

Bhikkhu Thanissaro

Desarrollando Vuestro Potencial

La palabra para meditación bhavana quiere decir 'desarrollar'. Hay mucho potencial aquí en el momento presente que podríamos desarrollar. Podemos desarrollar nuestros recuerdos del pasado, podemos desarrollar una anticipación del futuro.

Pero lo que Buddha quiere que hagamos es que desarrollemos nuestra conciencia de lo que está realmente pasando en la mente aquí mismo, ahora mismo. Así que nos enfocamos en la respiración que es como un espejo para la mente.

De todas las cosas físicas en el mundo la respiración es lo más cercano a la mente. Es a través de la respiración que ustedes mueven el cuerpo; es a través de la respiración que sienten lo que está pasando a través del cuerpo. Entonces cuando se enfocan en la respiración están justo ahí, bien cerca. Cuando un pensamiento aparece en la mente se va a reflejar en la energía de la respiración en algún lugar en el cuerpo. Y cuanto más sensibles se vuelven a esto, más van a ver.

Hay muchas aptitudes posibles en el momento presente que quedan simplemente sin desarrollar, porque estamos demasiado enfocados en las cosas de afuera. Claro que va a depender del mundo externo, y dependerá también del monasterio. Aquí en el monasterio tienen sus trabajos, sus responsabilidades, y se ocupan de ello. Pero cualquiera sea el tiempo que les quede libre van a tener que enfocarse en su interior porque es allí donde está el verdadero problema.

Al fin y al cabo el Buddha dijo que la causa del sufrimiento no son cosas externas, es lo que está pasando en la mente. Y dio un mapa sumamente detallado. ¿Cuántos detalles han visto ustedes? Se puede ver todo ahí adentro, si lo miran. Y empiezan a entender cómo se aferran a cosas, y cómo pueden hacer otra cosa con ellas.

Pero aquí están mirando solo la respiración, los sentimientos en y por sí mismos, estados mentales en y por sí mismos. Eso les da una muy distinta perspectiva; y les advierte de cosas que no habrían visto de otra manera, que no vieron; porque si las hubiesen visto hay muchas cosas que no se habrían permitido hacer, y muchas otras cosas que sí estarían haciendo.

Y cuando el Buddha expone el camino, señala el camino erróneo que es el camino del ansia, y el camino correcto que es el Óctuple Noble Camino. Estas cosas son todas posibilidades aquí mismo. Así que aprendan a mirar esos potenciales, y traten de expandir su imaginación para poder ver todo lo que se puede hacer con ellos. De esa forma cuando miran su respiración se dan cuenta que hay mucho más para ver en ese 'entra y sale, entra y sale'.

Una vez uno de los ajaans se quejó a Ajaan Lee: « ¿Porqué enseña la meditación de la respiración? No hay más que entra y sale, entra y sale. » Y Ajaan Lee le dijo, « por supuesto que si eso es todo lo que ves, claro que eso es todo lo que hay ». Lo cual quiere decir que si lo

miran desde otra perspectiva ven mucho más allí. Si quieren ver más en la respiración tienen que ver más en la mente. Y ahí es cuando pueden ocuparse de los verdaderos problemas. Así que traten de hacer su centro de gravedad de su foco centralizado aquí mismo. Y busquen potenciales que pudieran haber simplemente barrido hacia fuera en el pasado, diciéndose 'tal vez hay algo allí'. Tenemos el lujo del tiempo para meditar, así que hagan lo máximo de ello.

Fuente: https://www.dhammatalks.org/mp3_short_index_current.html

Transcripción y traducción personal de Margarita Huber. Mayo 2021. Última revisión Mayo 2022.