados de la adherencia son la materia o forma (rūpupādānakkhandha), las sensaciones (vedanupādānakkhandha), la percepción (saññupādānakkhandha), las formaciones mentales (saṅkhārupādānakkhandha) y la conciencia (viññāṇupādānakkhandha). ¿Qué son ellos? Son las cosas que experimentamos todo el tiempo. No debe ir a otra parte para encontrarlos. Ellos están en usted. Cuando ve algo, ellos están allí en lo que ve. Cuando escucha algo, ellos están en lo que escucha. Cuando huele, gusta, toca o piensa, ellos están allí en lo que huele, gusta, toca o piensa.

Cuando uno dobla, estira o mueve sus miembros, los agregados están allí en la inclinación, la extensión o el movimiento. Pero uno no sabe que ellos son los agregados. Esto es porque no ha meditado en ellos y por lo tanto no los conoce como realmente son. No conociéndolos, uno se adhiere a ellos con apego y falsas concepciones.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

¿Qué ocurre cuando uno se inclina? Todo comienza con la intención de inclinarse. Después vienen las propiedades materiales de la acción de inclinarse una después de la otra. En la intención de inclinarse hay cuatro agregados mentales. La mente que tiene la intención de inclinar es la conciencia. Cuando uno piensa o desea inclinarse y luego realiza la acción, podría sentir placer o desplacer o indiferencia. Si cuando uno se inclina, siente placer, la sensación es placentera. Si cuando se inclina, siente desplacer, insatisfacción o enojo, la sensación es desagradable. Si se inclina con indiferencia, la sensación es neutral. De este modo, cuando desea inclinarse, el agregado de las sensaciones está presente. También existe la percepción, el agregado que distingue tanto la intención como la acción de inclinar. También está presente el estado mental que lo incita a inclinarse; es como si estuviera diciendo “¡inclínate! ¡inclínate!” Éste es el agregado de las formaciones mentales. De tal modo que en la intención de inclinarse, uno tiene las sensaciones, la percepción, las formaciones mentales y la conciencia; los cuatro agregados mentales. El movimiento de inclinarse es materia o forma; es el agregado material. De esta manera la intención de inclinarse y la acción de inclinarse, ambas conforman los cinco agregados.

Así, en el acto de doblar un brazo hay cinco agregados. Se mueve una vez y los cinco agregados están presentes. Se mueve nuevamente y los cinco agregados otra vez están presentes. Cada movimiento requiere de los cinco agregados. Si no ha meditado correctamente en los cinco agregados y no los conoce correctamente, no necesitamos decirle qué es lo que ocurre. Averigüe por usted mismo.

Bien, uno piensa: “deseo moverme” y “me muevo.” ¿No es así? Todo el mundo piensa igual. Pregúntele a los niños, ellos le darán la misma respuesta. Pregúntele a los adultos que no pueden ni leer ni escribir, obtendrá la misma respuesta. Pregúntele a alguien que puede leer, la misma respuesta; incluso él le dará una explicación. Pero por el hecho de que es una persona culta, que ha leído, podría inventar respuestas que se adecuen a las Escrituras y responder: “mente y materia.” Esto no es lo que sabe por su propia experiencia; sólo invenciones para adecuarse a las Escrituras. En el fondo piensa: “Soy yo el que tiene la intención de moverse. Soy yo el que se mueve.” Él también piensa: “Éste he sido en el pasado, ahora en el presente y seré en el futuro. Yo siempre he existido.” Este modo de pensar es llamado noción de permanencia. Nadie piensa: “Esta intención de moverse existe solamente ahora.” En general la gente siempre piensa: “Esta mente existió antes. El mismo yo que ha existido antes ahora piensa moverse.” Ellos también piensan: “El yo que piensa, existe ahora y continuará existiendo.”

Cuando uno dobla o mueve sus miembros, piensa: “Los mismos miembros que han existido antes son los que se mueven ahora. El mismo yo que ha existido antes es el que se mueve ahora.” Después de moverse, piensa nuevamente: “Estos miembros, este yo, siempre han existido.” Nunca

## MAHASI SAYADAW

se le ocurre pensar que ellos cesan de existir. Esto también es la noción de permanencia. Es adherirse a aquello que es impermanente como permanente, adherirse a aquello que es impersonal, sin ego, como personal, como ego.

Después, cuando uno se dobla o estira de acuerdo a su voluntad, piensa que es muy agradable. Por ejemplo, si su brazo está rígido, lo mueve o lo acomoda y la rigidez desaparece. Se siente a gusto; piensa que es agradable; piensa que es la felicidad. Los bailarines profesionales y aficionados se doblan y extienden mientras bailan y piensan que hacer esto es muy agradable. Ellos se deleitan en esta actividad y están a gusto consigo mismos. Cuando uno conversa con otras personas, a menudo mueve la cabeza y las manos y se siente a gusto. Uno cree que es la felicidad. Cuando algo de lo que hace es exitoso, nuevamente cree que está muy bien; cree que es la felicidad. Es de esta manera como se apega a aquello que es placentero. Toma aquello que es impermanente como permanente y se deleita u obtiene placer. Lo que no es felicidad, lo que no es personal, sino solamente los agregados de mente y materia, lo considera como felicidad, como algo personal y se deleita. Se deleita en ellos y se apega a ellos. Uno los confunde con una entidad permanente o ego y se apega a ellos.

De este modo, cuando uno dobla, extiende o mueve los miembros, el pensamiento: “me doblaré” es un agregado de la adherencia. La acción de doblar es un agregado de la adherencia. Pensar: “me estiraré” es un agregado de la adherencia. La acción de estirar es un agregado de la adherencia. Pensar: “me moveré” es un agregado de la adherencia. El moverse es un agregado de la adherencia. Cuando nos referimos a meditar en los agregados de la adherencia, nos estamos refiriendo precisamente a esto.

Lo mismo ocurre cuando vemos, oímos, etc. Cuando uno ve, la base del sentido de la vista, la sensibilidad visual, está presente. Lo mismo ocurre con el objeto visual. Ambos (la sensibilidad visual y el objeto visual) son propiedades materiales. Ellos no tienen la capacidad de conocer. Si uno no medita cuando está viendo, se apegará a los objetos visuales. Piensa que todo el mundo material, incluyendo el objeto visual, es permanente, hermoso, bueno y substancial, y se apega a él. De esta forma, la sensibilidad visual y el objeto visual son agregados de la adherencia. Y cuando ve, la conciencia visual también está presente. Son los cuatro agregados mentales. La mera conciencia visual es el agregado de la conciencia. El placer o displacer asociado con la conciencia visual es el agregado de las sensaciones. Aquello que percibe el objeto visto es el agregado de la percepción. Aquello que dirige la atención al objeto visual es el agregado de las formaciones mentales. Ellos constituyen los cuatro agregados mentales.

Si uno no medita cuando ve, tiende a creer que la conciencia visual: “ha existido antes y existe ahora.” O cuando ve cosas agradables, piensa: “ver es agradable.” Y pensando de esta

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

manera, uno va tras las cosas visuales agradables para disfrutarlas. Uno va al teatro y al cine a costa del sueño, salud y dinero porque cree que hacer esto es bueno. Si no creyera que es bueno, no iría a malgastar su dinero o arruinarse la salud. Creer que aquello que ve o disfruta es “yo” o “yo estoy disfrutando,” es tomar el objeto con apego y concepciones erróneas. Como ellos se apegan, la mente y materia que se manifiestan en la conciencia visual se denominan agregados de la adherencia.

Uno se apega de la misma forma cuando oye, huele, gusta, toca y piensa. Y se apega más todavía a la mente que piensa, imagina y reflexiona, se apega como el yo, como el ego. De este modo, los cinco agregados de la adherencia no son otra cosa que la mente y materia que se manifiestan a través de las seis puertas<sup>3</sup> cada vez que uno ve, oye, siente o percibe. Uno debe tratar de comprender estos agregados como son. Meditar en ellos y comprender cómo son ellos; éste es el conocimiento de la introspección.

## CONOCIMIENTO Y EMANCIPACIÓN

“Vipassanā consiste en meditar en los cinco agregados de la adherencia.” Esto es de acuerdo con las enseñanzas del Buddha. A las enseñanzas del Buddha se les llama *Suttas*,<sup>4</sup> cuyo significado es “hilo.” Cuando el carpintero está por cortar o cepillar madera, primero traza una línea recta con un hilo. De la misma manera, cuando decidimos seguir la vida de la pureza, nosotros usamos el “hilo” o *Sutta* para trazar líneas rectas a nuestras acciones. El Buddha nos ha dado lineamientos o instrucciones sobre el modo de adiestrarnos en moralidad, cómo desarrollar la concentración y cómo hacer surgir la sabiduría. No podemos desviarnos de la línea y actuar a nuestro gusto. Con respecto a la meditación en los cinco agregados citamos aquí algunos extractos de los discursos:

La forma material, bhikkhus, es impermanente. Aquello que es impermanente es sufrimiento. Aquello que es sufrimiento es impersonal. Aquello que es impersonal no nos pertenece, no es uno mismo, no es mi persona. Uno debería discernir esto, como realmente es, con Recto Entendimiento<sup>5</sup> (S. ii 19).

Debemos meditar para poder comprender que el agregado material es realmente impermanente, sufrimiento e impersonal. Debemos meditar igualmente en las sensaciones, la

## MAHASI SAYADAW

percepción, las formaciones mentales y la conciencia. ¿Cuál es la utilidad de contemplar estos agregados como impermanentes, como sufrimiento y como impersonales? El Buddha nos dice:

Contemplando en todas estas cosas de esta manera, el discípulo de los Ariyas<sup>6</sup> desecha el agregado material, desecha las sensaciones y el resto (S. iii 68).

Aquél que ha comprendido la impermanencia, el sufrimiento y la naturaleza impersonal de los cinco agregados siente hastío de la materia, de las sensaciones, de la percepción, de las formaciones mentales y de la conciencia.

Desechándolos, él se torna desapasionado.

Esto significa que él ha alcanzado el sendero de los Ariyas.

Cuando es desapasionado, él se ha liberado.

Una vez alcanzado el sendero de los Ariyas en donde las pasiones han sido eliminadas, él también ha alcanzado las cuatro fruiciones de emancipación de las impurezas.

Y cuando él se ha liberado, el conocimiento “soy libre” despierta en su conciencia.

Cuando uno se ha liberado, conoce por sí mismo que eso ha ocurrido. En otras palabras, cuando se ha convertido en un Arahant,<sup>7</sup> con las impurezas mentales extinguidas, tiene el conocimiento de que las impurezas han sido erradicadas.

Todos estos extractos provienen del *Yad anicca Sutta* y hay numerosos discursos de este tipo. La totalidad del *Khandhavagga Samyutta* es una colección de ellos. Dos de estos discursos merecen destacarse: *Sīlavanta Sutta* y *Sutavanta Sutta*. En ambos discursos el venerable Mahā Koṭṭhika hace preguntas al Venerable Sāriputta<sup>8</sup>, quien responde breve pero muy claramente. Mahā Koṭṭhika pregunta: “¿Qué es, amigo Sāriputta, lo que debe ser atendido correctamente por un bhikkhu de hábito moral puro?”



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Consideremos el atributo “hábito moral” en esta pregunta. Si deseamos practicar vipassanā con el objetivo de alcanzar el sendero, la fruición y el Nibbāna, el mínimo requisito es tener hábito moral puro. Si uno no posee hábito moral puro, no puede esperar alcanzar la concentración y la introspección. El Venerable Sāriputta responde:

Los cinco agregados de la adherencia, amigo Koṭṭhika, son las cosas que deben ser correctamente atendidas por un bhikkhu de hábito moral puro. Éstos deben ser contemplados como impermanentes, como sufrimiento, como enfermedad, como una llaga, como una espina, como malsanos, como un mal, como ajenos, como vacíos de substancia, como corrompidos.

¿Cuál es el beneficio de meditar de esta forma? Sāriputta continúa:

Realmente, amigo, existe la posibilidad de que un bhikkhu de hábito moral puro, contemplando correctamente en estos cinco agregados como impermanentes, etc., alcance el estado de entrada en la corriente (Sotāpanna).<sup>9</sup>

Si uno desea alcanzar el estado de entrada en la corriente y nunca más renacer en los cuatro estados de sufrimiento,<sup>10</sup> debería meditar en los cinco agregados de la adherencia para poder comprender su impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad.

Pero esto no es todo. Uno también puede realizar el estado de Arahant. El Venerable Mahā Koṭṭhika continúa preguntando:

¿Qué cosas, amigo Sāriputta, deberían ser atendidas correctamente por un bhikkhu que ha entrado en la corriente?

El Venerable Sāriputta responde que son los mismos cinco agregados de la adherencia los que deben ser contemplados correctamente por uno que ha entrado en la corriente. Éstos deben ser contemplados como impermanentes, como sufrimiento y como impersonales. ¿El resultado? Él alcanza el estado de un retorno (Sakadāgāmi)<sup>11</sup>. ¿En qué medita la persona que retorna una vez? Nuevamente en los cinco agregados de la adherencia. Él luego alcanza el estado de no retorno (Anāgāmi).<sup>12</sup> ¿En qué medita la persona que no retorna? En los cinco agregados nuevamente. Ahora

## MAHASI SAYADAW

él alcanza el estado de Arahant. ¿En qué medita un Arahant? Nuevamente en los cinco agregados. Entonces, está claro que las cosas en que uno debe meditar son los cinco agregados, aun cuando se ha alcanzado el estado de Arahant.

¿Cuál es el beneficio para el Arahant de meditar de esta forma? ¿Alcanzará el estado de Buddha silencioso<sup>13</sup> o Buddha supremo? No, ninguno de los dos. El Arahant no renacerá y alcanzará el Nibbāna. El Arahant no tiene impurezas mentales que eliminar o calmar. Todas las impurezas han sido eliminadas y calmadas. De tal modo que él no tiene nada más que desarrollar para eliminar las impurezas no erradicadas o para calmar aquellas que permanecen sin calmar. Tampoco posee hábito moral, concentración o sabiduría que aún necesiten perfeccionamiento. Todos los hábitos morales, concentración y sabiduría que necesitaban perfeccionamiento ya han sido perfeccionados. Entonces, él no tiene necesidad de trabajar para la perfección de aquello aún no perfeccionado, ni tiene necesidad de aumentar aquello ya perfeccionado. La práctica de vipassanā no trae estos beneficios al Arahant.

Uno de los beneficios que el Arahant alcanza meditando en los agregados es vivir feliz en este mundo. A pesar de ser un Arahant, si él no medita, desasosiego e inquietud se originarán eventualmente en las seis puertas de los sentidos. Desasosiego, en este contexto, no significa aflicción mental. Cuando los objetos se presentan continuamente en las seis puertas, no obstante ser un Arahant, él no encuentra paz mental. Eso es todo. Esto también ocurre a aquellos que meditan y no son Arahant, especialmente cuando están inmersos en la práctica de meditación y estos objetos sensuales se presentan. Cuando regresan a sus hogares del centro de meditación, ellos ven esto, oyen aquello, participan en conversaciones de negocios, y pierden totalmente la paz mental. Entonces, algunos regresan al centro de meditación. Para otros, sin embargo, el desasosiego no dura mucho tiempo, solamente cuatro, cinco o diez días. Pronto, muy pronto, el espíritu del hogar los recupera y ellos están felices con su vida y ocupados de nuevo en las actividades hogareñas. El Arahant nunca regresa a estos viejos hábitos. Si se encuentra con diversos objetos sensoriales sin meditación, sólo experimenta desasosiego. Únicamente cuando está absorto en la práctica de meditación, él encuentra la paz mental. De esta forma, la meditación en los cinco agregados de la adherencia le permite al Arahant vivir feliz en este mundo.

Mientras practica meditación intensamente, la atención plena y la comprensión de la impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad continúan surgiendo en él. Éste es otro beneficio. El Arahant en quien la atención plena y la comprensión continúan surgiendo gracias a la práctica de meditación es llamado *satata-vihārī* (aquél que vive contemplando constantemente). Tal persona puede disfrutar del estado de fruición<sup>14</sup> en cualquier momento y por la duración que desee.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Para disfrutar de estos dos beneficios, vivir feliz en esta vida y atención plena y comprensión, el Arahant vive constantemente en contemplación.

Las mencionadas arriba son las respuestas dadas por el Venerable Sāriputta en el *Sīlavanta Sutta*. Estas respuestas se encuentran también en el *Sutavanta Sutta*. La única diferencia está en los términos *Sīlavanta*, “de hábito moral” o “virtuoso,” y *Sutavanta*, “instruido” o “bien informado.” El resto de las palabras son similares. En base a estos dos discursos y otros discursos sobre los agregados, se ha formulado el dictamen:

El conocimiento de introspección se alcanza meditando en los cinco agregados de la adherencia.

Regresando ahora al apego que surge a través de las seis puertas de los sentidos. Cuando la gente tiene conciencia visual, creen de ellos mismos o de los demás, que son permanentes, que han existido antes, que existen ahora, que existirán en el futuro, que existirán siempre. Se creen felices, buenos o hermosos. Se conciben como entidades permanentes. Piensan de la misma manera cuando oyen, huelen, gustan o tocan. El sentido del tacto está extendido en todo el cuerpo, en donde hay carne y sangre. Y cuando el sentido del tacto surge, se origina el apego. El doblar, el extender o el movimiento de los miembros mencionados anteriormente son todos ejemplos del sentido del tacto. También lo son los movimientos tensos de dilatación y contracción del abdomen. Más adelante regresaremos a este punto en detalle.

Cuando uno piensa o imagina, lo hace así: “El yo que ha existido antes está pensando ahora. Después de pensar, yo continúo existiendo.” De esta manera uno mismo se concibe como permanente, como poseedor de un ego. También cree que el pensar o el imaginar es agradable, muy placentero. Uno cree que es la felicidad. Si alguien le dice que el pensar desaparecerá, no puede aceptarlo. No siente agrado por ello. Esto es porque uno se apega al pensar.

De esta forma, uno se apega a cualquier objeto que surge a través de las seis puertas de los sentidos como permanente, como agradable, como ego o entidad permanente. Uno disfruta del objeto, se apega al mismo y toma el objeto con concepciones erróneas. Uno debe meditar en estos cinco agregados a los que se puede adherir.

## MAHASI SAYADAW

### EL MÉTODO CORRECTO

Cuando uno practica meditación, debe hacerlo con método. Solamente el método correcto puede conducir a la introspección. Si uno considera a los fenómenos como permanentes, ¿cómo es posible que haya introspección? Si considera los fenómenos como hermosos, buenos, con ego, como entidad permanente, ¿cómo es posible que haya introspección?

La mente y la materia son impermanentes. Debemos meditar en estos fenómenos impermanentes, debemos meditar para poder comprender cómo son realmente, para comprender que son impermanentes. Ellos surgen y cesan y continuamente nos están oprimiendo. Por este motivo ellos son terribles, son sufrimiento. Uno debe meditar para poder comprender cómo son realmente, para comprender que son sufrimiento. Ellos son procesos carentes de una personalidad, de una sustancia, de un ego. Uno debe meditar para comprender que no existe una personalidad o una entidad permanente o un ego. Debe intentar comprender estos fenómenos como realmente son.

De esta manera, cada vez que uno ve, oye, toca o percibe, debe tratar de comprender los procesos mentales y materiales originados a través de las seis puertas de los sentidos como realmente son. Debe notar “viendo, viendo.” Del mismo modo, cuando uno escucha, debe notar “escuchando.” Cuando huele, debe notar “oliendo.” Cuando gusta, debe notar “gustando.” Cuando uno toca, debe notar “tocando.” Las sensaciones de cansancio, de calor, de dolor y otras sensaciones insoportables también tienen su origen en el sentido del tacto. Hemos de observarlas como “cansancio, calor, dolor,” etc. También pueden surgir pensamientos, ideas. Hemos de observarlos como “pensando, imaginando, deseo, placer,” cuando éstos surgen. Pero para el principiante es difícil observar todo aquello que surge en las seis puertas de los sentidos. Él debe comenzar con unas pocas cosas.

Uno medita de esta manera. Cuando inhala y exhala, es especialmente conspicua la forma en que el abdomen se dilata y se contrae. Uno comienza observando este movimiento. El movimiento de dilatación lo observamos como “expandiendo o afuera.” El movimiento de contracción lo observamos como “contrayendo o adentro.” La observación de los movimientos del abdomen está ausente en la jerga de las Escrituras. Aquellos que no tienen conocimiento de la práctica de meditación se refieren con desdén a este método: “El método de la expansión y contracción [del abdomen] no tiene nada que ver con las Escrituras. No es nada.” Posiblemente piensan esto porque no ha sido tratado en las Escrituras.

En esencia, sin embargo, este método es algo real. La expansión [del abdomen] es real, la contracción [del abdomen] es real, el movimiento del aire es real. Hemos usado palabras familiares

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

como “expansión y contracción” por una cuestión de conveniencia. En la terminología de las Escrituras, la expansión y contracción son el elemento aire<sup>15</sup>. Si uno observa atentamente el abdomen mientras se dilata y se contrae, la distensión está allí, el movimiento está allí, la conducción está allí. Aquí la “distensión” es la característica del elemento aire, el movimiento es su función y la conducción es su manifestación. Conocer el elemento aire como realmente es significa conocer su característica, su función y su manifestación. Meditamos para conocerlas. Vipassanā comienza con la delimitación de la mente y la materia.<sup>16</sup> Para lograr este conocimiento el meditador comienza con la materia. ¿Cómo?

El [meditador] debería comprender por medio de la característica, función y el resto.  
(*Visuddhimagga*, ii 227).

Cuando uno comienza contemplando en la materia o la mente, debería hacerlo ya sea por medio de la característica o de la propiedad (función). “Y el resto” se refiere a la manifestación (modo de ocurrencia). En este contexto el libro *Compendio del Abhidhamma*<sup>17</sup> es muy preciso.

La purificación de la concepción (*ditṭhi-visuddhi*) es el discernimiento de la mente y la materia con respecto a sus características, funciones, manifestaciones y causas próximas.

El significado es éste: vipassanā comienza con el conocimiento analítico de la mente y la materia. En las siete etapas de la purificación, primero uno debe purificar la moral (*sīla-visuddhi*) y la mente (*citta-visuddhi*); y después, uno comienza con la purificación de la concepción. Para alcanzar el conocimiento analítico de la mente y la materia y la purificación de la concepción, debe meditar en la mente y la materia y conocer a ambas de acuerdo a sus características, sus propiedades (funciones), sus manifestaciones y sus causas próximas. Una vez que se les conoce de esta forma, uno ha alcanzado el conocimiento analítico de la mente y la materia. Una vez que este conocimiento ha madurado, ha desarrollado la purificación de la concepción.

Aquí, “conocer por medio de sus características” significa conocer la naturaleza intrínseca de la mente y la materia. Conocer “por medio de propiedad” significa conocer sus funciones. La manifestación es el modo de ocurrencia. En la etapa inicial de contemplación no es necesario conocer, todavía, la causa próxima.<sup>18</sup> Ahora vamos a explicar la característica, la función y la manifestación.

## MAHASI SAYADAW

En el *Visuddhimagga* y el *Compendio del Abhidhamma* recientemente citados, se indica que no se debe meditar en la mente y la materia de acuerdo a su nombre, número, como partículas o como un proceso incesante de ocurrencias. Se indica solamente que se debe meditar en ellas de acuerdo a la característica, función y modo de manifestación. Uno debería tomar nota de esto cuidadosamente. De lo contrario, uno podría ser conducido a conceptos de nombres, números, partículas o procesos. Ambos Comentarios dicen que se debería meditar en la mente y la materia de acuerdo a sus características, sus funciones y sus manifestaciones. De esta manera, cuando se medita en el elemento aire, debe hacerlo por medio de su característica, su función y su manifestación. ¿Cuál es la característica del elemento aire? La característica es el apoyo. Ésta es su naturaleza intrínseca. El elemento aire es precisamente esto. ¿Cuál es la función del elemento aire? La función es el movimiento. ¿Cuál es su manifestación? La manifestación es la conducción. La manifestación es aquello que se presenta al intelecto del meditador. Cuando medita en el elemento aire, éste aparece en el intelecto del meditador como algo que conduce, empuja, tira. Ésta es la manifestación del elemento aire. Cuando medita en la expansión y contracción del abdomen, la distensión, el movimiento, la conducción aparecen claramente. Éstas son la característica, la función y la manifestación del elemento aire. Este elemento aire es importante. En las secciones sobre posturas y clara comprensión del *Satipaṭṭhāna Sutta*, el comentarista ha puesto énfasis en el elemento aire. Ésta es la enseñanza del Buddha:

*Gacchanto vā ‘Gacchāmi’ ti pajānāti.*

(Cuando camina, conoce “estoy caminando.”)

Buddha nos instruye en estar atentos de la forma de caminar observando “caminando, caminando,” cada vez que caminamos. El comentarista nos explica cómo se desarrolla este conocimiento:

La intención de caminar surge. Ésta produce el elemento aire. El elemento aire produce el movimiento. El movimiento del cuerpo, como resultado de la expansión del elemento aire, es lo que se denomina caminar.

El significado es el siguiente: El meditador que está habituado a meditar “caminando, caminando” cada vez que camina, comprende de esta manera. Primero surge la idea “caminaré.”

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Esta intención da origen a un movimiento tenso en todo el cuerpo, el cual a su vez hace que el cuerpo se mueva hacia adelante, un movimiento a la vez. Esto es lo que llamamos: “yo camino” o “él camina.” En realidad no existe un yo o él que camine. Únicamente la intención de caminar y la materia caminando. Esto es lo que el meditador comprende. Aquí, en esta explicación del Comentario, el énfasis es en la comprensión del movimiento del elemento aire. De esta forma, si comprende el elemento aire por medio de la característica, la función y la manifestación, puede decidir por sí mismo si su meditación es correcta o no.

El elemento aire tiene la característica de apoyo. En una pelota de fútbol, el aire la llena y la mantiene inflada de tal manera que la pelota se mantiene expandida y firme. En lenguaje corriente decimos que la pelota está inflada y firme. En lenguaje filosófico el elemento aire es el apoyo o sostén. Cuando extiende un brazo, siente rigidez. Es el sostén del elemento aire. De la misma manera, cuando presiona con el cuerpo o la cabeza una almohada o colchón inflable, su cuerpo o cabeza no descenderán, sino que permanecerán arriba. Esto es debido a que el elemento aire en la almohada o colchón lo está sosteniendo. Los ladrillos en una pared son sostenidos por los de más abajo. Si los ladrillos de abajo no sostienen, los de arriba se derrumbarán. De la misma manera el cuerpo humano está lleno del elemento aire que le da sostén; es por esta razón que el cuerpo puede permanecer erguido y firme. El término ‘firme’ es relativo. Si hay algo más firme, lo llamamos ‘laxo’. Si hay algo más laxo, usamos nuevamente ‘firme.’

La función del elemento aire es el movimiento. Cuando es fuerte se mueve de un lugar a otro. El elemento aire es el que permite que el cuerpo se doble, se extienda, se siente, se levante, que vaya o venga. Aquellos sin experiencia en vipassanā a menudo dicen: “si *notas* ‘doblando, extendiendo’, únicamente te serán manifiestos conceptos tales como ‘brazos’. Si *notas* ‘izquierda, derecha’, sólo te serán manifiestos conceptos tales como ‘piernas’. Si *notas* ‘expansión, contracción,’ sólo te serán manifiestos conceptos tales como ‘el abdomen.’” Esto podría ser verdad para algunos principiantes. Pero no es verdad pensar que los conceptos se continuarán manifestando (en las etapas más avanzadas de la práctica). Tanto los conceptos como las realidades<sup>19</sup> se manifestarán al principiante. Algunos instruyen a los principiantes para que mediten únicamente en las realidades. Esto es imposible. Al comienzo no es práctico descartar los conceptos. Lo que es viable es observar conceptos juntamente con realidades. El mismo Buddha usó conceptos y nos instruyó de estar atentos “estoy caminando,” etc., cuando caminamos, cuando nos doblamos o cuando nos estiramos. El Buddha no usó el lenguaje de las realidades y no nos instruyó para estar atentos del movimiento o de la función de apoyo, etc. A pesar de que contempla usando conceptos tales como “caminando, doblando, estirando,” cuando la plena atención y la concentración se han desarrollado, estos conceptos desaparecen y únicamente son manifiestas las realidades como el

## MAHASI SAYADAW

apoyo y el movimiento. Cuando se alcanza el conocimiento de disolución (bhaṅga-ñāṇa)<sup>20</sup>, a pesar de que contempla repitiendo “caminando, caminando,” ni las piernas ni el cuerpo son manifiestos; solamente son manifiestos los movimientos sucesivos. A pesar de que contempla “doblando, doblando,” las piernas o los brazos no son manifiestos; sólo el movimiento es evidente. A pesar de que contempla “expansión, contracción,” no habrá concepción del abdomen o del cuerpo, sólo será evidente el movimiento de afuera y adentro. Tanto el movimiento como la oscilación son funciones del elemento aire.

Aquello que aparece en la mente del meditador como conducción es la manifestación del elemento aire. Cuando dobla o extiende el brazo, parece que algo lo está tirando o empujando. Al caminar es más simple. Al meditador cuya concentración se ha desarrollado notando “caminando, derecho, izquierdo, levantando, moviendo, bajando,” este movimiento hacia adelante se torna evidente como si estuviera dirigido o impulsado desde atrás. Las piernas parecen ser empujadas hacia adelante, como si fueran impulsadas por sí mismas. Es muy claro cómo el movimiento hacia adelante ocurre sin el esfuerzo del meditador. Es tan benéfico caminar anotando de esta manera que algunos dedican mucho tiempo a esta práctica.

Resumiendo, cuando meditamos en el elemento aire, debemos conocerlo por su característica de apoyo o sostén, su función de moción y su manifestación de conducción. Sólo entonces nuestro conocimiento es correcto.

Usted se podría preguntar: ¿Hemos de meditar sólo después de haber aprendido las características, las funciones y las manifestaciones? No, no necesita aprenderlas. Si medita en la mente y materia cuando surgen, también conocerá las características, las funciones y las manifestaciones. Cuando medita en la mente y materia no hay otra forma de conocer más que por medio de las características, las funciones y las manifestaciones. Cuando mira al cielo en un día lluvioso, ve un relámpago. La luz brillante es la característica del relámpago. Cuando el relámpago destella, la oscuridad desaparece. Desaparecer la oscuridad es la función del relámpago, su trabajo. También usted ve cómo es [la manifestación]; si es largo o corto, circular, recto o extenso. Ve su característica, su función y su manifestación, todo al mismo tiempo. Tal vez no estará en condiciones de decir que la luz brillante es su característica, o que hacer desaparecer la oscuridad es su función, o que la forma es su manifestación. Pero ve todo esto.

De la misma manera, cuando contempla en la mente y materia que surge, usted conoce su característica, su función, su manifestación, todo. No necesita aprenderlas. Algunas personas educadas piensan que se debería conocer la característica, la función y la manifestación antes de meditar. Pero no es así. Lo que uno aprende son sólo conceptos, no realidades. El meditador que está contemplando la mente y materia, las conoce como si las estuviera tocando con sus propias



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

manos. No necesita aprenderlas. Si hay un elefante frente a usted, no necesita mirar la fotografía del elefante.

El meditador que está contemplando en la expansión y contracción del abdomen conoce la firmeza o laxitud; en otras palabras, su característica.

Él conoce el movimiento afuera o adentro, su función. También conoce su manifestación o su acción de traer y llevar. Si conoce estas cosas como realmente son, ¿necesita aprender sobre ellas? No, si desea esta comprensión para sí mismo. Pero si desea enseñar a otros, deberá aprender sobre ellas.

Cuando contempla “derecho, izquierdo,” conoce la tensión en cada paso, su característica. Conoce el movimiento, su función. Y conoce la conducción, su manifestación. Éste es el conocimiento apropiado, el conocimiento correcto.

Ahora, para conocer por usted mismo cómo se puede discernir la característica y lo demás con sólo meditar en lo que surge, pruebe meditando. Seguramente tendrá sensaciones de calor, dolor, cansancio en alguna parte del cuerpo. Éstas son sensaciones desagradables, difíciles de soportar. Concéntrese en estas sensaciones y mentalmente diga “calor, calor” o “dolor, dolor.” Encontrará que está pasando por una experiencia desagradable y sufrimiento. Ésta es la característica del sufrimiento; experimentar una sensación desagradable.

Cuando esta sensación desagradable surge, usted se desalienta. Si la sensación de displacer es leve, hay poco desaliento. Si la sensación de displacer es grande, el desaliento también es grande. Aun aquellos que tienen gran poder de voluntad se desalientan si las sensaciones son intensamente desagradables. Hacer que uno se sienta desanimado es la función de las sensaciones desagradables. Cuando la mente está con el ánimo bajo, los concomitantes mentales también se encuentran desanimados.

La manifestación de la sensación desagradable es la opresión física. Se manifiestan como aflicción física, como algo insoportable, en la mente del meditador. Cuando se medita “calor, calor, dolor, dolor,” estas sensaciones se manifiestan como algo que aflige al cuerpo, algo muy difícil de soportar. La intensidad es tal que hacen que uno se lamente.

Si contempla la sensación desagradable en el cuerpo cuando ésta surge, conoce la experiencia de algo desagradable, su característica; conoce el deterioro de los estados mentales asociados, su función, y conoce la aflicción física, su manifestación. Ésta es la forma en que los meditadores adquieren conocimiento.

## MAHASI SAYADAW

### LA MENTE<sup>21</sup>

Usted también puede meditar en la mente. La mente conoce y piensa. La que piensa e imagina es la mente. Contemple la mente como “pensando, imaginando, ponderando,” cada vez que esto ocurra. Descubrirá que tiene la naturaleza intrínseca (la mente) de ir hacia el objeto, conocer el objeto. Ésta es la característica de la mente, como se dice: “La mente tiene la característica de conocer.” Cada una de las diferentes clases de conciencia conoce. La conciencia visual conoce el objeto, al igual que la conciencia auditiva, la conciencia olfativa, la conciencia gustativa, la conciencia táctil y la conciencia mental.<sup>22</sup>

Cuando se trabaja en grupo, se tiene un líder. La conciencia es el líder que conoce el objeto que surge en cualquiera de las puertas de los sentidos. Cuando el objeto visual se encuentra con el ojo, la conciencia es la primera que conoce el objeto. Luego ésta es seguida por la sensación, la percepción, el deseo, el placer, el desplacer, la admiración, etc. De la misma manera, cuando el objeto auditivo llega al oído, la conciencia es la primera que conoce el objeto. Esto es más evidente cuando piensa o imagina. Si una idea se presenta cuando está contemplando ‘expansión, contracción’, debe de notar la idea. Si puede notarla precisamente al momento en que surge, ésta desaparecerá inmediatamente. Si es incapaz de esto, algunos de sus seguidores como el placer, el deseo, vendrán a continuación. De esta manera, el meditador comprende cómo la conciencia es el líder, o sea, su función.

La mente es la precursora de los estados mentales. (Dhammapada, 1)

Si observa la conciencia cada vez que surge, comprenderá claramente como ésta actúa como líder, ahora yendo hacia ese objeto, ahora yendo hacia aquel.

El Comentario dice lo siguiente: “La conciencia se manifiesta como continuidad.” Cuando medita “expansión, contracción”, etc., la mente a veces se distrae. Uno observa la distracción y ésta desaparece. Luego otra conciencia surge. Uno la observa y ésta desaparece. Nuevamente otra conciencia surge, nuevamente la observa y nuevamente desaparece. Nuevamente otra conciencia surge. Uno debe observar un gran número de estos surgimientos y desapariciones de conciencia. El meditador llega a la conclusión: “La conciencia es una sucesión de eventos que surgen y desaparecen uno después de otro. Cuando uno desaparece, otro surge.” Así usted comprende la continua manifestación de la conciencia. El meditador que comprende esto, también comprende la

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

muerte y el nacimiento. “La muerte no es nada extraño, después de todo. Es sólo como el cesar de cada momento de conciencia que he estado observando. Nacer de nuevo es como el surgir de la conciencia que ahora estoy observando, que ha surgido a continuación de la anterior.”

Para demostrar que uno puede entender la característica, la función y la manifestación aun cuando no ha aprendido sobre ellas, hemos tomado como ejemplo el elemento aire entre las propiedades materiales y la sensación desagradable y la conciencia entre las propiedades mentales. Usted sólo debe contemplar en ellas cuando éstas surgen. Lo mismo es válido para el resto de las propiedades mentales y materiales. Si contempla en ellas cada vez que éstas aparecen, comprenderá sus características, sus funciones y sus manifestaciones. El principiante puede contemplar y comprender los agregados mentales y el agregado material sólo por medio de estas características, funciones y manifestaciones. En la etapa inicial, durante el conocimiento analítico de la mente y materia (nāma-rūpavavathāna-ñāṇa) y el conocimiento del discernimiento de las condiciones (paccaya-pariggaha-ñāṇa), ambos elementales en la práctica de vipassanā, es suficiente comprender de esta manera (vía característica, etc.). Cuando alcanza el conocimiento real de introspección<sup>23</sup> como el conocimiento de comprensión (sammāsana-ñāṇa), comprende también la naturaleza impermanente, de sufrimiento y de impersonalidad.

### ¿PARA QUÉ MEDITAMOS? ¿EN QUÉ MOMENTO?

Surge ahora la pregunta: ¿Para qué meditamos en los agregados de la adherencia? Y respecto al momento, ¿en qué momento meditamos? ¿Cuando los agregados han cesado, antes de que surjan o cuando surgen?

¿Para qué meditamos? ¿Meditamos en los agregados de la adherencia para obtener riqueza material? ¿Para obtener alivio de la enfermedad? ¿Para obtener clarividencia? ¿Para lograr la levitación y poderes sobrenaturales? Vipassanā no persigue ninguno de estos objetivos. Se han dado casos de personas que como resultado de la práctica de meditación se han curado de graves enfermedades. En el tiempo del Buddha hubo personas que luego de alcanzar la purificación por medio de la práctica de vipassanā obtuvieron poderes sobrenaturales. Hoy día las personas que alcanzan el estado de perfección<sup>24</sup> podrían obtener estos poderes. Pero obtener estos poderes no es el objetivo básico de vipassanā.

¿Debemos meditar en los fenómenos pasados y desaparecidos? ¿Debemos meditar en los fenómenos aún no acaecidos? ¿Debemos meditar en los fenómenos presentes? ¿O debemos meditar

## MAHASI SAYADAW

en fenómenos que no son ni pasados ni futuros ni presentes, pero que podemos imaginar luego de haber leído sobre ellos en libros? La respuesta a estas preguntas es: meditamos para no apegarnos y meditamos en aquello que está sucediendo.

Las personas no experimentadas en la meditación se apegan a la mente y materia que surge cada vez que ven, oyen, tocan, o perciben. Se adhieren a ellas con apego, complaciéndose. Se apegan con concepciones erróneas, considerando estos fenómenos como permanentes, como felices, como personales. Nosotros meditamos para evitar que surjan estos apegos, para librarnos de ellos. Éste es el objetivo básico de vipassanā.

Y meditamos en lo que está ocurriendo. No meditamos en cosas pasadas ni futuras o indefinidas en el tiempo. Aquí estamos tratando los aspectos prácticos de vipassanā. Pero en la meditación inferencial meditamos en cosas pasadas, futuras e indefinidas en tiempo. Permítanme explicarme. Hay dos tipos de vipassanā, práctica e inferencial. El conocimiento que uno alcanza contemplando en lo que ocurre en el momento presente por medio de las características intrínsecas y las características individuales<sup>25</sup> tales como la impermanencia, es vipassanā práctica. De este conocimiento práctico se infiere la impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad de los fenómenos pasados y futuros, cosas que no se han experimentado. Esto es lo que se denomina vipassanā inferencial.

La determinación de ambos (visto y no visto) como similares siguiendo el objeto...  
(Paṭisambhidāmagga)

El *Visuddhimagga* explica esta sentencia como sigue:

...siguiendo, yendo hacia el objeto visto, determinando visualmente ambos (lo visto y lo no visto) como uno de acuerdo a la naturaleza intrínseca: como éste (objeto visto), aquello que es compuesto cesó en el pasado y cesará en el futuro (*The Path of Purity* p. 786).

“El objeto visto,” esto es vipassanā práctica. Y “yendo hacia el objeto visto, determinando visualmente ambos... en el pasado... en el futuro,” esto es vipassanā inferencial. Pero aquí debemos tener en cuenta lo siguiente: vipassanā inferencial es posible sólo después de vipassanā práctica. No se puede realizar ninguna inferencia sin conocer primero el presente. La misma explicación es dada en el Comentario del *Kathāvatthu*:<sup>26</sup>

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Observando la impermanencia de por lo menos un fenómeno, uno llega a la conclusión con respecto a los otros: “impermanentes son todos los fenómenos.”

¿Por qué no medita en cosas pasadas o futuras? Porque ellas no le harán comprender la naturaleza real (de los fenómenos) ni lo purificarán de las impurezas mentales. Usted no recuerda sus vidas pasadas. Incluso en esta existencia, no recuerda la mayor parte de su niñez. Por lo tanto, meditando en cosas pasadas, ¿cómo puede conocer los fenómenos como realmente son con sus características y sus funciones? Las cosas del pasado más reciente pueden ser recordadas. Pero cuando las recuerda, piensa: “vi, oí, pensé. Fui yo el que vi en el pasado y soy yo el que está viendo ahora.” Usted tiene la noción del yo. Inclusive puede haber nociones de permanencia y felicidad. Entonces, contemplar en los fenómenos pasados no sirve a nuestro propósito. Usted ya se ha apegado a ellos y este apego no puede ser eliminado. A pesar de que considera estos fenómenos como mente y materia gracias a lo que ha leído y pensado, la noción del yo persiste porque ya se ha apegado a ellos. Dice “impermanente” por una parte y obtiene la noción de permanencia por otra. Observa “sufrimiento,” pero la noción de felicidad continúa apareciendo. Medita en la impersonalidad, pero la noción del yo permanece arraigada y firme. Discute consigo mismo. Al final su meditación tendrá que ceder el paso a las ideas preconcebidas.

El futuro aún no ha llegado y no puede estar seguro de cómo será exactamente cuando llegue. Puede haber meditado en los eventos futuros con anticipación, pero puede fallar en hacerlo cuando ellos surjan. Entonces el apego, las concepciones falsas y las impurezas mentales surgirán de nuevo. Por lo tanto, meditar en el futuro con la ayuda de lo que ha aprendido y pensado no es la forma de conocer las cosas como realmente son; ni es la forma de calmar las impurezas.

Las cosas de tiempo indefinido<sup>27</sup> nunca han existido, no existirán y no existen en uno o en los demás. Éstas son creadas en la imaginación por el aprendizaje y el pensamiento. Ellas son grandilocuentes y al parecer intelectuales, pero pensándolo bien se descubre que no son otra cosa que conceptos de cosas, signos y formas. Suponga que alguien está pensando: “La materia es impermanente. La materia surge y cesa momento a momento.” Pregúntele a esta persona: ¿Qué materia es esa? ¿Es materia del pasado, del presente o del futuro? ¿Es materia en uno o en los demás? Si está en uno, ¿es la materia de la cabeza, del cuerpo, de los miembros, del ojo, del oído? Descubrirá que no es ninguna de éstas sino un mero concepto; la imaginación de un concepto nombre. Por lo tanto, nosotros no contemplamos en cosas de tiempo indefinido (conceptos).

## MAHASI SAYADAW

### ORIGEN

El fenómeno presente es aquel que surge en las seis puertas en este mismo momento. Todavía no ha sido contaminado. Es como un pedazo de papel o tela limpio. Si es capaz de contemplar en él tan pronto como surge, éste no se contaminará. Si no logra observarlo, éste se contaminará. Y una vez contaminado no puede ser descontaminado. Si no logra observar la mente y materia cuando surge, la adherencia intervendrá. Hay dos tipos de adherencia: adherencia a los deseos sensuales y adherencia con concepciones erróneas. La adherencia con concepciones erróneas es de tres tipos: las concepciones erróneas propiamente dichas, los ritos y rituales y la creencia en la existencia de un ser permanente. ¿Qué ocurre si hay adherencia?

Condicionada por la adherencia surge la existencia;

Condicionado por la existencia surge el nacimiento;

Condicionado por el nacimiento surgen la vejez y la muerte; la pena, el lamento, el dolor,  
el pesar y la desesperanza.

De esta forma surge esta totalidad de sufrimiento (M. i 333; S. ii 1-2).<sup>28</sup>

La adherencia no es un asunto de poca importancia. Es la causa fundamental de las acciones buenas y malas. El que tiene adherencia se esfuerza para lograr aquellas cosas que cree buenas. Cada uno de nosotros está haciendo lo que cree que es bueno. ¿Qué es lo que nos hace pensar que es bueno? La adherencia. Otras personas podrían pensar que es malo, pero para el que las realiza, es bueno. Si pensara que no es bueno por supuesto que no lo haría. En una de las inscripciones del rey Asoka<sup>29</sup> merece destacarse el siguiente pasaje: “Uno piensa bien de sus propias obras. Uno nunca piensa mal de sus propias obras.” Un ladrón roba porque piensa que está bien robar. Un homicida mata porque piensa que es bueno matar. Ajātasattu<sup>30</sup> asesinó a su propio padre, el rey Bimbisāra. Él pensó que estaba bien. Devadatta conspiró contra la vida del Buddha. ¿Por qué? Para él estaba bien. Aquél que toma veneno para suicidarse lo hace porque cree que está bien. Las polillas se precipitan hacia la llama creyendo que es algo muy bueno. Todos los seres vivientes hacen lo que hacen porque piensan que es bueno hacerlo. Pensar que está bien es adherencia. Una vez que se ha adherido realmente, uno realiza cosas. ¿Cuál es el resultado? Son las buenas acciones y las malas acciones.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Abstenerse de causar sufrimiento a los demás es una buena acción. Ayudar a los demás es una buena acción. Dar es una buena acción. Rendir respeto a aquellos merecedores de respeto es una buena acción. Una buena acción puede causar paz, larga vida y buena salud en esta misma existencia. También traerá buenos resultados en futuras existencias. Este tipo de adherencia es buena, adherencia correcta. Aquellos que se apegan de esta manera realizan buenas acciones como actos de generosidad y observar preceptos; y por lo tanto, traen consigo buen kamma<sup>31</sup>. ¿Cuál es el resultado? “Condicionado por la existencia (acciones) surge el nacimiento.” Después de morir, ellos nacen de nuevo. ¿En dónde renacen? En confines favorables, en los mundos de hombres y devas (devas). Como hombres, están dotados de cosas buenas como longevidad, belleza, salud; y también renacen en buenas familias, tienen buenos seguidores y tienen riqueza. Podrían llamárseles ‘personas felices’. Como devas, también ellos serán atendidos por multitudes de dioses y diosas y residirán en magníficos palacios. Ellos se han apegado a las nociones de felicidad; y en sentido mundano, se puede decir que son felices.

Pero desde el punto de vista de las enseñanzas del Buddha, estos seres humanos y devas felices no están exentos de sufrimiento. “Condicionados por el nacimiento surgen la vejez y la muerte.” Aunque ha nacido como una persona feliz, tendrá que convertirse en un viejo “feliz.” Mire a todos esos viejos “felices” en el mundo. Una vez en los setenta u ochenta no todo está bien en ellos. Canas, dientes rotos, mala visión, mala audición, encorvados, arrugas por todas partes, sin energía, inútiles. Estos hombres y mujeres viejos, con toda su riqueza y renombre, ¿pueden ser felices? Y luego está la enfermedad de la vejez. Ellos no pueden dormir bien, no pueden comer bien, tienen dificultad para sentarse o levantarse; y finalmente deben morir. El hombre rico, el rey o el hombre de poder morirá algún día. Entonces no cuenta con nadie. Los amigos y familiares están a su alrededor, pero así como está acostado en su lecho de muerte, cierra sus ojos y muere. Y cuando muere, renace completamente solo en otra existencia. Él encontrará realmente difícil desprenderse de toda su riqueza. Y si no es un hombre de buenas acciones, estará preocupado acerca de su nueva existencia.

Los grandes devas, igualmente, tienen que morir. Los devas no están exentos. Una semana antes de su muerte les aparecen cinco signos. Las flores que usan, que nunca se habían marchitado, ahora comienzan a decolorarse. Sus vestidos, que nunca se habían gastado, ahora aparecen desgastados. Sudor emerge de sus axilas, algo inusual. Sus siempre juveniles cuerpos ahora han envejecido. No habiendo sido nunca presa del aburrimiento, ahora lo son (*Itivuttaka* p. 247).

Cuando estos cinco signos aparecen, de inmediato comprenden su muerte inminente y son presa de gran alarma. Durante el tiempo del Buddha, el mismo Sakka (rey de los devas) experimentó estos signos. Alarmado de que iba a morir y perder su gloria, se dirigió al Buddha para

## MAHASI SAYADAW

pedir ayuda. El Buddha predicó la doctrina y Sakka alcanzó el estado de entrada en la corriente. El viejo Sakka murió y renació como un nuevo Sakka. Él tuvo la suerte de que el Buddha estuvo ahí para salvarlo. Si no hubiera sido por el Buddha, hubiera sido un desastre para la gran divinidad.

Y no únicamente la vejez y la muerte. “... la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza.” Todos estos son sufrimiento. “De esta forma surge esta totalidad de sufrimiento.” Así que la buena vida que resulta del apego es, después de todo, terrible sufrimiento. Hombres o devas, todos tienen que sufrir.

Si la buena vida resultante de las buenas acciones es sufrimiento, ¿será mejor no realizarlas? No. Si nosotros no realizamos acciones buenas, las acciones malas pueden surgir. Éstas pueden enviarnos al infierno, al mundo animal, al mundo de los espíritus, al mundo de los demonios. Los sufrimientos de estos planos inferiores son aún mayores. La vida humana y la vida divina son sufrimiento en comparación con el eterno Nibbāna, pero comparadas con el sufrimiento de los niveles inferiores, la vida humana y la vida divina son realmente la felicidad.

El apego correcto da origen a buenas acciones. De la misma manera, el apego incorrecto da origen a malas acciones. Pensando que es bueno hacerlo, algunos matan, roban, hacen mal a los demás. Como resultado ellos renacen en los niveles inferiores: infierno, reino animal, espíritus, demonios. Renacer en el infierno es como brincar dentro de un gran fuego. Ni siquiera una gran divinidad puede hacer nada contra el fuego del infierno. Durante el tiempo del Buddha Kakusandha<sup>32</sup> existió una divinidad (Māra) llamado Dūsī. Dūsī era despectivo hacia el Buddha y los miembros de su Orden. Un día provocó la muerte del discípulo principal. Como resultado de esta cruel acción, Dūsī murió y renació inmediatamente en el infierno Avīci<sup>33</sup>. Una vez ahí, se encontró a la merced de los guardianes del purgatorio. Aquellos que abusan de otros en este mundo, encontrarán un día el mismo destino que Dūsī. Luego, después de sufrir por mucho tiempo en el infierno, renacerán como animales o como espíritus.

## CÓMO SURGE EL APEGO

Entonces el apego es terrible. También es muy importante. Nosotros meditamos para no permitir que la adherencia ocurra, para poner un fin al mismo. Meditamos para no adherirnos con deseo o concepciones erróneas; para no adherirnos a las cosas como permanentes o felices, para no adherirnos a las cosas como ego o como ‘yo’. Aquellos que no meditan se adhieren cada vez que



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

ven, oyen, sienten o perciben. Pregúntese a sí mismo si se adhiere o no. La respuesta será demasiado obvia.

Empecemos con la vista. Suponga que ve algo hermoso. ¿Qué es lo que piensa de esto? ¿Encuentra deleite, placer? Usted no dirá: “No deseo ver, no deseo mirarlo.” De hecho, piensa: “¡Qué cosa más bella! ¡Qué hermosura!” Irradiando sonrisas se deleita con ello. Al mismo tiempo piensa que es permanente. Ya sea que el objeto visto sea un ser humano o una cosa, usted piensa que ha existido antes, existe ahora y continuará existiendo para siempre. Aunque no le pertenece, mentalmente toma posesión de él y se deleita en el mismo. Si es un vestido, mentalmente se lo pone y encuentra placer. Si es un par de sandalias, mentalmente se las pone. Si es un ser humano, mentalmente toma posesión de él o ella y también encuentra placer.

Lo mismo ocurre cuando oye, huele, gusta o toca. Usted encuentra placer en cada ocasión. Con los pensamientos la gama de sus deleites es aún mayor. Fantasea y encuentra placer en cosas que no son suyas; las desea e imagina que son suyas. Si son sus propias cosas, ni qué decir, usted continúa pensando y complaciéndose en ellas todo el tiempo. Nosotros meditamos para controlar estos deleites y adherencias.

También nos adherimos con concepciones erróneas. Uno se adhiere con la concepción de la personalidad. Cuando ve, piensa que lo que ve es una persona, un ego. También su propia conciencia visual la considera como una persona, como un ego. Sin el conocimiento de introspección profundo nos adherimos a las cosas en el momento en que las vemos. Piense y verá cómo se ha adherido. Piensa de usted, al igual que de los otros, como un ego que ha existido toda la vida. En realidad no hay tal cosa, nada vive toda la vida. Solamente mente y materia surgiendo una después de la otra en continuación. Usted considera la mente y materia como entidad permanente, como ego y se adhiere. Nosotros meditamos para no permitir que ocurran estas adherencias con concepciones erróneas.

Pero debemos meditar en los objetos cuando ellos surgen. Sólo entonces podremos prevenir la adherencia. La adherencia proviene de lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, tocamos y pensamos. La adherencia proviene de seis lugares, las seis puertas de los sentidos. ¿Podemos adherirnos a aquello que no vemos? No. ¿Podemos adherirnos a aquello que no oímos? No. El Buddha también hizo estas preguntas.

Hijo de Mālunkya, ¿qué es lo que piensa de lo siguiente: Las formas visuales que no ha visto, que nunca ha visto, que no está viendo ahora, que no tiene posibilidad de ver en el futuro, ¿tiene alguna inclinación, parcialidad, afección por estas formas visuales? No, mi Señor (S. iv 72).

## **MAHASI SAYADAW**

¿Qué son estas formas visuales que uno no ha visto antes? Ciudades, aldeas y países que nunca ha visto; sus habitantes y otras cosas. ¿Cómo alguien puede enamorarse de los hombres y mujeres que nunca ha visto? ¿Cómo uno se puede apegar a ellos? Uno no se apeg a aquello que nunca ha visto. Las impurezas mentales no surgen con respecto a las cosas nunca vistas. No necesita meditar en ellas. Pero las cosas que ve son algo muy diferente. Si no meditamos en ellas, las impurezas mentales pueden surgir.

Lo mismo es cierto para las cosas que son escuchadas, olidas, probadas, tocadas y pensadas.

## **MEDITE AHORA**

Si no medita en los fenómenos que surgen, y por lo tanto, no comprende su naturaleza impermanente, de sufrimiento y de impersonalidad, existe la posibilidad de que reviva estos objetos nuevamente dando lugar a las impurezas mentales. Éste es el caso de las impurezas latentes. Como ellas surgen de los objetos les llamamos “latentes en el objeto.” ¿A qué se apeg a la gente? ¿Por qué se apeg a? Se apeg a cosas o personas que ha visto porque las ha visto. Si no medita en ellas cuando surgen, de una u otra manera surgirá el apego. Las impurezas mentales están latentes en todo lo que vemos, oímos, gustamos, etc.

Si medita, encontrará que lo que ve, desaparece; que lo que oye, desaparece. Los objetos desaparecen rápidamente. Una vez que los ha percibido como realmente son, no hay nada que amar, no hay nada que odiar, no hay nada a qué apegarse. Y si no hay nada a qué asirse, no puede haber adherencia o apego.

Y medite ahora, en el momento presente. En el momento que vemos, meditamos. No podemos posponer. Usted puede comprar a crédito, pero no puede meditar a crédito. Medite ahora. Sólo entonces los apegos no surgirán. De acuerdo con las Escrituras ha de meditar tan pronto como el proceso mental visual finaliza y antes de que el siguiente proceso mental<sup>34</sup> comience. Cuando ve un objeto visual el proceso ocurre de la siguiente manera: Primero ve el objeto que se presenta. Éste es el proceso visual. Luego examina el objeto visto. Esto se denomina proceso de examinación. Luego reúne las distintas partes del objeto visto y ve la forma. Esto se denomina proceso de síntesis. Finalmente conoce el concepto o el nombre. Esto se denomina proceso del nombre. Para aquellos objetos que nunca ha visto anteriormente, y por lo tanto no conoce el nombre, el proceso del nombre no ocurrirá. De los cuatro procesos, cuando el primero, el visual, ocurre, usted ve la forma presente, la realidad, tal como surge. En el segundo proceso o proceso de examinación,

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

examina el objeto visto, ahora pasado; este objeto es nuevamente una realidad. Ambos procesos toman la realidad: el objeto visto. El concepto no aparece todavía. La diferencia está entre la realidad presente y la realidad pasada. En el tercer proceso aparece el concepto de la forma. En el cuarto proceso aparece el concepto del nombre. Los procesos que siguen son diversos tipos de conceptos. Todos éstos son comunes a aquellos sin experiencia en vipassanā.

Hay catorce momentos mentales en el proceso mental visual. Si no surge la conciencia visual, auditiva o mental, la conciencia de continuidad vital continúa (bhavaṅga). Ésta es idéntica a la conciencia de re conexión (paṭisandhi-citta). Es el tipo de conciencia que ocurre cuando uno está profundamente dormido. Cuando un objeto visual, auditivo, etc., aparece, la conciencia de continuidad vital se detiene y surge la conciencia visual, auditiva, etc. Tan pronto como la conciencia de continuidad vital cesa, ocurre un momento mental advirtiendo el objeto (pañcadvārāvajjana) que se ha presentado en la avenida de la sensibilidad visual. Cuando este momento mental cesa, tiene lugar la conciencia visual (cakkhu-viññāṇa). Cuando ésta cesa, surge la conciencia de recepción. (sampaṭicchana). Después surge la conciencia de investigación (santīraṇa). Luego, la conciencia (votthapana) que determina si el objeto es bueno o no lo es. Luego, de acuerdo con el tipo de actitud que uno desarrolle, tienen lugar siete momentos morales o inmorales de impulsión (javana). Cuando éstos cesan, tienen lugar dos momentos de registro (tadārammaṇa). Y cuando éstos cesan, nuevamente ocurre la conciencia de continuidad vital, de la misma manera que cuando uno duerme. Desde el momento de advertencia hasta el de registro hay catorce momentos mentales. Todos éstos se manifiestan como un proceso mental visual. Ésta es la explicación del proceso mental visual. Cuando uno tiene experiencia en vipassanā, después que la conciencia de continuidad vital ocurre, inmediatamente después del proceso mental visual, un tipo de conciencia con atención plena tiene lugar revisando lo visto. Usted debe tratar de meditar inmediatamente de esta manera. Si puede meditar así, es como si estuviera meditando en los objetos presentes, cuando éstos surgen. En los discursos a este tipo de meditación se le llama “meditación en el presente.”

Él discierne las cosas presentes cuando éstas surgen aquí y ahora (M. iii 227).

La comprensión, luego de la revisión, de la perversión de los estados presentes, se denomina conocimiento del surgir y cesar (Paṭisambhidāmagga).

## MAHASI SAYADAW

Estos extractos de los discursos muestran claramente que debemos meditar en los estados presentes. Si no medita en el presente, entonces un proceso mental de aprehensión surge cortando el flujo de continuidad vital. Este proceso surge para revisar lo que se acaba de ver. Los momentos mentales de este proceso son: un momento de advertencia, siete impulsiones (javana) y dos momentos de registro. Un total de diez momentos mentales. Cada vez que pensamos o reflexionamos, estos tres tipos de conciencia (advertencia, impulsión y registro) y los diez momentos mentales tienen lugar. Pero para el meditador aparecerán como un momento mental único. Esto está de acuerdo con las explicaciones dadas en conexión al conocimiento de disolución en los dos Comentarios: *Paṭisambhidāmagga* y *Visuddhimagga*. Si puede meditar (o notar) luego del proceso de aprehensión, podría ser que no llegue a los conceptos y permanecer con la realidad (el objeto visto). Pero esto no es fácil para el principiante.

Si no puede meditar en el proceso de aprehensión, arriba a los procesos de forma y nombre (conceptos); luego surgen los apegos. Si medita luego de la emergencia de los apegos, éstos no desaparecerán. Ésta es la razón por la cual debemos meditar inmediatamente antes de que los conceptos aparezcan.

Los procesos mentales auditivos, olfativos, gustativos y del tacto, deben ser entendidos de la misma manera.

Cuando piensa, si no medita inmediatamente, procesos mentales subsecuentes ocurrirán después del pensamiento. De esta manera, debe meditar inmediatamente para que éstos no ocurran. Algunas veces, cuando está notando “expansión, contracción, sentado, tocando,” un pensamiento o idea puede aparecer en el medio. Toma nota de ésta en el momento en que aparece. La observa y termina ahí mismo. Algunas veces una distracción mental está por ocurrir. Toma nota y desaparece. Usando las palabras de algunos meditadores: “Es como un niño desobediente que obedece a la primera advertencia de ‘¡quieto!’”

De esta manera, si nota en el momento que ve, oye, toca o percibe, no ocurrirá ningún tipo de conciencia en la que surjan apegos.

... usted simplemente tendrá la vista de la cosa vista, el sonido de la cosa oída, la sensación de la cosa sentida y la idea de la cosa conocida.

En este extracto del discurso de Mālunkyaputta se muestra que únicamente están la mera vista, el mero sonido, la mera sensación y la mera idea. De esta forma, la naturaleza real está presente. Sin apegos. La persona que medita en aquello que surge mientras surge, comprende que

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

todo surge y desaparece y percibe claramente que todo es impermanente, sufrimiento e impersonal. Comprende esto por su propia experiencia, no porque su maestro se lo ha dicho. Éste es el único conocimiento real.

### INCESANTE TRABAJO

Para llegar a este conocimiento se necesita un trabajo integral. No hay garantía de que logrará este conocimiento en una sola sesión de meditación. Tal vez uno en un millón lo logrará. Durante los tiempos del Buddha hubo personas que lograron alcanzar el Sendero (magga) y la Fruición (phala) luego de escuchar un verso. Pero uno no puede esperar tales cosas hoy en día. En aquellos tiempos era el mismo Buddha quien enseñaba. Él conocía muy bien la inclinación de sus oyentes. Por su parte los oyentes eran personas con perfecciones (pāramī), habían acumulado experiencia en sus vidas pasadas. Pero hoy en día el maestro es una persona común que enseña lo poco que ha aprendido. Él no conoce la inclinación de sus oyentes. Es difícil saber si sus oyentes son hombres y mujeres con perfecciones. Si las hubieran tenido, hubieran alcanzado la liberación en los tiempos del Buddha. Por lo tanto, no podemos garantizar que logre el conocimiento en una sola sesión. Lo que podemos decir es que se puede lograr este conocimiento si se trabaja lo suficiente.

¿Cuánto tiempo debemos trabajar? La comprensión de la impermanencia, del sufrimiento y de la impersonalidad comienza con el conocimiento de comprensión (sammāsana-ñāna). Pero éste no llega repentinamente. Está precedido por la purificación de la mente (citta-visuddhi), la purificación de la concepción (ditṭhi-visuddhi) y la purificación de la trascendencia de la duda (kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi). Considerando el nivel de los meditadores de hoy en día, una persona especialmente dotada puede alcanzar este conocimiento en dos o tres días. A la mayoría les tomará cinco, seis o siete días. Pero deben trabajar asiduamente. Aquellos que disminuyen el esfuerzo podrían no alcanzar este conocimiento aun después de quince o veinte días. Por lo tanto, ahora hablaré sobre la necesidad de trabajar con seriedad desde el inicio.

La meditación vipassanā es un trabajo incesante; medite cada vez que vea, oiga, huela, guste, toque o piense, sin perderse nada. Pero para los principiantes, notar todo es más bien imposible. Comience con algunos objetos. Es fácil observar el movimiento de la forma en el ascenso y descenso del abdomen. Ya hemos hablado de esto. Note sin interrupción “ascenso, descenso, ascenso, descenso.” Una vez que su atención plena y su concentración se han desarrollado, agregue la postura y el tacto y note “ascenso, descenso, sentado, tocando.” Mientras

## **MAHASI SAYADAW**

observa pueden surgir ideas. Nótelas también: “pensando, planeando, conociendo.” Éstas son impedimentos. Si no se libra de ellos no podrá lograr la purificación de la mente y no tendrá claridad de entendimiento del fenómeno mente y materia. Entonces no las deje entrar. Nótelas y deshágase de ellas.

Si sensaciones insoportables tales como cansancio, calor, dolor, comezón, aparecen en el cuerpo, concéntrese en ellas y note: “cansancio, cansancio” o “calor, calor” cuando ellas surjan. Si el deseo de estirar o doblar los miembros surge, tome nota: “deseo de estirar, deseo de doblar.” Cuando se estira o dobla, note cada movimiento: “doblando, doblando, estirando, estirando.” Cuando se levanta, note cada movimiento. Cuando camina, note cada paso. Cuando se sienta, nótelos. Si se acuesta, anótelos también.

Cada movimiento del cuerpo realizado, cada pensamiento que surge, cada sensación que llega, todo debe ser notado. Si no hay nada en particular para notar, continúe notando “ascenso, descenso, sentado, tocando.” Usted debe notar mientras come o toma un baño. Si hay cosas que ve u oye en particular, tome nota de ellas también. Con excepción de las cuatro, cinco o seis horas de sueño, el resto del tiempo continúe notando los objetos. Debe tratar de notar al menos una cosa por segundo.

Si persiste seriamente notando de esta forma, después de dos o tres días encontrará su atención plena y concentración bastante desarrolladas. Si no es en dos o tres días, en cinco o seis. Luego, muy raras veces, surgen pensamientos indisciplinados. Si se presentan, uno es capaz de notarlos en el momento que aparecen. Y ellos desaparecen en el momento en que los observa. El objeto observado como la expansión y contracción del abdomen y la mente que observa parecen estar bien sincronizados. Uno nota con facilidad. Éstos son signos de que la atención plena y la concentración han alcanzado firmeza. En otras palabras, uno ha alcanzado la purificación de la mente.

## **LAS COSAS SE SEPARAN**

De aquí en adelante cada vez que nota, el objeto y la mente que lo observa aparecen como dos cosas separadas. Uno comprende que la materia o el movimiento de ascenso y descenso es una cosa y el estado mental que observa es otra. Generalmente la materia y la mente que la observa no parecen estar separadas. Ellas parecen una y la misma cosa. Su conocimiento derivado de libros le dice que ellas están separadas, pero su sensación personal las toma como una misma cosa. Mueva

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

el dedo índice. ¿Puede ver la mente que intenta el movimiento? ¿Puede distinguir entre la mente y el movimiento? Si es sincero, la respuesta será “no.” Pero para el meditador cuya atención plena y concentración se han desarrollado, el objeto de atención y el conocimiento del mismo son tan distintos como la pared y la piedra que es arrojada hacia ella.

El Buddha usó el símil de la gema y el hilo (D. i 72). Así como cuando mira un collar de lapislázuli, usted sabe que la gema está enhebrada en el hilo: ‘ésta es la gema, éste es el hilo en que la gema está enhebrada’, de la misma manera el meditador comprende: ésta es la materia, ésta es la mente que la conoce, que depende de ella, que está relacionada con ella. El Comentario dice que la mente aquí es la mente meditativa, el conocimiento de introspección, que observa la materia. El lapislázuli es la materia y el hilo es la mente que la observa. El hilo está inserto en la gema como la mente meditativa penetra en la materia.

Cuando nota “ascenso,” el movimiento de elevación es una cosa y el conocimiento del mismo es otra cosa; solamente existen estos dos. Cuando nota “descenso”, la dilatación es una cosa y el conocimiento de la misma es otra cosa; sólo son estos dos. El conocimiento le llega con claridad espontáneamente. Cuando levanta un pie al caminar, el movimiento es uno y el conocimiento, el otro; sólo estos dos existen. Cuando lo mueve hacia adelante: el movimiento y el conocimiento. Cuando asienta el pie: el asentar y el conocimiento. Materia y conocimiento. Sólo estos dos. Nada más.

Cuando la concentración mejora aún más, uno comprende cómo los objetos materiales y mentales que han estado siendo observados continúan desapareciendo uno después de otro. Cuando nota “expansión,” el abdomen gradualmente se expande y la expansión llega a su fin. Cuando nota “contracción,” el abdomen gradualmente se contrae y la contracción llega a su fin. También descubrirá que la expansión y el conocimiento de la misma desaparecen; que la contracción y el conocimiento de la misma desaparecen. En cada observación encontrará solamente el surgir y el cesar. Cuando nota “doblando,” un doblez no está mezclado con el siguiente. Doblando y desaparece; doblando, desaparece. Y así, la intención de doblar, el movimiento y el conocimiento surgen y cesan cada uno en su tiempo y lugar. Y cuando nota el cansancio, el calor, el dolor, éstos desaparecen mientras los está notando. A usted le queda claro: ellos aparecen y desaparecen y por lo tanto, son impermanentes.

El meditador comprende por sí mismo lo que dicen los Comentarios: “Ellos (los objetos) son impermanentes en el sentido de no ser nada después de haber existido.” Este conocimiento se alcanza no por medio de libros o instructores. Él comprende por sí mismo. Éste es el conocimiento real. Creer lo que otros dicen es fe. Recordar lo que se cree es memoria o aprendizaje. No es

## MAHASI SAYADAW

conocimiento. Uno debe comprender por experiencia propia. Esto es lo importante. La meditación vipassanā es contemplación para conocer por uno mismo. Uno medita, comprende por sí mismo y conoce; sólo esto es vipassanā.

Con respecto a la contemplación de la impermanencia el Comentario dice:

... lo impermanente debería ser entendido.

... la impermanencia debería ser entendida.

... el discernimiento de la impermanencia debería ser entendido (*Visuddhimagga* i 281).

Esta corta exposición es seguida por la explicación: “Aquí, ‘lo impermanente’ son los cinco agregados.” Uno debe entender que los cinco agregados son impermanentes. Aunque no se comprenda por experiencia propia, al menos debería saberlo. No sólo eso. Debería entender que ellos (los cinco agregados) también son sufrimiento e impersonales. Si tiene este conocimiento básico, puede emprender la práctica de vipassanā. Este conocimiento a partir del aprendizaje se encuentra en el discurso de Cūḷatanhāsāṅkhaya:

Señor de los devas, si un bhikkhu ha oído, ‘Todos los estados son para no adherirse,’ él entiende toda la verdad. (M. i318)

‘Entender’ significa meditar en la mente y materia y ser consciente de ella. Éste es el conocimiento básico de discernimiento de la mente y la materia y el conocimiento de discernimiento de condiciones. Entonces, si ha aprendido que la mente y materia son impermanentes, sufrimiento e impersonales, puede comenzar a meditar a partir del discernimiento de la mente y materia. Después puede continuar hacia las etapas superiores como el conocimiento de investigación.

Entendiendo todos los estados, él los comprende todos.

Entonces, el requisito mínimo requerido de un principiante en vipassanā es que debe haber oído o aprendido sobre la impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad de la mente y materia. Para los budhistas de Birmania esto es algo que han aprendido desde la niñez.



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Decimos que la mente y materia son impermanentes porque surgen y cesan. Si una cosa nunca surge, no podemos decir que es impermanente. ¿Qué es aquello que nunca surge? Los conceptos.

Los conceptos nunca acaecen, realmente nunca existen. Considere el nombre de una persona. Éste se comienza a usar el día en que el niño es nombrado. Es como si el nombre hubiera aparecido. Pero en realidad la gente lo usa sólo para llamar a la persona. Nunca ha surgido, realmente nunca ha existido. Si usted piensa que existe, encuéntralo.

Cuando el niño nace, sus padres le dan un nombre. Supongamos que el niño ha sido llamado “Maestro Rojo.” Antes de la ceremonia de nombramiento, el nombre Maestro Rojo es desconocido para todos. Pero desde el día en que el niño es nombrado la gente comienza a llamarlo Maestro Rojo. Pero no podemos decir que el nombre ha comenzado a existir desde ese día. El nombre Maestro Rojo simplemente no existe. Investiguemos esto.

¿El nombre Maestro Rojo está en su cuerpo? ¿En su cabeza? ¿En su costado? ¿En su cara? No, no está en ningún lado. La gente ha aceptado llamarlo Maestro Rojo y eso es todo. Si él muere, ¿el nombre muere también con él? No. Siempre y cuando la gente no olvide el nombre, éste continuará. Entonces se dice que “un nombre o un apellido nunca se destruyen.” Sólo cuando la gente olvide el nombre Maestro Rojo, éste desaparecerá, pero nunca se destruirá. Si alguien lo recuerda, éste reaparecerá.

Piense en los nombres del Bodhisatta<sup>35</sup> en los *Jātakas*:<sup>36</sup> Vessantara, Mahosadha, Mahājanaka, Vidhura, Temiya, Nemi. Estos nombres fueron conocidos en los tiempos que existieron pero luego desaparecieron por millones de años hasta que Buddha los trajo a la luz de nuevo. Cuatro incalculables (asaṅkheyya) y cien mil kappas<sup>37</sup> atrás (asaṅkheyya es un número que comienza con el dígito 1 seguido de ciento cuarenta ceros) los nombres de Dīpaṅkara Buddha y Sumedha, el asceta, eran conocidos. Posteriormente desaparecieron. Pero nuestro Buddha los trajo a la luz y estos nombres son conocidos para nosotros otra vez. Ellos serán conocidos mientras persistan las enseñanzas del Buddha. Una vez que el buddhismo desaparezca de la tierra estos nombres también pasarán al olvido. Pero si un Buddha futuro volviera a hablar de ellos, de nuevo serían conocidos. Entonces, los conceptos, los nombres, son sólo convenciones. Ellos jamás existen. Ellos nunca fueron y nunca serán. Ellos jamás surgen, por lo que no podemos decir que ‘desaparecen’. Ni podemos decir que son impermanentes. Todo concepto es así, inexistente, no acaecido, no desaparecido; por lo que no son impermanentes.

El Nibbāna, aunque es una realidad, no puede decirse que es impermanente porque nunca surge o desaparece. Es considerado permanente porque representa paz eterna.

## **MAHASI SAYADAW**

### **IMPERMANENCIA**

Las otras realidades aparte del Nibbāna, la mente y materia, nunca fueron en el principio. Acontecen cada vez que surgen causas. Después de surgir, desaparecen. Entonces, decimos que estas realidades, mente y materia, son impermanentes. Tome como ejemplo la conciencia visual. Al comienzo no existía la conciencia visual. Pero si el ojo está intacto, hay un objeto, hay luz, su atención es llevada ahí; si estas cuatro condiciones coinciden, hay conciencia visual. Una vez que ha surgido, desaparece. No hay más conciencia visual. Por lo que decimos que la conciencia visual es impermanente. No es muy fácil para una persona común comprender que la conciencia visual es impermanente. La impermanencia de la conciencia auditiva es más fácil de comprender. Al comienzo no existía la conciencia auditiva. Pero si el oído está intacto, hay sonido, no hay barreras, su atención está puesta ahí; si estas cuatro condiciones coinciden, hay conciencia auditiva. Ésta surge y desaparece. Luego no hay más conciencia auditiva. Por lo que decimos que la conciencia auditiva es impermanente.

Ahora ustedes me escuchan hablar. Escuchan un sonido después de otro. Una vez que han escuchado los sonidos, éstos desaparecen. Escuchen, “sonido, sonido, sonido.” Cuando digo ‘so,’ ustedes escuchan ‘so’ y luego desaparece. Cuando digo ‘ni,’ ustedes escuchan ‘ni’ y luego desaparece. (Lo mismo con ‘do’.) Así es como surgen y desaparecen. Lo mismo es cierto para otros tipos de fenómenos psico-físicos. Ellos surgen y cesan. La conciencia visual, la conciencia auditiva, la conciencia olfativa, la conciencia gustativa, la conciencia del tacto, el pensar, el doblar, el extender, el movimiento; todos surgen y desaparecen. Como continúan desapareciendo decimos que son impermanentes.

De estos, la desaparición del componente mental es muy claro. Si su mente se distrae cuando nota “ascenso, descenso,” usted nota “distracción.” En cuanto la nota, la distracción no existe más; ha desaparecido. No ha existido antes. Surge en ese preciso momento. Luego desaparece rápidamente cuando se la observa. Entonces, decimos que es impermanente. La desaparición de las sensaciones desagradables también es algo obvio. Cuando nota “ascenso, descenso”, una sensación de cansancio, calor o “dolor” aparece en alguna parte del cuerpo. Si se concentra en esta sensación y nota “cansancio, cansancio,” etc., algunas veces desaparece por completo y otras desaparece al menos durante el tiempo de observación. Entonces, es impermanente. El meditador comprende la característica de impermanencia cuando nota el surgir y el desaparecer.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

La realización de la naturaleza transitoria de las cosas es la contemplación de la impermanencia. Viene de la experiencia propia. La mera reflexión sin experiencia personal no es conocimiento real. Sin meditar no comprenderá que las cosas surgen y desaparecen. Sólo es conocimiento de libros. Podría ser una acción meritoria, pero no conocimiento real.

El conocimiento real de vipassanā es lo que uno conoce por sí mismo meditando en las cosas cada vez que éstas surgen y desaparecen. Aquí entre los oyentes hay muchos meditadores que han alcanzado esta etapa de conocimiento. No estoy hablando sólo por mi propia experiencia. No, ni siquiera por la experiencia de cuarenta o cincuenta de mis discípulos. Hay cientos de ellos. Es posible que los principiantes no posean aún un claro conocimiento. No es tan fácil. Pero tampoco es muy difícil de alcanzarlo. Si trabaja lo suficiente como nosotros le enseñamos, usted lo logrará. Si no se esfuerza, no podrá. Los títulos educativos, las distinciones, los honores, son el resultado del trabajo duro. Sin esfuerzo no hay recompensa. El conocimiento de introspección del Buddha debe, también, ser conquistado.

Cuando su concentración sea más aguda, podrá ver un gran número de momentos mentales en cada acción de doblado o extensión de los miembros. Verá gran número de momentos mentales uno después de otro, en la intención de doblar o estirar. El mismo número cuando asienta el pie. En un parpadear hay una gran cantidad de momentos mentales. Debe notar todos estos momentos fugaces cuando surgen. Si no puede rotularlos, simplemente note “consciente, consciente.” Verá que hay cuatro, cinco o diez momentos mentales surgiendo en sucesión cada vez que nota “consciente.” A veces, cuando la atención plena es muy rápida, la palabra “consciente” no se necesita más. Simplemente será suficiente observarlos con el intelecto.

Ahora surge un pensamiento, ahora la mente es consciente del mismo; ahora surge otro pensamiento, ahora la mente que observa es consciente de él. Es como el refrán birmano: “por cada bocado de comida un golpe de palo.” Por cada pensamiento que surge hay una conciencia que lo observa. Cuando usted es consciente de esta manera, este surgir y desaparecer son muy claros. La mente errante que surge cuando usted está notando la elevación y depresión del abdomen es atrapada por la mente observante como el animal que cae en la trampa o como un objeto que es alcanzado por una pedrada certera. Y cuando está consciente de ella, ésta ha desaparecido. Encontrará que esto es tan claro como si estuviera en su mano. Encontrará que es así cada vez que surge la conciencia.

Cuando surge cansancio, nota “cansancio,” y éste desaparece. Vuelve a surgir, lo nota otra vez y otra vez desaparece. La experiencia de la desaparición del objeto será más clara en las etapas más avanzadas de vipassanā. Cansancio, observación, desaparecido; cansancio, observación,

## MAHASI SAYADAW

desaparecido. Los objetos desaparecen uno después de otro. No hay conexión entre un cansancio y el siguiente. Lo mismo con el dolor. Dolor, observación, desaparecido; dolor, observación, desaparecido. Cada dolor desaparece después de cada observación. Un dolor no se mezcla con otro. Cada dolor es diferente de los demás.

Para la gente común no hay interrupción en el cansancio o en el dolor. Es como si el cansancio o el dolor existieran continuamente por mucho tiempo. En realidad, no hay cansancio o dolor por mucho tiempo. Un cansancio y el siguiente, un dolor y el siguiente; sólo segmentos cortos y separados. El meditador comprende esto cuando observa.

Cuando nota “ascenso,” el ascenso comienza y desaparece gradualmente. Cuando nota “descenso,” el descenso comienza y desaparece gradualmente. La gente, en general ignorante de este hecho, considera el ascenso y el descenso en términos de la absurda forma del abdomen. Entonces, de acuerdo a su propia experiencia, piensan que aquellos que meditan también experimentarán la absurda forma del abdomen. Algunos realizan imputaciones al respecto. Por favor no conjeturen. Intenten y comprendan por ustedes mismos, éste es nuestro consejo. Si se esfuerzan lo suficiente ustedes descubrirán.

Cuando observa “doblando,” nota claramente cómo se mueve y desaparece, se mueve y desaparece, un movimiento después de otro. Ahora comprende la afirmación de las Escrituras de que las realidades tales como la mente y materia no se mueven de un lugar a otro. La gente común piensa que la mano que se mueve ha estado antes del movimiento. Piensan que la misma mano se mueve hacia adentro y hacia afuera. Para ellos es siempre la misma mano. Esto es porque no han penetrado la continuidad de la materia, el modo en que la materia surge en sucesión; porque carecen del conocimiento de introspección. Se dice que la impermanencia está oculta en la continuidad. Está oculta porque uno no medita en aquello que surge y desaparece. El *Visuddhimagga* dice:

Como el surgir y el cesar no se observan, la característica de impermanencia no se manifiesta, mientras se encuentre oculta en la continuidad (*Visuddhimagga* xxi-*Path of Purity* p. 781).

Cuando el meditador observa cada fenómeno que ocurre, todas las cosas mentales y materiales aparecen como separadas en pedazos y desconectadas; no como cosas completas y continuas. A cierta distancia las hormigas parecen formar una línea, pero cuando uno se acerca ve a las hormigas una por una. El meditador ve las cosas como pedazos desconectados, por lo tanto la

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

continuidad no puede ocultarle la realidad. La característica de impermanencia se le revela por sí misma. Él ya no es más prisionero de la ilusión.

Pero cuando el surgir y el cesar se comprenden y se rompe la continuidad, la característica de impermanencia aparece en su verdadera y propia naturaleza (Ibídem).

Ésta es la forma en que usted medita y alcanza el conocimiento de contemplación de la impermanencia. La mera reflexión sin meditación no hará que surja este conocimiento. Una vez obtenido este conocimiento, le siguen los del sufrimiento y la impersonalidad.

Meghiya, en aquél que ha percibido la impermanencia, se establece la percepción de la impersonalidad (A. iii 169).

¿Cómo es posible que consideremos aquello que surge y desaparece como una persona, como un ego, como un ser? La gente se apeg a la personalidad porque piensan que han sido la misma persona toda la vida. Una vez que usted comprende por experiencia propia que la vida está compuesta de fenómenos que surgen y desaparecen incesantemente, no se apegará con una personalidad.

Algunos obstinados dicen que este discurso sólo está dirigido a Meghiya. Esto es algo que no debería ser dicho. Nosotros tememos que otros lleguen a la conclusión de que lo que Buddha enseñó fue dirigido para la gente de su época y no para los que vivimos hoy en día. Pero esta declaración no se encuentra en este discurso solamente. En el discurso de Sambodhi el Buddha dice:

Bhikkhus, en aquél que ha percibido la impermanencia, se establece la percepción de la impersonalidad (A. iii 165).

Y si uno comprende la impermanencia, comprende también el sufrimiento. El meditador que comprende que las cosas surgen y desaparecen puede ver y comprender cómo estos dos eventos, acaecimiento y desaparición, lo han estado oprimiendo. El Comentario del Sambodhi Sutta dice:

## **MAHASI SAYADAW**

Cuando la característica de impermanencia se comprende, la característica de impersonalidad también se comprende; porque cuando una de las tres características se comprende, las otras dos también se comprenden.

Por lo que es muy importante comprender la característica de impermanencia.

## **REDESCUBRIMIENTO**

Al respecto voy a contarles una historia de mi propia experiencia como instructor de meditación. Se trata de un meditador de mi pueblo natal, Hseikkhun, en el distrito de Shwebo. Él no era más que un primo mío. Era una de las tres personas del pueblo que comenzó vipassanā. Los tres acordaron meditar por una semana. Ellos trabajaron muy duro. Trajeron al monasterio cigarros y hojas de betel para consumir diariamente. Pero al finalizar el retiro se llevaron los siete cigarros y las hojas de betel intactas. Trabajaron tan duro que en tres días alcanzaron el conocimiento del surgir y el cesar (udayabbaya-ñāṇa), y la experiencia de tranquilidad y luminosidad los llenó de alegría. Ellos dijeron con gran alegría: “Sólo a esta tardía edad hemos descubierto la verdad.” Debido a que ellos fueron los primeros en aprender meditación, pensé que era mejor dejarlos experimentar esta alegría. Por lo tanto no les di instrucciones para observar los estados de alegría. Entonces, a pesar de que meditaron cuatro días más, no alcanzaron estados más elevados.

Después de unos días de descanso regresaron para practicar otra semana de meditación. Mi primo en esta oportunidad alcanzó el conocimiento de disolución. A pesar de que notaba “ascenso, descenso, sentado,” él no percibía la forma del abdomen y su cuerpo parecía haber desaparecido al punto que tuvo que tocarlo con la mano para asegurarse que aún estaba allí. Esto es lo que él me contó. Y cada vez que él miraba, las cosas parecían disolverse. El piso parecía disolverse e igualmente los árboles. Esto era diferente de lo que había pensado de las cosas. Él se empezó a preguntar.

Él nunca había pensado que las cosas externas como la tierra, los árboles, los troncos, etc., pudieran estar en un estado de cambio incesante. Él había pensado que ellas perecían (cambiaban) luego de un período considerable de tiempo. Había pensado que duraban por mucho tiempo. Ahora, cuando su conocimiento había adquirido impulso gracias a la meditación, el surgir y el cesar de los fenómenos aparecía espontáneo sin necesidad de meditar especialmente en ellos. Ellos

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

desaparecían, se disolvían, allí frente a él. Era el opuesto a sus previas creencias. Tal vez su nueva visión era errónea. Tal vez el sentido de la vista estaba fallando.

Entonces me preguntó. Y yo le expliqué. El surgir y el cesar que él veía en todo era real. Cuando el conocimiento de introspección se ha afinado y agilizado, las cosas surgen y desaparecen sin necesidad de meditar en ellas. Todo esto es real, le expliqué. Posteriormente me contó sobre sus descubrimientos, producto del progreso en la práctica. Hoy en día está muerto. Murió hace muchos años.

Cuando el conocimiento de introspección se ha afinado, éste prevalecerá sobre las falsas creencias y opiniones. Uno ve las cosas como realmente son, como impermanentes, como sufrimiento y como impersonales. Una mente sin cultivar o la reflexión sin meditación no nos permite penetrar la naturaleza de las cosas. Sólo vipassanā puede hacerlo.

Una vez que uno comprende la impermanencia, conoce cómo el surgir y el cesar de las cosas nos oprime, que no es posible derivar placer de ellas, que ellas nunca podrán ser un refugio, que ellas desaparecen a cada momento, que son aterradoras, que son sufrimiento, etc.

... sufrimiento en el sentido de aterrador.

Uno pensaba “este cuerpo no perecerá tan pronto, durará por mucho tiempo.” Por lo que lo consideraba como un gran refugio. Pero ahora, cuando medita, encuentra que es sólo un proceso de incesantes surgimientos y desapariciones. Si no surgen nuevos fenómenos después que la materialidad y la mentalidad han desaparecido, uno muere. Y esto puede ocurrir en cualquier momento. Construir una personalidad a partir de estas cosas mentales y materiales que están desapareciendo a cada momento y refugiarse en ella es tan aterrador como refugiarse en una casa vieja que se está derrumbando.

Y uno descubre que nada ocurre como lo desea. Las cosas simplemente siguen su curso natural. Pensaba que podía irse si así lo deseaba, sentarse si lo deseaba, levantarse, ver, oír, hacer cualquier cosa si lo deseaba. Ahora, cuando uno medita, se da cuenta que esto no es así. Resulta que la mente y materia trabajan en pareja. Sólo cuando existe la intención de doblar, el cuerpo se dobla. Sólo cuando existe la intención de extenderse, el cuerpo se extiende. Hay un efecto solamente cuando hay una causa. Sólo cuando hay algo a ser visto, uno ve. Si hay algo para ser visto, no puede evitar verlo. Oye cuando hay algo para ser oído. Se siente feliz cuando hay una razón para estar feliz. Se preocupa cuando hay una causa para preocuparse. Si hay una causa, hay

## **MAHASI SAYADAW**

un efecto. No puede evitarlo. No hay nada que exista y que haga lo que desea. No existe una persona, un ego o un yo. Sólo un proceso de surgir y cesar.

Comprender con claridad es lo más importante en vipassanā. A lo largo de la práctica, por supuesto, experimentará alegría, tranquilidad, luminosidad. Estas cosas no son importantes. Lo importante es comprender la impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad. Estas características se manifiestan con claridad cuando medita continuamente de acuerdo a lo explicado.

## **FINALMENTE LA PAZ**

Uno comprende por su propia experiencia sin creer en lo que los demás le dicen. Si alguno de ustedes, principiantes, no ha logrado todavía este conocimiento por esfuerzo propio, sepa que aún no ha alcanzado esta etapa. Continúe trabajando. Si los demás pueden, usted también puede. No llevará mucho tiempo. El conocimiento se alcanza cuando medita. Sólo cuando comprende con seguridad que todas las cosas son impermanentes, sufrimiento e impersonales, no se adherirá a los objetos de los sentidos como permanentes, como felices, como hermosos, como buenos. Ni se adherirá a ellos como persona, como alma, como el yo. Todos los apegos son eliminados. ¿Y luego? Todas las impurezas mentales son pacificadas y el sendero de los Ariyas<sup>38</sup> y el Nibbāna son alcanzados.

Aquél que no tiene apegos no apetece las cosas. Aquél que no apetece las cosas ha sido purificado.  
(M. ii 318).

Cada vez que medita no hay obsesión con relación al objeto observado, y por lo tanto no surge el apego. No hay apego a lo que ve, oye, huele, gusta, toca o piensa. Los objetos aparecen como surgiendo y desapareciendo. Se manifiestan como impermanentes. No hay nada a qué apegarse. Ellos nos oprimen con su surgir y cesar. Todos son sufrimiento. No hay nada a qué apegarse como algo feliz, bueno, bello. Ellos surgen y desaparecen como es su naturaleza, por lo tanto no hay nada a qué adherirse como una persona, como un alma y como un yo, que existe y perdura. Todo esto llega a ser muy claro. Los apegos son eliminados. Luego uno comprende el Nibbāna por medio del sendero de los Ariyas. Explicaremos esto a la luz de la Doctrina del Origen Condicionado y los agregados.



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

La cesación de la adherencia proviene de la cesación del deseo; la cesación de la existencia proviene de la cesación de la adherencia; la cesación del nacimiento proviene de la cesación de la existencia; con la cesación del nacimiento llegan a su fin la vejez, la muerte, el dolor mental, el sufrimiento, el pesar, el lamento y la desesperanza. Así se llega a la cesación de toda esta totalidad de sufrimiento (M. i 337; S. ii 1-3).

Aquél que medita en los objetos mentales y materiales que se presentan en las seis puertas de los sentidos y conoce su naturaleza intrínseca de impermanencia, de sufrimiento y de impersonalidad, no se deleita en ellos. Como no se apeg a ellos, no se esfuerza en disfrutarlos. Como no realiza esfuerzo, no hay kamma o acciones (existencia). Como no hay kamma, no hay un nuevo nacimiento. En donde no hay un nuevo nacimiento, no hay ocasión para la vejez, la muerte, el pesar, etc. Así es como uno comprende momentáneamente el Nibbāna a través del sendero cada vez que medita. Explicaremos después cómo se alcanza el sendero de los Ariyas.

En el discurso de Silavanta, citado anteriormente, el Venerable Sāriputta explica que si un bhikkhu de hábitos morales medita en los cinco agregados de la adherencia como impermanentes, como sufrimiento y como impersonales, puede alcanzar el estado de entrada en la corriente. Si uno que ha entrado en la corriente, medita (en los cinco agregados de la adherencia), puede alcanzar el estado de un retorno. El que retorna una vez, puede alcanzar el estado de no retorno. Aquél que no retorna, puede alcanzar el estado de Arahant. Aquí alcanzar las cuatro fruiciones de los Ariyas (entrada en la corriente, un retorno, no retorno y Arahant) significa comprender el Nibbāna por medio de los cuatro senderos de los Ariyas.

## PROGRESO

Para alcanzar el sendero de los Ariyas uno comienza con el sendero de vipassanā. Y el sendero de vipassanā empieza con el conocimiento de discernimiento de la mente y la materia. Luego uno arriba al conocimiento del discernimiento de condiciones. Después, continuando la meditación, alcanza el conocimiento de comprensión. Aquí uno disfruta reflexionando e investigando los objetos, y personas con mucho conocimiento con frecuencia pasan mucho tiempo haciéndolo. Si uno no desea reflexionar o investigar, debe continuar meditando. La atención ahora es ligera y rápida. Uno ve claramente cómo los objetos observados surgen y desaparecen. Se ha alcanzado el conocimiento del surgir y el cesar.

## MAHASI SAYADAW

En esta etapa la observación tiende a ser fácil. Luminosidad, alegría y tranquilidad aparecen. Tienen lugar experiencias inimaginables y uno se colma de alegría y de felicidad. Al comienzo el meditador tenía que empeñarse para evitar que su mente no vagara de un lugar a otro. Pero la mente se distraía y la mayor parte del tiempo no podía meditar. Nada parecía correcto. Algunos realmente tenían que hacer un gran esfuerzo. Pero con confianza inquebrantable en los maestros, con buenas intenciones y determinación, uno ha superado todas las etapas difíciles. Ahora ha arribado al conocimiento del surgir y el cesar. Todo está bien en esta etapa. La observación es fácil y sin esfuerzo. Notar es agradable y aparecen luces brillantes. Experimenta éxtasis y éste produce algo así como la piel de gallina. El cuerpo y la mente, ambos, están tranquilos y se siente muy cómodo. Los objetos a ser notados parecen presentarse espontáneamente a la mente. La mente, por su parte, parece encontrar el objeto espontáneamente. Todo es observado. Uno nunca deja o se olvida de observar. En cada observación la atención es muy clara. Si presta atención y reflexiona en un determinado objeto, éste aparece simple y comprensible. Si uno observa la impermanencia, el sufrimiento y la impersonalidad, de los que solamente había escuchado antes, éstos aparecen como cosas fácilmente discernibles. Entonces siente el deseo de predicar, enseñar. Piensa que sería un buen instructor. Pero si no ha tenido educación, uno será un mal instructor, pero tiene ganas de enseñar e inclusive es posible volverse locuaz. Esto es lo que llaman ‘el Nibbāna ideal’ que los meditadores experimentan. No es el Nibbāna real de los Ariyas. Podríamos llamarlo “Nibbāna de imitación.”

Es la inmortalidad de aquellos que conocen.

La práctica de meditación es como escalar una montaña. Uno comienza a escalar desde la base. Pronto se cansa. Uno le pregunta a los que están descendiendo y ellos responden con palabras de aliento diciendo, “está más cerca ahora.” Cansado continúa escalando y muy pronto uno arriba a un lugar de descanso a la sombra de un árbol con una brisa fresca. Todo el cansancio desaparece. El paisaje lo fascina. Uno se ha refrescado para continuar escalando. El conocimiento del surgir y el cesar es el lugar de descanso para uno en el ascenso hacia conocimientos de introspección más elevados.

Aquellos meditadores que aún no han alcanzado esta etapa de conocimiento pueden estar perdiendo la esperanza. Los días han pasado y ni una muestra de introspección aún. Con frecuencia se desaniman. Algunos abandonan el centro de meditación pensando que, después de todo, la meditación es inefectiva. Ellos no han descubierto el “Nibbāna del meditador.” Entonces nosotros,

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

los instructores, tenemos que alentar a los recién llegados al centro de meditación con la esperanza de que ellos alcanzarán, al menos, este conocimiento. Les pedimos que se esfuercen para alcanzar pronto este conocimiento. Muchos tienen éxito siguiendo nuestro consejo, ya no necesitan más aliento; ahora están llenos de confianza y determinación para trabajar hasta lograr el objetivo final.

El “Nibbāna del meditador” es con frecuencia descrito como *amānusī rati*, deleite no humano o goce sobrehumano (que trasciende a aquel de los seres humanos comunes). Usted obtiene todo tipo de goces de varias fuentes: educación, riqueza, vida familiar. El “Nibbāna del meditador” trasciende todos estos goces. Una vez un meditador me contó que se había permitido todo tipo de placeres mundanos. Pero ninguno podía compararse con el placer obtenido de la meditación. Él simplemente no podía expresar toda su satisfacción.

Pero ¿eso es todo? No, usted debe seguir trabajando. Continúa notando. Luego, cuando progresa, las formas y los aspectos de las cosas dejan de manifestarse y las encuentra siempre desapareciendo. Cualquier cosa que surge, desaparece en el momento que la observa. Si nota la conciencia visual, ésta desaparece rápidamente. Si nota la conciencia auditiva, ésta desaparece. Si se dobla o extiende, también desaparece rápidamente. No sólo el objeto que se presenta sino también la conciencia del mismo, ambos desaparecen a la par. Éste es el conocimiento de disolución (*bhaṅga-ñāṇa*).

Cada vez que observa, los objetos desaparecen rápidamente. Y habiendo atestiguado esto por mucho tiempo, se siente atemorizado por ellos. Éste es el conocimiento del temor (*bhaya-ñāṇa*). Luego, usted encontrará defectos en las cosas que continuamente desaparecen. Éste es el conocimiento del peligro (*ādīnava-ñāṇa*). Luego, cuando continúa meditando, siente hastío. Éste es el conocimiento del disgusto (*nibbidā-ñāṇa*).

Observando todas estas cosas, el discípulo instruido de los Ariyas desecha las formas materiales, desecha las sensaciones. (M.i,137;S.iii,68.)

Hasta ahora su cuerpo ha sido una fuente de deleite. Sentarse o levantarse, ir o venir, doblarse o extenderse, todo esto parecía muy agradable. Usted había pensado que su cuerpo era algo confiable y agradable. Ahora que ha meditado y observado que todo se disuelve, ya no considera su cuerpo como algo confiable, ya no lo considera agradable. Es simplemente algo deslucido y cansado.

## MAHASI SAYADAW

Usted ha disfrutado tanto de sensaciones corporales agradables como de placer mental. Ha pensado: “Estoy disfrutando,” “estoy feliz.” Ahora estas sensaciones dejan de ser agradables. Ellas, también, desaparecen cuando las observa. Se siente hastiado de ellas.

Usted ha pensado bien de su percepción. Pero ahora ésta, también, desaparece cuando la observa. También se siente hastiado de ella.

Las formaciones mentales son responsables de todo su comportamiento corporal, mental y verbal. Pensar: “Yo me siento, yo me levanto, yo voy, yo actúo,” es apegarse a las formaciones mentales. Usted también ha pensado bien de ellas. Ahora cuando las ve desapareciendo, se siente cansado de ellas.

Usted ha disfrutado pensando. Cuando se les dice a los recién llegados al centro de meditación que no deben engancharse en los pensamientos de las cosas sino continuar observando, no les agrada para nada. Ahora usted ve cómo los pensamientos, las ideas, surgen y desaparecen, y también se siente hastiado de ellos.

Lo mismo ocurre con los órganos de los sentidos. Ahora cualquier cosa que se presenta en las seis puertas es algo que produce hastío, cansancio. Algunos experimentan hastío extremo.

Luego surgen deseos de librarse de todo esto. Una vez que usted siente hastío, sin duda desea liberarse del mismo. “Los objetos vienen y se van incesantemente, no son buenos. Sería bueno si todos ellos cesaran.” Éste es el conocimiento del deseo de liberación (muñitukamyatā-ñāṇa). Donde todos ellos desaparecen es el Nibbāna. Desear liberarse de ellos es desear el Nibbāna. ¿Qué debe hacer uno si desea el Nibbāna? Esforzarse más y continuar meditando. Éste es el conocimiento de re-contemplación (paṭisaṅkhā-ñāṇa). Con un esfuerzo adicional, las características de impermanencia, sufrimiento e impersonalidad adquieren mayor claridad. Especialmente claro es el sufrimiento.

Después de la re-contemplación uno alcanza el conocimiento de ecuanimidad hacia las formaciones<sup>39</sup> (saṅkhār’-upekkhā-ñāṇa). Ahora el meditador siente tranquilidad. Sin aplicar mucho esfuerzo la observación es fluida y muy buena. El meditador se sienta y realiza el esfuerzo inicial. Luego, todo sigue su curso como el tictac del reloj al que se le ha dado cuerda. Él medita sin modificar su postura y continúa con su trabajo sin interrupción por aproximadamente una hora.

Antes de este conocimiento puede haber habido perturbaciones. La mente se dirigía a un sonido y se perturbaba. La mente se distraía con pensamientos y la meditación se perturbaba. Sensaciones desagradables como cansancio, calor, dolor, comezón, carraspeo aparecían y lo perturbaban. Entonces tenía que empezar desde cero. Pero ahora todo va bien. No hay más perturbaciones. Puede oír sonidos, pero los ignora y continúa notando. Cualquier cosa que surge es

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

observada sin perturbaciones. No hay más distracciones (mente errante). Pueden surgir objetos agradables, pero no hay deleite ni placer. Pueden surgir objetos desagradables, y sin embargo, no siente displacer o miedo. Sensaciones desagradables como cansancio, calor o dolor raramente ocurren, y si ocurren, no son intolerables. Observándolas saca lo mejor de ellas. Una vez que ha alcanzado este conocimiento, la comezón, los dolores y el carraspeo desaparecen. Inclusive algunas personas se curan de enfermedades graves. Aun cuando las enfermedades no se curen por completo, obtiene un poco de alivio mientras observa con empeño. Entonces, por aproximadamente una hora, no habrá interrupción en la observación. Algunos pueden meditar por dos o tres horas sin interrupción. No obstante esto, ellos no sienten cansancio en el cuerpo. El tiempo pasa sin que uno se dé cuenta. Uno piensa: “No falta mucho.”

En un día caluroso de verano como hoy sería ideal alcanzar este conocimiento. Mientras otras personas se están quejando del calor intenso, el meditador que trabaja con empeño en este conocimiento no percibirá para nada el calor. El día parece pasar muy de prisa. Este conocimiento es realmente muy bueno; no obstante, puede haber peligros tales como exceso de preocupación, ambición o apego. Si éstos no son eliminados, no habrá progreso. Una vez eliminados, el conocimiento del sendero de los Ariyas está allí para ser alcanzado. ¿Cómo?

## EL NOBLE SENDERO

Cada vez que nota: “expansión, contracción, sentado, tocando, viendo, oyendo, doblando, estirando,” está realizando un esfuerzo. Éste es el Recto Esfuerzo (sammāvāyāma) del Óctuple Noble Sendero. Luego hay atención plena, es la Recta Atención Plena (sammāsati). Luego hay concentración que penetra el objeto observado y también fija la mente en el mismo. Ésta es Recta Concentración (sammāsamādhi). Estos tres son los Componentes de la Concentración del Sendero. También hay aplicación inicial, que junto con la concentración, enfoca la mente en el objeto observado. Es la aplicación de los concomitantes en el objeto. De acuerdo con el Comentario su característica es colocar los concomitantes mentales en el objeto (abhiniropana-lakkhaṇa). Éste es Recto Pensamiento (sammāsaṅkappa). Luego existe la comprensión de que el objeto observado es solamente movimiento, solamente no conocible; solamente ‘viendo’, solamente ‘conociendo’, solamente ‘surgiendo y desapareciendo’, solamente ‘impermanente’, etc. Éste es Recto Entendimiento (sammādiṭṭhi). El Recto Pensamiento junto con el Recto Entendimiento forman el grupo de la Sabiduría del Sendero. Los tres componentes del grupo de Moralidad, Recto Lenguaje (sammāvācā), Recta Acción (sammākammanta) y Recta Vida (sammā-ājīva), han sido

## MAHASI SAYADAW

perfeccionados antes de comenzar la meditación, al tomar los preceptos. Además, no puede haber palabras impropias, acciones impropias o vida impropia con relación al objeto observado. Por lo que cada vez que nota, también perfecciona los Componentes de la Moralidad del Sendero.

Así los ocho componentes del Noble Sendero están presentes en cada acto de atención plena. Ellos constituyen el sendero de vipassanā que surge una vez que el apego es eliminado. Uno debe preparar este camino gradualmente hasta alcanzar el conocimiento de ecuanimidad hacia las formaciones. Cuando este conocimiento ha madurado y se ha consolidado, uno alcanza el sendero de los Ariyas a su debido tiempo. Esto es así: Cuando el conocimiento de ecuanimidad hacia las formaciones ha madurado y se ha consolidado, las observaciones son más precisas y rápidas. Mientras observa y atiende, rápidamente muy de repente se encuentra en la paz que es el Nibbāna. Es algo extraño. Uno no tiene conocimiento previo de que realizará el Nibbāna. Tampoco puede reflexionar cuando realiza el Nibbāna. Solamente después de haberlo realizado, puede reflexionar. Reflexiona porque encuentra cosas inusuales. Éste es el conocimiento de reflexión (paccavekkhaṇā-ñāṇa). Luego uno sabe lo que ha pasado. Ésta es la forma como uno realiza el Nibbāna mediante el sendero de los Ariyas.

Entonces, si desea alcanzar el Nibbāna, lo importante es trabajar para librarse del apego. Con la gente común los apegos se presentan en todas partes: al ver, al oír, al tocar, al pensar. Ellos se adhieren a las cosas como si fueran permanentes, como si fueran felices, buenas, como alma, como ego, como persona. Debemos trabajar para liberarnos por completo de estos apegos. Trabajar significa meditar en todo lo que se presenta, todo lo que se ve, oye, toca y piensa. Si medita continuamente de esta manera, los apegos cesarán y surgirá el sendero de los Ariyas que conduce al Nibbāna. Éste es el proceso.

## RESUMEN

- ¿Cómo se desarrolla la introspección? La introspección se desarrolla meditando en los cinco agregados de la adherencia.
- ¿Por qué y cuándo meditamos en los agregados? Meditamos en los agregados cada vez que surgen para evitar adherirnos a ellos.
- Si no meditamos en la mente y la materia cuando éstas surgen, surgirá la adherencia.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

- Nos adherimos a los agregados como permanentes, como buenos y como ego.
- Si meditamos en la mente y materia cuando surgen, no surgirán apegos.
- Es evidente que los agregados son todos impermanentes, sufrimiento, meros procesos.
- Una vez que cesan los apegos, surge el Sendero que conduce al Nibbāna.

Éstos son los fundamentos de la meditación vipassanā.

\* \* \* \* \*

## **MAHASI SAYADAW**

### **PALABRAS DE ALIENTO**

#### **LA JOVEN TEJEDORA**

Cuando Buddha predicaba, sus oyentes meditaban y alcanzaban la Iluminación. El número de personas que al final de cada discurso alcanzó la Iluminación de esta manera es realmente grande. De acuerdo al Comentario, en ocasiones, al finalizar el discurso, hasta ochenta y cuatro mil seres alcanzaron la Iluminación. Leyendo esto, uno podría decir: “Parece fácil alcanzar la Iluminación. Pero aquí nosotros estamos trabajando muy duro y sin alcanzar nada todavía. ¿Por qué esta diferencia?”

Usted debe tener presente que el Comentario está solamente dando cuenta de la ocasión; y por lo tanto, no da detalles sobre las capacidades de los oyentes. El predicador no era otro que el mismo Buddha. Sus oyentes eran gente con perfecciones. Consideremos la siguiente historia como ejemplo.

Una vez Buddha estaba enseñando en Alavī, actualmente Allahabad (India). El tema era la reflexión de la muerte. Él instó a sus oyentes a reflexionar: “Mi vida no es duradera. Mi muerte arribará ciertamente. Mi vida terminará en la muerte. Mi muerte es inevitable. Mi vida es incierta. La muerte es cierta.” Luego Buddha regreso a Sāvattī.

Entre sus oyentes en Alavī se encontraba una joven de dieciséis años, una tejedora. Ella desarrolló la reflexión de la muerte a partir de la visita del Buddha. Tres años más tarde, Buddha visitó nuevamente Alavī. Mientras estaba sentado, Buddha vio a la joven aproximarse entre sus oyentes. Él preguntó: “¿Joven mujer, de dónde viene?” Ella respondió: “No lo sé, mi Señor.” Él continuó: “¿A dónde va?” “No lo sé, mi Señor” fue la respuesta. “¿No sabe usted?” “Sí, lo sé, mi Señor.” “¿Lo sabe?” “No lo sé, mi Señor.”

La gente sintió un gran desprecio hacia la joven. Pensaron que no mostraba el debido respeto a Buddha. Por lo tanto Buddha pidió a la joven explicar sus respuestas. Ella dijo: “Señor, Buddha, usted no participa en conversaciones triviales. Cuando me preguntó de dónde venía, yo supe inmediatamente que me estaba preguntando algo importante. Me estaba preguntando de qué existencia pasada venía. Esto no lo conozco, por lo tanto contesté de esa manera. Cuando me preguntó a dónde iba, esto significaba mi próxima existencia. Nuevamente, esto no lo sé y respondí de esa manera. Luego, me preguntó si no sabía que un día moriría. Yo sé que un día moriré;



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

entonces, respondí positivamente. Después me preguntó si sé cuando moriré. Esto no lo sé y respondí negativamente. A sus respuestas Buddha dijo: “Muy bien (Sādhū).”

Entonces, por la tercera pregunta, es seguro que nosotros moriremos. No es seguro cuándo moriremos. Hagámonos la segunda pregunta. “¿A dónde vamos?” Es bastante difícil de responder, ¿no? Pero hay formas no tan difíciles de responder. Piense en sus acciones corporales, verbales y mentales. ¿Cuáles son mayoría, las buenas acciones o las malas acciones? Si las buenas acciones son mayoría, usted tendrá un buen destino. Si las malas acciones lo son, tendrá un mal destino. Entonces debemos hacer el esfuerzo para realizar buenas acciones. La mejor forma es practicar meditación vipassanā, de tal manera que siempre evitemos los malos destinos. Por lo menos uno debería tratar de alcanzar el estado de ganador de la corriente. ¿Es esto suficiente? Si ustedes pueden alcanzar este estado, yo me sentiré feliz. Pero de acuerdo a Buddha se debe trabajar hasta alcanzar el estado de Arahant.

Ahora, regresando a la joven tejedora. Ella alcanzó el estado de ganadora de la corriente al final del sermón del Buddha. Es claro que ella consiguió la Iluminación como resultado de su preparación por tres años con la reflexión de la muerte. Con esta historia podemos inferir que muchas personas eran como ella.

Durante el tiempo que Buddha residió en el Parque de Jeta en Sāvattthi, diariamente había pláticas sobre la doctrina (Dhamma). Los ciudadanos de Sāvattthi venían todas las tardes pulcramente vestidos, trayendo ofrendas florales y de incienso, para escuchar la doctrina. Lo mismo debe haber ocurrido cuando Buddha residió en el Parque de los Bambúes en Rājagaha. Entonces, luego de escuchar los discursos, ellos deben haber practicado meditación después de haber tomado preceptos. Aún hoy en día la gente escucha al instructor de meditación y comienza a practicar. Sólo que en aquel entonces era el mismo Buddha quien enseñaba. No podían hacer menos que practicar meditación. Eran estas personas que habían escuchado los discursos anteriores, quienes alcanzaban la Iluminación al escuchar el nuevo discurso.

Había bhikkhus, monjas, laicos, laicas, toda clase de gente. Estas personas, que tuvieron la oportunidad de escuchar a Buddha deben haber sido hombres y mujeres con grandes perfecciones. Y cuando Buddha predicaba, lo hacía teniendo en consideración las disposiciones de sus oyentes. Esto es importante.

## **MAHASI SAYADAW**

### **EL BHIKKHU TARDO**

Había una vez un bhikkhu llamado Panthaka quien no podía memorizar una estrofa de 44 sílabas en cuatro meses. Su hermano mayor perdió la paciencia y lo echó del monasterio. Buddha se hizo cargo del bhikkhu, le dio un pedazo de lienzo con instrucciones de observarlo y repetir: “Eliminar las impurezas, eliminar las impurezas.” El bhikkhu hizo como se le indicó, comprendió la naturaleza de la mente y materia y alcanzó el estado de Arahant. Debe haberle llevado dos o tres horas cuando mucho. Él alcanzó la Iluminación fácilmente porque recibió el tipo de meditación adecuado a su temperamento.

### **UN DISCÍPULO DE SĀRIPUTTA**

Una vez un discípulo del venerable Sāriputta meditó en las impurezas del cuerpo por cuatro meses sin éxito. Entonces el Venerable Sāriputta lo llevó con Buddha quien, por medio de sus poderes sobrenaturales, produjo un loto dorado y se lo dio al bhikkhu. Resultó ser que este bhikkhu había sido un orfebre durante quinientas existencias anteriores sucesivas. Él apreciaba las cosas bellas y no tenía interés en cosas impuras. Cuando vio el loto dorado, se sintió fascinado y desarrolló jhāna<sup>40</sup> mientras lo observaba. Cuando Buddha hizo desaparecer el loto, el bhikkhu comprendió la naturaleza impermanente, de sufrimiento y de impersonalidad de las cosas. Luego Buddha pronunció un verso. Al escucharlo, el bhikkhu alcanzó el estado de Arahant.

Los esfuerzos del bhikkhu Channa para alcanzar la Iluminación eran infructuosos. Entonces recurrió al Venerable Ānanda para pedir consejo. Ānanda le dijo a Channa: “Tú eres una persona capaz de alcanzar la Iluminación.” Channa se llenó de alegría y felicidad, siguió los consejos de Ānanda y en poco tiempo alcanzó la Iluminación.

Hoy en día algunos instructores de meditación no saben cómo enseñar de acuerdo a las disposiciones de los aspirantes. Ellos usan palabras inadecuadas. El resultado es que los aspirantes regresan desalentados a sus hogares. Pero algunos instructores sí saben cómo enseñar. Sus discípulos, quienes pensaron estar unos pocos días en el centro de meditación, se sintieron alentados a quedarse hasta terminar el curso satisfactoriamente. Es muy importante enseñar de acuerdo a la disposición del oyente. No es de extrañarse que miles de personas alcanzaron la Iluminación al final de un discurso predicado por Buddha.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Aquí, entre nuestros oyentes, puede haber una o dos personas que hayan alcanzado las perfecciones como aquellos durante el tiempo del Buddha. Luego están aquellos que hayan madurado después de días o meses de práctica. Unos pocos podrían alcanzar la Iluminación mientras escuchan ahora el discurso religioso. Si usted no puede alcanzar la Iluminación ahora, pronto la alcanzará mientras continúa meditando. Aquellos de ustedes que nunca han meditado antes, han aprendido ahora el método correcto. Y si comienzan a meditar en el momento oportuno, también alcanzarán la Iluminación. Ya sea que hayan alcanzado la Iluminación o solamente hayan ejecutado acciones meritorias, todos ustedes renacerán, cuando mueran, en los seis mundos de los devas. Allí encontrarán aquellos devas que alcanzaron el sendero de los Ariyas desde los días del Buddha. Encontrarán a Anāthapiṇḍika, Visākhā y otros. Les podrán preguntar de lo que han aprendido del Buddha y practicado. Debe ser algo muy agradable poder conversar sobre la doctrina con estos notables seres del mundo de los devas.

Pero si ustedes no desean renacer en el mundo de los devas sino entre los seres humanos, bien, aquí renacerán. Hace 25 o 30 años, un devoto chino invitó a algunos bhikkhus a comer a su casa en Moulmein. Después de la comida, el bhikkhu más antiguo pronunció un discurso y comentó que como resultado de la acción meritoria de ofrecer comida a los bhikkhus, el devoto chino renacería en el mundo de los devas, donde la vida está llena de deleites con palacios espléndidos y hermosos jardines. A continuación el bhikkhu preguntó al devoto chino: “¿Bien, devoto, no desea usted renacer en el mundo de los devas?” “No,” respondió el devoto chino, “yo no deseo renacer en el mundo de los devas.” Sorprendido, el bhikkhu preguntó: “¿Por qué?” “No deseo estar en ninguna otra parte. Sólo deseo estar en mi propia casa, en mi propio lugar.” “Bien,” dijo el bhikkhu, “entonces, usted renacerá en su propia casa, en su propio lugar.” El bhikkhu tenía razón. Sus acciones (kamma) lo conducirían al lugar que él deseaba.

Bhikkhus, la aspiración de una persona virtuosa se concreta gracias a la pureza. (A.iii,71.)

Ahora ustedes, mis oyentes, tienen una moral pura. Cuando en este momento la mayoría de la gente en Rangoon<sup>41</sup> está divirtiéndose en las fiestas de año nuevo, ustedes están aquí realizando acciones meritorias, lejos de la diversión, algunos en hábitos y practicando meditación, algunos observando ocho preceptos y practicando meditación. Por lo tanto, sus hábitos morales son puros. Si desean renacer en el mundo de los devas, allí renacerán. Si desean renacer entre los humanos, eso ocurrirá.

## MAHASI SAYADAW

A este respecto hay algo que es motivo de interés para nosotros. Hoy en día los países de Europa y Estados Unidos de América están prosperando. Nos preocupa que aquellos birmanos que realizan acciones meritorias se inclinen hacia esos países y renazcan ahí. Pienso que ya está pasando. Algunos preguntan: “¿Si bien los budhistas realizan acciones meritorias, por qué los países budhistas no progresan? Parece que piensan: “Cuando un birmano muere, él renace solamente en Myanmar.” Esto no es correcto. Una persona virtuosa puede renacer en cualquier lugar. Un birmano, si así lo desea, puede renacer en cualquier lugar.

Los ricos de otros países podrían haber sido los buenos budhistas de Birmania. Aquí hay tantas personas que realizan acciones meritorias. Pero no hay suficientes padres ricos para recibirlos aquí en su próxima existencia. Por lo que tendrán que renacer en otro lugar. Si usted renace allí y es simplemente una persona mundana, tendrá que adoptar la religión de sus padres. Esto es muy importante.

Entonces, para ser inamovible en sus convicciones religiosas, debe trabajar ahora mismo. Debe tratar de alcanzar el estado en donde la fe en Buddha, en la Doctrina y en la Orden nunca vacilará. Éste es el estado de ganador de la corriente. Una vez alcanzado este estado, la fe en las Tres Joyas nunca vacilará en cualquier país en donde usted renazca.

En estos tiempos no es muy propicio renacer entre los seres humanos. La vida es corta, las enfermedades son muchas, las ideologías causan confusión y los peligros abundan. Entonces, si no desea renacer entre los seres humanos, renacerá en el mundo de los devas. Aun cuando no haya alcanzado el sendero y la fruición, acciones meritorias como la generosidad y observar preceptos lo conducirán al lugar en donde usted desea estar. Si ha alcanzado el sendero y la fruición, mucho mejor.

Y no es difícil renacer en el mundo de los devas. Un tal Indaka de Rājagaha donó una cucharada de arroz (a los bhikkhus) y renació en Tāvātīṃsa<sup>42</sup>. Nuestros devotos aquí en Myanmar han estado haciendo donaciones mucho mayores que una cucharada de arroz. Con respecto a los preceptos, la observancia temporal de los mismos ha enviado gente al mundo de los devas. Algunos observan ocho preceptos por medio día y luego renacen en el mundo de los devas. Ahora ustedes han observado adecuadamente ocho preceptos y practicado correctamente meditación. Si así lo desean, renacerán fácilmente en el mundo de los devas. ¿Por qué no? Y una vez allí, le pueden preguntar a los devas que han alcanzado el sendero de los Ariyas acerca de las enseñanzas del Buddha y conversar con ellos sobre la Doctrina. Por favor sigan mi consejo.

# FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

## LA DIOSA UPOSATHĀ

Durante el tiempo del Buddha en Sāketa, en la región de Kosala en India central, había una niña llamada Uposathā. Ella siguió las enseñanzas del Buddha y alcanzó el estado de ganadora de la corriente. Cuando murió, renació en Tāvātimsa y allí vivió en un espléndido palacio. Un día, el venerable Moggallāna<sup>43</sup>, mientras visitaba ese lugar, la conoció. Los bhikkhus de aquel entonces eran perfectos en el alto conocimiento y habían adquirido poderes sobrenaturales. Poseían la habilidad de viajar al mundo de los devas o ver con sus ojos celestiales o escuchar con sus oídos celestiales. Pero hoy en día no hay bhikkhus que posean estos poderes. Nosotros no podemos ir al mundo de los devas. Incluso si pudiéramos ir ahí de alguna manera, no podríamos verlos. Si no podemos ver a los devas entre los seres humanos tales como los guardianes de árboles y tesoros, menos podemos ver los devas de los niveles más altos.

Bien, el venerable Moggallāna visitaba con frecuencia el mundo de los devas por medio de sus poderes sobrenaturales. Su intención era obtener información de primera mano de los devas entrevistados acerca de cómo habían alcanzado ese estado, qué tipo de acciones meritorias habían realizado para merecer esa buena vida. Por supuesto, podía saber de sus historias sin necesidad de ir ahí. Pero deseaba escuchar las historias contadas por ellos. Cuando Moggallāna fue ahí, se acercó al palacio de la diosa Uposathā; ella lo saludó desde su palacio. Moggallāna le dijo: “Joven diosa, tu esplendor es como el brillo del planeta Venus. ¿Qué acciones meritorias has realizado para merecer este esplendor y esta buena vida?” La diosa respondió:

“Yo fui una mujer de Sāketha llamada Uposathā. Seguí las enseñanzas del Buddha, tuve fe plena en sus enseñanzas y como discípula laica, me refugié en las Tres Joyas”.

Tener fe en las Tres Joyas (Buddha, la Doctrina y la Orden) significa ‘ir por refugio’. Esto se logra repitiendo la fórmula: “Voy a Buddha por refugio, voy a la Doctrina por refugio, voy a la Orden por refugio.”<sup>44</sup>

Buddha conoce toda la Doctrina. Habiendo alcanzado el Nibbāna, la cesación de todos los sufrimientos como la vejez, la enfermedad y la muerte, enseñó la Doctrina para que otros seres, al igual que él, pudieran disfrutar la dicha del Nibbāna. Si uno sigue las enseñanzas del Buddha, puede evitar renacer en los cuatro estados inferiores y puede liberarse de todo el sufrimiento. Creyendo en esto, usted va al Buddha por refugio. Cuando usted está enfermo, debe tener fe en el médico. Debe confiar en él. “Este doctor es un experto. Él puede curar mi enfermedad.” De la

## MAHASI SAYADAW

misma manera, usted pone su confianza en Buddha sabiendo que si sigue sus enseñanzas será salvado de todo sufrimiento. Pero hoy en día algunos parecen no conocer el significado de esta fórmula. Repiten esta fórmula porque sus padres o maestros así se los indicaron. Ésta no es la actitud correcta. Uno debe conocer el sentido, reflexionar sobre el mismo, y repetir la fórmula lentamente. Si no puede hacerlo a menudo, al menos trate de vez en cuando.

Cuando dice: “Voy a la Doctrina por refugio,” coloca su fe en las enseñanzas del Buddha (la enseñanza del sendero, la fruición y el Nibbāna). Está reconociendo que la práctica de estas enseñanzas lo salvará de los cuatro estados inferiores y de todo el sufrimiento del ciclo de renacimientos.

Cuando dice: “Voy a la Orden por refugio,” coloca su fe en la hermandad de aquellos que por medio de la Doctrina enseñada por Buddha han alcanzado o están por alcanzar los senderos y las fruiciones. Está reconociendo que con la ayuda de la Orden se liberará de los cuatro estados inferiores y del ciclo de renacimientos.

La persona que va en busca de refugio se llama en Pāli *upāsaka* (hombre) y *upāsikā* (mujer). Ser un *upāsaka* o una *upāsikā* equivale a realizar una acción meritoria que lo enviará al mundo de los devas.

Aquellos que se refugian en Buddha no irán a los cuatro estados inferiores. Luego de abandonar el cuerpo humano, ocuparán cuerpos divinos. (D.ii,204; S.i,25.)

La diosa Uposathā también había realizado otras acciones meritorias. Ella continuó: “Fui virtuosa. Di limosna. Observé los ocho preceptos.”

Aquellos que no conocen el buddhismo se burlan de los que observan ocho preceptos y con frecuencia dicen: “Ustedes ayunan<sup>45</sup> y pasan hambre. Eso es todo.” No saben nada acerca de las acciones meritorias y demeritorias. Ellos no saben que superando el deseo de comer, que es avidez, se desarrollan buenos estados de conciencia. Sin embargo reconocen que ayunar puede ser bueno para los enfermos. Por lo tanto, lo elogian. Ellos comprenden sólo el bienestar material actual. Ignoran por completo la mente y la vida después de la muerte. Observar los ocho preceptos es prevenir la ocurrencia de cosas malas y desarrollar cosas buenas como la moderación. “Los santos, los Arahants, viven absteniéndose definitivamente de cosas malas como matar, robar, sexo, mentir, alcohol (drogas), comer en horas inapropiadas. Seguiré su ejemplo por un día y los honraré con mis acciones.” Los Ariyas piensan de esta manera cuando observan los ocho preceptos. Cuando usted tiene hambre, se controla y trata de liberarse de la contaminación que es el hambre, ésta es una

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

noble acción. Cuando acciones nobles ocurren en la mente, ésta es pura. Es como ayunar y limpiar los intestinos cuando uno está enfermo. Como la mente es pura, cuando uno muere, una continuidad pura de conciencia ocurre. Esto es lo que llamamos: “nacer como humano o deva.”

### LAS VERDADES

La diosa Uposathā continuó: “He venido a residir en este palacio como resultado de la moderación y la generosidad.” Aquí “la moderación” es muy importante. Aun en este mundo, si no se es moderado en lo que gasta, se empobrece. Si no tiene moderación en las acciones, contraerá enfermedades o se verá implicado en crímenes. Y para la próxima vida, la moderación es importante ya que puede purificar la mente. El que la generosidad puede conducirnos al mundo de los devas es un conocimiento general entre los budhistas.

Ella dijo: “Yo comprendí las Nobles Verdades.” Las Nobles Verdades son comprendidas y reveladas por los Ariyas o las Personas Nobles. Una vez que comprende experimentalmente estas verdades, usted se convierte en un Ariya. Las Nobles Verdades son: la Verdad del Sufrimiento, la Verdad del Origen del Sufrimiento, la Verdad de la Cesación del Sufrimiento, la Verdad del Camino que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Ésta es la parte más importante.

“Comprender las Nobles Verdades” no significa aprenderlas de oídas. Significa comprenderlas por uno mismo. Debería comprenderlas correctamente, abandonar aquello a ser abandonado, realizar (el objetivo) y hacer que la conciencia del sendero ocurra en uno mismo. Esto es lo que dice el Comentario.

Los cinco agregados de la adherencia ya mencionados constituyen la Verdad del Sufrimiento. Entonces, observar y comprender los agregados es comprender la Verdad del Sufrimiento. Cuando observa, comprende cómo ellos surgen y desaparecen, cómo ellos constituyen el sufrimiento. Usted comprende así mientras medita. Cuando alcanza el Sendero de los Ariyas, realiza el Nibbāna, la cesación del sufrimiento. Y reflexionando comprende que cualquier cosa que surge y desaparece y no ha cesado, es sufrimiento. Así comprende en el momento del Sendero. Comprende por medio de la función y no por medio de la atención en el objeto.

Mientras usted medita no puede haber apego en el objeto de meditación. Esto se denomina comprensión por abandono. Al reflexionar, no surgirá el apego hacia aquellos objetos que han sido observados como impermanentes, como sufrimiento y como impersonales. El apego se ha extinguido. Así es como comprende cuando medita. Cuando uno alcanza el Sendero de los Ariyas y

## MAHASI SAYADAW

el Nibbāna, el apego nunca surgirá con respecto al Sendero. Con el Sendero de entrada en la corriente, erradica los apegos que pueden conducir a uno a los estados inferiores. Cuando alcanza el estado de no retorno, todos los apegos sensuales son erradicados, y con el estado de Arahant, todos los apegos restantes son erradicados. Cada vez que nota, no hay impurezas mentales, no hay kamma (negativo), y por lo tanto no hay sufrimientos en relación al objeto observado. Todos están extinguidos. Esta cesación del sufrimiento se experimenta en cada acto de observación. Ésta es la forma en que usted comprende la Verdad de la Cesación. En el momento del Sendero de los Ariyas usted realiza el Nibbāna. Esto ahora es obvio.

Cada vez que uno medita, surge Recto Entendimiento con respecto a la naturaleza real de la mente y materia. Cuando hay Recto Entendimiento, sus concomitantes mentales tales como Recto Pensamiento también surgen. Nos hemos referido a ellos anteriormente. Desarrollar el Sendero significa hacer ocurrir los ocho componentes del mismo. Así es como uno comprende cuando medita. En el momento del Sendero de los Ariyas, ocurren los ocho componentes y se realiza el Nibbāna. El que ha alcanzado el Sendero y la Fruición comprende mediante la reflexión cómo ha ocurrido el Sendero de los Ariyas. Él comprende. Esto, también, es entendimiento.

Entonces, si uno comprende cómo la mente y materia son sufrimiento, si ha abandonado el apego que es el origen del sufrimiento, si ha realizado la cesación del sufrimiento y si ha hecho surgir los ocho componentes del Sendero, podemos decir que uno conoce las Cuatro Verdades. Entonces, cuando la diosa Uposathā dijo que ella había comprendido las Cuatro Nobles Verdades, ella quiso decir que había alcanzado el Sendero de los Ariyas por su propia experiencia. En otras palabras, había alcanzado el estado de entrada en la corriente.

Una vez que uno comprende las cuatro verdades, también conoce las realidades de los Ariyas. Veamos un extracto de las Suttas.

...el discípulo bien instruido de los Ariyas, uno que frecuenta los Ariyas, experimentado en las realidades de los Ariyas.

Si usted no es un Ariya, no conocerá correctamente qué clase de persona es el Ariya. Aquellos que nunca han sido iniciados en la Orden no conocen por experiencia propia cómo se comporta un bhikkhu y cómo vive. Aquellos que nunca han practicado meditación no conocen cómo vive y se comporta una persona que medita. Sólo cuando usted sea un Ariya, comprenderá lo que es ser un Ariya.



## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

Según el Comentario, las realidades de los Ariyas consisten en los cuatro fundamentos de la atención plena, los cuatro esfuerzos supremos, los cuatro medios de realización, las cinco facultades, los cinco poderes, los siete factores de la Iluminación y los ocho componentes del sendero; siete categorías en total. Si uno conoce una de estas siete categorías, conoce las otras seis. Entonces, hemos dicho que si uno conoce las cuatro verdades, conoce las realidades de los Ariyas porque el Óctuple Sendero, uno de los componentes de las realidades de los Ariyas, está incluido en las cuatro verdades.

Cuando uno intenta hacer surgir alguna de estas siete categorías, como el establecimiento de la atención plena, comprende la misma por su propia experiencia. Éste es real entendimiento. Aprender de oídas no es suficiente.

Un bhikkhu, cuando camina, es consciente: “Estoy caminando.” De la misma manera, el meditador que será un Ariya, cuando camina, observa: “Caminando, caminando,” o “levantando, moviendo, colocando.” Mientras camina, cada vez que nota, hay atención plena, así como también el entendimiento que conoce el objeto observado. Sabe que la intención de caminar, la materialidad del caminar y la conciencia surgen y desaparecen. La atención plena y el entendimiento que ocurren cada vez que observa (la acción de caminar) representan el fundamento de la atención plena en la contemplación del cuerpo.

El bhikkhu, cuando siente dolor, es consciente: “Tengo una sensación de dolor.” El meditador observa “calor, calor” o “dolor, dolor” cada vez que ocurren sensaciones de calor o de dolor. De esta manera, es consciente y conoce cómo las sensaciones surgen y luego desaparecen. Esto se denomina el fundamento de la atención plena en la contemplación de las sensaciones.

Él es consciente de la mente apasionada. Cada vez que un pensamiento o idea ocurre, el meditador nota: “apego, deleite.” Él así es consciente y comprende cómo estos objetos surgen y desaparecen. Esto se denomina el fundamento de la atención plena en la contemplación de la mente.

Aquél que experimenta deseo por los objetos de los sentidos es consciente: “Hay deseo por los objetos de los sentidos.” El meditador observa: “Deseo, placer,” etc., y es consciente y comprende cómo el deseo surge y desaparece. Esto se denomina el fundamento de la atención plena en la contemplación de los objetos mentales (Dhammas).

Aquellos de ustedes que han estado practicando aquí, han meditado y comprendido por experiencia propia. Uno gana experiencia en las realidades de los Ariyas, los cuatro fundamentos de la atención plena. Y al mismo tiempo también está realizando los cuatro esfuerzos supremos. Mientras observa, está realizando el esfuerzo para descartar estados mentales negativos que han surgido o para prevenir el surgimiento de estados mentales negativos aún no surgidos o para

## MAHASI SAYADAW

desarrollar acciones meritorias como vipassanā y el Sendero que aún no han surgido o para incrementar el conocimiento de introspección ya surgido. Los cuatro medios de realización también están incluidos. Cuando medita, debe depender de la conación (deseo de hacer) o del esfuerzo o de la mente o del intelecto. Las cinco facultades, fe, esfuerzo, atención plena, concentración y sabiduría, también están presentes. Los cinco poderes son los mismos que las cinco facultades. Los siete factores de la Iluminación también están presentes. Cuando observa, posee atención plena, investigación (del fenómeno), esfuerzo, interés placentero, tranquilidad, concentración y ecuanimidad. No necesitamos repetir que el Óctuple Sendero también está incluido aquí.

Regresando a la historia de la diosa Uposathā. Ella dijo: “Yo observé los cinco preceptos. Fui una discípula laica de Gotama Buddha. Frecuentemente escuché de Nandana y quise estar aquí; y como consecuencia, renací en Nandana.”

Nandana es el nombre de un jardín en el mundo de los devas. En aquel entonces la gente hablaba tanto de Nandana como la gente habla hoy en día de los Estados Unidos o Europa. Uposathā escuchó a la gente hablar del jardín de los devas y aspiró a renacer ahí; y ahí renació. Pero ahora no era feliz. Estaba descontenta con su destino. Ella refirió a Moggallāna: “No he seguido la palabra del Buddha. Habiendo inclinado mi mente hacia este plano inferior, ahora tengo mucho arrepentimiento.”

Buddha enseñó que la existencia, en cualquiera de sus formas, no es buena. Es puro sufrimiento. Él nos exhortó a trabajar para poner un fin al sufrimiento. Pero Uposathā hizo caso omiso de las enseñanzas del Buddha y aspiró a vivir en el mundo de los devas. Ahora comprendió que había cometido un error.

Ustedes podrían preguntar: “¿Bueno, y por qué no trabajar para poner fin al sufrimiento en el mundo de los devas? Allí no es fácil meditar. Los Devas están siempre cantando, bailando y divirtiéndose. No hay allí un sólo lugar tranquilo como en el mundo de los humanos. Aun en este mundo humano, cuando regresan a sus hogares, ¿podrán meditar? Entonces, trabajen duro ahora.

El venerable Moggallāna la animó con estas palabras: “No se preocupe, Uposathā. Buddha ha declarado que usted es una ganadora de la corriente con logros especiales. Está liberada de los malos destinos.”

La joven diosa aún está en Tāvatiṃsa. Ella no ha vivido allí mucho en base al cálculo del tiempo en el mundo de los devas. Un siglo aquí equivale a un día allí. Desde el tiempo del Buddha hasta ahora han pasado 2500 años, solamente 25 días de acuerdo al calendario de Tāvatiṃsa. Ella todavía no tiene un mes. Si usted alcanza la Iluminación ahora, dentro de cuarenta, cincuenta o sesenta años renacerá en el mundo de los devas, encontrará a esta diosa, y platicará con ella sobre la

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

doctrina al mismo nivel. Si no ha alcanzado ninguno de los estados de Iluminación, no se desaliente. Por lo menos, renacerá en el mundo de los devas. Entonces pregunte a los devas Ariyas, escuche sus enseñanzas, y preste atención a lo que enseñan. Luego alcanzará el Sendero y la Fruición. El cuerpo de los devas es muy puro. La conciencia que ocurre en dependencia de esa materia pura es penetrante y rápida. Entonces, si recuerda en lo que ha meditado en su existencia humana, entenderá rápidamente el surgir y el cesar de la mente y materia y alcanzará el Sendero de los Ariyas y la Fruición.

Los momentos del Dhamma que él ha experimentado en el pasado fluyen en su mente en un estado de felicidad ahí. Bhikkhus, la ocurrencia del recuerdo es lento. Pero luego este ser alcanza el Sendero, la fruición y el Nibbāna rápidamente. (A. i, 505)

Una mujer sakya<sup>46</sup>, de nombre Gopikā, una ganadora de la corriente, murió y renació en Tāvātimsa como hijo de Sakka, el rey de los devas. Allí, él vio tres *gandhabba*<sup>47</sup> que habían venido a danzar al palacio de su padre. Reflexionando, Gopaka (su nuevo nombre), vio que las tres devas habían sido bhikkhus que él había reverenciado en su existencia anterior. Él se los dijo. Dos de los devas recordaron el Dhamma (meditación) que habían practicado, meditaron, desarrollaron jhāna, alcanzaron el estado de no retorno y renacieron (espontáneamente), en el mundo de Brahmāpurohita.

Hay muchos dioses y diosas como Uposathā viviendo ahora en el mundo de los devas y que practicaron la doctrina en los tiempos del Buddha. Hay devas como Gopaka que han renacido como tales habiendo sido mujeres. Todos ellos practicaron la doctrina al igual que ustedes. Esto es muy reconfortante. Éste es el antiguo sendero. Es el sendero seguido por los Ariyas. Uno debe saber que estamos siguiendo este sendero. Cada vez que uno medita, está caminando este sendero. Así como un caminante se acerca paso a paso a su destino, uno se acerca al Nibbāna con cada acto de observación.

Si el Sendero y la Fruición han de ser alcanzados con diez mil observaciones, y ahora han hecho mil observaciones, necesitan nueve mil observaciones más para alcanzar el Nibbāna. Si ya han hecho nueve mil observaciones, necesitan solamente mil más. Y si ya han hecho nueve mil novecientas noventa y nueve, precisamente la próxima observación podría ser el momento del Sendero. Mientras más observa, más se aproxima al Sendero.

## **MAHASI SAYADAW**

¡Que observen  
los cinco agregados de la adherencia  
cada vez que ocurran en las seis puertas!

¡Que comprendan la impermanencia,  
el sufrimiento y la impersonalidad!

¡Que tengan un rápido progreso en la práctica y  
alcancen el Nibbāna, la cesación de todo sufrimiento!

\* \* \* \* \*

- <sup>1</sup> Samatha y vipassanā, tranquilidad e introspección, son los dos tipos de meditación enseñados por Buddha. Samatha consiste en fijar la mente en el objeto de meditación elegido, conduce a estados de concentración. Vipassanā, en cambio, penetra las características de los fenómenos: impermanencia, sufrimiento e impersonalidad.
- <sup>2</sup> Tratado de meditación del comentarista Buddhaghosa escrito en el siglo V A. C.
- <sup>3</sup> Las puertas de la vista, oído, gusto, olfato, tacto y mente.
- <sup>4</sup> Discursos o sermones.
- <sup>5</sup> Recto entendimiento o sabiduría es uno de los componentes del Óctuple Noble Sendero o la cuarta Noble Verdad.
- <sup>6</sup> Término pali usado para denominar a aquellos seres que han alcanzado uno de los cuatro estados de santidad.
- <sup>7</sup> Aquel que ha alcanzado el cuarto y último estado de purificación.
- <sup>8</sup> El principal discípulo del Buddha juntamente con el Venerable Mahā Mogallāna.
- <sup>9</sup> Sotāpanna o ganador de la corriente, es el primer estado de santidad cuando el discípulo alcanza el Nibbāna por primera vez, eliminando definitivamente ciertas impurezas mentales.
- <sup>10</sup> Son los infiernos, el mundo animal, los espíritus carenciados (peta) y los demonios (asura).
- <sup>11</sup> El segundo estado de santidad. El Sakadāgāmi renacerá una vez más como ser humano.
- <sup>12</sup> El tercer estado de santidad. El Anāgāmi no renace más en el plano de los sentidos.
- <sup>13</sup> El Buddha silencioso o Paccekabuddha es un ser completamente iluminado pero a diferencia del Buddha Supremo no expone la doctrina.
- <sup>14</sup> Phala-samāpatti o estado de fruición es un estado de conciencia en donde la mente toma el Nibbāna como objeto y permanece en este estado aun por horas o días. Sólo los nobles discípulos o Ariyas pueden disfrutar de este estado.
- <sup>15</sup> Uno de los cuatro grandes elementos.
- <sup>16</sup> El primero de los doce conocimientos de vipassanā en el camino hacia el nibbāna.
- <sup>17</sup> Compendio del Abhidhamma-El Abhidhammattha Saṅgaha de Anuruddha; traducción al español por el Venerable U Nandisena, publicado por El Colegio de México, primera edición, 1999.
- <sup>18</sup> La condición principal sobre la que depende.
- <sup>19</sup> Las realidades (paramattha) como la conciencia (citta), los estados mentales (cetasikas), las propiedades materiales (rūpa) y el Nibbāna son estudiadas en minucioso detalle en el Abhidhamma Piṭaka, la tercera división de las enseñanzas del Buddha. Las realidades tienen una existencia verdadera, mientras que los conceptos tienen una existencia aparente.
- <sup>20</sup> El quinto conocimiento en el camino de la purificación. El meditador es consciente solamente de la fase disolutiva de los objetos que se presentan a través de las seis puertas de los sentidos.

## MAHASI SAYADAW

<sup>21</sup> Mente (nāma) es un término que se utiliza para denominar la conciencia (citta) juntamente con los estados mentales (cetasikas).

<sup>22</sup> La conciencia mental conoce el resto de los objetos.

<sup>23</sup> Los dos primeros conocimientos, el conocimiento analítico de la mente y la materia y el conocimiento de discernimiento de las condiciones, no son considerados conocimientos de introspección propiamente dichos.

<sup>24</sup> Erradicación de todas las impurezas mentales.

<sup>25</sup> Las características intrínsecas son la impermanencia, sufrimiento e impersonalidad, las características individuales son las cualidades salientes de los fenómenos.

<sup>26</sup> El Kathāvatthu, Puntos de Controversia, es el quinto libro de la división Abhidhamma.

<sup>27</sup> Las cosas de tiempo indefinido son los conceptos (paññatti). En Abhidhamma son consideradas como fuera del tiempo y no poseen una existencia real.

<sup>28</sup> Ésta es parte de la Doctrina del Origen Condicionado (Paṭiccasamuppāda).

<sup>29</sup> Asoka (273-32 a. de J. C.), el Grande, fue rey de Magadha (India central) y envió misioneros a diversas partes de Asia para propagar el Budismo. Todavía se conservan algunos de los pilares que ordeno erigir.

<sup>30</sup> Rey de Magadha durante el tiempo del Buddha.

<sup>31</sup> Kamma (sánscrito karma) significa acción. Buddha enseñó que las buenas acciones producirán resultados positivos en el futuro y viceversa.

<sup>32</sup> Uno de los Buddhas anteriores a Gotama Buddha.

<sup>33</sup> Uno de los infiernos de la cosmología budhista.

<sup>34</sup> La mente ocurre en procesos cognitivos que son tratados en el Abhidhamma.

<sup>35</sup> Aspirante a Buddha.

<sup>36</sup> Historias de las vidas anteriores del Buddha.

<sup>37</sup> Eón o período incalculable de tiempo.

<sup>38</sup> El Sendero de las personas nobles o aquellos que han alcanzado el nibbāna.

<sup>39</sup> Las formaciones son todo aquello que es el objeto de la mente durante la práctica de vipassanā.

<sup>40</sup> Absorción de la mente y el objeto. Estado de conciencia que trasciende la conciencia sensoria.

<sup>41</sup> Actualmente Yangon, ciudad capital de Myanmar (anteriormente Birmania).

<sup>42</sup> De acuerdo a la cosmología budhista uno de los seis planos en donde residen los devas.

## FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ

<sup>43</sup> Uno de los principales discípulos del Buddha destacado por sus poderes sobrenaturales.

<sup>44</sup> En pali: Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

<sup>45</sup> En referencia al precepto de abstenerse de comer después del mediodía.

<sup>46</sup> Clan del cual Buddha es originario.

<sup>47</sup> Músicos celestiales.