

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

1er día. (27-3-16)

Este año vamos a practicar *Anapanasati* de principio a fin y muy estricto según las enseñanzas del Buda. Esta vez lo vamos a hacer de una forma completa y continua.

Anapana significa respirar, en yoga prana. *Prana* es la respiración, nuestra fuerza vital. Cuando las personas se mueren es la respiración la que se interrumpe. El sistema respiratorio se para completamente y entonces nos vamos. La fuerza vital se va.

Nos tenemos que preparar para la muerte. No sabemos cuándo llegará el momento y debemos de estar preparados. De esa forma vamos a poder morir satisfactoriamente. Para Buda *anapanasati tatapatavijara*. *Tatakata* es el título para Buda, a la persona a la que no podemos nombrar, solo Buda tiene este título. Pero nosotros también tenemos el potencial para ser un buda aunque sea pequeño. Como tenemos un gran Buda, todos los demás somos pequeños budas. Quién está despierto en todo momento, no está dormido ni divagando en ningún momento; está totalmente despierto y presente. Esta capacidad está dentro de todos nosotros, es la naturaleza de despertar y no importa la religión que tengamos o que no la tengamos.

Buda estaba con la respiración en todo momento. Vivía en la morada de la respiración. Estaba siempre en la respiración con consciencia plena.

Había un monje entre los discípulos de Buda que siempre estaba quieto. No se movía. Los otros monjes tenían curiosidad por saber qué hacía aquel tan quieto. Le preguntaron a Buda y éste les dijo que el monje practicaba la consciencia plena en la respiración en todo momento, en cualquier lugar.

Nosotros también estamos quietos cuando estamos con la respiración. Así que vamos de empezar de esta forma sencilla.

Hay personas a las que no les gusta *samatha*, pero está totalmente unido a la práctica del vipassana y especialmente en lo que corresponde a este sutra, *anapanasati*. Pero parece que el propio maestro no lo supo enseñar bien desde el principio y lo mismo le ha pasado a Dhiravamsa, pero después de escuchar las palabras originales de Buda comprendió que *samatha* y vipassana van juntos.

Necesitamos estar en calma para poder mirar a las cosas. Si estamos inquietos, nuestra mente está como los monos, de un lado a otro, saltando de una cosa a otra. Es la respiración la que nos ayudará a calmar el cuerpo y la mente. Es entonces cuando podremos observar. *Samatha* es lo mismo que *samadhi*. La metáfora que utilizamos es un agua quieta y clara. No sólo clara sino también quieta; no sólo quieta, también clara. No puede faltar ninguno de los componentes por lo que no sería *samadhi*.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Con las aguas claras y calmadas se puede mirar a través de ellas para ver el fondo del lago. Ese mirar a través del lago es vipassana. Mirar y ver. Para ver hay que mirar. Vipassana es ese ver porque estamos mirando. Sin embargo, antes de que podamos mirar, ver, observar, necesitamos samatha. Samatha significa que nuestro cuerpo tiene que estar en calma y nuestra mente quieta, pero no totalmente callada.

La mente no puede estar totalmente callada. Nuestro hemisferio izquierdo sigue funcionando pero en ningún momento disturba la atmósfera que se crea. Podemos decir que cuando nuestra mente esta totalmente calmada todavía hay actividad. Cuando la cabeza está en calma las palabras siguen viniendo de algún lugar.

En el budismo se dice *vacisankara*. *Vaci* es el habla y *sankara* son las creaciones. Vacisankara es la creación del habla en el sistema mente-cuerpo, *nama-rupa*. Por eso tenemos que tener claro que esto está dentro de nuestro sistema, pero no podemos apuntar exactamente dónde. Lo que se sabe es que una zona del cerebro cuya función es nombrar las cosas, se activa. Por tanto, aunque estemos muy quietos y tranquilos, sigue habiendo una función que sigue nombrando, de una manera muy sutil, pero sigue activa. Sólo cuando la mente estable se vuelve muy profunda, se trasciende este estado y desaparece el habla.

Samadhi significa mente estable, que no oscila, que está totalmente estable. Cuando estamos en una mente estabilizada sigue habiendo un ritmo continuo de aparición y desaparición de la mente.

Trataremos los cuatro aspectos de la respiración que conciernen a la consciencia plena en el cuerpo. Lo haremos de manera simple, siguiendo las palabras de Buda.

Lo primero estableced la atención plena frente a vosotros. Luego, inspirad y espirad con normalidad, sin hacer ningún tipo de esfuerzo. Al inspirar os dais cuenta de que estáis inspirando, sabed que estáis inspirando. Al soltar el aire, sabed que estáis espirando. Os dais cuenta si la inspiración es larga o corta, reconocéis que es larga o corta. Esto es estar con consciencia plena en la respiración.

Hay que ser muy exactos en esto para desarrollar el mindfulness, la consciencia plena. Hay que ser precisos y exactos en la observación de la respiración. Observad el momento concreto en el que estáis respirando, ni antes ni después. Lo demás es usar la imaginación o la memoria, no es estar presentes. Si estamos presentes, seremos capaces de saber. Es muy obvio. La respiración es algo que va y viene y es continuo. Sed precisos.

Al inspirar, entráis en contacto con vuestro cuerpo. Sabemos que este cuerpo físico está sentado. Lo sabemos a través del sentir del cuerpo. Sois conscientes.

El segundo cuerpo es la respiración en sí misma. Hay tres tipos de cuerpo, el físico, el de la respiración y el sutil/energético. El energético lo reconocemos a través de una sensación de movimiento que pueda haber dentro de nosotros, o quizás sintamos ligereza en el cuerpo, o

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

suavidad. Cuanto más meditamos, más suave o blando se vuelve nuestro cuerpo porque lo que hace es traer a la superficie, al nivel consciente, el cuerpo sutil. Al utilizar ese sentir del cuerpo sutil-energético, sentiréis que el cuerpo se relaja, se tranquiliza. No hay que hacer que aparezca, no hay que crearlo, únicamente observar cuando sucede.

Es importante que conozcamos nuestro cuerpo. Cuando nos mantenemos dentro del cuerpo es más fácil respirar y mantener la mente con la respiración. En los momentos que la mente sale del cuerpo, hemos de reconocerlo y llevarla de nuevo al cuerpo, a la respiración. Traed la mente de vuelta tantas veces como haga falta hasta que la mente se quede más tiempo con el cuerpo. A medida que los practiquéis, el tiempo en que la mente está fuera se reducirá, cada vez regresará antes. Eso es el progreso en la práctica. Si se va la mente, no debemos enfadarnos, esa es su naturaleza, siempre está buscando algo. En la meditación entrenamos a la mente para que esté presente en el cuerpo, en este caso a través de la respiración.

A medida que la mente se va quedando más en el cuerpo vamos a ser capaces de observar más y mejor. Este observar es el inicio del vipassana. Cuando la mente esta más con el cuerpo, más calmada, más presente, entonces podremos observar los fenómenos físicos o mentales. Observamos estos fenómenos físicos y mentales con el objetivo de ver cómo aparecen y desaparecen. **Esta observación del aparecer y desaparecer de los fenómenos es el vipassana.** Si veis que la mente se va durante la observación de estos fenómenos, volved a la respiración para crear samatha y volved a su observación.

En palabras de Buda, cuando estabilizamos la mente es cuando podemos empezar a observar la aparición y desaparición de los objetos.

Lo primero, pues, es establecer la consciencia plena delante de nosotros. De forma natural estamos mirando hacia adelante y entonces veremos cómo inspiramos y espiramos, sabemos que estamos inspirando y exhalando. Eso es lo importante, darse cuenta. Tenemos que tener mucha compasión con nuestra mente. Cooperará mejor con nosotros si le respondemos positivamente, si no, se irritará. Cuando esté bien entrenada estará en nuestras manos, no se irá a ninguna parte.

2º día del retiro. (28-3-2016)

Comentarios sobre la mente consciente, sobre la mente-conciencia. Hemos estado utilizando la palabra atención para decir poner la atención en la respiración. En el dharma la palabra para referirse a la mente, a la conciencia, es *citta*.

Citta, *viññana* y *mano* son 3 conceptos sinónimos cuya diferencia está en su función: *mano* se refiere al intelecto, *citta*, al corazón y *viññana* a la consciencia.

Lo explico detalladamente en mi libro “Regresando a la Naturaleza Primordial”. En la meditación estos 3 elementos están juntos.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

En las enseñanzas de Buda, lo que conoce el objeto es citta, es la consciencia la que sabe, la que conoce el objeto.

Para occidente el término más adecuado sea consciencia, lo que conoce. Decimos yo se, tu sabes pero no hay un yo o un tu. Es conciencia. “Tú” y “yo” no son más que palabras, no es una realidad. Según donde apuntes, será “la cabeza”, “el corazón”, “el brazo”, pero ¿dónde está el “tú” o el “yo”? No hay una realidad concreta.

En una consulta que Dhiravamsavamsa hizo a su maestro, éste le enseñó un pañuelo y le preguntó si lo veía y Dhiravamsavamsa le dijo que sí. Entonces le preguntó: ¿quién es el que ve el pañuelo? Dhiravamsavamsa tuvo problemas para responder. Su respuesta vino en forma intelectual, le dijo “es una persona la que ve” y el maestro lo envió de nuevo a meditar. Al día siguiente tuvo otra consulta y le dijo que era citta. Obtuvo la respuesta mediante la meditación, lo expuso como pregunta y ésta es la respuesta que le vino a Dhiravamsavamsa. Citta, la conciencia.

La conciencia siempre está presente cuando se produce un contacto con nuestros 6 sentidos. Los cinco sentidos y la mente. Se puede ver en la práctica. Mientras respiramos, hay algo que sabe que respiramos, es citta, la conciencia. Sin esto, no habría saber.

De esta forma nuestra respiración está en contacto con el sentido del cuerpo. Cuando estos dos contactan ahí está la conciencia. En ese momento surge el saber. A través de nuestros ojos, cuando entra en contacto la luz con el órgano sensorial, si hay conciencia sabemos que estamos viendo. Se produce la visión. Lo mismo pasa con las orejas, la nariz, la lengua... con todos los sentidos. Respiración en contacto con el sentido del cuerpo=> consciencia

La conciencia está presente en los 6 sentidos, la mente es el 6º sentido. La mente no sólo sirve para pensar y hacer ejercicios intelectuales, sino que es la base sobre la que se produce el contacto y surge la consciencia. Es una base muy importante de nosotros. A veces se relaciona con el cerebro por ponerlo en algún sitio del cuerpo. Esta podría ser una base simbólica para la mente.

Cuando sabemos que estamos inspirando y espirando, entonces nos podemos preguntar dónde está la conciencia plena, dónde se encuentra. Se puede decir que la ponemos delante de nosotros. Es una de las razones por las que podemos estar sentados tiempo, porque está delante y miramos a través de ella. La conciencia plena se hace consciente de la respiración y los dos interactúan el uno con el otro.

Se podría decir que la conciencia plena es un saber más grande. La conciencia normal sólo conoce el objeto. La conciencia plena trabaja junto al discernimiento y no se pueden separar. Metafóricamente, la conciencia plena es como un portero. Así que tenemos portero en las seis puertas; una puerta para cada sentido: oídos, nariz, lengua,.. etc. Nuestro portero está colocado en cada una de las puertas y tiene que estar al tanto de lo que entra para comprobar lo que llega.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

En consciencia plena (mindfulness) tiene que saber lo que deja entrar y lo que no; lo que es bueno y lo que no. Por eso la consciencia plena y el discernimiento pleno trabajan juntos y nunca se equivocan.

En otras palabras, podríamos decir que la consciencia plena es una función operativa, que procesa información. Es un procesador que procesa la información que nos llega a través de los sentidos de manera correcta. Sin consciencia plena no hay portero y puede haber problemas. Igual que en los grandes edificios hay porteros, para el mundo interno humano es también importante tenerlo.

La consciencia sabe, conoce el objeto, pero la consciencia es inconstante, surge y desaparece de un momento al siguiente. Esto es la vida: hay nacimiento y muerte continua, como la vida, hasta los árboles, las montañas, las rocas... todo está bajo esta misma naturaleza de surgir y desaparecer. Quizás la roca tarde un poco más, pero para la consciencia no, solo está por instantes, aparece y desaparece continuamente. Es como el equilibrio entre lo que desaparece y surge continuamente. Me gusta compararlo con una fuente, sube y baja como un chorro de agua, que parece el mismo aunque no lo sea. Cuando cruzamos el río de un lado al otro y volvemos, la pregunta es ¿habéis cruzado la misma agua? No, el agua fluye continuamente. Todo es nuevo. La consciencia es así también, porque su naturaleza es así. Lo que existe no puede existir en dos momentos consecutivos. Esto es algo que debemos de ver en la meditación: el surgir y desaparecer.

Lo mismo con nuestras sensaciones y sentimientos. Si por ejemplo, sentimos dolor y lo observamos, vemos que no es el mismo durante la observación, va cambiando. Es por eso que puede ser eliminado. No se puede romper porque no es nada sólido aunque nos lo parezca. Es quizá algo profundo y para eso se necesita un samadhi bastante firme, una mente estable.

Los científicos utilizan para esto la expresión “danza rítmica continua”, el surgir y desaparecer de todo. Intentar ver todo esto. Nuestra respiración es también algo muy claro. La inspiración es el surgir y la exhalación es el desaparecer; inspiración es nacimiento y exhalación es muerte. La continuidad de nacimiento y muerte, inspiración/exhalación, dentro y fuera.

Cuando vemos esto con claridad entonces comprendemos la impermanencia de las cosas y entonces no queremos apegarnos a nada porque sabemos que todo es impermanente. Cualquier cosa que tengamos se romperá y desaparecerá. Nada quedará con nosotros para siempre, incluso la respiración, algún día desaparecerá. Es la realidad, hay que aceptarla. Entonces estaremos preparados para morir.

Se dice que es mejor morir en la meditación. Si la iluminación no se logra en vida, entonces en el momento de la muerte será una gran oportunidad. Así le decía Buda a los monjes que

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

tenían enfermedades. Sólo acordaros de la importancia de la conciencia en la respiración. Aunque sólo sea un momento, en ese de la muerte. Ello nos puede llevar a la iluminación.

Cuando llegamos a ese momento nuestra expresión verbal y el cuerpo físico han muerto y la respiración sigue un poco más, incluso hasta 5 o 10 minutos, aunque es muy poco, quizás una larga inspiración con pausa. Es similar a la absorción meditativa del 4º *jana*. La respiración se vuelve imperceptible, apenas parece que se respire. Es muy sutil, muy suave, tanto que no se puede percibir. Es en ese estado, tanto en la absorción meditativa como en el momento de la muerte, que nuestra respiración se vuelve muy fina, y todo dentro de uno se vuelve muy concentrado.

En particular el tema de nuestro retiro, las 5 fuerzas espirituales están muy fuertes y unidas. Esa es la llave que nos ayudará para entrar en la iluminación. Si en nuestras meditaciones estos 5 poderes o facultades espirituales no son lo suficientemente fuertes o juntos, nuestra sabiduría va a tener problemas para surgir y le costará estabilizarse en samadhi.

Por eso en nuestra práctica debemos de desarrollar estar 5 facultades para poder contactar con la sabiduría profunda y la iluminación.

Buda también habló de esto. Recordaba cuando fue a estudiar con sus dos grandes maestros. Con su primer maestro consiguió llegar al séptimo nivel del samadhi. Este profesor le dijo que ya estaba iluminado, que ya había realizado el nirvana, pero Buda, que entonces era todavía un monje, vio dentro de sí que los 5 poderes no estaban desarrollados por lo que no podía estar iluminado. No se quedó a gusto y fue donde otro maestro muy conocido. Este maestro, con el que llegó al octavo nivel, le dijo que ya estaba iluminado, por sus creencias.

El 7º nivel del samadhi es un nivel en el que no existe nada, y en el 8º nivel no hay ni percepción ni no-percepción, no se puede decir que hay percepción o no la hay. Es algo muy profundo, no hay palabras. El proceso de conceptualización ha parado, no se puede conceptualizar más. Es un estado muy elevado.

Pero Buda, el monje Gautama, miró dentro de sí y vio que no había desarrollado todavía las 5 facultades. Y se fue.

Ya no más maestros, se dijo Si esos eran los mejores, no tuvo más opciones que ir él mismo en busca del nirvana. Y el monje Gautama nunca olvidó su objetivo. No regresaría a su vida anterior. Tuvo una determinación muy fuerte de no abandonar.

La historia del monje Gautama es importante para comprender porqué son tan significativos los 5 poderes para el beneficio de la práctica. Quiero enfatizar en estas cualidades que aparecieron en el sutra satipatana.

Buda también dijo que si completamos anapanasati, también nos realizaremos en satipatana. Porque este es el gran almacén que lo contiene todo, el otro existe dentro del grande.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Ariya bijara es la casa, la morada de los iluminados. Todos los iluminados siguen con el anapanasati durante toda su vida en vez de irse hacia suñata, hacia el vacío, prefieren quedarse en la conciencia plena en la respiración porque es lo natural, y así están siempre presentes, aquí. Suñata, el vacío, está un poco lejos. A veces soy un poco vago y me voy al vacío porque no hay nada que hacer allí. Con la conciencia plena en la respiración tenemos que ejercer y poner en marcha la energía. Aunque sea simple y normal es algo que hay que hacer. Hay cuatro factores importantes para nuestra práctica: atapi sativa... (en pali). Atapi, se refiere a perseverar para quemar las contaminaciones que tenemos dentro y parar todos los fuegos internos. No hacemos nada en especial más que estar quietos, prestando atención plena en la respiración viendo cómo se queman todas las contaminaciones que tenemos dentro. Es por eso que después de un retiro nos sentimos más limpios, más ágiles. Es un trabajo que hacemos simplemente proveyendo hospitalidad. Si nosotros no fuésemos hospitalarios, no sucedería nunca.

El punto está en que nosotros no lo provocamos la quema interna. Las contaminaciones se queman por un proceso natural. Si tenemos alguna emoción que no nos agrada, le podemos decir “vete a la energía *tapa*, quémate”. Mientras meditamos, la energía *tapa* está presente y va quemando todo lo que no necesitamos. A veces sentimos hasta el cuerpo físico quemándose, sentimos calor en alguna zona, sudamos. Es un arder físico que también atañe al cuerpo. *Atapi* significa utilizar la energía *atapa*. Tiene que ver con la gramática del pali, que se refiere a la persona, al meditador que está utilizando la energía *atapa*.

Sampachano es el **segundo factor**, y significa el saber completo. En todo momento poder discernir totalmente, saber completamente. Es por eso que tenemos que saber, ver que estamos inspirando o exhalando, si el proceso es largo, corto, regular... tenemos que saber. Esto es *sampachano*.

Satima significa tener mindfulness/consciencia plena. Si tenemos *sanpachana*, tenemos *sati*.

Por el lado de los sentidos, hemos de soltar, debemos dejar de querer más. Dejar ir el descontento, el estrés mental; soltamos para poder estar en equilibrio. Algunas veces para ello utilizamos el sentimiento de *upeka* que se refiere a lo que no es ni agradable ni desagradable, que es neutro, indiferente. Es como sentarse en la mitad de un balancín, de esa manera no sube ni de un lado ni del otro. Estamos en el punto de equilibrio.

Esa es la sensación que debemos de tener en meditación, no estar ni arriba ni abajo. Estar centrados, en el equilibrio. Este es el **cuarto factor**. Entonces ¿qué hacemos si tenemos un sentimiento negativo? Simplemente observa, experimentalo, sin identificarte con ello. Tómallo por lo que es: por ejemplo, un ser desagradable, una sensación desagradable, triste. Mientras lo observas, date cuenta que es como el agua de una fuente, que aparece y desaparece por momentos. No es nada real ni sólido que te agujonee el cuerpo.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

El ver esta naturaleza del surgir y desaparecer es muy importante para desapegarse de manera natural. Ser capaz de aceptar lo que es tal y como es. Reconociéndolo de forma calmada, manteniendo la sensación de calma. Tenemos algo más grande, no permitamos que esa cosa pequeña se haga grande y nos domine. Ayudadle a que se calme, se transforme y desaparezca al final.

Nuestro cuerpo, nuestra psique, nuestra mente pura pueden hacer este trabajo. Pero no pensemos que lo hacemos nosotros. Solamente ofrecemos hospitalidad al estar en conciencia plena, en calma, quietos y mandando buena energía a esa sensación para ayudarla a que se sane. Es un trabajo maravilloso y la transformación dará lugar, porque esas sensaciones negativas necesitan la nutrición correcta. El alimento es la conciencia plena y la intención de ayudarles a que se transformen.

Es como una nutrición medicinal. Es muy poderosa. Tan sólo el pensamiento de querer ayudar a esa sensación negativa a que se transforme es ya de por sí muy poderoso. Es lo que se llama sanación a distancia. Porque hay cierta distancia, esas sensaciones están en algún lugar del cuerpo. Por eso es muy importante localizar dónde se ubican en el cuerpo la tristeza, la ira o enfado, el miedo, el odio. Si se localiza correctamente es mucho más fácil la sanación de estos pensamientos y emociones negativas, es más fácil enviarles la energía de sanación. Podemos hacer mucho pero tampoco tanto. Podemos hacer cosas muy simples que son a la vez muy poderosas.

En ese sentido decimos que todos somos sanadores, ¿por qué? Porque tenemos amor. El amor es el factor que no puede faltar en la sanación porque la sanación es amor. Es nuestra energía intrínseca, instintiva. No sólo los seres humanos tienen amor, también los animales y las plantas lo tienen. Es por eso que les gusta a las plantas que les demostremos amor. Crecen más grandes, más verdes. Dhiravamsavamsa cuenta que un día habló con su aloe vera mientras abría las ventanas para que entrara el sol después de la meditación. Le dijo que estaba muy bonita, verde y saludable y sintió su respuesta y vio que se había puesto muy contenta.

Todo tiene amor y necesita amor. Humanos y no humanos, seres vivientes o no, todos necesitan amor. El amor es universal porque está al alcance de todos y de todo. Nadie lo puede monopolizar, es imposible. Si creéis tener el amor de una persona sólo para vosotros, olvidadlo, eso es irreal, va en contra de la realidad.

Tenemos que abrirnos al amor y sentir que es universal, que está en todas partes. Así estaremos abiertos también a recibir el amor de los demás y de los animales. Debemos estar abiertos a recibir amor de nosotros mismos, de nuestros perros y gatos. O en el bosque se puede mandar amor a los pajaritos. Ellos envían de vuelta esta energía. La energía del amor nunca se acaba. Hay millones y millones que la toman y todavía queda.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

No debemos de quedarnos el amor sólo para nosotros. Es mejor repartirlo. Cuando más damos, más fluye y eso significa que tendremos más. Es algo increíble, el Amor, es tan natural, tan simple.

Un trabajo de meditación.

Observar qué es lo que saca a la mente de la observación a la meditación. Porque se supone que tenemos que estar con la respiración. No hay que estar fijado, hay que estar con ella, fluyendo con la respiración, bailando con ella, y de ahí viene el gozo, la alegría profunda.

El problema para la mayoría es que la mente se va, y debemos de darnos cuenta de qué es lo que saca a la mente de la respiración. Ser consciente cada vez de lo que nos ha sacado. Así conseguiremos llegar a la mente estable, al samadhi.

Necesitaremos algún tiempo pero eso no importa. Lo que importa es la práctica, el hacerlo.

Si nos ocupamos de observar de una forma constante la respiración y si estamos sin lugar a dudas con ella, entonces conseguiremos estabilizarla. Y tenemos que ser conscientes de cuales son las distracciones internas que alejan a la mente de la respiración. Lo segundo, que está relacionado con la respiración, es que cuando la mente se va, antes de decir “me he ido” tenemos que darnos cuenta de qué ha mantenido nuestra mente alejada. Seguro que es algún tipo de contaminación mental, interna, denominada kilesa. Mas comúnmente placer, cogemos placer por aquello que nos ha distraído. No nos hace falta el placer. Necesitamos algo más delicioso y poderoso que el placer que es fluir en el presente con nuestra respiración. Cada vez que sintamos que la mente va en busca de un placer soltarlo, dejarlo ir. Y de esta forma podréis ir a la respiración cada vez más rápido. Estaréis mas presentes en la respiración. A medida que nos vamos manteniendo en el presente con la respiración surgirá el gozo. La alegría profunda.

3er día (29/3/2016)

Antes, los monjes aprendían las enseñanzas a través de la palabra, en oriente se aprenden y se transmiten las enseñanzas de memoria (by heart).

Yo tengo 82 años, que es un número de años. Pero me siento joven, por tanto soy joven. Hay una expresión inglesa que dice “las personas tienen la edad que sienten que tienen”. Si alguien se siente viejo, se hace viejo.

Hay nuevas tecnologías para no hacerse viejos por fuera, pero la técnica interna la llamamos la “psicoteconología”. Esto lo tenemos que hacer a través de meditaciones más profundas, para que podamos crear esta tecnología de la psique, los meditadores nos volvemos psicotecnólogos. Es un poder de la psique. Nuestra psique es muy completa, es muy poderosa, contiene mucho.

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Por ejemplo, los monjes antiguos desarrollaron poderes psíquicos como saber lo que está pensando otra persona. Esto en tiempos de Buda se le llamaba *vitcha*. *Vitcha* significa algo que podemos aprender y utilizar. La habilidad de leer los pensamientos del otro es *ceto-pariya-ñāṇa*. *Ñāṇa* es conocimiento, *ceto* es pensamiento.

Hay mucho que aprender en meditación, esto es sólo el inicio. Debemos explorar nuestra psique por completo. Quizás todavía no hayáis entrado mucho de nuestra psique, quizás algunos conozcáis la psique de otros, pero no la propia.

El proceso meditativo implica muchos niveles: físico, mental, emocional, psicológico y psíquico. Todos están juntos en el sistema humano, dentro de él, no en el exterior. Sin embargo, no conocemos muy bien nuestro propio sistema, aunque es algo muy importante de conocer. No seáis vagos. Aprender es divertido, especialmente a través de la meditación. No es fácil, pero es divertido.

Dhiravamsavamsa cuenta un documental muy especial que ha visto sobre la psicotecnología, de un diálogo de dos hombres, muy esperanzador. Este término lo utilizó hace mucho tiempo Alan Watts, un amigo californiano de Dhiravamsavamsa, que escribió muchos libros. Pero bebía demasiado y murió joven, igual que Trumpa, que también bebía demasiado. ¡Tened cuidado, bebed con moderación! Creo que todo en moderación es bueno, es mejor no irnos a los extremos. Dhiravamsavamsa cuenta que le gusta disfrutar de un buen vino o cognac para acompañar las comidas. Y tras un sueño, el alcohol desaparece. Si alcohol no desaparece tras dormir, significa que hay algo que va mal. Cuando no hay alcohol al alcance, no lo necesita, no lo echa en falta.

Vamos a tomar la determinación de aprender sobre *vitcha*, sobre esta psicotécnica. Necesitamos más retiros, más trabajo diario constante, 7 días no son suficientes. Debemos buscar tiempo para nosotros mismos, en casa, tenemos que tener una clara dirección para que la mente sepa qué acciones seguir y para regresar hacia la dirección del proceso de la práctica.

La primera etapa en la meditación: Iniciación. *Parikamma*. Aquí estamos casi todos. Nos estamos preparando para empezar a meditar. Nos sentamos quietos en la postura correcta y enfocamos nuestra atención en la respiración observando cómo entra y sale el aire. Esta etapa es una de preparación, a veces va rápida, otras va lenta. Todo depende de las facultades espirituales de cada uno.

La segunda etapa es cuando la mente se ha estabilizado, está en **samadhi**, focalizada en un objeto. Por ejemplo, ahora estamos usando la respiración como objeto básico. Otro objeto es el presente ilimitado, lo que significa estar en el presente sin fronteras, sin límites. Cuando decimos presente, nos referimos al tiempo sin tiempo que se extiende hasta el infinito. Al principio, sentimos el presente normal, el aquí y ahora. Cuando empezamos a

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

entrar en ese presente, éste se expande hasta el infinito y con ello se expande nuestra consciencia. La consciencia se refiere a darse cuenta, al ser consciente.

En inglés la consciencia y ser consciente son similares. En la física cuántica dicen que la conciencia plena dirigida hacia los objetos es lo que produce el darse cuenta, el ser conscientes. Y lo mismo con todas las cosas. Es muy interesante.

Ser consciente es darse cuenta, de otra forma no serías consciente. Ser consciente, darse cuenta, es saber. Concienciar significa saber. No nos queda más que el presente y se experimenta el no-tiempo, no hay concepto de tiempo, con lo que se le puede decir “eterno”. En un presente así, todo es vacío. Pero un vacío muy rico. Sin cosas, sin nada, pero muy rico. Si realizáis ese estado, lo sentiréis ¿podéis acoger eso? Es muy agradable.

El samadhi es estar absorto en el presente y completa absorción en la respiración. Estamos absortos en el presente. Es comparable a quedarse absorto en algo que nos interesa mucho como la lectura, la escritura,... algo en lo que estemos realmente interesados nos absorbe, nos hace sentirnos absortos. Cuando estamos en ese estado de absorción, en el presente, la respiración se vuelve muy sutil, deliciosa. Lo podemos utilizar para saber cuándo estamos en samadhi.

Ese tipo de respiración no perturba el silencio, ni la atmósfera de paz, un silencio absoluto, no se oye ni el ruido de una aguja al caer. Esa es la belleza de la respiración y del samadhi, que van juntos. Vais a estar muy felices cuando lleguéis ahí. Bueno, la felicidad no es la palabra, es una palabra sólo figurativa, es algo mucho mayor, no tenemos la palabra adecuada para describirlo. Lo mismo pasa cuando estamos en el presente ilimitado. Puedes utilizar lo uno o lo otro, la respiración o estar en el presente ilimitado. Podemos usar uno de estos dos objetos: la respiración o el presente ilimitado, que también se considera un objeto, el estar en el presente.

Samadhi, la mente estable o *cittasa-ekakata*. Ekakata es la absorción meditativa, el foco en un solo punto, y citta es la mente. En esa absorción se siente uno con todo, se está en una absorción única y unificada. Este es el segundo paso para entrar en samadhi. A veces en un proceso inicial también se puede empezar el proceso de absorción y a medida que nos vamos quedando más tiempo en este estado, éste continúa alargándose. Nada del mundo exterior nos saca de la absorción.

Una vez Buda, siendo el monje Gautama todavía, estaba meditando en un estado de Samadhi especial cuando un rayo destruyó el árbol junto al que meditaba. Él no se enteró, ni siquiera lo oyó. La gente del pueblo se acercó a ver qué le había pasado a aquel monje - no sabía que era Buda - y se sorprendieron de que estuviera intacto y tan concentrado. Cuando salió de la meditación, Buda se sorprendió de ver a tanta gente sentada a su alrededor. Le preguntaron si escuchó los truenos pero él dijo que no. Estaba abosorto en un samadhi muy profundo.

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

A algunos niños también les ocurre esto cuando están absortos en algo que les gusta mucho. Entran en un buen Samadhi, por ejemplo, cuando están leyendo. La mente de los niños es muy pura, está muy focalizada en una dirección.

Viveka es la tercera etapa. Si continuamos en samadhi llegamos a la quietud serena. Es una quietud mental, no tiene que ver con la soledad (a veces se traduce como *soledad* porque se dice *solitude*, en inglés), porque la soledad tiene algo de patológico, está asociada a la melancolía y es algo negativo. En cambio, viveka es todo positivo. La quietud serena es un estado muy calmado, muy quieto, muy bueno.

Esta mañana he escuchado esta quietud en mi mente. Mi mente estaba completamente en silencio y luego se expandió al resto del grupo. Fue algo inesperado. Antes hablábamos de escuchar el silencio, ahora ya sé lo que es. En todo caso, en la mayor parte del tiempo mi cabeza está clara y vacía.

En la quietud serena podemos conservar un montón de energía, no utilizamos casi energía. La debemos guardar para cuando la necesitemos en nuestro largo viaje. A veces lo que viene, no es quizás como lo que pensamos y necesitaremos esa energía. Lo importante es tener la habilidad para lidiar con lo que venga sea o no sea difícil.

Todas las cosas positivas que se van acumulando sobre el proceso de meditación, energía, habilidades y experiencias, todo queda en nosotros y estará a nuestro alcance cuando lo necesitemos ante situaciones difíciles.

A partir de aquí podemos empezar a entrar en nuestros centros psíquicos, pero para eso necesitamos un samadhi muy estable, muy firme. Hay algunos factores que nos pueden ayudar a mantener el Samadhi; todo está preparado para las necesidades meditativas. Lo único que hay que tener es confianza y fe.

Esto conecta con los 5 factores espirituales.

El primer factor es Sadda, significa fe y confianza. La fe es también nuestra protección segura, un refugio. Sadda es muy importante porque son los fundamentos sólidos para construir nuestra realidad espiritual. Es por eso, que muchos monasterios se han reconvertido en “casas de espiritualidad”, un lugar de acogida para grupos que trabajan en este ámbito.

Necesitamos construir nuestra casa espiritual, nuestro fundamento. Sadda incluye el entusiasmo para seguir nuestro camino. Necesitamos entusiasmo para no dudar o estar indecisos en nuestro camino, lo único que conseguimos con la duda es retrasar el proceso. Si tenemos dudas o indecisión, debemos trabajarlo para superarlo y tomar las decisiones correctas.

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Cuando no sabemos si lo que nos dicen es verdadero o no, la confianza para probárnoslo a nosotros mismos ayuda. No es una confianza ciega, es nuestra fuerza espiritual. Lo espiritual es algo muy grande dentro de nuestro sistema, más grande que cualquier otro sistema, físico o emocional. Algo que es más completo, por eso el uso de este termino “espiritual”. Cubre mucho poderes, incluidos los psíquicos.

Para los budistas, está escrito que tengan fe total en Buda y en su iluminación. Para los que no tenemos ninguna religión, debemos tener fe y confianza en nuestros propios recursos como humanos y en el universo.

El universo está muy conectado con nosotros y nos puede ayudar mucho, no sólo a nivel psicológico, emocional o espiritual sino que también a nivel material. Podemos pedir hacer algo por conectar con él, pedir algo, por ejemplo, ayuda con la economía personal. Si conectamos con el universo y pedimos algo, esto viene. Es increíble, es un poder invisible del universo. Podemos decir que somos hijos del universo, no debemos olvidarlo. Existe. Tened fe y conciencia en el universo, y si estáis conectados con sus energías, éstas vendrán hacia vosotros. Debemos intentar vivir una vida buena y limpia.

La limpieza está cercana a dios, también el entusiasmo. Dios es el todo, es un gran poder y nosotros estamos muy cerca de eso cuando tenemos entusiasmo y fe. Los vientos del mundo no nos pueden arrastrar, como una montaña rocosa que no puede ser movida por el viento. Esa es la fuerza de la fe.

También conectado con sadda hay un gozo muy profundo que se llama *pamoja*, el gran gozo. Ese gran gozo surge porque estamos en un estado de plena confianza, de seguridad, y con entusiasmo. El sistema humano es un sistema muy completo, por eso hay que tener fe en los recursos humanos. A pesar de tener problemas físicos aún tenemos el cerebro, la mente, los sentidos que nos ayudan a seguir adelante.

Hay una historia de la época de Buda de un monje que se estaba muriendo. Ananda, acompañante del Buda le contó a éste que el monje estaba muy enfermo, con muchísimos dolores en su cuerpo, y que sería bueno que fuera a visitarle. Buda fue a verle y el monje le dijo que tenía un dolor insoportable. Buda le dijo que le iba a dar una charla del dharma específica para él. El monje escuchó todo lo que decía el Buda a pesar de los dolores. El Buda se fue y dejó que el monje muriera en paz. El monje recordó las palabras especiales que el Buda le dijo en el momento de entrar en la muerte. Ananda se quedó con el moribundo por indicación de Buda. El cuerpo del fallecido se quedó flexible, su piel hermosa, suave, brillante, incluso después de cinco días de muerto, lo cual no es nada normal. Ananda le dijo al Buda cómo había quedado el cuerpo y Buda le dijo que era por el dharma que le transmitió y la práctica que hizo el monje antes de morir.

Esto sigue hoy en día. Hay un grupo de monjes tailandeses que siguen con el trabajo de descifrar este dharma del buda. Es un gran proyecto en el que se traduce del pali al tailandés y al inglés. Estos monjes hicieron pruebas con gente que se estaba muriendo y les ponían

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

CDs con las palabras del Buda para que los escucharon. El cuerpo de un moribundo se mantuvo cinco días incorrupto, los monjes solo lo limpiaron con agua. Al cabo de los cinco días abrieron el ataúd y tocaron el cuerpo, que aún estaba flexible como un ser humano vivo.

Cuanto más dharma comprendamos y entendamos, más beneficioso será para nosotros y más saludables estaremos a todos los niveles. La energía del dharma nos ayudará a tener un cuerpo, más suave y brillante en todos los niveles.

Dhiravamsavamsa cuenta la historia de un reencuentro con una amiga en Canarias y al darse un abrazo, ella le dijo “¡qué blandito y suaves estás!”. Dhiravamsavamsa le respondió “es el Dharma, no uso crema especiales para no tener arrugas”. Medita más y tendréis menos arrugas y vuestro cuerpo resplandecerá. La meditación es un producto natural y completamente ecológico.

A raíz de las consultas que se le hacen a Dhiravamsavamsa

Parece que algunos no tienen claro qué es poner mindfulness delante.

Mindfulness es como un espejo, un espejo de conciencia plena y lo observamos. En la meditación sólo hay un sentido, el de la mente. El mindfulness se convierte en el portero para ver lo que hace la mente, lo que entra en ella y qué es lo que busca la mente. Pero tampoco hace falta entrar en todos esos detalles. En términos generales, la mente se verá reflejada en el espejo de la conciencia plena. Es en la práctica donde debemos ser específicos.

Tenemos la conciencia plena delante y miramos con el ojo interno. Con los ojos físicos cerrados, dirigimos la mirada interna hacia la punta de la nariz viendo el aire que entra y sale a través de la nariz. Nos enfocamos en la nariz porque estamos practicando la conciencia plena en la respiración, para ver cómo el aire entra y sale por los orificios nasales. Sabiendo que, cuando haces una respiración completa, el aire que entra y sale, lo hace completamente. De esa forma la mente estará enfocada en la respiración. Así la mente se queda enfocada en la respiración. Es cuando puede entrar en samadhi.

Otro significado de samadhi es que la mente tenga un único objeto en que enfocarse, en este caso, es la respiración. Cuando nos enfocamos en un único objeto, la mente se estabiliza y aparece Samadhi. La mente entonces estará tranquila y no se irá. La mente solo existe momentáneamente. Surge y en un momento se desvanece y entonces aparece otro objeto y así sucesivamente. Hasta que se queda estable en la respiración. Cada pensamiento que surge es una nueva mente que surge y se desvanece.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

La mente surge debido al contacto. El darse cuenta surge cuando hay un contacto entre el órgano sensorial y el objeto externo. Cuando el objeto entra en contacto con el sentido de la mente, entonces aparece la conciencia, nos damos cuenta.

Hay muchos objetos en nuestro interior: imaginación, memorias, pensamientos, fantasías, recuerdos, etc. Cada uno contacta de uno en uno con la mente y surge la conciencia. Es la conciencia la que sabe, nos damos cuenta de que es un pensamiento, una idea, una palabra. Después de haber sido conscientes de esto aparece una nueva conciencia y ésta también muere. Es como una luz parpadeante. Así es como surge y desaparece, nace y muere, la conciencia.

El objeto puede ser distinto, depende de lo que entra en contacto con el sentido sensorial. Por eso hay que prestar atención en qué es lo que entra en contacto con la mente y nos saca de la respiración. Es algo muy sutil y rápido. Necesitamos una atención muy firme, un samadhi fuerte, una mente muy estable, para poder verlo, y así desarrollamos la conciencia plena, para poder ver instantáneamente lo que ocurre en cada momento. ¡Es más rápido que los ordenadores! Por eso os dije que debemos observar nuestra computadora humana, observar los objetos que entran contacto con ella. Cuando se hace esto, a mí me entra una alegría profunda. Es muy excitante. Pasa muy rápido. Hay que crear excitación en la observación, no decir “¡qué pesadez!”. **Viriya**, que significa poner energía en la práctica. movilizarla. Si no hacéis esto, vuestra mente se disipará en el aire, no habrá beneficio. Si observáis, haréis que vuestro tiempo sea valioso. Y también es bueno meditar en grupo porque así nos apoyamos los unos a los otros.

4º día (30/1/2016)

Tenemos que desarrollar nuestras facultades o poderes espirituales, llevarlos hacia su desarrollo completo. Estos son los que nos llevan al camino de la iluminación o la realización del nirvana.

El primero de estos poderes espirituales es la confianza en uno mismo. “Puedo hacerlo”. Sadda es no dudar nunca. Un sadda firme no vacila. Sadda también incluye nuestra determinación, que es la fuerza que nos empujará hacia adelante. Es similar a un río: su naturaleza es el fluir y, aunque la nieve lo cubra, en las profundidades sigue fluyendo. Gracias a este flujo, hay una fuerza que nos empuja desde atrás y nos lleva hacia adelante. Sadda es como esta fuerza que nos empuja hacia adelante. Algunas veces somos vagos, tenemos incertidumbre o indecisión. En estos momentos, cabe convocar a sadda que nos ayude. Estar indeciso es como estar sentado en un cruce de carreteras, sin saber hacia dónde ir. En este caso, sadda nos estimula para tomar una decisión, para que hagamos algo. Por tanto, necesitamos este poder. Tenemos que plantar este sadda en nosotros mismos para que vaya creciendo a cada momento y también tenemos que regarlo. Debemos saber que sadda está con nosotros o nosotros con él. Quizás está dentro de nosotros y no lo vemos. En esos momentos cuando estamos débiles o indecisos, podemos pedir ayuda a sadda. A veces

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

no preguntamos porque no sabemos. O quizás porque no comprendemos que algunas fuerzas en nuestro interior necesitan que las llamemos, que las convoquemos. A pesar de estar presentes en nosotros es necesario que preguntemos por ellas. Igual que nuestra luz interna y que siempre está con nosotros. Nos dice “estoy en ti en todo momento, lo único que necesitas es pedir y vendré”.

Esta información me vino durante un taller de diálogo de voces, una técnica muy similar en estructura a la técnica utilizada en la Gestalt. Estuve con alguien que había experimentado la luz antes del taller pero quería saber cómo volver a contactar con ella. Le pedí a la persona que se sentase en el lugar donde se ubicaba la luz, que se sentase cerca de ella. Hacer un cambio físico, externo, también puede ayudar a llevar a cabo un cambio en el mundo interno. Entonces hablé con su luz, con la luz de la persona, usando la visualización. Ésta le dijo que lo único que tenía que hacer era preguntar por ella, que siempre estaría disponible para ella en todo momento.

En el diálogo de voces, se hacen preguntas y se habla con el objeto con el que queremos trabajar y se obtiene la información porque ésta está en el interior de la persona. De la misma forma, sadda también está en nuestro interior aunque a veces no sintamos su fuerza. Su fuerza es el coraje y el sentirse seguro y bien protegido. Es una fuerza muy poderosa que hasta puede mover montañas. Nuestro sadda es la fuerza que podemos sentir dentro de nosotros, en un nivel muy profundo. Está al nivel de la esencia, no del ego, que es más superficial.

Esta fuerza de sadda está conectada con algo que llamamos el ser, el gran Ser, en mayúsculas. El Ser es nuestro soporte. Podemos decir que el Ser y Sadda trabajan juntos para sostenernos, para elevarnos, para no dejarnos caer. Es algo muy poderoso. La confianza, la fe. Con la fe nos podemos sanarnos también, simplemente mandando la energía sanadora hasta donde necesitamos la sanación. Tenemos un protector real y genuino. Sadda trabaja junto con *sati*, la conciencia o atención plena. Sati es el colaborador. Si emparejamos los poderes espirituales en dos parejas, sati se queda sin pareja, no tiene una pareja específica. Está por igual con todas las demás.

Sadda está emparejado con pañña, la sabiduría; viriya con samadhi. Sati es el que ayuda a que todos estén en armonía, colabora para que estén integrados y funcionen bien en conjunto, en equilibrio. Sin sati no sabrían qué hacer. Sati no es un terapeuta porque no están enfermos, sólo necesitan de este ayudante.

Siguiendo con el sadda, podemos decir que es una buena seguridad. Cuando tenemos fe y confianza en nosotros mismos, estamos seguros. Si nos alejamos de sadda, conviene acercarnos lo más rápidamente posible de nuevo. La indecisión y la duda son las que nos alejan de sadda. La falta de claridad, la incertidumbre. Nos debemos de asegurar que tenemos a sadda con nosotros. Si no estás seguro de tenerlo, hay que plantarlo. Todos lo tenemos, pero en caso de que dudemos podemos plantarlo de nuevo.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Tenemos que observar qué es lo que evita que veamos que tenemos sadda dentro de nosotros. Una de las causas más importantes es el miedo, tanto el consciente como el inconsciente. El peor miedo de todos es el inconsciente, le llamamos el asesino silencioso. No dejéis que el asesino silencioso os mate. Tendremos que trabajar sobre el miedo. Éste está sostenido por la duda, por tanto tendremos que trabajar también sobre la duda. La duda es buena porque nos permite investigar y mirar profundamente aquello que nos está perturbando. Esto se llama dharma virichaya.

Dharma virichaya, que significa estar en busca de la verdad, es uno de los 7 factores de la iluminación. Si utilizamos este dharma y hacemos una investigación profunda sobre lo que estamos dudando, encontraremos la respuesta adecuada. Utilizando este factor de la iluminación, se irá haciendo mayor y nos ayudará a llegar a la iluminación. Por eso debemos observar de cerca el objeto de la incertidumbre, de la duda. En la práctica Zen se dice “a mayor duda, mayor *satori*”. Satori es Despertar. Esto sucede porque estamos investigando todos los aspectos de la duda y con ello, los podemos superar y llegar a la claridad perfecta. Si alguno tiene la pasión del miedo o dudas, el trabajar sobre ello os ayudará. Haced aflorar sadda, la fe.

En el eneagrama, la fe es la idea santa del eneatispo 6. El 6 tiene mucho miedo, que es su pasión. El 6 necesita mucho sadda porque puede caer fácilmente en la duda y el miedo. Todos podemos caer en ello pero la personalidad del 6 es más propensa. El eneagrama es un buen sistema para darnos información sobre lo que debemos trabajar. Nos ayudará a liberarnos de nuestra personalidad, aclarando el sendero para la realización espiritual. Por eso Buda lo puso en el primer lugar, y seguro que lo hizo por algo.

Buda decía que cuando daba charlas o hacía una recomendación lo hacía siempre estando en un estado de samadhi, por eso siempre acertaba y decía lo correcto. Buda tomó una gran responsabilidad en sus palabras y actos porque la gente creía en lo que él decía. Debía asegurarse de que lo que decía era correcto, que era coherente. Sus palabras debían emanar fluidamente de él.

Debemos, pues, estar en samadhi en nuestra vida. Cuando nuestra mente se vuelve estable, cuando está en samadhi, vemos su agudeza, como una flecha, rodeada por una luz brillante. Porque cuando estamos en Samadhi, el elemento del saber está ahí también. Por eso vemos esa luz reluciente.

En el estado de samadhi estamos muy estables, muy enfocados en un sólo punto, absortos en el tema sobre el que estamos tratando. De esta forma, podemos estar bien presentes y todo está conectado. Samadhi es, en pali, *gammamiyo*. Significa la capacidad de dejar que la acción correcta tenga lugar. Vale la pena tener samadhi en cualquier situación, cuando hagamos cualquier cosa. En samadhi sentimos que estamos vivos y que nos rodea la paz y la tranquilidad. Estamos en la quietud serena. Podemos decir que en samadhi se está en el centro y la paz, la tranquilidad y la quietud serena están alrededor.

Viriya, es el segundo poder espiritual.

Viriya es movilizar la energía de trabajo. Moverla a través de la práctica, nos entrenamos, cuando entrenamos nuestra mente. Mientras meditamos, tenemos que poner energía en estar quietos, ser conscientes, estar en silencio, estar atentos, no dormimos... todo esto necesita energía. Sin ella, nos desmontamos, nos dormimos.

Por tanto, viriyya es una fuerza muy importante. Podemos utilizar un término más suave: **perseverancia**. A veces también necesitamos del esfuerzo, es decir, necesitamos un viriyya más fuerte, más potente, para combatir la inercia, la pereza mental, la torpeza, el entumecimiento. La inmovilidad o pereza mental, también llamada inercia, es dura, densa y por tanto se necesita viriyya para romperlo. Tenemos que poner energía para acabar con este elemento tan denso. Por eso viriyya tiene que trabajar con samadhi, para superar los obstáculos.

Practicar en la movilización de la energía de manera suave, con gentileza, ni demasiado fuerte ni tampoco sin hacer nada – hay no habría viriyya. En esto, es importante ser constante. Evitar que se rompa, que haya una continuidad, que fluya la energía en lo que estamos haciendo. Esto nos hará sentirnos más vivos y tener más vitalidad. De esta manera no perdemos energía, nos estamos nutriendo y alimentando de energía suave. Esto lo hacemos todos mientras meditamos.

Si decimos “no tengo energía, ¡estoy agotado!”, eso viene del ego. El ego se esfuerza en agotarse. Debemos tratarlo con suavidad, decirle “oh, ego estás agotado, mejor descansa, pero déjame continuar con mi trabajo”. Pedirle que nos deje seguir, que no interfiera. Pero hay que ser muy suave y gentil con nuestro ego, ni agresivos ni negativos. El ego es una parte de nosotros que está intentando hacer las cosas a su manera porque no sabe hacerlo de otra. Podemos decirle que nos observe cómo hacemos las cosas para poder aprender. En la meditación y el trabajo interior no necesitamos al ego, es decir no necesitamos los patrones de condicionamiento.

En la psicología tradicional también hablamos de otro tipo de ego, que es la función ejecutiva. Esta función es por definición el sentido de quién soy, de mí mismo. Esta función hace que experimente quién soy. Eso también es ego es sí lo necesitamos, de otra forma no podríamos funcionar. Este ego, es una función clara, limpia, no depende de patrones de condicionamiento y tiene algo de consciencia. Cuanto más mindfulness practiquemos, esta función cada vez se volverá mas atenta, más consciente.

Otro aspecto de este ego es que es el que elige y toma las decisiones. Si nos preguntamos ¿quién toma las decisiones? La respuesta es difícil porque hay dos clases principales de ego. El ego como patrón de condicionamiento nos influye mucho en la vida y a veces colapsa y domina a la función ejecutiva, o domina la forma en que se toman las decisiones y se eligen las opciones. Si nos identificamos con el ego-patrón de condicionamiento, éste tomará las

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

decisiones y elegirá por nosotros. No seremos nosotros quienes las tomamos. Tenemos que profundizar más en esto para liberarnos de nuestros patrones de condicionamiento. Si nos liberamos, nos podremos quedar con nuestro ego real, el ego consciente. Así podremos hacer elecciones reales y tomar decisiones correctas en nuestras vidas.

Hasta cuando estamos en una meditación muy profunda, la función ejecutiva puede estar ahí y nos puede decir que ya llevamos suficiente tiempo en ese estado de quietud y que debemos salir. No salimos de forma natural, es esta función la que nos hace salir. Si observamos, la podremos ver porque tiene consciencia. Es consciente del interior y del exterior. Esto lo podemos ver cuanto más practiquemos la conciencia plena porque nuestra función ejecutiva se volverá más consciente, más atenta, más eficaz y más clara.

Viriya es indispensable para nuestro día a día, además de para nuestras meditaciones. Tenemos que preguntarnos cómo podemos movilizar esta energía y cómo ponerla en práctica en nuestra vida cotidiana. ¿Cómo debemos movilizar esta energía en la vida? ¿Cómo debemos dosificarla? Tenemos que ser muy claros en este aspecto, debemos usar la consciencia. Si somos conscientes, sabremos cuánta energía necesitamos para hacer las cosas y siempre tendremos suficiente. A veces podemos estar cansados físicamente, pero lo sabemos cómo podemos recuperarla, por ejemplo, descansando. Por eso, el momento del descanso es una parte muy importante del trabajo, del ritmo diario. Hay que combinar trabajo y descanso. Está demostrado científicamente que es necesario descansar unos 20 minutos porque según pasa el día va decreciendo nuestra energía. Por eso al comienzo de la tarde sentimos que estamos cansados. Es un buen momento para tomarse unos 20 minutos de descanso, por ejemplo con una pequeña siesta, como hacéis en España. De esta manera podremos funcionar mejor en la última parte de la tarde y la noche. Winston Churchill, primer ministro de Gran Bretaña, tomaba la siesta incluso durante la guerra porque decía que así podía tomar decisiones con claridad. El descanso es muy importante para recuperar energía y seguir con nuestro ritmo diario.

Cuando estamos en meditación profunda y entramos en la quietud serena ahí podemos conservar la energía para el futuro. La energía que se utiliza en estos estados es poca. La energía está en equilibrio con el samadhi. El samadhi controla la energía para que no haya un exceso; la energía excesiva perturba la atmósfera del samadhi. Por eso tienen que estar en parejas.

La energía de la que hablamos es la energía del trabajo. Pero también es una energía viviente, es la que mantiene nuestra fuerza vital. La energía vital trabaja duro para nosotros, como, por ejemplo, la respiración. Es increíble: la respiración nunca para, sigue trabajando siempre, hasta la muerte. En mi sistema corporal ha estado trabajando más de 80 años, ¡sin parar! Es decir, que tiene energía que lo mantiene para que siga trabajando. Está bien alimentado.

Mindfulness, la consciencia plena es el alimento nutritivo de la respiración. Si respiramos con consciencia plena, ésta se siente nutrida. Y por supuesto, tengo fe, sadda, en que si

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

respiramos de esta forma, viviremos mucho tiempo. Respirar conscientemente, como mínimo no nos hará ningún daño y nos dará beneficios físicos y para nuestro crecimiento y desarrollo espiritual. En palabras de Buda, la atención plena, sati, es el poder más grande que hay para producir los mayores beneficios.

Sati tiene que ir a la par con la comprensión clara, el factor que sabe. No es sati en sí misma la que sabe sino que es su la comprensión clara, su amiga indispensable, la que siempre le acompaña, el que sabe. Es muy difícil separar a estos dos en sus funciones. Por ello Buda decía, sampajaño satimā, saber claramente, discernir claramente. Sampajaño satimā. Uno al lado del otro.

5º día (31/3/2016) Los cinco poderes espirituales

Los 5 poderes espirituales son: sadda, viriya, sati (sampajaño), samadhi y pañña.

Sati se traduce como mindfulness, la atención plena. En occidente se uso es ligeramente distinto a cómo se usa en los países de tradición budista en oriente. En oriente, cuando hablan de mindfulness le añaden sampajaña sin darse cuenta de ello.

En las enseñanzas originales de Buda, no en la nueva invención, el significado de mindfulness es ser consciente, darse cuenta. Darse cuenta es saber. Mindfulness incluye el darse cuenta/ser consciente y el saber interno. Esto a su vez es una parte de la sabiduría.

En Tailandia se dice satipañña: la conciencia plena (sati) y la sabiduría (pañña) van juntas. Pañña y sati son un matrimonio. Sati siempre está emparejado. Por ejemplo, en el satipatana sutra, sati es la pareja de sampajaña.

Mindfulness (sati) incluye el recogimiento/recordatorio. En pali se usa *anusati* para referirse a esto. Significa recordar y admirar los grandes atributos de Buda, sus enseñanzas y la *sanga* (la comunidad). En general, para nosotros, significa el recordatorio del Ser (Self recollection), o sea mindfulness.

Su función es recordarnos de lo que tenemos que hacer. A veces nos olvidamos de ello. Hay una función que nos recuerda lo tenemos que hacer. Por ejemplo, cuando estamos observando la respiración y nos vamos, es sati la que nos recuerda que tenemos que estar con la respiración. Ese olvido es una de las características de *moha*, la ilusión, la falta de sati, el engaño, la confusión. Una definición sencilla es el olvidarse. Si olvidas meditar cuando estás meditando, es por influencia de moha. Moha subyace toda consciencia. La herramienta para reconocerlo y eliminar moha es sati (para darse cuenta) y pañña (para tener el saber completo).

Siempre que mantengamos sati, sampajaña, y pañña, la sabiduría, vamos a estar libres de la influencia de moha. Esto es lo único que nos mantendrá alejados de moha. La consciencia

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

plena es ser consciente en todo momento del movimiento de moha, de su tendencia de llevarnos al olvido, de engañarnos.

Moha también es el responsable de nuestro error cognitivo. Moha es aquello que tenemos que apartar. Es el mayor de los venenos de nuestro desarrollo, nuestro bienestar o nuestro avance.

Los **tres grandes venenos** que van juntos son y de los que tenemos que ser conscientes. Es primero es *lopa*, la codicia, querer más y más. La codicia quiere más y es diferente a la avaricia, la avaricia acumula y no suelta. El segundo es *dosa*, el odio. Este veneno también es muy venenoso. Si te llega, te quema; es algo insoportable. El tercero es moha. Lo podemos traducir en términos psicológicos como el olvido del ser. No saber quién eres y qué es lo real.

La consciencia plena es, por un lado, el recogimiento/recordatorio del ser, y, por otro lado, la reflexión. La reflexión se refiere a hacer una revisión de uno mismo. Por ejemplo, si la mente está dando vueltas de un lado a otro y luego entra en contacto con la consciencia plena, la mente tiene la capacidad de darse cuenta de que estaba perdida y con esto puede aprender.

Otra característica de la consciencia plena es que es el testigo de nuestra experiencia. De esta forma podemos decir que experimentas algo con consciencia plena porque sati es testigo de ello. Cuando tenemos una experiencia también hay un testigo. Es algo que podemos ver en nosotros cuando estamos meditando. En esos momentos tenemos la sensación de que hay alguien o algo que está siendo testigo de ti mismo.

La consciencia plena fluye con sampajaña que es el factor del saber, de discernir. Cuando eres consciente de algo, te das cuenta, sabes. Sin consciencia, no se puede y en ese momento moha es muy poderoso. En el momento en que no eres consciente, no sabes, moha toma el control. Por eso es importante mantener la consciencia plena en todo momento.

Buda le dijo a Rata, un monje viejo que se unió al monasterio siendo mayor: “tienes que ver el mundo como si estuviera vacío, contéplalo y mantén la consciencia plena todo el tiempo. Sadda-sato, mantener el mindfulness en todo momento. Si miras el mundo de esta forma, la muerte nunca te encontrará”. Esto es interesante porque la muerte nos acecha siempre, ¿cómo es posible escapar de ella? Si nacemos, morimos, de hecho hemos nacido para poder morir, y después de morir podemos renacer. No podemos escapar de *samsara*.

Debemos mantener la consciencia plena en todo momento. Todos los monjes iluminados, incluido Buda, podían estar libres del dolor, la confusión y otros sufrimientos porque mantenían la consciencia plena en todo momento. Cuanto más la utilizamos, más a nuestro alcance estará. Buda enfatizaba, hablando sobre el camino del desarrollo, en que había que hacer uso de mindfulness más y más.

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Podemos decir que samadhi se inicia cuando la mente está enfocada en un solo objeto y se estabiliza. Una vez conseguimos tener una mente estable intentamos mantener este estado. Si salimos, volvemos una y otra vez hasta que llega un momento en que nos estabilizamos y el espacio se hace mayor y los momentos en los que momentos en que nos vamos son menos y más cortos. Esto es un indicio de progreso. Tenemos la habilidad para hacerlo, utilizad viriya, nos ayudará.

Dhiravamsa hace una corrección sobre sus propias enseñanzas. *Lo que había dicho hasta ahora sobre los tres estados de samadhi no se corresponde a las enseñanzas originales del Buda sino a comentaristas. Ahora sólo os enseñaré las palabras originales de Buda.*

Vamos profundizando, pues, y la mente va estando más estable. Entonces entramos en los estados de jhāna, absorciones meditativas, de forma natural aparecen los janas. Nosotros no lo creamos, entramos en ese estado. Es algo que nos está esperando pero para eso necesitamos entrar en samadhi primero.

Para probarnos que estamos en una absorción meditativa, veremos que en la primera fase de jhāna se manifiestan cuatro factores. Uno se llama **vitakka**, es el factor que ayuda a la mente a que se mantenga con el objeto, con la respiración, por ejemplo. Por lo tanto, una vez estamos en jhāna tenemos ayuda, vitakka nos ayuda. Cuando nuestra mente se va debilitando y está a punto de caerse viene vitakka y la eleva para que no salga de ese estado. Aunque tengamos una mente estable, en el primer jhāna aún puede estar oscilando y se puede debilitar y querer salir, pero para eso está vitakka, para ayudarnos a mantenernos. Se puede ver que, cuando se pierde la mente estable en el primer jhāna, en un parpadeo se puede volver a la absorción meditativa. Buda decía que estas cinco facultades también están ahí para ayudarnos.

El segundo estado del jhāna se llama **vicāra**. Vicāra es como la abeja en la flor, acurruca y abraza la flor. Vicāra acurruca, abraza, besa y disfruta el objeto de atención para no perderlo, como los enamorados jóvenes haciéndose arrumacos. Esa es la acción de vicāra: le da mimo al objeto para que éste no se pierda.

Existen dos factores importantes que nos ayudarán a mantener la atención en el objeto. El primero es vicāra.

El otro factor es **pīti**, el gozo. Este gozo es sentirse pleno, con el corazón lleno. En el interior del corazón no hay nada pero te sientes pleno. Este gozo puede ser sereno o poderoso, como las olas cuando rompen en la arena. Puede ser una sensación de gozo que se infiltra en nuestro sistema mente-cuerpo y todo alrededor. Es como un néctar delicioso que sale del corazón. Es muy hermoso. Sentir ese gozo ya es suficiente. Cada persona lo sentirá de manera diferente, a veces será sereno otras fuerte, otras sencillo, no siempre sabemos qué tipo de gozo sentiremos, pero no importa cómo sea.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

El cuarto factor es lo que generalmente se le llama felicidad, aunque yo prefiero usar la expresión “sensación de bienestar”. “Felicidad” tiene una connotación más material mientras que la sensación a la que me refiero en lo espiritual es mucho más sutil, por lo tanto “bienestar” es más apropiado. Este estado ocurre, por ejemplo, cuando por las mañanas al despertar nos sentimos bien, contentos, en bienestar. Dhiravamsa se siente así la mayoría de las mañanas, le viene natural.

En resumen, si estos 4 factores están presentes entonces estáis en el estado del primer jhāna. Surgen de manera natural, no tenéis que hacer nada, simplemente disfrutarlo. Se podría decir, aunque no es lo más correcto, que esto es el resultado de mantener un samadhi.

El samadhi es la clave. Estando en un samadhi muy profundo pude ver en una meditación de ayer la velocidad con la que mi mente ubicaba la atención sobre los objetos. La observación y el saber eran muy rápidos, más veloces que los relámpagos. Es muy hermoso experimentar esta celeridad.

Tenemos que tomarnos el samadhi en serio; lo debemos utilizar en el día a día mucho más, mientras leemos, escribimos, trabajando en el ordenador, etc.

Tras completar el primer jhāna, pasamos al segundo. Entonces, los dos primeros factores, vitakka y vicāra, desaparecen porque ya no los necesitamos. El samadhi será muy estable y firme. La mente estará plenamente con el objeto. No hay oscilación mental. Seguiremos teniendo los otros dos factores: un gozo mayor y un bienestar general. Ambos aumentarán gracias al poder de samadhi.

En el tercer jhāna ya no necesitaremos pīti. El gozo entonces desaparece. El sentido de bienestar sigue presente y es muy poderoso. Está asociado a la luz, una luz brillante, que resplandece en ese jhāna. Esa luz va mano a mano con el sentido de bienestar. A muchos monjes discípulos de Buda les gustaba mucho este estado. En la época de Buda, cuando los monjes se encontraban, después del saludo inicial (*kamaniya* que literalmente significa ¿es soportable?) se preguntaban entre sí: ¿en qué jhāna estás jugueteando ahora? Los monjes que meditaban, que en aquella época eran todos, se tomaban los jhānas, las absorciones meditativas como un deporte. En pali se decía jhānakila (*kila* es deporte). Así que podeis jugar con jhāna, a menudo durante el día. De esa forma no os faltará nunca el gozo, el bienestar. Lo podéis practicar unos 5, 10 minutos, media hora, incluso antes de salir o mientras esperáis el autobús o el metro. Siempre podéis adormecer en un estado de jhāna durante unos segundos.

En el cuarto nivel ya no necesitaremos el sentido del bienestar, por tanto, también desaparece. Si nos apegamos a la sensación de bienestar no avanzareis. Por eso es importante la actitud de dejar ir, de soltar y no cargar nada. Seguimos solos, sin nada que nos contamine, iremos con nuestra pureza y con consciencia plena que nos acompaña todo

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

el camino y no nos abandona. Se dice que vas solo porque no recibes influencias de otras cosas.

En el cuarto jhāna la consciencia plena es muy pura. La sensación en este estado es *upeka*, estar más allá del bienestar y del sufrimiento. No es ni bueno ni malo, estás en equilibrio. La sensación es de equilibrio absoluto, es un estado maravilloso.

Cuando Buda falleció, se paró en el cuarto jhāna para morir. Aquí hay que aclarar que Buda no murió en estado de jhāna. Mientras estás en jhāna estás muy vivo; tu cuerpo, mente y consciencia no pueden morir. De hecho, Buda entró en el cuarto jhāna y luego salió de él, se quedó en la periferia y luego falleció. En este proceso de morir, llegó desde el primer jhāna hasta el octavo y luego se va descendiendo hasta el primero y luego se asciende de nuevo hasta el cuarto. El cuarto jhāna es un estado muy completo, por eso todos se quieren quedar ahí.

***Rupa jhāna* son estos 4 primeros jhānas**, absorciones meditativas con forma (*rupa*). Es decir, que la mente aún tiene apego al cuerpo.

Si continuamos, la mente suelta el cuerpo, ya no le tiene apego, y entramos en los cuatro estados sin forma. Los siguientes son: el espacio infinito; la consciencia infinita; el vacío total (*natti kinji*); y el último, el octavo, es un estado en que no se puede llegar a decir si hay percepción o no. Se puede decir que el proceso de conceptualización ha parado, no se puede nombrar nada ni crear objetos. La percepción siempre está conectado con los conceptos. En ese estado no queda del todo claro si la percepción existe o ya no. Buda aprendió a alcanzar los dos últimos estados a través de sus dos grandes maestros de los que ya he hablado.

Samadhi llega hasta el octavo nivel pero hay uno más, el noveno, que es el más elevado. Es estado es la extinción de las percepciones y las sensaciones, no hay ni percepciones y sensaciones. Solo Buda y unos pocos monjes han llegado a este nivel, no todos los monjes iluminados han llegado. Sus cinco facultades no eran tan poderosas como para llegar hasta el noveno.

Realmente todo esto que explico de los jhānas no tiene demasiada importancia pero está bien saber cuáles son. En nuestra práctica es suficiente entrar seguramente en el primer jhāna, es el requisito mínimo. Es por eso que os recomiendo que cuando estéis en samadhi, pongáis en práctica el vipassana, observando e investigando el surgir y desaparecer de los objetos. Esta es la práctica está en concordancia con los sutras de Buda.

Quisiera hacer un último comentario sobre citta, la mente-consciencia. De hecho, el sentido de uno mismo existe en la mente de la consciencia. Dicho de otra manera, nuestro ego tradicional, el sentido del yo, el sentido de quién soy, existe en la mente. La mente no lo puede soltar, es imposible para la mente. Es una realidad psicológica. Es interesante saber esto y el observarlo. Donde haya mente y consciencia existirá el sentido de quién eres. Existirá este “sentido” pero solo eso, no la realidad de quién eres. Es por eso que tenemos

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

que averiguar quiénes somos realmente. Por tanto, cuando la mente o la consciencia desaparecen no hay un sentido de quién eres sino un sentido de ser, un ser que se expande hacia el infinito. En ese estado nos sentiremos cuerdos, sanos mentalmente, lo opuesto de estar en estado de locura. Hay personas que tienen miedo de este estado porque creen que si perdemos el sentido de quiénes somos, perdemos la identidad. Por el contrario, en ese estado no hay ningún tipo de crisis, es el estado más sano.

Pañña, el último poder espiritual.

Pañña es muy simple; es ver y conocer las cosas tal y como son. No tal y como imaginados, ni siquiera tal y como pensamos que son. Enfatizo: tal y como son. Eso es pañña.

La sabiduría, nuestro saber interno. El conocimiento también es parte de la sabiduría. Ver y saber sin ningún tipo de duda ni confusión. Esta capacidad está en nuestro interior. El saber y ver profunda y claramente.

La sabiduría puede aflorar de tres formas. Es bueno ir recolectando progresivamente más sabiduría.

Una forma en que surge es a través de **la escucha**. Escuchar todo, escuchar y aprender a través de la escucha. Así surge la sabiduría.

Otra forma en que aparece la sabiduría es a través del **pensar interno**. Incluso a veces el pensar externo, si es científico o sistemático, también nos puede llevar a la sabiduría. Este pensar interno es el pensar del corazón. Nuestro corazón además de sentir, también piensa. El corazón piensa con inteligencia y sentimiento a la vez. Las mujeres conocen mejor este camino porque están más en contacto con los sentimientos y la inteligencia, porque es una parte de la energía femenina pura. La sabiduría es una forma de la energía femenina pura. Cuando estamos en contacto con nuestra energía femenina pura, tanto para hombres como para mujeres, estamos en contacto con la luz, la luz de la consciencia. Buda dijo que la consciencia es luz.

El último poema del drama de Fausto, Goethe escribió que es la mujer la que lo sabe. Usa la palabra “mujer”. Saber y reconocer claramente. Esa mujer de Goethe tiene que ver con la energía femenina pura. Considero a Goethe como una persona iluminada, en el sentido occidental del concepto. Es un libro maravilloso. Lo estudié cuando tenía que escribir un libro sobre la cuarta dimensión de la consciencia. Esta obra teatral representa la cuarta dimensión de la consciencia iluminada. Mi libro “Sanar a través de la consciencia plena” está publicado solo en inglés y en el último capítulo hablo sobre la tercera y cuarta dimensión de la iluminación. La tercera dimensión está representada por la obra “Hamlet” de Shakespeare.

El tercer camino de la sabiduría es a través de **la meditación**. Buda lo decía: la sabiduría emerge de la meditación. Sin meditación, la sabiduría decrece, como la luna menguante.

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

2/4/2016

Voy a contaros algo que he aprendido esta mañana durante la meditación. Ha sido un flujo imparable de visiones profundas. La sabiduría aparecía como una fuente. Si hubiera tenido una grabadora lo hubiera grabado. Pero no importa, lo he retenido en la memoria.

Estaba en Australia, en un lugar entre rocas, y llegué a un punto en que la mente se paró y yo también quedé en calma. En la postura de pie. Entonces las comprensiones profundas fueron viniendo una detrás de otra. Fue increíble.

Es por eso que la mente estable, el samadhi es la clave. Y el silencio y la quietud de la mente.

Ahora en vuestras meditaciones, cuando lleguéis a samadhi, tened presente la respiración continuamente. Algunas personas tienen todavía problemas para entrar en samadhi y queréis mantenerlo más tiempo. Tomad una clara decisión de quedaros con la respiración, la respiración es la base de vuestro hogar, sentiros en casa cuando estéis con la respiración, que no sólo es estar respirando, es estar con la energía vital.

Cuando estás con la respiración y la mente se va, la vuelves a traer otra vez de vuelta una y otra vez. No te enfades con la mente porque se vaya, es la naturaleza de la mente. Tú la traes una y otra vez. De esta manera el tiempo que estés con la respiración se prolongará y te irás menos veces. Así irás entrando en el samadhi.

En realidad, la mente no se va, no salta de la respiración a una idea. La mente que está con la respiración muere y se va, luego nace la del pensamiento, muere y se va, y de nuevo surge la que va con la respiración.

Como se trata de “la mente”, pensamos que siempre es la misma cosa, pero no es así. Es como un río que fluye, cuando lo cruzamos en una dirección es un agua y a la vuelta, es otra. Aunque es el mismo río, no es la misma agua. Es así como hacemos la comparación de la consciencia. Es un flujo que corre, corre, que fluye. A veces también se le denomina con este término de “río de la mente” o “río de la conciencia”. Es algo que fluye.

Esto ocurre porque en nuestro interior, tenemos como base la mente que entra en contacto con diferentes elementos. Cuando ese da el contacto emerge la conciencia y nos damos cuenta y cuando nos damos cuenta este también muere y aparece otro contacto y así continuamente, uno detrás del otro, muy rápidamente. Es la mente la que sabe, la consciencia. No somos nosotros. Es la mente, la consciencia la que sabe.

Algunas personas quizás no sean capaces de verlo, pero eso no importa. Deben observar cómo surge y muere una consciencia de un objeto una tras otra, hasta que se den cuenta de que es la mente, la consciencia la que sabe.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Lo importante es ver a la mente o la consciencia como un proceso, no como una entidad.

Una vez en samadhi, hay que aumentar la consciencia plena para estar en samadhi más tiempo. Consciencia plena aquí significa reconocer el estado y recordar que estamos en una mente estable. Reconocer y recordar, conciencia plena en este sentido - porque hay muchos otros aspectos de la conciencia plena. Pero este aspecto de la conciencia plena de reconocer y recordar tiene que estar junto con la mente estable, en samadhi. Otro aspecto que también tiene que estar junto con el samadhi es la atención. La atención tiene que estar también presente.

Para la atención os puede ayudar el cerebro porque es el que coloca la atención en diferentes objetos, en este caso en la respiración o en el surgir y desaparecer de los objetos. A medida que vamos meditando, nuestro cerebro se vuelve más claro y eficiente para enfocar la atención y que sea más eficiente, más rápido. El cerebro es un buen ayudante, no necesitamos más.

Otra cosa que puede ayudaros a manteneros en samadhi es la sensación de gozo, de sentirnos en casa. Cuando os sentís en casa os sentís bien, estáis en bienestar. Es algo que ya existe. Nosotros no lo creamos. Está ahí. Si nos sentimos como en casa, nos debemos de sentir más así; si nos sentimos con gozo, debemos sentirlo más; si sentimos bienestar, debemos de sentirlo más. Sentid más.

La clave está en el samadhi, la mente estable, porque a su alrededor hay un ambiente de paz. Es como la fuente original, es de donde emerge la sabiduría. Si veis la fuente original, veréis cómo sale la sabiduría de ella, emerge de ahí.

Ultimo día, domingo 3/4/2016

MEDITACION METTA

- Vamos a respirar suave y completamente en la zona del pecho.
- Sintiendo la apertura y el cierre, o la expansión y la contracción del pecho.
- Mientras inspiramos y espiramos, observamos cómo el pecho se va haciendo más y más suave.
- Esa sensación suave nos lleva a conectar con nuestro corazón.
- Intentad sentir si vuestro corazón está abierto y despierto.
- En el corazón hay un néctar de gozo.
- Cuando sientas ese gozo, puedes sonreír en quietud y silencio.
- También hay una sensación de ternura rodeando al corazón.
- Es el movimiento del amor, de metta.
- Ahora deja que esa energía del amor fluya desde el corazón hacia tu mente, tu psique y todo tu cuerpo.
- Ahora la energía del corazón, del amor, está en todo tu ser, en todo tu sistema cuerpo-mente.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

- El amor también es la energía del todo, de la plenitud.
- Con amor nos sentimos plenos, completos.
- El amor es también una energía de sanación. Permite que sane todo tu cuerpo, todas tus heridas emocionales.
- Puedes acoger y abrazar todas tus partes y sentirte uno con todos los seres de tu ser.
- El amor hacia el ser, hacia uno mismo, es el amor más grande.
- Desde el amor a uno mismo puedes amar a todos los demás, a todos los seres, sin discriminación.
- Si no tienes amor hacia ti, no podrás compartirlo, no podrás amar a ningún otro ser ni a nada.
- El amor aumenta y se expande a medida que lo compartimos con y lo damos a los demás.
- Ahora vamos a repartir este amor, este metta, hacia todos los que son de la comunidad de este lugar, empezando por la gente que trabaja en la cocina para que estén felices, bien y libres de sufrimiento.
- Les mandamos nuestros mejores deseos para que consigan todos sus objetivos.
- Ahora podéis expandir el amor hacia toda vuestra familia, todos sus miembros, empezando por vuestros padres.
- Incluido en el amor de metta está el perdón.
- El perdón es también una forma de *daana*, de dar libremente, con libertad.
- El perdón es también soltar, dejar ir aquello que os habéis recriminado o habéis recriminado a los demás.
- Cuando soltáis, se elimina el estrés interior, se elimina por sí mismo al completo.
- Igualmente importante es personarte a ti mismo.
- No te reprochas nada.
- No te culpas, no te acusas, ni te contradices a ti mismo.
- No creas ni mantienes ningún conflicto hacia ti o hacia los demás.
- El perdón os permite ser libres.
- No tiene ningún valor en reprocharse algo o reprochar algo a los otros.
- Podéis practicar este metta del perdón en cualquier momento y lugar.
- Ahora podéis visualizar a vuestra madre está a vuestra izquierda y vuestro padre a la derecha, y los tres os estáis abrazando.
- Internamente dices “madre te quiero, padre te quiero”.
- No importa si están vivos aún o muertos. Una parte de su energía sigue estando contigo y a través de esta energía puedes conectar con ellos, estén donde estén.
- Vamos a continuar repartiendo este amor metta al resto de nuestra familia, abuelos, hermanos, hermanas, tíos, primos, y otros parientes, a todos los miembros de nuestra familia.
- Mientras estamos dando el amor metta sentimos como se está expandiendo y cómo llega cada vez más lejos.
- La acción del amor es dar; cuanto más das, más recibes.
- La energía del amor nunca se acaba.

Retiro Agosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

- Sostiene todo nuestro sistema humano.
- Y al mismo tiempo también sostiene al mundo.
- En palabras de Buda, metta es el sostén del mundo.
- Continuamos dando y expandiendo el amor metta hacia todos los seres, a todos los amigos, todas las personas que conozcamos, vecinos, a todo el mundo.
- Nunca retengáis al amor, dadlo siempre, dejadlo que salga, fluya y emane de vosotros, hacia adentro y hacia afuera, libremente.
- Junto al amor también mandamos paz. Dejamos que toda esa paz llegue a todas las partes del mundo. Que el mundo esté en paz.
- Que todos vivamos en paz y armonía los unos con los otros, sin discriminación de color, cultura, religión.
- Ahora os dejo para que continuéis vuestro viaje del amor y de la expansión de la consciencia amorosa hasta el final de la meditación.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Al final de la meditación, antes de la despedida.

Una pequeña charla sobre la consciencia plena en *appamada*. Acordaros de esta palabra.

Buda dijo que todas sus enseñanzas estaban incluidas en esta única palabra. Appamada significa la práctica de la atención plena como medio para llegar a lo inmortal.

En palabras de Buda:

“La atención plena es el camino a la inmortalidad. La negligencia, ausencia de consciencia plena es el camino hacia la muerte. El que está vigilantemente atento y plenamente consciente nunca muere, pero los que son negligentes y carecen de consciencia plena es como si estuvieran muertos.

Dándose cuenta de esta distinción, los avanzados en sabiduría se deleitan en la atención plena y se regocijan en el camino del noble, *ariya*, iluminado. Aquellos que meditan constantemente, perseverando, con diligencia y ejerciendo un esfuerzo resolutivo, los sabios, obtienen el nirvana, la gloria más alta.

Para el que siempre está atento, hay mucha energía disponible, limpio en la acción, vigilante en el manejo de su vida, espontáneamente controlado, vive la vida recta. Naturalmente consciente, su gloria siempre aumenta, crece y brilla”.

El camino hacia la inmortalidad es la consciencia plena. Appamada literalmente significa negación de la negligencia, negar el descuido. Si practicas mindfulness nunca descuidas las cosas que tienen que ser atendidas en el momento preciso y de la forma adecuada. Por lo tanto, ser negligente o descuidado significa también perder oportunidades. Esto ocurre cuando tienes la oportunidad de aprender y crecer y no te importa, no le pones interés.

Con las nuevas tecnologías puede ser que lleguemos a ser inmortales, y luego a ver cómo gestionamos eso. Si nadie muere, entonces el planeta tendría que expandirse porque no habría lugar para todos.

Es mejor hablar sobre la muerte interna. No morimos por desarrollarnos, por la realización, o la iluminación. De las cosas buenas no morimos internamente. Cuando hacemos cosas buenas para nosotros y para los demás, siempre avanzamos, nos movemos hacia delante. Damos meta a los demás y les ayudamos a que estén más despiertos y sean más conscientes. Eso es bueno. Si no hacemos esto somos como una persona muerta. Es como estar en un callejón sin salida. Es como cuando vamos en coche y llegamos a la señal de “callejón sin salida”. Eso es la muerte. Así que mejor no encontrarnos en un callejón sin salida.

Esto significa que necesitamos tener consciencia plena a través de la acción. La consciencia plena se está movilizándose dentro y fuera de nosotros.

Retiro Angosto Dhiravamsa Semana Pascua 2016

Cuando nos quedamos estancados, en alguna dificultad u obstáculo sabemos como superarlo. Tenemos saddha, confianza en que siempre hay una salida, una manera de solucionar cualquier problema o conflicto. ¿Creéis en eso? Siempre hay un camino de salida, una solución.

Cuando caminamos en el sendero de la consciencia plena tenemos la seguridad de que todo es posible, que hallaremos la solución al problema. Pero lo tenemos que trabajaren ello, tenemos las herramientas. Tenemos dos herramientas que siempre están con nosotros.

Una es conciencia plena y la otra es el *insight*, que sería la visión profunda, aunque esto es solo una parte de su significado.

El *insight* es conocer, discernir algo concreto en un momento concreto, y lo sabemos de una forma muy profunda, sin duda alguna.

La sabiduría es una parte importante del *insight*. La sabiduría lo sabe todo, conoce todas las partes. Es por eso que en su primer discurso tras la iluminación, Buda le dijo a sus cinco discípulos era *jhaku*, el ojo interno, había emergido. Antes no había *jhaku* y después surgió el ojo interno.

Lo segundo que surgió fue *jana utapati*, la visión profunda, el insight.

En el siguiente paso surgió pañña, *pañña utamati*, la sabiduría.

Es interesante la secuencia de cómo aparecen.

Luego aparece *vidya*, el conocimiento, incluidos los poderes psíquicos y sobrenaturales.

El siguiente en surgir es, *aloka utamati*. Luz, blanca, muy brillante y luminosa. Una luz blanca parecida a la que se proyecta en las cintas de películas que luego refleja las imágenes. Sin la luz blanca, no hay película. Sin esta luz, no hay iluminación.

Así que ahora podemos ver nuestro proceso. Cuando decimos “ahora veo” es porque aparece el ojo. “Lo he visto”, “lo comprendo”. Eso es *jhaku*, el ojo.

Podemos ver empezamos a tener piezas de visiones profundas y a partir de ahí aparece la sabiduría, luego los conocimientos especiales y profundos y finalmente toda la luz que ilumina y resplandece.

En mi mente no hay tiempo y se le ha pasado el retiro muy rápido. Cuando me he dado ya era el final el retiro. Nuestra meditación silente le ha ayudado mucho a hacer meditaciones más profundas.