

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN

Autor: Ajahn Sumedho
Editorial: Editorial Dharma
España (1995). Págs. 257.

- **Budismo: base el sufrimiento.**
- **Superar los engaños mentales.**

El budismo no está basado en opiniones metafísicas o doctrinales, sino en una experiencia que es común a toda la humanidad: la experiencia del sufrimiento. La afirmación budista es que mediante la reflexión, la contemplación y la comprensión de la experiencia humana común, podemos trascender todos los engaños mentales que originaron el sufrimiento humano.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho. Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 25

- **Sufrimiento: común a todos.**
- **Como descontento y aflicción.**

Lo que el budismo nos propone es la reflexión en la experiencia del sufrimiento, puesto que el sufrimiento es lo que tenemos en común todos los seres. El sufrimiento no se refiere únicamente a las grandes tragedias o desgracias, sino también al descontento, la infelicidad y la decepción que experimentamos todos los seres humanos en multitud de ocasiones a lo largo de nuestras vidas. El sufrimiento es común a hombres y mujeres, a ricos y a pobres. Cualquiera que sea nuestra raza o nacionalidad, ese es nuestro vínculo común.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho. Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág.26

- **Sufrimiento y despertar.**
- **Base de la búsqueda espiritual.**

El budismo habla de la experiencia universal, la experiencia que es común a todos los seres conscientes. También el sufrimiento propone un modo de salir del sufrimiento. El sufrimiento es la experiencia que nos despierta. Cuando, sufrimos, empezamos a hacernos preguntas. Empezamos a observar, analizar, preguntar y tratar de encontrar respuestas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág.29

- **Todo es transitorio.**
- **Centrar la meditación.**

La transitoriedad es una característica común a todos los fenómenos: ya sea la creencia en un dios, un recuerdo del pasado, un pensamiento de aversión o un sentimiento de amor; ya sea superior o inferior, burdo o refinado, bueno o malo, agradable o desagradable. Cualquiera que sea su cualidad, lo está observando como un objeto. Todo lo que surge, cesa. Es transitorio. Esta abertura de la mente, como un modo de practicar y de reflexionar acerca de la vida, te permite disponer de ciertas perspectivas, para observar tus emociones e ideas, la naturaleza de tu propio cuerpo y de los objetos de los sentidos.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág.31

- **Definición de Dukkha. 1ra Noble Verdad.**
- **Todo es incompleto e incorrecto.**

La primera verdad noble es el simple hecho de que todos experimentamos insatisfacción, descontento, sufrimiento o tristeza. Este sufrimiento, que en el lenguaje pali se llama *dukkha*, es algo que podemos percibir directamente. No hay nadie que haya identificado algún tipo de engaño, inquietud, insatisfacción, duda, temor o desesperación en su vida en alguna ocasión. La primera verdad noble significa que las cosas son siempre incompletas o imperfectas, incluso cuando obtienes todo lo que quieres.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 40

- **Primera Noble Verdad.**
- **Tipos de sufrimiento.**

La primera verdad noble nos muestra el problema humano común del sufrimiento. Experimentamos el sufrimiento de tener que separarnos de lo que amamos; de tener que permanecer con lo que no nos gusta; de desear obtener lo que no tenemos, y de tener que soportar los cambios naturales de nuestro cuerpo que envejece, que enferma y que muere. Ésta condiciones son comunes a todos los seres humanos y podemos reflexionar sobre ellas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág.41

- **Sufrimiento creado por nosotros.**
- **No hay culpa de nadie.**

No dice que todo sea sufrimiento. Dice – en las propias palabras de Buda – “existe el sufrimiento”. Y este sufrimiento está aquí en nuestra experiencia. No tratamos de culpar de nuestro sufrimiento o algo externo. No es culpa de mi marido o de mi mujer; no es culpa de mi madre ni de mi padre; no es culpa del gobierno ni del mundo. Estamos observando el sufrimiento en nuestra propia mente, el sufrimiento que nosotros creamos.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág.43

- **Identidad del cuerpo**
- **Base del sufrimiento.**

Si me identifico con este cuerpo como si se tratara de mí, cuando la gente lo insulta, me están insultando a mí. Pero si comprendo que este cuerpo no es mío, no importa lo que la gente pueda decir de mi cara. Ésta es la forma que tiene mi cara en este momento, tiene este aspecto, no es algo personal. Pertenece a la naturaleza, envejece y muere según la ley de la naturaleza. Cuando no nos identificamos tanto con nuestro cuerpo, creamos menos problemas en cuanto a nuestra condición. Es como es.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Págs. 43, 44.

- **Observar el sufrimiento.**
- **Como algo que surge y desaparece.**

Generalmente no observamos el principio de las cosas. Observamos algo y, o bien nos gusta y lo seguimos, o bien nos disgusta y lo rechazamos. Pero para experimentar un principio como algo observable, uno debe estar despierto y alerta. Cuando observamos el sufrimiento como algo que tiene un principio, estamos empezando a observarlo de un modo distinto.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 44

- **Segunda Noble Verdad.**
- **Causa: el deseo.**

La segunda verdad noble reflexiona sobre los inicios observando los tres tipos de deseo: el deseo por los placeres sensuales (en pali: *kana tanha*), el deseo de ser algo (en pali: *bha va tanha*) y el deseo de deshacerse de algo (en pali: *vivaba tanha*).

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 44

- **Meditación en mente y calma.**
- **No tratar de hacer algo.**

Esta es la virtud de la meditación. Si te sientas y resistes pacientemente, verás que tu mente entra en un estado de calma. Esa calma surge porque ya no intentas convertirte en algo ni tras de eliminar nada. Hay una especie de paz interior o relajación mental en la que ya no luchas por convertirte e alguien, por tener placeres sensoriales o por liberarte de algunas condiciones desagradables que estás experimentando. Te sientes relajado con estas condiciones. Aprendes a estar relajado con le dolor, con la inquietud, con la angustia mental, etc., y descubres que la mente es clara, luminosa y serena.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 46

- **Sabiduría ética y calma.**
- **Noble óctuple camino.**

La visión correcta unida a la actitud correcta es lo que llamamos sabiduría (en pali: *pana*), y estas dos te llevan a los aspectos tercero, cuarto y quinto del camino: la palabra correcta, la acción correcta y el modo de vida correcto – *samma vaca, samma kammanta, samma ajivr.*- en la lengua pali, estas tres se llaman sila – el aspecto moral del camino óctuple-. *Silar* significa hacer el bien y abstenerse de hacer el mal con el cuerpo y la palabra.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 49

- **Noble óctuplo camino.**
- **Esfuerzo y concentración.**

De este sentimiento apacible surgen los aspectos sexto, séptimo y octavo del camino. Esfuerzo correcto, alerta correcta y concentración correcta (*samma vayama, samma sati, samma samadhi*). Con el esfuerzo, la alerta y la concentración, lo pasivo y lo activo se equilibran.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 49.

- **Budismo todo surge y cesa.**
- **Critica al ego.**

¿Qué es lo que todos los budas conocen y que los seres ignorantes desconocen? Los budas saben que todo lo que surge, cesa, y no es el yo. Ésta es la sabiduría del Buda. Parece simple ¿verdad?. Parece poca cosa, pero lo es todo, por que todo lo que podemos conocer, percibir, concebir, concebir y experimentar a través de los sentidos, todo eso con lo que nos identificamos, eso que consideramos como nuestro ego, como el yo y lo mío, tiene estas características de cambio. Empieza y acaba , y no es el yo.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 51

- **Hábitos de gratificación y represión.**
- **Abrirse a la vida.**

No estamos tratando de concentrarnos en esto y de liberarnos de aquello; no nos dejamos atrapar por los hábitos de la gratificación y la represión. Cuando nos abrimos realmente – cuando aprendemos a abrirnos aquí y ahora – experimentamos paz, por que no buscamos algo a lo que apegarnos. Ya no corremos de aquí para allá; estamos cortando con esa frenética carrera.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 57

- **Tendencia a lo sectario.**
- **Problema de apego.**

La tendencia sectaria es uno de los problemas más grandes de la humanidad, tanto si es un sectarismo religioso, político o de otro tipo. Cuando la gente dice: “Mi camino es el correcto y los demás están equivocados” o “El mío es el mejor y los otros inferiores”, eso es apego. Aún cuando lo que tu tengas sea lo mejor del mundo; si estás apegado, sigues siendo un ignorante, una persona oscurecida.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 60

- **Metta no base de un ideal.**
- **No añadir nada a lo real.**

Metta no implica necesariamente que te haya de gustar todo. Más bien consiste en no hacer hincapié en lo desagradable o en los defectos de cualquier situación, dentro o fuera de ti. Cuando tienes una metta, no te estas cegando con un ideal, sino que tratas de ver el aspecto desagradable de una situación, de una cosa, de una persona o de ti mismo sin añadirle nada. Tu mente deja de pensar: “Lo odio no lo quiero”. Éste es , a mi juicio, el significado de metta.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 64

- **Mente de naturaleza pura.**
- **Ejemplo del reflejo.**

La mente refleja todas las cosas, como un espejo. Y al igual que el espejo, no es dañada por lo que refleja. Un espejo puede reflejar las cosas más feas y desagradables del mundo y permanecer sin mancha. Con la mente ocurre lo mismo. La naturaleza de la mente es pura, pero lo que refleja es impuro, desagradable, vicioso, o puede ser muy bello. Si tratamos de castigar al espejo, o, si lo destruimos o lo rompemos, nos volveremos locos – entonces estamos realmente atrapados-. La otra alternativa es reconocer que ese reflejo es simplemente tal cual es. Este reconocimiento nos proporciona habilidad para tratar con los pensamientos y las sensaciones que nos resultan desagradables.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 65

- **Liberarse del sufrimiento.**
- **Permitir que todo cese.**

La liberación del sufrimiento, como el Buda enseñó, se logra con la cesación. Nos liberamos del sufrimiento cuando permitimos que lo que ha surgido, cese tenemos que abstenernos de interferir o de intentar deshacernos de ello. Debemos dejarlo partir. Esto significa que tenemos de tener paciencia. Por lo tanto, metta es también un tipo de paciencia, un estar dispuesto a vivir con las cosas desagradables, sin pensar el lo horrible que son, y sin dejar que el deseo de liberarse de ellas nos domine.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 68

- **Metta y simpatía.**
- **Necesidad de fortaleza.**

Si piensas que la amabilidad es una simpatía sentimental que aplicas del mismo modo a todas las situaciones, entonces, evidentemente no te funcionará. No le funcionaría a nadie y, cuanto más lo intentes, más ridículo serás. La gente no te respetará por que no será el auténtico mett. El verdadero metta es fuerte, y es un respuesta apropiada a la vida. No es un tipo de simpatía suave sino un estado de alerta, una sensibilidad ante el dolor, el placer y otras situaciones que tenemos que soportar.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 71

- **Karma y sufrimiento.**
- **Cuerpo se desintegra.**

Así, pues a pesar de todos nuestros esfuerzos, el resultado de haber nacido es que el cuerpo muere. El nacimiento – como un ser humano con cuerpo y mente – condiciona la vejez, la enfermedad y la muerte. Este es un modo de explicar el significado del karma: lo que nos ocurre es un resultado del nacimiento.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 74

- **Tres tipos de deseos.**
- **Sensuales / ser algo / aniquilación.**

Continuamente estamos experimentando tres tipos de deseo: *kama tanha*, el deseo por los placeres sensuales o experiencias sensoriales; *bhava tanha*, el deseo de convertirse en algo; y *vibhana tanha*, el deseo de aniquilarse. Estos tres tipos de deseo son las causas del renacimiento. De hecho, es el deseo que renace. En los seres negligentes – los que no están despiertos, que no comprenden la verdad y que no tienen alerta – el proceso de renacimiento se perpetúa constantemente. Continúa en el mundo de los sentidos, en los reinos de los placeres sensoriales o intelectuales.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 79

- **Renace el deseo.**
- **Como vida y como muerte.**

Si entiendes el renacimiento a nivel cotidiano, sabrás como opera en el momento de la muerte. El último anhelo de una persona, si es negligente y está llena de deseo, será probablemente volver a nacer, obtener otro nacimiento humano, encontrar algún vientre en el que introduce. Esto es deseo. Opera como una energía en el universo.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 80

- **Superar el deseo.**
- **Aniquilar el karma.**

Pero si en el momento de la muerte permaneces alerta, sino generas el deseo de obtener otro nacimiento o de hacer algo, si estas conforme con el proceso de la muerte, ¿qué es lo que podría renacer? Por que no hay deseo, sólo hay alerta y sabiduría. Entonces hay libertad, hay entrega, hay una liberación de la pesadez del cuerpo humano.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 81

- **Renacimiento y deseo.**
- **La vida distinta a lo que es.**

Lo que renace son los deseos que se repiten por sí mismos. Estos deseos han sido creados por la ignorancia y toman el aspecto de alguien que tienen problemas, de alguien que es infeliz o está deprimido. Debido a estos deseos, parece como si la vida tuviera que ser distinta de lo que es. El proceso del renacimiento no es de nadie; es simplemente un proceso de condiciones casuales.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 83

- **Percepción errónea.**
- **El yo separado por los demás.**

El pensamiento erróneo surge de una visión que percibe el yo como algo permanentemente separado de todo lo demás. Pensamos que somos una persona algo perdida en el universo y condicionado por él, una víctima desamparada, a merced de las circunstancias. Cuántas veces has pensado o has oído comentar a otros: “¿Qué habré hecho yo para merecer esto? ¿por qué yo? ¿por qué tiene que pasarme a mí estas cosas?”

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 85

- **Yo separado.**
- **Provoca ansiedad.**

Cuando juzgamos las experiencias de nuestras propias vidas desde la perspectiva de una separación permanente o absoluta del resto de las cosas, el resultado es, naturalmente, la alineación, el miedo y la ansiedad. Y de estos sentimientos es de donde surgen nuestros pensamientos. El modo en que percibimos el mundo está cargado de una actitud generada por el miedo y la ansiedad.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 86

- **Mente y creación de la mente.**
- **Dos cosas muy diferentes.**

En el budismo, distinguimos entre la mente propiamente dicha y estas creaciones de la mente. Definimos las creaciones de la mente como las condiciones que surgen y cesan en la mente. Ejemplos de ello son los sentimientos, las percepciones, los conceptos y la conciencia sensorial. El universo comprende todas las cosas que podemos percibir y concebir; por lo tanto, el universo como tal también se incluye dentro de la categoría de las creaciones de la mente.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 87

- **Percepción errónea.**
- **Por aferrarse a una idea.**

No obstante, si el aspecto subjetivo de la conciencia queda distorsionado por visiones, prejuicios y predisposiciones, posiblemente percibiremos el objeto de un modo erróneo. Esto ocurre cuando no aferramos a una idea que después aplicamos de un modo general y que nos hace desarrollar visiones, prejuicios y predisposiciones fijas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 88

- **Alerta y sabiduría.**
- **Cesar al yo.**

Y cuando hay alerta y sabiduría, el sujeto de la mente ya no es personal. El sujeto no es ni mío ni nuestro, no tiene nombre, no es un hombre ni una mujer. Todas las condiciones y apegos personales cesan en ambas. Ves la cesación, el fin de la personalidad. Pero hay todavía una alerta y la habilidad de reflexionar sabiamente acerca del modo en que existen las cosas en este reino sensorial. En la mente despierta, el dolor y el placer son únicamente lo que son. Cuando hay una sabiduría reflexiva, no estamos ni seleccionando ni eligiendo; el dolor y el placer tienen el mismo valor. Se perciben tal cual son.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 90

- **Deseo de llegar a ser algo.**
- **Nos esclaviza: 8 internos mundanos.**

Este deseo de llegar a ser algo nos encadena, por que no hemos asimilado el modo de ser de nuestras cosas. Experimentamos alabanzas y críticas, éxitos y fracasos, placer y dolor, enfermedad y muerte, como algo personal. Todo parece personal y todo parece doloroso. Pero cuando lo percibimos desde la mente despierta, las cosas son como son, y este punto de vista es el que nos permite dejar de sufrir.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 92

- **Sufrimiento e ignorancia.**
- **Aferrarnos a todo.**

Como seres humanos en estado de confusión, nos apegamos a las cosas, impulsados por nuestra ignorancia, por nuestra carencia de comprensión en lo que respecta al modo de ser de las cosas, impulsados por nuestra ignorancia, por nuestra carencia de comprensión en lo que respecta al modo de ser de las cosas. Siempre estamos apegándonos y aferrándonos a todo. No obstante, cuando realizamos el no apego, experimentamos nirvana. A ve es “nirvana” se traduce como “extinción” , y puede parecer que se trata de una prohibición, una aniquilación. Pero no necesitamos aniquilar las cosas, sólo necesitamos desprendernos de nuestro apego a ellas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 97

- **Comprender el mundo de ser de las cosas.**
- **No hay juicios.**

Empezamos a comprender que todas las cosas son tal como son. No tienen otro nombre más que el que nosotros les damos. Somos nosotros los que las denominamos de algún modo; les atribuimos un valor. Decimos: “Esto es bueno” o “Esto es malo”, pero en sí mismas, las cosas son simplemente como son. Las personas son como son. Podemos darles un nombre y podemos describirlas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 102

- **Nirvana y sabiduría.**
- **Tal y como son.**

Pero en realidad significa “no estar atado a las condiciones de nacimiento y muerte”. Se refiere a la experiencia del no apego. Cuando estamos realmente atentos, no tenemos la necesidad ni la inclinación de identificarnos con el cuerpo o con las condiciones de la mente – son tal como son.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 105

- **Cinco agregados del ser.**
- **Definición básica.**

El Buda mencionó todo lo que no es el uno mismo. En pali, este “todo” se refiere a los cinco agregados. Son los siguientes: forma física, sensación, percepción, creaciones mentales y las conciencias de los sentidos. Esto es lo que no somos – y este “no ser nada” es lo que llamamos anata, o la ausencia de uno mismo.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 112

- **La impermanencia: ciclo.**
- **Sankhara: surge y cesa.**

Los fenómenos condicionados son los que surgen y se desvanecen. Incluyen todo lo que percibimos y conocemos por medio de nuestros sentidos, a través del cuerpo, las sensaciones, los pensamientos y los recuerdos. Son condiciones; empiezan y acaban. El término pali para lo condicionado es sankhara. Sankhara incluye todo lo que surge y cesa, tanto si es mental como si es físico.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 113

- **Actitud de ignorancia.**
- **Desear sólo lo bueno y lo malo.**

En el momento en el que algo empieza a resultarnos desagradable o insatisfactorio, tratamos de pasar a cualquier otra condición, a algo que está surgiendo. Esta actitud hace que la vida sea una búsqueda constante de placer, de romance y de aventuras. Siempre estamos corriendo detrás de todo lo que es interesante o fascinante, y escapando de lo que nos resulta desagradable. Huimos del aburrimiento, de la desesperación, de la vejez, de la enfermedad y de la muerte, por que son condiciones que no queremos. No queremos verlas, deseamos apartarnos de ellas, olvidarlas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 114

- **Comprender lo convencional.**
- **Saber que todo surge y cesa.**

Es la simple sabiduría de saber que todo cuanto surge, cesa, y no es el uno mismo. Es saber que los deseos que pasan por nuestra mente son sólo eso, deseos, y no son el uno mismo. La sabiduría es vivir como hombres, mujeres, monjes, monjas, budistas, cristianos o lo que sea, utilizando las realidades convencionales de género, función, clase, etc., pero comprendiendo que son meras convenciones

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 117

- **Meditar en la respiración.**
- **Es relajante y sencillo.**

En ese caso, somos capaces de fusionarnos con ella inmediatamente. Pero el ritmo de la respiración natural no es excitante, ni siquiera es interesante; la respiración es relajante y, por lo general, no estamos acostumbrados a la tranquilidad; estamos atrapados por la necesidad de mantener una excitación y un interés constante. En otras palabras, la mayoría de nosotros necesitamos algo que venga de fuera y que nos atraiga, nos estimule y excite.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 122

- **Meditar y simplificar.**
- **Experiencia directa.**

Estudiamos la naturaleza tal como la experimentamos. No la estudiamos a través de las teorías extraídas de los libros ni de ideas que otras personas nos aportan. Es una investigación directa: observar y escuchar. En las universidades lo complicamos todo al tener que aprender tantas cosas distintas, pero en la meditación, simplificamos. Estamos simplemente observando el modo de ser de las cosas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 129

- **Vippasana: definición.**
- **Mente son condiciones cambiantes.**

Vipásana o conocimiento intuitivo (en pali:vipassana) significa ver claramente, comprender que todo lo que surge, cesa. Ésta es la enseñanza que el Buda expuso para que los seres humanos pudieran comprender claramente que las cualidades de la mente son tan sólo condiciones cambiantes en lugar de cualidades personales o uno mismo. Los seres humanos oscurecidos, en lugar de percibir las cualidades mentales de este modo, consideran que todos sus pensamientos, recuerdos, sensaciones, percepciones, conceptos y la conciencia del cuerpo, son uno mismo o cualidades de uno mismo, pero en realidad son simplemente lo que llamamos condiciones, y las condiciones empiezan y terminan.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 132

- **Todo son condiciones.**
- **Cuerpo y mente también.**

Pero lo que aprendemos en la meditación es que no somos conciencia. Que la conciencia no es una persona. La conciencia es por naturaleza una condición. Cuando observas la naturaleza cambiante de la conciencia sabes que no es uno mismo. Este conocimiento es un mecanismo liberador para cualquier represión: permite que los pensamientos y las sensaciones indeseables cesen.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 133

- **Aceptar emociones negativas.**
- **Tratar de liberar.**

Traer el odio a tu conciencia durante la meditación está bien por que tu intención es buena: quieres purificar tu mente y no pretendes usarlo en contra de nadie. Ten confianza en esa intención. No temas odiar de un modo conciente cuando estás tratando de liberar tu mente del odio. Tu intención es purificar y tiene que tener confianza en esa motivación.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 135

- **Emociones condicionados.**
- **Tres sellos de la realidad.**

Debemos reconocer nuestros miedos y percepciones como condicionamientos, no como verdades últimas. En el desarrollo espiritual, llegamos a un equilibrio donde reconocemos las condiciones de la mente simplemente como condiciones; es decir, que empiezan y acaban. Tanto si son mentales como físicas, tanto si son objetivas como subjetivas, todas tienen las mismas características: son transitorias, insatisfactorias y no son uno mismo.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 140

- **Lo no condicionado.**
- **Sutra del corazón.**

Pero, ¿qué es lo condicionado? No puedes verlo, ni olerlo, ni gustarlo, ni tocarlo, ni oírlo, ni pensarlo. Aún así, es de donde emergen todas las condiciones. No es un sentido. Es paz. Ni surge ni cesa; ni empieza, ni acaba. Es de ahí donde surgen todas las condiciones. Cuando traes las cosas a tu conciencia y las dejas cesar, cesan en lo condicionado. La meta, pues, es reconocer y conocer las condiciones como condiciones y lo incondicionado como lo incondicionado.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 140

- **Dukkha: no comprender.**
- **Nos la pasamos manipulando.**

Si tienes una visión estrecha de la vida, te ves obligado a ordenar por ti mismo el desorden de la vida, con lo cual estás siempre ocupado manipulando la mente, rechazando unas cosas y aferrándote a otras. Éste es el dukkha de la ignorancia, que surge de no comprender el modo de ser de las cosas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 144

- **Vida convencional.**
- **Es un mundo de sombras.**

No estoy tratando de decir que estas actividades convencionales sean sólo ilusión y que no existan realmente. El mundo convencional es lo que es, pero en última instancia no es real. Es un mundo de cambios y de sombras, un mundo de nacimiento y de muerte, está compuesto de surgimiento y cesación, de ir y venir. Esto es lo que llamamos “realidad convencional” y se llama así porque ante nosotros aparece como algo muy real.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 153

- **Aceptación de condiciones.**
- **Dejar de rechazarlas o alentarlos.**

Cuanto más reacciones a las condiciones, rechazándolas y suprimiéndolas, impulsando por la ignorancia, más sensación tendrás de que estas condiciones te siguen a todas partes. El rechazo y la represión te obsesionarán y estarás atrapado en un torbellino de miseria creado por tu propia mente. Ahora bien, la aceptación no significa aprobación o grado, pero implica un deseo de soportar las experiencias desagradables y una habilidad para tolerar su aspecto grosero y doloroso.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 156

- **Estar alerta.**
- **Laico y monje.**

La alerta es la habilidad de estar despierto y consciente allí donde estés. Un laico no suele tener el soporte, el estímulo para practicar la alerta, porque probablemente la gente con la que trabaja no está interesada en el dharma. No obstante, en un monasterio tienes una forma convencional que estimula. Ésta es la ventaja de la vida monástica.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 160

- **Deseo: atracción y rechazo.**
- **Base de la confusión.**

Al menos, esa ha sido siempre mi experiencia en la vida. Cuando pensaba que era libre porque podía seguir mis deseos, el mismo deseo acababa por confundirme y esclavizarme. Tenía miles de elecciones, variedades y posibilidades por las que sentir atracción o rechazo. Ésta es nuestra “sociedad libre”. Pero según parece, si seguimos todas esas posibilidades y elecciones, siempre acabamos en un estado de confusión.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 182

- **Deseo de ignorancia.**
- **Rechazar o aferrarnos.**

Cualquier deseo que surja de la ignorancia nos lleva a algún tipo de actividad o experiencia desmañada. Con esta clase de deseo, siempre vamos a estar tratando de obtener algo, tratando de deshacernos de algo o tratando de agarrarnos a algo – por que esa es la naturaleza del deseo-. En el instante en el que el deseo obtiene lo que quiere empieza a desear otra cosa. Nunca he visto un deseo satisfecho, un deseo que esté contento cuando obtiene lo que quiere.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 183

- **Liberación de la aceptación.**
- **Critica al cuerpo.**

Cuando lo aceptamos como lo que es, no nos da muchos problemas. Los cuerpos nos crean problemas cuando no los aceptamos, cuando lo rechazamos, los exaltamos o hacemos con ellos algo que no deberíamos. Entonces pueden convertirse en condiciones bastante lamentables y miserables con las que tenemos que vivir. Pero el cuerpo, de por sí, no es un obstáculo cuando lo aceptamos, lo comprendemos y lo conocemos.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 187

- **Virtud: ciencia de la bondad.**
- **Es algo muy concreto.**

Me gusta considerar la virtud como la ciencia de la bondad. Nosotros estudiamos la bondad; no estamos simplemente opinando sobre ellas ni hablamos sobre ese asunto de una forma abstracta. Estamos contemplando realmente lo que es la bondad. Nos preguntamos: “¿qué es lo que podemos hacer en nuestra vida que sea bueno?”. Dedicamos nuestras vidas al estudio de la ciencia de la bondad.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 194

- **Aferre a una posición fija.**
- **Crítica a la toma de partido.**

En la actualidad hay mucha presión para que todo el mundo se defienda de un modo u otro. Nuestra mente busca sin cesar una posición fija a la que agarrarse. La posición puede ser una visión política, una visión religiosa, una visión nacional o una visión personal. Puede ser una visión sobre las clases sociales, las razas o el sexo. La gente toma partido desesperadamente en los temas mas ridículos.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 197

- **Apego a ideas del deber del ser.**
- **Problema en occidente.**

Pero también necesitamos reflexionar sobre nuestra tendencia a apegarnos a las opiniones. Esta tendencia es un serio problema, especialmente en la civilización accidental: nos hemos vuelto muy idealistas y estamos completamente atrapados en teorías y opiniones acerca del modo en que tendrían que ser las cosas.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 198

- **Alegría y bondad.**
- **Dejar en paz el deseo egoísta.**

La alegría no depende de obtener las cosas, no depende de que el mundo funcione como tú quieres, ni que la gente se comporte como debiera, ni tampoco de que te den todo eso que te gusta y anhelas. La alegría no depende de nada a excepción de tu propio deseo de ser generoso, amable y afectuoso; la alegría es esa experiencia madura de dar, compartir y desarrollar la ciencia de la bondad.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 200

- **Orden de secuencias: forma y secuencia.**
- **Base de las jerarquías.**

En la práctica del dharma, abrimos la mente al verdadero modo de ser de las cosas y percibimos que la naturaleza en sí misma es jerárquica, que siempre hay una forma o una estructura y que cuando tienes una forma, siempre vas a tener una secuencia. El uno siempre estará perseguido por el dos, y al dos siempre le seguirá el tres; A es seguido por B, y B seguido por C. no puedes decir que A es lo mismo que B. Si deletrearas todo con la A, no entenderíamos nada. En el mundo condicionado, reconocemos la existencia de las secuencias.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 210.

- **Abrir la mente y espiritualidad.**
- **Aceptar lo uno y lo otro.**

En el desarrollo espiritual necesitamos abrirnos al opuesto. Un hombre necesita abrirse a su feminidad interior y una mujer necesita abrirse a su masculinidad. Ésta no es una tarea fácil, pero podemos utilizar la presencia externa del género opuesto para que nos ayude en nuestra práctica. Cuando un hombre ve a una mujer, o una mujer ve a un hombre, pueden usar las características externas de su opuesto como recordatorios.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág 214

- **Vida budista.**
- **Reconocer el modo de ser.**

Para los que practicamos el dharma, la vida es un tiempo de contemplación y reflexión sobre el modo de ser de las cosas. Incluso la muerte de nuestros seres queridos es parte de nuestra contemplación. Reconocemos que por haber nacido vamos a separarnos de los demás, que veremos la muerte de esos que conocemos y que finalmente moriremos todos. Así pues, para nosotros, esta relación con la vida y con la muerte es dharma, es el modo de ser de las cosas; no hay nada malo en ello.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 241

- **Budismo.**
- **Aceptar las condiciones.**

Y la totalidad del proceso forma parte de una totalidad perfecta. En el budismo cuando equiparas el darma con el modo natural de las cosas. Y todas las visiones falsas del yo y de la cultura que se basan en la ignorancia, en el temor y en el deseo, se disolvieron en su mente.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 249

- **Vida de karma.**
- **Causas y efectos.**

Como budistas, contemplamos el futuro por que reconocemos lo que hacemos en el momento presente establece las causas de lo que nos ocurrirá más adelante. La enseñanza es simple: cuando hacemos el bien, recibimos el bien, cuando hacemos el mal, recibimos el mal. Ésta es la ley de causa y efecto o karma.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 251

- **Impermanencia y aceptación.**
- **Canto monástico.**

Cada mañana, en la comunidad monástica, cantamos: “Todo lo que es mío, lo querido y agradable, será de otro modo”. A lo mejor te parece que es horrible pensar eso, pero es una reflexión sobre el hecho de que lo que amamos y apreciamos va a cambiar. Sufrimos cuando pensamos que no debería cambiar y cuando no aceptamos los cambios. Pero si nuestra mente está abierta a la vida, a veces, parece que es justamente en esos momentos de sufrimiento cuando crecemos.

REFLEXIONES EN EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN. Autor: Ajahn Sumedho.
Editorial: Ediciones Dharma España (1995). Pág. 256

