

**La Mente Meditativa**  
**por Ayya Khema**  
**Traducido al español**  
**Para 'Acharia' por**  
**Silvia Gamalerio**  
**desde la ciudad**  
**General Pico en la Pampa, Argentina**

**Tomado de las siguientes Páginas Web:**

<http://www.budsas.org:80/ebud/ebmed054.htm>

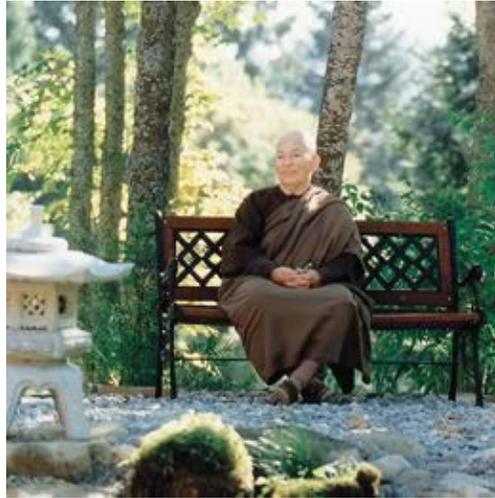
<http://www.accesstoinsight.org/>

<http://www.budsas.org/ebud/herenow/herenow00.htm>

## (LA MENTE MEDITATIVA)

### The Meditative Mind

*Ayya Khema*



Ayya Khema

---

**L**a gente a menudo se sorprende de la dificultad de la meditación. Sin embargo, parece ser una simpleza, sentarse en un pequeño almohadón a observar la propia respiración. ¿Qué puede resultar tan difícil?

La dificultad radica en que uno no está preparado para ello. Nuestra mente, sentidos y pensamientos son usados para "negociar en el mercado" haciendo referencia al mundo en que vivimos. Pero la meditación no puede ser hecha en "el mercado". Es imposible. No hay nada que comprar, negociar o arreglar en la meditación, pero la actitud de la mayoría de la gente permanece en ese estado usual y entonces no logran hacer este trabajo.

Necesitamos paciencia con nosotros mismos. Lleva tiempo cambiar al punto donde la meditación es un estado de la mente, accesible en cualquier momento porque el "mercado" ya no interesa. El "mercado", no significa exactamente ir de compras. Significa todo lo que se hace en el mundo, las conexiones, ideas, deseos y memorias, todas las reacciones, y resistencias.

## La Mente Meditativa por Ayya Khema

En meditación puede haber estados pasajeros en los que la concentración es necesaria, pero no pueden ser mantenidos. Estos intentan volver constantemente y la mente vuelve así al lugar de donde partió. Uno necesita tener la determinación de hacer una vida meditativa, y eso no significa meditar de la mañana a la noche. No conozco a nadie que haga eso. Tampoco significa que no podamos realizar nuestras tareas y obligaciones porque ellas son necesarias y prioritarias porque las tenemos. Pero significa que observemos cuidadosamente nuestras acciones y reacciones para estar seguros de que todo ocurre a la luz del Dharma -LA VERDAD-. Esto se aplica al más pequeño detalle, como la comida, lo que escuchamos o lo que decimos. Solo así, la mente estará lista con calidad meditativa cuando nos sentemos en el almohadón. Eso significa que no es problema el dónde nos encontremos para permanecer introspectivos. No significa no hablar con otros, pero si observando el contenido del diálogo.

No es fácil y a menudo la mente se desliza fuera del estado, pero podemos estar alertas del desliz. Si no estamos atentos de que salimos de ese estado de introspección, aun no estamos suficientemente entrenados en meditación. Si tu mente tiene conciencia del Dharma, entonces la meditación tiene una buena chance.

Cuanto más sepamos del Dharma, cuanto más podamos observar mientras cumplimos esta guía. No existe una incapacidad para realizar esto. Pero podemos conocer esta guía y saber donde estamos teniendo errores. Entonces la práctica nos va acercando paulatinamente a la realidad absoluta, hasta que un día estaremos experimentando el Dharma.

Hay diferencias entre quien sabe y quien practica. El que sabe, puede entender las palabras y conceptos pero el que practica sabe una sola cosa, lograr **LA VERDAD**. Las palabras son una herramienta no solo para la comunicación, también sirven para solidificar ideas. Eso, es el motivo por el cual las palabras no pueden revelar la verdad, solo la experiencia personal puede. Nos atenemos a nuestra experiencia a través de la realización de lo que ocurre adentro y porque eso es como es. Esto significa que combinamos la contemplación con la observación de porque estamos pensando, diciendo y reaccionando del modo en que lo hacemos. A menos que utilicemos nuestra mente de este modo, la meditación será un intentar y abandonar y permanecerá la sensación de dificultad acerca de ella. Cuando la meditación no trae alegría, mucha gente está feliz de olvidarse de ella.

Sin la mente meditativa y la experiencia, el Dharma no puede crecer en el corazón **porque el Dharma no es palabras**. El Buda podía



## La Mente Meditativa por Ayya Khema

verbalizar su experiencia interior para nuestro beneficio, para darnos una guía, es decir, para que pudiéramos encontrar un rumbo, pero el viaje lo debemos hacer nosotros mismos.

Para tener una mente meditativa, necesitamos desarrollar algunas cualidades interiores. Nosotros ya tenemos esta capacidad, sin embargo no podemos cultivarla. Si queremos flores en nuestro jardín y no sembramos, podemos regar y fertilizar, pero nada crecerá. El riego y fertilización de la mente, se hace en meditación. Eso se alimenta en el diario vivir. Los obstáculos "plagas" siempre parecen crecer mejor en cualquier jardín en el que las flores crecen. Existen muchas posibilidades de que invadan "plagas", pero no es difícil "cortarlas". Tan pronto como son quitadas una y otra vez, se irán debilitando y sacarlas de raíz se hará más fácil. Quitar y erradicar obstáculos requiere suficiente introspección para saber qué es una plaga y qué es una flor. Tenemos que estar bien seguros porque no queremos extraer los logros y dejar los obstáculos. Un jardín con muchas plagas no es muy bonito.

Los corazones y mentes de la gente usualmente contienen iguales cantidades de flores y plagas. Nacemos con tres raíces del mal: **la insatisfacción, el odio y la apariencia**; y tres raíces del bien: **la generosidad, la amabilidad-encanto personal, y el entendimiento-conocimiento**. Eso nos da la idea de liberarnos de las tres raíces generadoras de todos los problemas, experiencias negativas y resistencias.

Si queremos eliminar esas tres raíces, tenemos que mirar sus manifestaciones. Tenemos que verlas en nosotros mismos. Causado por "el aparentar" manifestamos odio e insatisfacción. Hay diferentes facetas del odio y la insatisfacción y las más comunes son: **"me gusta" "yo quiero" "no me gusta" "yo no quiero"**. Mucha gente piensa que tales reacciones están perfectamente justificadas y entonces odian y son autocomplacientes. Nuestras raíces se han esparcido en tan diferentes formas que tenemos todo tipo de plagas creciendo. Si miramos el jardín es posible que encontremos treinta o cuarenta diferentes tipos de plagas. Posiblemente tenemos tantos o más emociones o pensamientos desagradables. Tienen diferentes apariencias y poder, pero todos ellos vienen de las mismas raíces. **Hasta que no demos con las raíces, tendremos que lidiar con lo que está sobre la superficie.** Cuando cultivemos buenas raíces, se harán entonces tan poderosas y fuertes que las plagas no encontrarán suficiente alimento nunca más. Tan pronto como mantengamos lugar para plagas en nuestro jardín, ellas quitarán el alimento que necesitan las plantas bellas. Esto, se realiza en el diario vivir, con el que podemos hacer posible que meditar se transforme en un estado natural de nuestra mente.



## La Mente Meditativa por Ayya Khema

En este punto, estamos tratando de cambiar nuestra mente de una mente ordinaria a una mente meditativa, lo que se hace difícil si uno no ha practicado mucho aún. Tenemos una sola mente y la tenemos en todas nuestras actividades y también en la meditación. Si tenemos una sospecha de que la meditación nos puede traer paz y felicidad, entonces necesitamos estar seguros de lograr una mente meditativa cuando nos ponemos a meditar. Cambiar de **“los negocios”** a la quietud en ese momento es difícil.

El estado mental que necesitamos para meditar está bien descrito por El Buda. Dos aspectos de importancia son el sumergirse en la mente y calmar los sentidos. La mente interna a veces se manifiesta como mente externa porque bajo algunas circunstancias esto es una parte esencial de la práctica. El mundo nos influye de modo que no podemos negar.

La meditación en la mente externa, también significa, por ejemplo, mirar un árbol de una manera completamente diferente. No con el pensamiento usual de “¡Qué lindo árbol!”, o “Me gustaría uno de estos en mi jardín”, pero sí notando que hay hojas vivas y muertas, que hay plantas creciendo, otras maduras y otras decayendo. Podemos observar el crecimiento, nacimiento y decaimiento a todo nuestro alrededor. Podemos entender la vida claramente, mirando las hormigas, los mosquitos y los perros. **NO** necesitamos mirarlos como un problema, sino como maestros. Las hormigas, los mosquitos y los perros son el tipo de maestros que no nos dejan solos hasta que las lecciones son plenamente aprendidas. Cuando los vemos a la luz del nacer, decaer, morir, insatisfacción, odio y apariencia, estamos mirando un espejo de toda la vida a nuestro alrededor. Entonces tenemos el Dharma. Todos proclamamos la verdad del Dharma constantemente, solo que no ponemos suficiente atención.

Podemos usar la mente para observar que todo lo que existe consiste en cuatro elementos: **tierra, fuego, agua, aire**; y entonces darnos cuenta cual es la diferencia entre nosotros y todo lo demás. Cuando tomamos en serio la práctica y miramos la vida de ese modo, entonces encontramos la verdad alrededor y también dentro de nosotros. Nada más existe.

Esto nos confiere la capacidad de dejar el “Mercado” atrás; mientras la mente fluctúa de una cosa a otra, nunca tiene un momento de paz; también está aburrida, indiferente, o llena de odio e insatisfacción. Pero cuando miramos todo tal como es en verdad, estaremos más cerca de lo que el Buda enseñó, acerca de su compasión por lo que acontece en la rueda del Samsara, que va de un extremo al otro, sin



## La Mente Meditativa por Ayya Khema

salir del mismo lugar. El enseñó para que la gente como nosotros pudiera despertar a la verdad.

Tampoco deberíamos creer o descreer lo que oímos o leemos, pero si ponerlo en práctica en nosotros mismos. Si ponemos total y consciente atención en esta práctica, encontraremos que cambia nuestra aproximación a la vida y la muerte. Para tener total y consciente atención es necesario que hagamos algo más. Si nos casamos y no ponemos toda la intención en eso, el matrimonio no puede ser exitoso. La práctica " a medias" del Dharma resulta en malentendidos caóticos. Se necesita toda la intención, de corazón, con devoción profunda y una mente que cada día trascienda más los pensamientos y actividades

La otra faceta que se manifiesta conjuntamente con el estado meditativo es la claridad de comprensión. El estado meditativo es solamente el conocimiento sin ninguna facultad de discernimiento; en meditación no se evalúa ni se juzga, pero se presta total atención. La comprensión clara tiene cuatro aspectos: **PRIMERO**: ¿Cuál es mi propósito en pensar, hablar o hacer? El pensamiento, el discurso y la acción son nuestras tres puertas. **SEGUNDO**: ¿Estoy usando el mejor método para mi propósito? Esto requiere sentido común y discernimiento. **TERCERO**: ¿Estos métodos corresponden al Dharma? Saber la distinción entre lo que es bueno y no. El proceso de pensamiento necesita nuestra atención primaria, porque el discurso y la acción serán producto de él. A veces la gente piensa que el fin justifica los medios, **pero no es así**. Ambos, fin y medios tienen que corresponder al camino del Dharma. El **CUARTO** escalón es chequear si nuestro propósito ha sido alcanzado, y si no es así, por qué no.

Si vivimos con estos pasos en mente, nos calmaremos, lo que ayuda mucho a nuestras reacciones. No estar inactivos, esa no es la respuesta, pero la calidad meditativa de la mente es mirar por encima de lo que estamos haciendo. Cuando usamos la meditación y la clara comprensión, tenemos que conseguir tiempo para investigar. Ese análisis, previene errores.

Nuestros malos pensamientos crean el peligro de generar mal karma y nos sacan de la verdad hacia la nebulosa de los estados mentales. El Dharma es el camino recto, simple y puro. Necesita una mente pura para permanecer en el. De lo contrario nos encontramos fuera del rumbo una y otra vez.

La meditación externa también puede extenderse al resto de la gente, pero aquí debemos ser muy cuidadosos. Mirar y conocer a otros genera juicios negativos. Si practicamos la meditación externa hacia otra gente, tenemos que darnos cuenta que juzgar a otros es



## La Mente Meditativa por Ayya Khema

generar mal karma. Podemos poner atención con compasión. Mirar a la gente es uno de los más populares pasatiempos pero usualmente hecho con la intención de encontrar falencias ajenas. Cualquiera que no esté iluminado tiene falencias, aun los más desarrollados tienen aún cinco aspectos a resignar. ¡Ni que decir del común de la gente! Usar al resto de la gente como espejo es muy útil porque reflejan nuestro propio modo de ser. Sólo podemos ver en los demás lo que ya sabemos de nosotros mismos.

Y si agregamos comprensión clara y meditación y verificamos nuestros propósitos y los métodos, eliminaremos mucha preocupación y angustia. Desarrollaremos un estado de alerta que hace de cada día, de cada momento, una aventura. Muchas personas se sienten débiles y bloqueadas. Sin embargo tienen mucho o algo para hacer, no existe dinero suficiente para hacer lo que les gusta o sino se mueven frenéticamente tratando de ocuparse a si mismos. Así todos quieren escapar del proceso por el cual lo que cada uno elige no trae aparejada real alegría interior. De cualquier modo con meditación y clara comprensión, el solo hecho de mirar un árbol es fascinante.

Trae una nueva dimensión a nuestra vida, una liviandad a la mente, permitiéndonos percibir el todo en lugar de las limitaciones de nuestra familia, trabajo, deseos y sueños. De ese modo podemos ampliar la percepción porque estaremos fascinados con lo que vemos alrededor y dentro de nosotros, y querremos explorar más. No "mi" mente, "mi" cuerpo, "mi" árbol, sino la totalidad de fenómenos a nuestro alrededor que nos provee del más fascinante y ambicioso salón de clases que jamás hayas podido encontrar. Nuestro interés en las clases crece a medida que crece la meditación.

Para desarrollar una mente meditativa, también necesitamos calmar nuestros sentidos. No tenemos que negarlos, porque eso sería muy tonto, pero verlos por lo que son. La tentación del Maya (ilusión) no es un tipo con una cola larga y una lengua roja en llamas, sino más bien **producto de nuestros sentidos**. Rara vez ponemos atención en lo que nos hacen cuando nos empujan de una vista interesante, a una canción bella, y de nuevo a la vista, el pensamiento, la idea... ¡No hay paz! Nuestro constante esfuerzo es lograr un momento de placer.

El contacto con los sentidos tiene que ser muy pasajero, porque de lo contrario se transforma en un chasco. Digamos que estamos invitados a una muy buena comida extremadamente sabrosa. Entonces diremos a nuestro anfitrión "Aquella es una muy buena comida. Me encanta" El responde, "Tengo cantidades de comida acá. Por favor, mantente aquí y come lo que quieras durante dos o tres



horas más” Si lo hacemos, no solo enfermaremos sino también nos sentiremos disgustados en nuestra mente. Una comida puede durar veinte o como mucho, treinta minutos. Cada contacto del gusto puede durar un segundo, y entonces tenemos que masticar y tragar. Si queremos mantenerlo en la boca por mas tiempo, eso se torna muy desagradable.

Puede ser que tenemos mucho calor y vamos a tomar una ducha fría. Le dices al amigo que espera afuera: “Ahora me siento bien, esa agua fría es muy placentera” Y tu amigo te responde: “Tenemos muchísima agua fría, puedes ducharte por las próximas cinco o seis horas... ” Podemos disfrutar una ducha fría por diez o veinte minutos a lo sumo.

**Lo que prolonquemos nos creará un extremo.** Todos los contactos pasan rápidamente, porque esa es su naturaleza. Lo mismo pasa con la vista, nuestros ojos están constantemente pestañeando. No podemos mantener la vista constantemente por el período de tiempo que estemos mirando algo. Podemos mirar una bella pintura por un rato y realmente nos gusta. Alguien dice: “Tu puedes estar aquí y mirar esta pintura por las próximas 5 horas, el museo no cierra aun” Nadie puede hacer eso. No podemos mirar la misma cosa un largo tiempo, sin sentirnos aburridos, y aun caer dormidos.

El contacto con los sentidos no está solo limitado por su incapacidad de dar satisfacción duradera. Son efectos, vienen y van. Si estás escuchando una música adorable, después de algunas horas, la misma música se torna insoportable. Nuestro contacto con los sentidos está reflejando la satisfacción que no tiene bases reales. Es Maya (ilusión) que constantemente nos saca del camino.

Hay una historia de un monje en el tiempo del Buda, que relata el final de la disciplina de los sentidos.

Una pareja casada tuvo una gran pelea y la mujer decidió irse. Ella se puso sus mejores prendas, una sobre otra, se colocó todas sus joyas de oro y se fue. Después de un rato, el marido estaba apenado de haberla dejado ir y la siguió. Corrió por aquí y por allá pero no pudo encontrarla. Finalmente cruzó a un monje que iba caminando a lo largo de la calle, y le preguntó al monje si había visto una mujer con un vestido rojo, con pelo largo y negro y muchas joyas en su cuello y brazos. El monje dijo: “Yo vi un conjunto de dientes que pasaba”

El monje no estaba poniendo atención a los conceptos de una mujer con largo pelo negro, un vestido rojo, y muchas joyas, solo el hecho de que era un humano mostrando los dientes. El había calmado sus



## La Mente Meditativa por Ayya Khema

sentidos al punto donde el objeto visto no era más causa de una reacción. Una persona ordinaria, al ver una hermosa mujer con pelo negro, vestido rojo y muchas joyas, corriendo excitadamente por la calle, pudo haber tenido la tentación de seguirla. Un conjunto de dientes yendo, es mucho menos pasible de crear deseo. Esto es calmar los sentidos.

Si nos encontramos una serpiente, no es un objeto de disgusto o destrucción, es una señal. Eso es todo. No hay nada que hacer, ninguna reacción. Si pensamos que esa serpiente puede matarnos, entonces, por supuesto, la mente puede salirse de control, como la mente del monje pudo hacerlo si él pensaba "¡OH, que bella mujer!"

Si observamos nuestros sentidos una y otra vez, esto se torna un hábito y ya no es difícil. La vida será mucho más pacífica. El mundo que conocemos consiste en abundancias. Por doquier hay diferentes colores, formas, hechos y naturaleza creciendo. Cada especie de árbol tiene cientos de subespecies. La naturaleza prolifera. Todos somos diferentes. Si no centramos nuestros sentidos esta proliferación en el mundo nos mantendrá obnubilados vida tras vida. Hay mucho para ver, hacer, saber y por que reaccionar. No hay fin para todo eso hasta que paremos y exploremos hacia dentro de nosotros mismos.

Una mente meditativa se alcanza con meditación, clara comprensión y calmando los sentidos. Esos tres aspectos de la práctica necesitan ser hechos en la vida cotidiana. El resultado, son paz y armonía y nuestra meditación, prosperará.

Final del documento  
miércoles, 22 de noviembre de 2006

