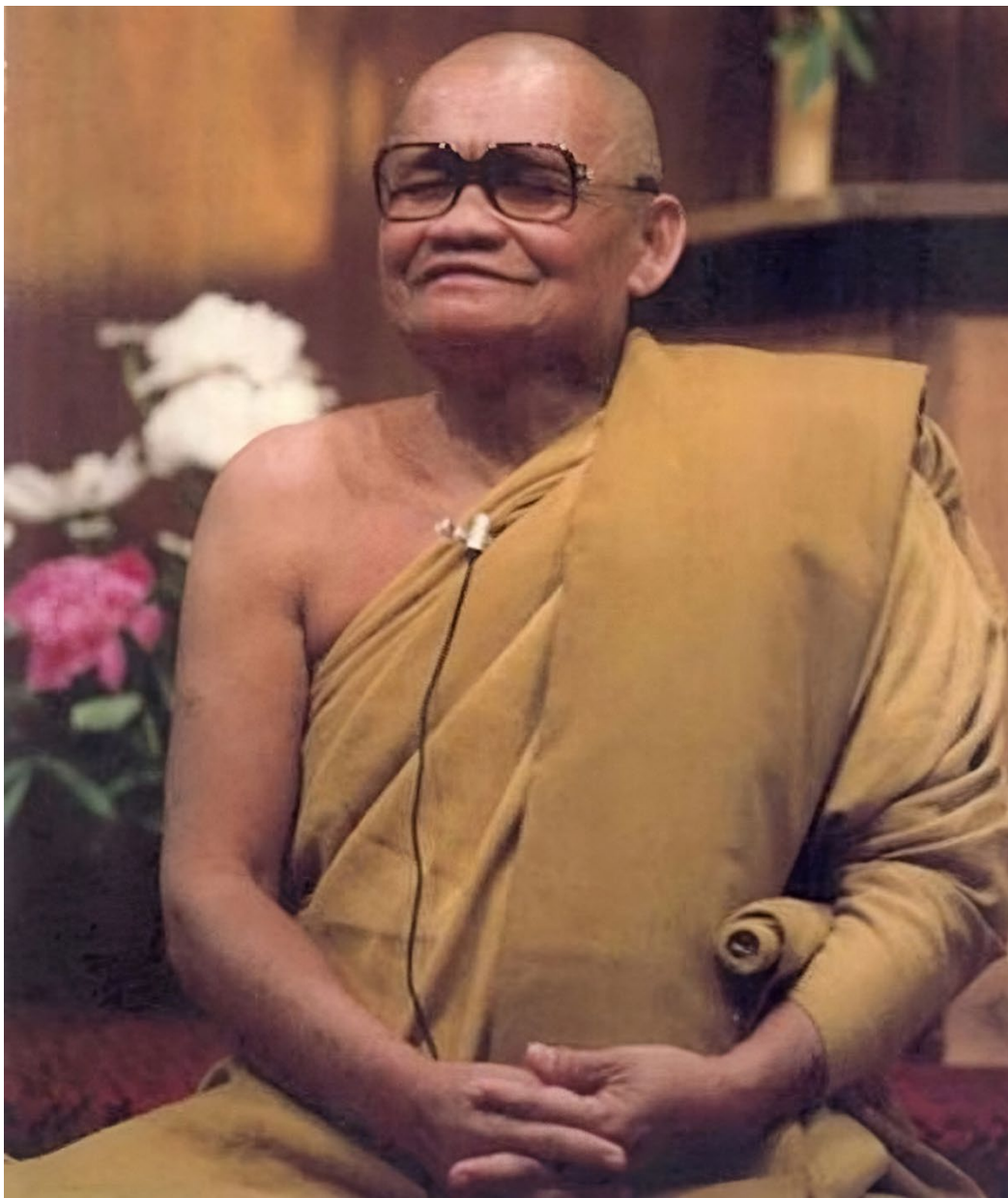


Colección de enseñanzas de Ajahn Chah

Volumen 1: Práctica en la vida diaria



Volumen 1
Práctica en la vida diaria



Aruno Publications

Contenido

Prefacio.....	4
Introducción	5
LA TRADICIÓN FORESTAL TAILANDESA	5
AJAHN MUN.....	6
AJAHN CHAH.....	6
LA ENSEÑANZA DE AJAHN CHAH A LOS OCCIDENTALES	7
LAS CUATRO NOBLES VERDADES	8
LA LEY DEL KAMMA	8
TODO ES INCIERTO	9
ELECCIÓN DE LA EXPRESIÓN: "SÍ" O "NO"	9
VISIÓN CORRECTA Y VIRTUD	10
MÉTODOS DE FORMACIÓN	11
ENSEÑAR A LOS LAICOS Y ENSEÑAR A LOS MONJES	12
CONTRARRESTAR LA SUPERSTICIÓN	13
HUMOR.....	14
ÚLTIMOS AÑOS	15
Nota sobre el texto.....	17
El camino interior del medio	19
Más allá de la paz	24
Convención y liberación.....	30
Sin permanencia	35
Sesión vespertina.....	39
Acerca de Ser prudente	46
Se puede hacer.....	57
Comprender Dukkha	67
El Dhamma va hacia Occidente	73
Una palabra basta	82
Haciendo bueno el corazón	90
¿Por qué estamos aquí?	95
Nuestro verdadero hogar	102
Las Cuatro Nobles Verdades.....	109
Vivir en el mundo.....	116
Tuccho Pothila.....	121
Trascendencia.....	129
Copyright.....	139

Prefacio

Las enseñanzas de Venerable Ajahn Chah que han sido traducidas al inglés y puestas a disposición en esta edición de tres volúmenes son directas y claras. Me llena de alegría saber que tal sabiduría está siendo ampliamente difundida.

Tuve la suerte de vivir con Ajahn Chah o de estar cerca de él entre 1967 y 1977, que fueron los años cumbre de su vida de enseñanza. Tras recibir la ordenación de bhikkhu en el noreste de Tailandia (provincia de Nong Khai) en mayo de 1967, mi preceptor me envió al monasterio de Wat Nong Pah Pong para recibir formación. Fue durante ese primer Retiro bajo la Lluvia (vassa), viviendo bajo la tutela de Ajahn Chah, cuando surgieron realmente mi fe y mi confianza en esta forma de práctica.

Durante esos diez años tuve la oportunidad de estudiar y llegar a comprender la relación entre el Dhamma y el Vinaya (disciplina), de desarrollar la percepción de la vacuidad y la forma y de reconocer el sufrimiento causado por mis apegos ignorantes a los fenómenos condicionados.

El enfoque de Ajahn Chah sobre la enseñanza y la formación es sencillo y práctico. Es una herramienta perfecta para atravesar los engaños del yo, los engreimientos culturales y sociales y nuestro proceso de pensamiento. Ahora sus enseñanzas grabadas se han traducido al inglés y están disponibles para quien las solicite. Estoy muy agradecido por todo el trabajo que ha supuesto la traducción y recopilación, y a los patrocinadores que han hecho posible que esta publicación esté disponible gratuitamente.

Las enseñanzas de Buda son un gran regalo y muy necesarias para afrontar los problemas de las sociedades modernas. Que esta colección de enseñanzas beneficie a muchos.

Luang Por Sumedho, noviembre de 2010

Introducción

LA TRADICIÓN FORESTAL TAILANDESA

EL VENERABLE AJAHN CHAH recordaba a menudo a sus discípulos que Buda nació en un bosque, se iluminó en un bosque y murió en un bosque. Ajahn Chah vivió casi toda su vida adulta siguiendo un estilo de práctica budista conocido hoy en día como la Tradición del Bosque Tailandés, una tradición que se adhiere al espíritu del camino propugnado por el propio Buda y practica según las mismas normas que Buda fomentó durante su vida.

Este linaje es una rama de la Escuela del Sur del Budismo, originalmente conocida como los Sthaviras (en sánscrito) o Theras (en pāli), más tarde denominada escuela Theravāda. Theravāda" significa "el camino de los ancianos", y ése ha sido su lema desde entonces. La ética de la tradición puede caracterizarse como algo así: Así lo estableció Buda, así lo haremos nosotros'. Por tanto, siempre ha tenido un carácter especialmente conservador.

Desde sus orígenes, y en particular como religión principal de Sri Lanka, el budismo Theravāda se ha mantenido y restaurado continuamente a lo largo de los años, extendiéndose finalmente por el sudeste asiático y, más tarde, desde esos países a Occidente. A medida que la religión se establecía en estas regiones geográficas, se ha mantenido el respeto y la reverencia por las Enseñanzas originales, con un respeto por el estilo de vida encarnado por Buda y la Sangha original, los monjes que habitaban los bosques en los primeros tiempos. Este es el modelo que se empleó entonces y que se mantiene en la actualidad.

A lo largo de su historia ha sufrido altibajos: se desarrollaba, se enriquecía, se corrompía y se hundía por su propio peso. Entonces aparecía un grupo disidente que se adentraba en el bosque para volver a las normas originales de mantener las reglas monásticas, practicar la meditación y estudiar las Enseñanzas originales. Este es un patrón que se ha mantenido a lo largo de muchos siglos.

En épocas más recientes, a mediados del siglo XIX en Tailandia, la postura ortodoxa sostenida por los eruditos era que no era posible realizar el Nibbāna en esta era, ni alcanzar el jhāna (absorción meditativa). Esto era algo que los renovadores de la Tradición del Bosque se negaban a aceptar. También fue una de las razones por las que la jerarquía eclesiástica de la época los consideraba disidentes y alborotadores, y subyace tras la evidente distancia que muchos de ellos (incluido Ajahn Chah) mantenían con la mayoría de los monjes "estudiosos" de su propio linaje Theravāda, así como su estribillo de que la sabiduría no se obtiene de los libros.

Uno podría encontrar tales sentimientos presuntuosos o arrogantes, a menos que se aprecie que las interpretaciones de los eruditos estaban llevando al budismo a un agujero negro. Los monásticos de Thai Forest tenían la determinación de centrarse en el estilo de vida y en la experiencia personal más que en el estudio de los libros (especialmente los comentarios). En resumen, era justo el tipo de situación que hacía que el panorama espiritual estuviera maduro para la renovación, y fue de este terreno fértil de donde surgió el renacimiento de la Tradición del Bosque.

AJAHN MUN

La Tradición del Bosque Tailandés no existiría como lo hace hoy si no fuera por la influencia de un gran maestro en particular, Ajahn Mun. Venerable Ajahn Mun Bhuridatta nació en la provincia de Ubon en la década de 1870. Tras su ordenación como bhikkhu, buscó al Ven. Ajahn Sao, uno de los escasos monjes del bosque local, y le pidió que le enseñara meditación; también había reconocido que una rigurosa adhesión a la disciplina monástica sería crucial para su progreso espiritual.

Aunque ambos elementos (la meditación y la disciplina estricta) puedan parecer anodinos desde el punto de vista actual, en aquella época la disciplina monástica se había vuelto extremadamente laxa en toda la región y la meditación se miraba con gran recelo. Con el tiempo, Ajahn Mun explicó y demostró con éxito la utilidad de la meditación y se convirtió en un ejemplo de conducta mucho más elevada para la comunidad monástica.

Se convirtió en el maestro espiritual mejor considerado de su país y casi todos los maestros de meditación más consumados y venerados del siglo XX en Tailandia fueron sus discípulos directos o se vieron profundamente influidos por él. Ajahn Chah fue uno de ellos.

AJAHN CHAH

Ajahn Chah nació en un pueblo de la provincia de Ubon, en el noreste de Tailandia. A los nueve años fue a vivir al monasterio local. Fue ordenado novicio y, a los veinte años, recibió la ordenación superior. Estudió el Dhamma básico, la Disciplina y otras escrituras, y más tarde se convirtió en un tudong¹ bhikkhu errante. Viajó durante varios años al estilo de un bhikkhu ascético, durmiendo en bosques, cuevas y campos de cremación, y pasó un breve pero esclarecedor periodo con el propio Ajahn Mun.

En 1954 fue invitado a instalarse en un bosque cercano a Bahn Gor, su pueblo natal. El bosque estaba deshabitado y era conocido como un lugar de cobras, tigres y fantasmas. Cada vez más bhikkhus, monjas y laicos acudían a escuchar sus enseñanzas y se quedaban a practicar con él, y con el paso del tiempo se formó un gran monasterio al que se dio el nombre de Wat Pah Pong. En la actualidad hay discípulos de Ajahn Chah que viven, practican la meditación y enseñan en más de 300 monasterios de montaña y bosque repartidos por Tailandia y Occidente.

Aunque Ajahn Chah falleció en 1992, la formación que él estableció sigue impartándose en Wat Pah Pong y sus filiales. Suele haber meditación en grupo dos veces al día y, a veces, una charla del maestro principal, pero el núcleo de la meditación es la forma de vida. Los monjes realizan trabajos manuales, tiñen y cosen sus propias túnicas, fabrican la mayoría de sus necesidades y mantienen los edificios y terrenos del monasterio en perfecto estado. Viven con extrema sencillez, siguiendo los preceptos ascéticos de comer una vez al día del cuenco de limosnas y limitar sus posesiones y túnicas. Esparcidas por el bosque, hay cabañas individuales donde los bhikkhus y las monjas viven y meditan en soledad, y donde practican la meditación caminando por senderos despejados bajo los árboles.

En algunos de los monasterios de Occidente, y en unos pocos de Tailandia, la ubicación física del centro dicta que pueda haber algunas pequeñas variaciones en este estilo -por ejemplo, el

monasterio de Suiza está situado en un viejo edificio de madera de un hotel, a las afueras de un pueblo de montaña-; sin embargo, independientemente de tales diferencias, el mismo espíritu de sencillez, quietud y escrupulosidad marca la pauta permanente. La disciplina se mantiene estrictamente, lo que permite llevar una vida sencilla y pura en una comunidad armoniosamente regulada en la que la virtud, la meditación y la comprensión pueden cultivarse hábil y continuamente.

Junto con la vida monástica que se vive dentro de los límites de lugares fijos, la práctica del tudong¹ -deambular a pie por el campo, en peregrinación o en busca de lugares tranquilos para el retiro solitario- se sigue considerando una parte central de la formación espiritual. Aunque los bosques han ido desapareciendo rápidamente en toda Tailandia y los tigres y otras criaturas salvajes que tan a menudo se encontraban durante estos viajes de tudong en el pasado se han agotado casi hasta el punto de extinguirse, aún ha sido posible que este modo de vida y esta práctica continúen. De hecho, esta práctica de deambular a pie no sólo ha sido mantenida por Ajahn Chah, sus discípulos y muchos otros monásticos del bosque en Tailandia; también ha sido sostenida por sus monjes y monjas en muchos países de Occidente. En estas situaciones se siguen manteniendo las estrictas normas de conducta: vivir sólo de las limosnas que ofrece gratuitamente la población local, comer sólo entre el amanecer y el mediodía, no llevar ni utilizar dinero, dormir donde se pueda encontrar cobijo. La sabiduría es una forma de vivir y de ser, y Ajahn Chah se esforzó por preservar el sencillo estilo de vida monástico en todas sus dimensiones, para que la gente pueda estudiar y practicar el Dhamma en la actualidad.

LA ENSEÑANZA DE AJAHN CHAH A LOS OCCIDENTALES

Desde el principio, Ajahn Chah optó por no dar ningún trato especial a los monjes farang (occidentales) que venían a estudiar con él, sino dejar que se adaptaran lo mejor posible al clima, la comida y la cultura, y utilizar la experiencia de la incomodidad para el desarrollo de la sabiduría y la resistencia paciente.

En 1975, Wat Pah Nanachat (el Monasterio Internacional del Bosque) se estableció cerca de Wat Pah Pong como lugar de práctica para los occidentales. Los habitantes del pueblo de Bung Wai habían sido discípulos de Ajahn Chah durante mucho tiempo y le preguntaron si los monjes extranjeros podían establecerse allí y fundar un nuevo monasterio. Entonces, en 1976, Ajahn Sumedho fue invitado por un grupo de Londres a venir y establecer un monasterio Theravāda en Inglaterra. Ajahn Chah vino al año siguiente y dejó a Ajahn Sumedho y a un pequeño grupo de monásticos en el Hampstead Buddhist Vihāra, una casa en una calle muy transitada del norte de Londres. En pocos años se habían trasladado al campo y se habían establecido varios monasterios filiales. Otros monasterios se establecieron en Francia, Australia, Nueva Zelanda, Suiza, Italia, Canadá y EE.UU. El propio Ajahn Chah viajó dos veces a Europa y Norteamérica, en 1977 y 1979.

Una vez dijo que el budismo en Tailandia era como un viejo árbol que antes había sido vigoroso y abundante; ahora estaba tan envejecido que sólo podía producir unos pocos frutos y eran pequeños y amargos. El budismo en Occidente lo comparó, por el contrario, con un retoño joven, lleno de energía juvenil y potencial de crecimiento, pero que necesita cuidados y apoyo adecuados para su desarrollo.

¹ tudong: La práctica de vagar por el campo y vivir de la limosna.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Puede decirse que todas las Enseñanzas derivan de una matriz esencial de perspicacia: La Puesta en Marcha de la Rueda de la Verdad (Dhammacakkappavattana Sutta, SN 56.11). En este breve discurso, el Buda habla de la naturaleza del Camino Medio y de las Cuatro Nobles Verdades. Sólo se tarda veinte minutos en recitarlo, y las estructuras y formas que utilizó para expresar esta enseñanza eran familiares para la gente de su época.

Las Cuatro Nobles Verdades se formulan como un diagnóstico médico en la tradición ayurvédica²:

1. el síntoma
2. la causa
3. el pronóstico
4. la cura

La Primera Verdad es el "síntoma". Existe dukkha: experimentamos displacer, insatisfacción o sufrimiento. Puede haber periodos de una felicidad grosera o incluso trascendente, pero también hay sentimientos de descontento que pueden variar desde la angustia extrema hasta la leve sensación de que algún sentimiento dichoso que estemos experimentando no durará. Todo ello se engloba bajo el término "dukkha". Esta Primera Verdad a menudo se entiende erróneamente como: La realidad en todas sus dimensiones es dukkha'. No es eso lo que se quiere decir aquí. Si así fuera, no habría esperanza de liberación para nadie, y darse cuenta de la verdad de cómo son las cosas no resultaría en paz y felicidad duraderas. Son verdades nobles en el sentido de que son verdades relativas; lo que las hace nobles es que, cuando se comprenden, nos conducen a la realización de lo Último.

La Segunda Noble Verdad es la "causa". El ansia egocéntrica, tanhā en Pāli significa 'sed'. Este ansia, este aferramiento, es la causa de dukkha. Tiene muchas dimensiones sutiles: ansia de placer de los sentidos; ansia de convertirse en algo o ansia de ser identificado como algo; también puede ser ansia de no ser, el deseo de desaparecer, de ser aniquilado, el deseo de deshacerse.

La Tercera Verdad es el "pronóstico". Cesación: dukkha-nirodha. La experiencia de dukkha, de lo incompleto, puede desvanecerse, puede trascenderse. Puede terminar. Dukkha no es una realidad absoluta, es sólo una experiencia temporal de la que el corazón puede liberarse.

La Cuarta Noble Verdad es la "cura". Es el Camino; es cómo pasamos de la Segunda Verdad a la Tercera, de la causa de dukkha a su fin. La cura es el Óctuple Sendero: virtud, concentración y sabiduría.

LA LEY DEL KAMMA

La comprensión de Buda sobre la naturaleza de la Realidad le llevó a ver que éste es un universo moral: las buenas acciones cosechan resultados placenteros, los actos dañinos cosechan resultados

² La medicina ayurvédica es un sistema de medicina tradicional originario de la India.

dolorosos. Los resultados pueden llegar poco después del acto o en algún momento remoto en el futuro, pero un efecto que coincida con la causa se producirá necesariamente.

El elemento clave del kamma es la intención. Como lo expresa Buda en los primeros versos del Dhammapada:

La mente es la precursora de todas las cosas: piensa y actúa con un corazón corrupto y el dolor te seguirá con tanta seguridad como la carreta sigue al buey que tira de ella".

La mente es la precursora de todas las cosas: piensa y actúa con un corazón puro y la felicidad te seguirá con tanta seguridad como la sombra que nunca se va" (Dhp1-2).

Esta comprensión es algo que uno llega a reconocer a través de la experiencia, y se encontrará referencia a ella a lo largo de las charlas sobre el Dhamma en estas páginas. Cuando Ajahn Chah se encontraba con occidentales que le decían que no creían en el kamma tal y como él lo describía, en lugar de descartarlo como un punto de vista erróneo, se interesaba por el hecho de que pudieran ver las cosas de una forma tan diferente. Circula mucho la anécdota de que cuando un joven monje occidental le dijo a Ajahn Chah que no podía seguir las enseñanzas sobre el renacimiento, Ajahn Chah le respondió que eso no tenía por qué ser un problema, pero que volviera dentro de cinco años para volver a hablar de ello.

TODO ES INCIERTO

Se puede decir que se ha alcanzado la visión cuando se han visto y conocido tres cualidades a través de la experiencia directa. Éstas son anicca, dukkha y anattā: impermanencia, insatisfactoriedad y "no-yo". Reconocemos que todo es cambiante, que nada puede ser permanentemente satisfactorio o fiable, y que nada puede decirse verdaderamente que sea nuestro, o absolutamente quiénes y qué somos. Ajahn Chah subrayó que la contemplación de anicca es la puerta de entrada a la sabiduría. Como dice en la charla "Agua quieta y corriente": "Quien ve la incertidumbre de las cosas, ve la realidad inmutable de las mismas...".

... Si conoces anicca, la incertidumbre, dejarás ir las cosas y no te aferrarás a ellas".

Una característica de las enseñanzas de Ajahn Chah es que utilizaba la versión menos familiar de "incertidumbre" (my naer en tailandés) para anicca. Mientras que "impermanencia" puede tener un tono más abstracto o técnico, "incertidumbre" describe mejor el sentimiento del corazón cuando uno se enfrenta a esa cualidad del cambio.

ELECCIÓN DE LA EXPRESIÓN: "SÍ" O "NO"

Una característica de las enseñanzas Theravāda es que la Verdad y el camino que conduce a ella se indican a menudo hablando de lo que no son en lugar de lo que son.

Los lectores a menudo han confundido esto con una visión nihilista de la vida, y si uno procede de una cultura comprometida con las expresiones de afirmación de la vida, es fácil ver cómo podría cometerse el error.

El Buda se dio cuenta de que la mera declaración de la Verdad no suscitaba necesariamente la fe, y quizá tampoco fuera eficaz para comunicarla a los demás, por lo que adoptó un método mucho

más analítico (vibhajjavāda en Pāli) y al hacerlo compuso la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades.

Este método analítico a través de la negación se ve con mayor claridad en el segundo discurso de Buda (Anattalakkhana Sutta, SN 22.59), donde se muestra cómo no puede encontrarse un "yo" en relación con ninguno de los factores del cuerpo o la mente, por lo tanto: "El sabio noble discípulo se desapasiona hacia el cuerpo, los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Así se libera el corazón.

Una vez que nos desprendemos de lo que no somos, la naturaleza de lo Real se hace evidente. Y como esa Realidad está más allá de toda descripción, lo más apropiado y lo menos engañoso es dejarla sin describir: ésta es la esencia del "camino de la negación".

Ajahn Chah evitaba hablar de niveles de logro y niveles de absorción meditativa para contrarrestar el materialismo espiritual (la mente ganadora, la competitividad y los celos) y para mantener a la gente centrada en el Camino. Dicho esto, también estaba dispuesto a hablar de la Realidad Última si era necesario. Los discursos "Hacia lo incondicionado", "Trascendencia" y "Sin permanencia" son ejemplos de ello. Sin embargo, si una persona insistía en preguntar sobre las cualidades trascendentes y estaba claro que su comprensión aún no estaba desarrollada (como en el diálogo "Qué es la contemplación"), Ajahn Chah bien podía responder, como hace allí: "No es nada y no lo llamamos nada, ¡eso es todo! Acaba con todo eso" (literalmente: "Si hay algo ahí, échase a los perros").

VISIÓN CORRECTA Y VIRTUD

Ajahn Chah decía con frecuencia que su experiencia le había demostrado que todo progreso espiritual dependía de la visión correcta y de la pureza de conducta. Sobre la Visión Correcta, el Buda dijo una vez: "Al igual que el resplandor del cielo al amanecer predice la salida del sol, así también la Visión Correcta es la precursora de todos los estados saludables" (AN 10.121). Establecer la Visión Correcta significa, en primer lugar, que uno tiene un mapa fiable del terreno de la mente y del mundo -una apreciación de la ley del kamma, en particular- y, en segundo lugar, significa que uno ve la experiencia a la luz de las Cuatro Nobles Verdades y, por tanto, está convirtiendo ese flujo de percepciones, pensamientos y estados de ánimo en combustible para la comprensión. Los cuatro puntos se convierten en las puntas de la brújula con la que orientamos nuestro entendimiento y guiamos así nuestras acciones e intenciones.

Ajahn Chah consideraba la sīla (virtud) como la gran protectora del corazón y animaba a un compromiso sincero con los Preceptos por parte de todos aquellos que se tomaran en serio su búsqueda de la felicidad y de una vida vivida con destreza, ya fueran los Cinco Preceptos del cabeza de familia o los Ocho, Diez o 227 de los distintos niveles de la comunidad monástica. La acción y la palabra virtuosas, sīla, ponen el corazón directamente en consonancia con el Dhamma y se convierten así en la base de la concentración, la comprensión y, finalmente, la liberación.

En muchos sentidos, sīla es el corolario externo de la cualidad interna de la Recta Visión y existe una relación recíproca entre ellas: si comprendemos la causalidad y vemos la relación entre el ansia y dukkha, entonces nuestras acciones serán más armoniosas y contenidas; del mismo modo, si nuestras acciones y palabras son respetuosas, honestas y no violentas, crearemos las causas de

la paz en nuestro interior y nos será mucho más fácil ver las leyes que gobiernan la mente y su funcionamiento, y la Recta Visión se desarrollará más fácilmente.

Un resultado particular de esta relación de la que Ajahn Chah hablaba regularmente, como en la charla "Convención y Liberación", es la vacuidad intrínseca de todas las convenciones (por ejemplo, el dinero, el monacato, las costumbres sociales), pero la necesidad simultánea de respetarlas plenamente. Esto puede sonar paradójico, pero él veía la Vía Media como sinónimo de la resolución de este tipo de enigma. Como dijo una vez: "El Dhamma consiste en dejar ir; la disciplina monástica consiste en aferrarse; cuando te des cuenta de cómo funcionan las dos juntas, estarás bien". Si nos aferramos a las convenciones, nos sentimos agobiados y limitados por ellas, pero si intentamos desafiarlas o negarlas, nos encontramos perdidos, en conflicto y desconcertados". Vio que, con la actitud adecuada, ambos aspectos podían respetarse de forma natural y liberadora, en lugar de forzarlos o comprometerlos.

Probablemente gracias a sus profundos conocimientos en este campo, fue capaz de ser extraordinariamente ortodoxo y austero como monje budista y, al mismo tiempo, estar totalmente relajado y sin ataduras a ninguna de las reglas que observaba. A muchos de los que le conocieron les pareció el hombre más feliz del mundo, algo quizá irónico en alguien que no había tenido relaciones sexuales en su vida, no tenía dinero, nunca escuchaba música, estaba a disposición de la gente entre dieciocho y veinte horas al día, dormía sobre una fina esterilla de hierba, era diabético y padecía varias formas de malaria, y que estaba encantado con el hecho de que Wat Pah Pong tuviera la reputación de tener "la peor comida del mundo".

MÉTODOS DE FORMACIÓN

La colección de charlas de Ajahn Chah que aquí se presenta fue transcrita de cintas grabadas la mayoría de las veces en diálogos informales, en los que el flujo de la enseñanza y a quién iba dirigida eran extremadamente impredecibles. Algunas de las charlas se dieron en tales reuniones espontáneas, otras en ocasiones más formales, como después de la recitación de las reglas de los bhikkhus, o a toda la asamblea de laicos y monásticos en la noche semanal de observancia lunar. Sin embargo, tanto si eran del primer tipo como del segundo, Ajahn Chah nunca planeaba nada. Ni una sola parte de las enseñanzas del Dhamma aquí impresas fue planeada antes de que empezara a hablar. En su opinión, éste era un principio importante, ya que la labor del maestro consistía en apartarse del camino y dejar que el Dhamma surgiera según las necesidades del momento: si no está vivo en el presente, no es Dhamma, decía. Este estilo de enseñanza no era exclusivo de Ajahn Chah, sino que es el que se propugna en toda la Tradición del Bosque Tailandés.

Ajahn Chah entrenaba a sus estudiantes de muchas maneras, la mayor parte del proceso de aprendizaje ocurría a través de la enseñanza situacional. Sabía que, para que el corazón aprendiera de verdad cualquier aspecto de la Enseñanza y fuera transformado por ella, la lección tenía que ser absorbida por la experiencia, no sólo intelectualmente. Así, utilizó aspectos de la rutina monástica, la vida comunitaria y la vida en el tudong como formas de enseñar: proyectos de trabajo comunitario, aprender a recitar las reglas, ayudar en las tareas diarias, cambios aleatorios en el horario... todo ello se utilizó como foro en el que investigar el surgimiento de dukkha y el camino que conduce a su cesación.

Fomentaba la actitud de estar dispuesto a aprender de todo, como describe en la charla "Naturaleza del Dhamma". Hacía hincapié en que nosotros somos nuestros propios maestros: si somos sabios, cada problema personal, acontecimiento y aspecto de la naturaleza nos instruirá; si somos tontos, ni siquiera tener al Buda ante nosotros explicándolo todo nos causaría verdadera impresión.

Esta percepción se puso de manifiesto en la forma en que respondía a las preguntas de la gente: en lugar de responder a la pregunta en sus propios términos, respondía más bien a la pregunta del interlocutor. A menudo, cuando le preguntaban algo, parecía que recibía la pregunta, la desmenuzaba con delicadeza y devolvía los trozos a los que le habían preguntado, para que vieran por sí mismos cómo la había resuelto. Para su sorpresa, les había guiado de tal manera que habían respondido a su propia pregunta. Cuando le preguntaron cómo podía hacer esto tan a menudo, respondió: "Si la persona no supiera ya la respuesta, no podría haber planteado la pregunta en primer lugar".

Otras actitudes clave que fomentaba y que pueden encontrarse en estas enseñanzas son, en primer lugar, la necesidad de cultivar un profundo sentido de la urgencia en la práctica de la meditación y, en segundo lugar, utilizar el entorno de entrenamiento para desarrollar la resistencia paciente. Esta última cualidad se considera en la vida del bosque casi sinónimo de entrenamiento espiritual, pero no ha recibido por lo demás mucha atención en los círculos espirituales de la cultura "rápida" de Occidente.

Cuando Buda dio sus primeras instrucciones sobre disciplina monástica a una reunión espontánea de 1.250 de sus discípulos iluminados en la Arboleda de Bambú, sus primeras palabras fueron: La resistencia paciente es la práctica suprema para liberar el corazón de los estados malsanos". (Dhp 183- 85). Así que cuando alguien acudía a Ajahn Chah con una historia de aflicción, de cómo su marido estaba bebiendo y la cosecha de arroz tenía mal aspecto este año, su primera respuesta solía ser: "¿Puedes soportarlo? No lo decía como una especie de desafío machista, sino más bien para señalar que el camino para superar el sufrimiento no es huir de él, revolcarse en él o incluso apretar los dientes y superarlo sólo con la voluntad; no, el estímulo de la resistencia paciente es mantenerse firme en medio de la dificultad, aprehender y digerir verdaderamente la experiencia de dukkha, comprender sus causas y dejarlas ir.

ENSEÑAR A LOS LAICOS Y ENSEÑAR A LOS MONJES

Hubo muchas ocasiones en las que las enseñanzas de Ajahn Chah fueron tan aplicables a los laicos como a los monásticos, pero también hubo muchos casos en los que no lo fueron. Los tres volúmenes de esta colección -Práctica de la Vida Diaria, Práctica Formal y Práctica del Renunciante- se han organizado para reflejar estas diferencias de enfoque y aplicabilidad. Aunque las enseñanzas ya se han dividido de esta manera, sigue siendo un factor importante a tener en cuenta cuando el lector repase las charlas aquí contenidas no ser consciente de tales diferencias podría resultar confuso. Por ejemplo, la charla "Hacer bueno el corazón" está dirigida a un público laico: un grupo de personas que han venido a visitar Wat Pah Pong para tam boon, para hacer ofrendas al monasterio tanto para apoyar a la comunidad de allí como para hacer algo de buen kamma para sí mismos. En cambio, una charla como "El diluvio de la sensualidad" sólo se impartiría a los monjes, en ese caso sólo a los monjes y novicios varones.

Esta distinción no se debía a que ciertas enseñanzas fueran "secretas" o superiores en algún aspecto, sino a la necesidad de hablar de un modo apropiado y útil para determinados públicos. A diferencia de los monjes, los practicantes laicos tienen diferentes preocupaciones e influencias en su vida diaria: intentar encontrar tiempo para la práctica formal de la meditación, mantener unos ingresos, vivir con un cónyuge. Y, sobre todo, la comunidad laica no ha hecho los votos de la vida renunciante: un estudiante laico puede guardar los Cinco Preceptos, mientras que los monásticos guardarían los Ocho, Diez o 227 Preceptos de los distintos niveles de ordenación.

Cuando enseña sólo a los monjes, Ajahn Chah se centra mucho más específicamente en el uso de la forma de vida renunciante como método clave de formación; la instrucción, por tanto, se ocupa de los obstáculos, trampas y glorias que esa forma de vida puede traer consigo. Dado que la edad media de la comunidad de monjes en un monasterio de Tailandia suele rondar los 25-30 años, y con los estrictos preceptos en torno al celibato, también existía la necesidad natural de que Ajahn Chah guiara con destreza la energía inquieta y sexual que sus monjes experimentaban a menudo. Cuando estaba bien dirigida, los individuos eran capaces de contener y emplear esa misma energía, y transformarla para ayudar a desarrollar la concentración y la perspicacia.

El tono de algunas de las charlas dirigidas a los monjes es, en algunos casos, considerablemente más directo que el de las dirigidas a la comunidad laica, por ejemplo, "Lucha por el Dhamma". Esta forma de expresarse representa algo así como el estilo de "no tomar prisioneros" característico de muchos de los maestros de la Tradición de la Selva Tailandesa. Es una forma de hablar que pretende despertar el "corazón guerrero": una actitud hacia la práctica espiritual que permite estar preparado para soportar todas las dificultades y ser sabio, paciente y fiel, independientemente de lo difíciles que se pongan las cosas.

A veces, esta forma de enseñar puede parecer demasiado agresiva o combativa en su tono; por ello, el lector debe tener en cuenta que el espíritu que subyace tras ese lenguaje es el esfuerzo por animar al practicante, alegrar el corazón y proporcionarle fuerza de apoyo a la hora de enfrentarse a los múltiples retos que supone liberarse de la codicia, el odio y la ilusión. Como dijo una vez Ajahn Chah: "Todos los que se comprometen seriamente en la práctica espiritual deben esperar experimentar una gran cantidad de fricciones y dificultades". El corazón está siendo entrenado para ir contra la corriente de los hábitos egocéntricos, por lo que es bastante natural que se vea zarandeado de alguna manera.

Como nota final sobre este aspecto de las enseñanzas de Ajahn Chah, en particular las que podríamos denominar "más elevadas" o "trascendentes", es significativo que no excluyera a los laicos de ninguna instrucción de esta naturaleza. Si consideraba que un grupo de personas estaba preparado para recibir los niveles más elevados de enseñanza, los impartía libre y abiertamente, ya fuera a laicos o a monjes, como en "Hacia lo incondicionado" o "Agua quieta y corriente", donde afirma: "La gente estudia hoy en día, buscando la paz y la felicidad: Hoy en día, la gente estudia buscando el bien y el mal. Pero desconocen lo que está más allá del bien y del mal". Al igual que Buda, nunca empleó el "puño cerrado del maestro" y eligió lo que debía enseñar basándose únicamente en lo que sería útil para sus oyentes, no en su número de preceptos ni en su afiliación religiosa o falta de ella.

CONTRARRESTAR LA SUPERSTICIÓN

Ajahn Chah era muy conocido por su empeño en disipar la superstición de la práctica budista en Tailandia. Criticaba el uso de amuletos "mágicos" y la adivinación. Rara vez hablaba de vidas pasadas o futuras, otros reinos, visiones o experiencias psíquicas. Cualquiera que acudiera a él preguntando por el próximo número premiado de la lotería (un motivo muy común por el que algunas personas van a visitar a famosos Ajahns) solía recibir muy poca atención. Veía que el propio Dhamma era la joya más inestimable, que podía proporcionar auténtica protección y seguridad en la vida, y sin embargo era continuamente pasado por alto en aras de la promesa de pequeñas mejoras en el samsāra.

Enfatizó la utilidad y practicidad de la práctica budista, contrarrestando la creencia común de que el Dhamma era demasiado elevado o abstruso para la persona común. Sus críticas no sólo pretendían acabar con las dependencias infantiles de la buena suerte y los amuletos mágicos; más bien quería que la gente invirtiera en algo que realmente le sirviera en la vida.

A la luz de este esfuerzo de toda una vida, hubo también un irónico giro de circunstancias que acompañó su funeral en 1993. Falleció el 16 de enero de 1992 y celebraron el funeral exactamente un año después; la estupa conmemorativa tenía 16 pilares, 32 metros de altura y cimientos de 16 metros de profundidad, por lo que un gran número de personas de la provincia de Ubon compraron billetes de lotería con unos y seises juntos. Al día siguiente, los titulares del periódico local proclamaban: EL ÚLTIMO REGALO DE LUANG POR CHAH A SUS DISCÍPULOS - los 16 se habían limpiado y un par de casas de apuestas locales incluso habían quebrado.

HUMOR

Esta última historia nos lleva a una última cualidad del estilo de enseñanza de Ajahn Chah. Era un hombre increíblemente ingenioso y un artista natural. Aunque podía ser muy frío y autoritario, o sensible y amable en su forma de expresarse, también utilizaba un alto grado de humor en sus enseñanzas. Sabía utilizar el ingenio para llegar al corazón de sus oyentes, no sólo para divertirlos, sino también para transmitirles verdades que, de otro modo, no recibirían tan fácilmente.

Su sentido del humor y su habilidad para captar los absurdos tragicómicos de la vida permitían a la gente ver las situaciones de tal manera que podían reírse de sí mismos y ser guiados hacia una perspectiva más sabia. Puede ser en cuestiones de conducta, como la famosa exhibición que hizo una vez de las muchas formas erróneas de llevar la bolsa de un monje: colgada a la espalda, enrollada al cuello, agarrada con el puño, raspada en el suelo... O puede ser en términos de algunas de las cosas más absurdas de la vida. O puede tratarse de una dolorosa lucha personal. Una vez, un joven bhikkhu acudió a él muy abatido. Había visto las penas del mundo y el horror de los seres atrapados en el nacimiento y la muerte, y se había dado cuenta de que "nunca podré volver a reír, todo es tan triste y doloroso". En menos de cuarenta y cinco minutos, a través de un cuento gráfico sobre una ardilla joven que intenta repetidamente aprender a trepar a un árbol y no lo consigue, el monje se revolcaba en el suelo agarrándose los costados, con la cara llena de lágrimas, convulsionado por la risa que creía que nunca volvería.

ÚLTIMOS AÑOS

Durante el retiro de las lluvias de 1981, Ajahn Chah enfermó gravemente, al parecer de una apoplejía. Su salud había sido inestable durante los años anteriores, con mareos y problemas diabéticos, y ahora se vino abajo de golpe. Durante los meses siguientes recibió diversos tipos de tratamiento, incluidas un par de operaciones, pero nada le ayudó.

La caída continuó hasta que, a mediados del año siguiente, quedó paralizado, salvo por algunos ligeros movimientos en una mano, y había perdido el habla. Aún podía parpadear.

Permaneció en este estado durante los diez años siguientes, sus pocas áreas de control disminuyeron lentamente hasta que al final perdió todo movimiento voluntario. Durante este tiempo, a menudo se decía que seguía enseñando a sus alumnos: ¿no había reiterado una y otra vez que el cuerpo tiene la naturaleza de enfermar y descomponerse, y que no está bajo control personal? Como dijo de forma un tanto profética en "¿Por qué estamos aquí?", una conferencia pronunciada justo antes de que su salud se viniera abajo: "La gente viene a visitarme, pero ya no puedo recibirlos como antes porque mi voz está casi agotada; mi aliento está a punto de desaparecer. Podéis considerar una bendición que este cuerpo siga aquí para que todos lo veáis. Pronto no lo veréis. El aliento se acabará; la voz se irá. Les irá bien según los factores que los apoyen, como a todas las cosas compuestas".

He aquí una lección magistral para todos sus alumnos: ni un gran maestro como Ajahn Chah ni el propio Buda podían escapar a las inexorables leyes de la naturaleza. La tarea, como siempre, era encontrar la paz y la libertad no identificándose con las formas cambiantes.

Durante este tiempo, a pesar de sus graves limitaciones, de vez en cuando se las arreglaba para enseñar de otra forma que no fuera sólo siendo un ejemplo de los inciertos procesos de la vida y dando la oportunidad a sus monjes y novicios de ofrecer su apoyo a través de los cuidados de enfermería. Los bhikkhus solían trabajar por turnos, tres o cuatro a la vez, para atender las necesidades físicas de Ajahn Chah, ya que requería atención las veinticuatro horas del día. En un turno concreto, dos monjes se enzarzaron en una discusión, olvidando (como ocurre a menudo con las personas paralizadas o en coma) que el otro ocupante de la habitación podía ser plenamente consciente de lo que estaba ocurriendo. Si Ajahn Chah hubiera estado plenamente activo, habría sido impensable que se hubieran enzarzado en semejante discusión delante de él.

A medida que las palabras iban subiendo de tono, comenzó un agitado movimiento en la cama del otro lado de la habitación. De repente, Ajahn Chah tosió violentamente y, según cuentan, expulsó una gran cantidad de flema a través del espacio intermedio, pasando entre los dos protagonistas y golpeando la pared de al lado. La enseñanza fue debidamente recibida y la discusión llegó a un abrupto y embarazoso final.

Durante su enfermedad, la vida de los monasterios continuó como antes. El hecho de que el Maestro estuviera y no estuviera a la vez sirvió, de un modo extraño, para ayudar a la comunidad a adaptarse a la toma de decisiones comunitaria y al concepto de la vida sin su querido maestro en el centro de todo. Tras la muerte de un gran anciano, no es raro que las cosas se desintegren rápidamente y que todos sus alumnos sigan su propio camino, con lo que el legado del maestro desaparece en una o dos generaciones. Tal vez sea un testimonio de lo bien que Ajahn Chah formó a la gente para ser autosuficiente el hecho de que, mientras que en el momento de su enfermedad había unos 75 monasterios filiales, en el momento de su fallecimiento habían aumentado a más de 100, y ahora han crecido a más de 300, en Tailandia y en todo el mundo.

Cuando falleció, su comunidad monástica se puso manos a la obra para organizar su funeral. En consonancia con el espíritu de su vida y sus enseñanzas, el funeral no debía ser sólo una ceremonia, sino también un momento para escuchar y practicar el Dhamma. Se celebraron durante diez días, con varios periodos de meditación en grupo y charlas instructivas cada día, impartidas por muchos de los maestros de Dhamma más consumados del país. Unos 6.000 monjes, 1.000 monjas y algo más de 10.000 laicos acamparon en el bosque durante los diez días. Junto a ellos, se calcula que 1.000.000 de personas pasaron por el monasterio durante el periodo de prácticas; 400.000, incluidos el rey y la reina y el primer ministro de Tailandia, que acudieron el mismo día de la cremación.

Una vez más, en el espíritu de las normas que Ajahn Chah propugnó a lo largo de su carrera como maestro, durante toda la sesión no se cobró ni un céntimo por nada: se suministró comida a todo el mundo a través de cuarenta y dos comedores gratuitos, gestionados y abastecidos por muchos de los monasterios filiales; se distribuyeron más de 120.000 libras esterlinas en Danza de la Paz gratuita a todos los asistentes.

Se distribuyeron libros del Dhamma por valor de más de 120.000 libras esterlinas; una empresa local suministró agua embotellada por galón, y la compañía local de autobuses y otros propietarios de camiones cercanos transportaron a los miles de monjes cada mañana para que recorrieran los pueblos y ciudades de la zona. Fue un gran festival de generosidad y una forma adecuada de despedir al gran hombre.

Con el mismo espíritu de generosidad se ha recopilado la presente edición de las charlas de Ajahn Chah sobre el Dhamma. Esta recopilación, "The Collected Teachings of Ajahn Chah", comprende la mayoría de las charlas de Ajahn Chah que han sido publicadas previamente para su distribución gratuita en inglés.

Que estas enseñanzas proporcionen una contemplación nutritiva a los buscadores de la Vía y ayuden a establecer un corazón despierto, puro y en paz.

Ajahn Amaro Febrero 2011

Nota sobre el texto

ESTE ES el primero de tres volúmenes de la Colección de enseñanzas de Ajahn Chah. Todas ellas han sido transcritas, traducidas y editadas a partir de charlas que Ajahn Chah dio originalmente en lengua tailandesa o laosiana. Algunas fueron pronunciadas ante reuniones de seguidores laicos; muchas, quizá la mayoría, fueron ofrecidas a grupos de monjes, en su mayoría varones, que vivían con él en Tailandia. Estos factores afectan inevitablemente no sólo al contenido, sino también al tono y al énfasis de las enseñanzas originales. Se recomienda a los lectores que tengan en cuenta estas circunstancias para poder apreciar plenamente el alcance, la aplicabilidad y el significado de estas enseñanzas del Dhamma. En cierto modo, los lectores laicos occidentales tendrán que hacer su propia traducción interna a medida que avanzan -encontrando sus propios equivalentes para todas esas analogías con el búfalo de agua y el contexto de una vida monástica ascética en el bosque-, pero este tipo de reflexión comprometida, contemplando cómo se aplican estas palabras en el ámbito de nuestras propias vidas, es exactamente el tipo de relación con las enseñanzas que Ajahn Chah alentaba.

En primer lugar, entre estos factores influyentes están las dificultades inherentes a la traducción del tailandés al inglés, de una lengua tonal asiática profundamente influida por el budismo a una lengua europea con sus propias resonancias culturales. Además, varios traductores diferentes han trabajado en las enseñanzas reunidas en estos volúmenes. Las distintas nacionalidades y procedencias de estos traductores implican inevitablemente variaciones de tono, estilo y vocabulario entre capítulos.

En segundo lugar, durante el periodo de treinta años en el que se realizaron estas traducciones, la cultura budista en Occidente también ha cambiado enormemente. Mientras que los traductores anteriores quizá pensaban que muchos conceptos budistas debían traducirse a términos occidentales más familiares, hoy en día existe una mayor conciencia de la visión budista del mundo; por ejemplo, términos como "kamma" y "nibbāna" forman parte ya del vocabulario inglés aceptado. Las conferencias reunidas en estos volúmenes muestran, por tanto, diversas formas de traducir términos y conceptos budistas.

En tercer lugar, el contexto monástico budista significa que las palabras tailandesas y pālī con significados técnicos formaban parte habitual y aceptada del estilo de enseñanza vernáculo. Los distintos traductores han tomado sus propias decisiones sobre cómo traducir estos términos técnicos. Por ejemplo, en tailandés la misma palabra puede significar "corazón" o "mente", y los traductores han tenido que aplicar su propio criterio para traducirla al inglés. Los lectores deben tener esto en cuenta si encuentran palabras inglesas utilizadas de forma que no les parezca muy natural, o que parezcan incoherentes entre las distintas conversaciones. En la mayoría de los casos, las palabras no inglesas se explican en el contexto de la ponencia o en una nota a pie de página. Además, al final del libro se incluye un glosario con los términos más comunes y una lista de recursos adicionales.

Confiamos en que nuestros esfuerzos por plasmar la enseñanza oral en forma escrita no hayan oscurecido las intenciones del profesor. Inevitablemente, se han hecho algunas concesiones, ya que diferentes traductores han intentado encontrar un equilibrio entre la interpretación literal y la liberal. Para esta recopilación hemos reeditado algunas de las traducciones con el fin de normalizar los términos y el estilo. Sin embargo, se ha reducido al mínimo. Otras ediciones de estas obras podrían intentar un mayor grado de normalización.

Por último, sobre todo en el Volumen Tres, Práctica Renunciante, las charlas de Ajahn Chah se dieron en un contexto en el que la audiencia se dedicaba principalmente a un estilo de vida célibe renunciante. Esta circunstancia inevitablemente tiñe gran parte de la forma en que el Dhamma se presenta allí. Ajahn Chah también hablaba muy a menudo sólo a hombres. Este hecho explica el uso constante de pronombres exclusivamente masculinos en muchas de estas charlas. Aunque la preservación de este lenguaje pueda parecer a algunos un obstáculo, no me parece una libertad apropiada eliminarlo. Así pues, es posible que los lectores tengan que hacer a veces una traducción interna propia, u otros saltos de la imaginación, para iluminar la relevancia de esas enseñanzas para sus propias vidas.

Ajahn Chah habría impartido sus enseñanzas en pequeñas salas, tenuemente iluminadas por lámparas de queroseno, rodeado por la asamblea de monjes. Las enseñanzas solían adoptar la forma de exhortaciones pronunciadas al final de la recitación quincenal del Pātimokkha, el código de disciplina monástica. Así pues, estas enseñanzas estaban dirigidas explícitamente a los residentes monásticos, por lo que los lectores laicos de estas enseñanzas deben recordar que se encuentran tanto con un estilo renunciante de práctica budista como con un conjunto de enseñanzas del Dhamma.

Los tres epígrafes, Práctica de la Vida Diaria, Práctica Formal y Práctica del Renunciante, bajo los que se han organizado estas charlas no deben tomarse demasiado al pie de la letra. Dentro de cada charla hay un amplio grado de solapamiento, por lo que no es necesario que se lean en el orden en que se han presentado.

La preparación y presentación de esta recopilación ha sido un trabajo de equipo que se ha beneficiado del tiempo y las habilidades de muchos correctores, técnicos y diseñadores. Mención especial merecen los ofrecimientos de dos de los traductores originales, Paul Breiter y Bruce Evans. Estamos en deuda con todos aquellos colaboradores que, con su tiempo y esfuerzo, han hecho posible la realización de este proyecto.

Esperamos sinceramente que, con todas estas perspectivas tomadas en serio, las palabras contenidas en estos volúmenes sirvan bien a cada lector y sean una condición para la realización del Nibbāna. Fue con esta misma intención que Ajahn Chah habló tanto durante tantos años. Que estas intenciones maduren en la vida del lector y conduzcan a la paz y la libertad completas.

Los compiladores

El camino interior del medio

La enseñanza del budismo consiste en abandonar el mal y practicar el bien. Entonces, cuando se abandona el mal y se establece el bien, debemos desprendernos tanto del bien como del mal. Ya hemos oído lo suficiente sobre las condiciones sanas y malsanas como para entender algo sobre ellas, así que me gustaría hablar sobre la Vía Media, es decir, el camino para trascender ambas cosas.

Todas las charlas y enseñanzas del Dhamma de Buda tienen un único objetivo: mostrar el camino para salir del sufrimiento a aquellos que aún no han escapado. Las enseñanzas tienen el propósito de darnos la comprensión correcta. Si no comprendemos correctamente, no podremos alcanzar la paz.

Cuando todos los Budas se iluminaron y dieron sus primeras enseñanzas, señalaron estos dos extremos: la indulgencia en el placer y la indulgencia en el dolor. Estos dos tipos de encaprichamiento son los polos opuestos entre los que deben fluctuar quienes se entregan a los placeres de los sentidos, sin llegar nunca a la paz. Son los caminos que dan vueltas en el samsāra.

El Iluminado observó que todos los seres están atascados en estos dos extremos, sin ver nunca el Camino Medio del Dhamma, por lo que los señaló para mostrar la penalidad que implican ambos. Como seguimos atascados, como seguimos queriendo, vivimos repetidamente bajo su dominio. El Buda declaró que estas dos vías son las vías de la intoxicación, no son las vías de un meditador, no son las vías de la paz. Estos caminos son la indulgencia en el placer y la indulgencia en el dolor, o, para decirlo simplemente, el camino de la flojera y el camino de la tensión.

Si investigas en tu interior, momento a momento, verás que el camino de la tensión es la ira, el camino de la pena. Por este camino sólo hay dificultad y angustia. Si has trascendido la indulgencia en el placer significa que has trascendido la felicidad. La felicidad y la infelicidad no son estados pacíficos. El Buda enseñó a desprenderse de ambos. Esta es la práctica correcta. Este es el Camino Medio.

Estas palabras, "la Vía Media", no se refieren a nuestro cuerpo y habla, sino a la mente. Cuando surge una impresión mental que no nos gusta, afecta a la mente y se produce confusión. Cuando la mente está confusa, cuando está "agitada", éste no es el camino correcto. Cuando surge una impresión mental que nos gusta, la mente se deja llevar por el placer; ese tampoco es el camino.

Las personas no queremos sufrimiento, queremos felicidad. Pero, de hecho, la felicidad no es más que una forma refinada del sufrimiento. El sufrimiento en sí es la forma burda. Puedes compararlo con una serpiente. La cabeza de la serpiente es la infelicidad, la cola de la serpiente es la felicidad. La cabeza de la serpiente es realmente peligrosa, tiene colmillos venenosos. Si la tocas, la serpiente te morderá enseguida. Pero no te preocupes por la cabeza; incluso si te agarras a la cola, se dará la vuelta y te morderá igualmente, porque tanto la cabeza como la cola pertenecen a la misma serpiente.

Del mismo modo, tanto la felicidad como la infelicidad, o el placer y la tristeza, surgen del mismo padre: el deseo. Así que cuando eres feliz la mente no está en paz. Realmente no lo está. Por ejemplo, cuando conseguimos las cosas que nos gustan, como riqueza, prestigio, elogios o felicidad, nos sentimos satisfechos. Pero la mente sigue albergando cierta inquietud porque tememos perderlas.

Ese miedo no es un estado pacífico. Más adelante podemos perderlo realmente y entonces sufrimos de verdad.

Por lo tanto, si no eres consciente, aunque seas feliz, el sufrimiento es inminente. Es lo mismo que agarrar la cola de la serpiente: si no la sueltas, te morderá. Tanto si se trata de la cola de la serpiente como de su cabeza, es decir, de condiciones saludables o insalubres, todas ellas son características de la "Rueda de la Existencia", del cambio sin fin.

Buda estableció la moralidad, la concentración y la sabiduría como el camino hacia la paz, el camino hacia la iluminación. Pero, en realidad, estas cosas no son la esencia del budismo. Son sólo el camino. Buda las llamó magga, que significa "camino". La esencia del budismo es la paz, y esa paz surge del verdadero conocimiento de la naturaleza de todas las cosas. Si investigamos con detenimiento, veremos que la paz no es ni felicidad ni infelicidad. Ninguna de las dos es la verdad.

La mente humana, la mente que Buda nos exhortó a conocer e investigar, es algo que sólo podemos conocer por su actividad. La verdadera "mente original" no tiene nada por lo que medirla, no hay nada por lo que puedas conocerla. En su estado natural es inquebrantable, inmóvil. Cuando surge la felicidad, lo único que ocurre es que esta mente se pierde en una impresión mental; hay movimiento. Cuando la mente se mueve así, surgen el aferramiento y el apego a esas cosas.

El Buda ya ha trazado el camino de la práctica en su totalidad, pero nosotros aún no hemos practicado, o si lo hemos hecho, sólo hemos practicado en el habla. Nuestra mente y nuestra palabra aún no están en armonía, sólo nos entregamos a una palabrería vacía. Pero la base del budismo no es algo de lo que se pueda hablar o adivinar. La verdadera base del budismo es el pleno conocimiento de la verdad de la realidad. Si uno conoce esta verdad, entonces no es necesaria ninguna enseñanza. Si uno no la conoce, aunque escuche la enseñanza, en realidad no escucha. Por eso Buda dijo: "El Iluminado sólo señala el camino". Él no puede hacer la práctica por ti, porque la verdad es algo que no se puede poner en palabras ni regalar.

Todas las enseñanzas no son más que símiles y comparaciones, medios para ayudar a la mente a ver la verdad. Si no hemos visto la verdad, debemos sufrir. Por ejemplo, utilizamos comúnmente el término 'sankhārā' al referirnos al cuerpo. Cualquiera puede decirlo, pero de hecho tenemos problemas simplemente porque no conocemos la verdad de estos sankhārā, y por ello nos aferramos a ellos. Porque no conocemos la verdad del cuerpo, sufrimos.

He aquí un ejemplo. Supongamos que una mañana vas caminando al trabajo y un hombre te grita groserías e insultos desde el otro lado de la calle. En cuanto oyes ese insulto, tu mente cambia de su estado habitual. No te sientes bien, te sientes enfadado y herido. Ese hombre te maltrata día y noche. Cada vez que oyes el maltrato, te enfadas, e incluso cuando vuelves a casa sigues enfadado porque te sientes vengativo, quieres vengarte.

Unos días después, otro hombre llega a tu casa y te grita: "¡Eh! Ese hombre que abusó de ti el otro día está loco, ¡está loco! Hace años que lo está. Abusa así de todo el mundo. Nadie le hace caso". En cuanto lo oyes, te sientes aliviado. La rabia y el dolor que has acumulado todos estos días se desvanecen por completo. ¿Por qué? Porque ahora sabes la verdad. Antes no lo sabías, pensabas que ese hombre era normal, por eso estabas enfadado con él. Pensar así te hizo sufrir. En cuanto descubres la verdad, todo cambia: '¡Oh, está loco! Eso lo explica todo'.

Cuando lo entiendes, te sientes bien, porque lo sabes por ti mismo. Cuando lo sabes, puedes dejarlo ir. Si no sabes la verdad te aferras ahí mismo. Cuando pensabas que ese hombre que abusó de ti era normal podrías haberle matado. Pero cuando descubres la verdad, que está loco, te sientes mucho mejor. Esto es conocimiento de la verdad.

Alguien que ve el Dhamma tiene una experiencia similar. Cuando desaparecen el apego, la aversión y el engaño, desaparecen de la misma manera. Mientras no conocemos estas cosas pensamos: '¿Qué puedo hacer? Tengo tanta codicia y aversión'. Esto no es conocimiento claro. Es lo mismo que cuando pensábamos que el loco estaba cuerdo. Cuando por fin vemos que siempre estuvo loco, nos sentimos aliviados. Nadie puede mostrarte esto. Sólo cuando la mente lo ve por sí misma puede desarraigarse y renunciar al apego.

Lo mismo ocurre con este cuerpo que llamamos 'sankhārā'. Aunque el Buda ya ha explicado que el cuerpo no es sustancial ni un ser real como tal, seguimos sin estar de acuerdo, nos aferramos obstinadamente a él. Si el cuerpo pudiera hablar, nos estaría diciendo todo el día: 'Tú no eres mi dueño, ¿sabes?'. En realidad nos lo está diciendo todo el tiempo, pero es el lenguaje del Dhamma, así que somos incapaces de entenderlo.

Por ejemplo, los órganos sensoriales del ojo, el oído, la nariz, la lengua y el cuerpo cambian continuamente, ¡pero nunca he visto que nos pidan permiso ni una sola vez! Como cuando nos duele la cabeza o el estómago: el cuerpo nunca pide permiso primero, simplemente sigue su curso natural.

Esto demuestra que el cuerpo no permite que nadie sea su dueño, no tiene dueño. Buda lo describió como un objeto vacío de sustancia.

No entendemos el Dhamma y, por tanto, no entendemos estos 'sankhārā'; los tomamos por nosotros mismos, como pertenecientes a nosotros o pertenecientes a otros. Esto da lugar al aferramiento. Cuando surge el aferramiento, le sigue el "devenir". Una vez que surge el devenir, se produce el nacimiento. Una vez que hay nacimiento, entonces surge la vejez, la enfermedad, la muerte... toda la masa de sufrimiento.

Este es el paticcasamuppāda. Decimos que la ignorancia da lugar a las actividades volitivas, éstas dan lugar a la consciencia y así sucesivamente. Todas estas cosas son simplemente acontecimientos en la mente. Cuando entramos en contacto con algo que no nos gusta, si no tenemos mindfulness, la ignorancia está ahí. El sufrimiento surge de inmediato. Pero la mente pasa por estos cambios tan rápidamente que no podemos seguirles el ritmo. Es lo mismo que cuando te caes de un árbol. Antes de que te des cuenta... - has caído al suelo. En realidad has pasado por muchas ramas y ramitas en el camino, pero no podías contarlas, no podías recordarlas a medida que las pasabas. Simplemente caes, y entonces '¡Thud!'.

El paticcasamuppāda es igual que esto. Si lo dividimos como está en las escrituras, decimos que la ignorancia da lugar a las actividades volitivas, las actividades volitivas dan lugar a la consciencia, la consciencia da lugar a la mente y la materia, la mente y la materia dan lugar a las seis bases sensoriales, las bases sensoriales dan lugar al contacto sensorial, el contacto da lugar al sentimiento, el sentimiento da lugar al querer, el querer da lugar al aferramiento, el aferramiento da lugar al devenir, el devenir da lugar al nacimiento, el nacimiento da lugar a la vejez, la enfermedad, la muerte y todas las formas de dolor. Pero en realidad, cuando entras en contacto con algo que no te gusta, ¡el sufrimiento es inmediato! Esa sensación de sufrimiento es en realidad

el resultado de toda la cadena del paticcasamuppāda. Por eso el Buda exhortó a sus discípulos a investigar y conocer plenamente su propia mente.

Cuando las personas nacen en el mundo no tienen nombre; una vez nacidas, les ponemos nombre. Es una convención. Ponemos nombres a las personas por conveniencia, para llamarnos unos a otros. Las escrituras son iguales. Separamos todo con etiquetas para que sea más cómodo estudiar la realidad. Del mismo modo, todas las cosas son simplemente sankhārā. Su naturaleza original es meramente la de cosas compuestas. Buda dijo que son impermanentes, insatisfactorias y no son el yo. Son inestables. No entendemos esto firmemente, nuestro entendimiento no es recto, y por eso tenemos una visión errónea. Esta visión errónea es que los sankhārā son nosotros mismos, nosotros somos los sankhārā, o que la felicidad y la infelicidad son nosotros mismos, nosotros somos la felicidad y la infelicidad. Ver así no es un conocimiento pleno y claro de la verdadera naturaleza de las cosas. La verdad es que no podemos forzar a todas estas cosas a seguir nuestros deseos, ellas siguen el camino de la naturaleza.

He aquí una comparación sencilla: supongamos que vas y te sientas en medio de una autopista con los coches y camiones que se abalanzan sobre ti. No puedes enfadarte con los coches y gritarles: "¡No circulen por aquí! No conduzcas por aquí". Es una autopista, no puedes decirles eso. ¿Qué puedes hacer? Salir de la carretera. La carretera es el lugar por donde circulan los coches, si no quieres que los coches estén ahí, sufres.

Es lo mismo con los sankhārā. Decimos que nos perturban, como cuando nos sentamos a meditar y oímos un sonido. Pensamos: 'Oh, ese sonido me molesta'. Si comprendemos que el sonido nos molesta, entonces sufrimos en consecuencia. Si investigamos un poco más, ¡veremos que somos nosotros los que salimos a molestar al sonido! El sonido es simplemente sonido. Si lo entendemos así, entonces no hay nada más, lo dejamos estar. Vemos que el sonido es una cosa, nosotros somos otra. El que entiende que el sonido viene a molestarle es que no se ve a sí mismo. Realmente no se ve. Una vez que te ves a ti mismo, entonces estás tranquilo. El sonido es sólo sonido, ¿por qué deberías ir a cogerlo? Ves que en realidad fuiste tú quien salió y perturbó el sonido.

Este es el conocimiento real de la verdad. Ves ambos lados, así que tienes paz. Si sólo ves un lado, hay sufrimiento. Una vez que ves ambos lados, sigues el Camino Medio. Esta es la práctica correcta de la mente. Esto es lo que llamamos enderezar nuestro entendimiento.

Del mismo modo, la naturaleza de todas las sankhārā es la impermanencia y la muerte, pero queremos agarrarlas; las llevamos encima y las codiciamos. Queremos que sean verdad. Queremos encontrar la verdad dentro de las cosas que no son verdad. Siempre que alguien ve así y se aferra al sankhārā como si fuera él mismo, sufre.

La práctica del Dhamma no depende de ser monje, novicio o laico; depende de enderezar tu entendimiento. Si nuestra comprensión es correcta, llegamos a la paz. Tanto si estás ordenado como si no, es lo mismo, toda persona tiene la oportunidad de practicar el Dhamma, de contemplarlo. Todos contemplamos lo mismo. Si alcanzas la paz, todos tenemos la misma paz; es el mismo camino, con los mismos métodos.

Por eso Buda no discriminó entre laicos y monjes, enseñó a todas las personas a practicar para conocer la verdad del sankhārā.

Cuando conocemos esta verdad, los dejamos ir. Si conocemos la verdad no habrá más devenir ni nacimiento. ¿Cómo es que no hay más nacimiento? No hay forma de que haya nacimiento porque conocemos plenamente la verdad de sankhārā. Si conocemos plenamente la verdad, entonces hay

paz. Tener o no tener, todo es lo mismo. La ganancia y la pérdida son una. Buda nos enseñó a conocer esto. Esto es la paz; la paz de la felicidad, la infelicidad, la alegría y la tristeza.

Debemos ver que no hay razón para nacer. ¿Nacer de qué manera? Nacer en la alegría: cuando conseguimos algo que nos gusta, nos alegramos por ello. Si no nos aferramos a esa alegría, no hay nacimiento. Si hay aferramiento, eso se llama "nacimiento". Así que si conseguimos algo, no nacemos en la alegría. Si perdemos algo, no nacemos en la tristeza. Esto es lo que no tiene nacimiento ni muerte. Tanto el nacimiento como la muerte se basan en aferrarse a la sankhārā y apreciarla.

Así que el Buda dijo: 'No hay más devenir para mí, terminada es la vida santa, este es mi último nacimiento.' ¡Ya está! Conoció lo que no tiene nacimiento ni muerte. Esto es lo que el Buda exhortaba constantemente a sus discípulos a conocer. Esta es la práctica correcta. Si no la alcanzas, si no alcanzas el Camino Medio, entonces no trascenderás el sufrimiento.

Más allá de la paz

Es muy importante que practiquemos el Dhamma. Si no lo practicamos, todo nuestro conocimiento es sólo superficial, sólo la cáscara exterior. Es como si tuviéramos una fruta pero aún no la hubiéramos comido. Aunque tengamos esa fruta en la mano, no obtendremos ningún beneficio de ella. Sólo comiendo la fruta conoceremos realmente su sabor.

El Buda no alabó a los que se limitan a creer a los demás; alabó a la persona que conoce dentro de sí misma. Al igual que con esa fruta, si ya la hemos probado, no tenemos que preguntar a nadie más si es dulce o ácida. Nuestros problemas se han acabado. ¿Por qué se han acabado? Porque vemos de acuerdo con la verdad. Quien ha comprendido el Dhamma es como quien ha comprendido la dulzura o la acidez de la fruta. Todas las dudas se acaban aquí.

Cuando hablamos del Dhamma, aunque digamos muchas cosas, normalmente se pueden reducir a cuatro. Son simplemente conocer el sufrimiento, conocer la causa del sufrimiento, conocer el final del sufrimiento y conocer el camino de la práctica que conduce al final del sufrimiento.

Esto es todo lo que hay. Todo lo que hemos experimentado hasta ahora en el camino de la práctica se reduce a estas cuatro cosas. Cuando conocemos estas cosas, se acaban nuestros problemas.

¿Dónde nacen estas cuatro cosas? Nacen sólo dentro del cuerpo y la mente, en ninguna otra parte. Entonces, ¿por qué es tan detallada y extensa la enseñanza del Buda? Para explicar estas cosas de un modo más refinado, para ayudarnos a verlas.

Cuando Siddhattha Gotama nació en el mundo, antes de ver el Dhamma, era una persona corriente como nosotros. Cuando supo lo que tenía que saber, es decir, la verdad del sufrimiento, la causa, el fin y el camino que conduce al fin del sufrimiento, realizó el Dhamma y se convirtió en un Buda perfectamente iluminado.

Cuando comprendemos el Dhamma, dondequiera que estemos sentados conocemos el Dhamma, dondequiera que estemos escuchando la enseñanza del Buda. Cuando comprendemos el Dhamma, el Buda está dentro de nuestra mente, el Dhamma está dentro de nuestra mente, y la práctica que conduce a la sabiduría está dentro de nuestra propia mente. Tener al Buda, al Dhamma y a la Sangha dentro de nuestra mente significa que, sean buenas o malas nuestras acciones, conocemos claramente por nosotros mismos su verdadera naturaleza.

Así es como el Buda descartó las opiniones mundanas, los elogios y las críticas. Cuando la gente le elogiaba o le criticaba, él simplemente lo aceptaba por lo que era. Estas dos cosas son simplemente condiciones mundanas, así que no se inmutaba por ellas. ¿Por qué? Porque conocía el sufrimiento. Sabía que si creía en esa alabanza o crítica le harían sufrir.

Cuando surge el sufrimiento nos agita, nos sentimos mal. ¿Cuál es la causa de ese sufrimiento? Es porque no conocemos la verdad; ésta es la causa. Cuando la causa está presente, entonces surge el sufrimiento. Una vez que surge, no sabemos cómo detenerlo. Cuanto más intentamos detenerlo, más aparece. Decimos: "No me critiques" o "No me culpes". Tratando de detenerlo así, el sufrimiento realmente aparece, no se detendrá.

Por eso Buda enseñó que el camino que conduce al fin del sufrimiento es hacer que el Dhamma surja como una realidad dentro de nuestras propias mentes. Nos convertimos en aquellos que son

testigos del Dhamma por sí mismos. Si alguien nos dice que somos buenos no nos perdemos en ello; nos dicen que no somos buenos y no nos olvidamos de nosotros mismos. De esta manera podemos ser libres. El 'bien' y el 'mal' son sólo dhammas mundanos, son sólo estados de la mente. Si los seguimos nuestra mente se convierte en el mundo, sólo andamos a tientas en la oscuridad y no conocemos la salida.

Si es así, entonces aún no nos hemos dominado a nosotros mismos. Intentamos vencer a los demás, pero al hacerlo sólo nos vencemos a nosotros mismos; pero si tenemos dominio sobre nosotros mismos, entonces tenemos dominio sobre todo: sobre todas las formaciones mentales, imágenes, sonidos, olores, sabores y sensaciones corporales.

Ahora hablo de lo externo, es así, pero lo externo también se refleja en lo interno. Algunas personas sólo conocen el exterior, no conocen el interior. Como cuando decimos "ver el cuerpo en el cuerpo". Haber visto el cuerpo exterior no es suficiente, debemos conocer el cuerpo dentro del cuerpo. Luego, habiendo investigado la mente, debemos conocer la mente dentro de la mente.

¿Por qué debemos investigar el cuerpo? ¿Qué es ese "cuerpo en el cuerpo"? Cuando decimos conocer la mente, ¿qué es esta "mente"? Si no conocemos la mente, entonces no conocemos las cosas dentro de la mente. Esto es ser alguien que no conoce el sufrimiento, no conoce la causa, no conoce el final y no conoce el camino que conduce al final del sufrimiento. Las cosas que deberían ayudar a extinguir el sufrimiento no ayudan, porque nos distraemos con las cosas que lo agravan. Es como si nos picara la cabeza y nos rascáramos la pierna. Si lo que nos pica es la cabeza, es obvio que no nos aliviaremos mucho. Del mismo modo, cuando surge el sufrimiento no sabemos cómo manejarlo, no conocemos la práctica que conduce al final del sufrimiento.

Por ejemplo, tomemos este cuerpo, este cuerpo que cada uno de nosotros ha traído a esta reunión. Si nos limitamos a ver la forma del cuerpo, no hay forma de que podamos escapar del sufrimiento. ¿Por qué? Porque seguimos sin ver el interior del cuerpo, sólo vemos el exterior. Sólo lo vemos como algo bello, algo sustancial. El Buda dijo que ver sólo esto no es suficiente. Vemos el exterior con nuestros ojos; un niño puede verlo, los animales pueden verlo, no es difícil. El exterior del cuerpo se ve fácilmente, pero habiéndolo visto nos aferramos a él, no conocemos su verdad. Como lo hemos visto, nos agarramos a él y nos muerde.

Así que debemos investigar el cuerpo dentro del cuerpo. Lo que sea que haya en el cuerpo, adelante, míralo. Si sólo vemos el exterior no está claro. Vemos el pelo, las uñas, etc., y no son más que cosas bonitas que nos atraen. Así que Buda enseñó a ver el interior del cuerpo, a ver el cuerpo dentro del cuerpo. ¿Qué hay en el cuerpo? Míralo de cerca. Encontraremos muchas sorpresas dentro, porque aunque están dentro de nosotros, nunca las hemos visto.

Dondequiera que caminemos, los llevamos con nosotros; sentados en un coche, los llevamos con nosotros, ¡pero seguimos sin conocerlos en absoluto!

Es como si visitáramos a unos parientes en su casa y nos dieran un regalo. Lo cogemos, lo metemos en el bolso y nos vamos sin abrirlo para ver qué contiene. Cuando por fin lo abrimos, ¡está lleno de serpientes venenosas! Nuestro cuerpo es así. Si sólo vemos la cáscara, decimos que está bien y que es bonito. Nos olvidamos de nosotros mismos. Olvidamos la impermanencia, el sufrimiento y el no-yo. Si miramos dentro de este cuerpo, es realmente repulsivo.

Si miramos según la realidad, sin tratar de endulzar las cosas, veremos que es realmente lamentable y agotador. Surgirá el desinterés. Este sentimiento de "desinterés" no es que sintamos

aversión por el mundo ni nada parecido; es simplemente nuestra mente aclarándose, nuestra mente dejándose ir. Vemos que las cosas no son sustanciales ni fiables, sino que todas las cosas se establecen de forma natural tal y como son. No importa cómo queramos que sean, simplemente siguen su propio camino. Tanto si reímos como si lloramos, simplemente son como son.

Las cosas que son inestables son inestables; las cosas que no son bellas no son bellas.

Por eso el Buda dijo que cuando experimentamos imágenes, sonidos, sabores, olores, sensaciones corporales o estados mentales, debemos liberarlos. Cuando el oído oiga sonidos, libéralos. Cuando la nariz huela un olor, déjalo ir, ¡sólo déjalo en la nariz! Cuando surgen sentimientos corporales, suelta el agrado o desagrado que les sigue, déjalos volver a su lugar de nacimiento. Lo mismo ocurre con los estados mentales. Todas estas cosas, déjalas seguir su camino. Esto es saber. Ya sea felicidad o infelicidad, todo es lo mismo. Esto se llama meditación.

Meditación significa pacificar la mente para dejar que surja la sabiduría. Esto requiere que practiquemos con el cuerpo y la mente para ver y conocer las impresiones sensoriales de la forma, el sonido, el sabor, el olor, el tacto y las formaciones mentales. En pocas palabras, se trata de felicidad e infelicidad. La felicidad es una sensación agradable en la mente, la infelicidad es sólo una sensación desagradable. El Buda enseñó a separar esta felicidad e infelicidad de la mente. La mente es aquello que conoce. El sentimiento³ es la característica de felicidad o infelicidad, agrado o desagrado. Cuando la mente se entrega a estas cosas, decimos que se aferra o toma esa felicidad y esa infelicidad como dignas de ser retenidas. Ese aferramiento es una acción de la mente; esa felicidad o infelicidad es un sentimiento.

Cuando decimos que el Buda nos dijo que separáramos la mente del sentimiento, no quiso decir literalmente que los arrojáramos a lugares diferentes. Quiso decir que la mente debe conocer la felicidad y conocer la infelicidad. Cuando se está sentado en samādhi, por ejemplo, y la paz llena la mente, la felicidad llega, pero no nos alcanza, la infelicidad llega, pero no nos alcanza. Así es como se separa el sentimiento de la mente. Podemos compararlo con el aceite y el agua en una botella. No se combinan. Aunque intentes mezclarlos, el aceite sigue siendo aceite y el agua sigue siendo agua, porque tienen distinta densidad.

El Buda sabía que, puesto que tanto la felicidad como la infelicidad son insatisfactorias, tienen el mismo valor. Cuando surgía la felicidad, la dejaba ir. Tenía una práctica correcta, viendo que ambas cosas tienen el mismo valor y los mismos inconvenientes. Están bajo la Ley del Dhamma, es decir, son inestables e insatisfactorias. Una vez que nacen, mueren. Cuando vio esto, surgió la visión correcta, el camino correcto de la práctica se hizo claro. No importaba qué tipo de sentimiento o pensamiento surgiera en su mente, él lo conocía simplemente como el juego continuo de la felicidad y la infelicidad. No se aferraba a ellos.

Cuando el Buda estaba recién iluminado, dio un sermón sobre la indulgencia en el placer y la indulgencia en el dolor. ¡Monjes! La indulgencia en el placer es el camino flojo, la indulgencia en el dolor es el camino tenso'. Éstas fueron las dos cosas que perturbaron su práctica hasta el día en que se iluminó, porque al principio no se desprendió de ellas. Cuando las conoció, las soltó, y así pudo dar su primer sermón.

Por eso decimos que un meditador no debe recorrer el camino de la felicidad o la infelicidad, sino conocerlas. Conociendo la verdad del sufrimiento, conocerá la causa del sufrimiento, el fin del

³ Sentimiento es una traducción de la palabra pāli vedanā, y debe entenderse en el sentido en que aquí lo describe Ajahn Chah: como los estados mentales de placer y dolor.

sufrimiento y el camino que conduce al fin del sufrimiento. Y el camino para salir del sufrimiento es la meditación misma. En pocas palabras, debemos ser conscientes.

La atención plena es el conocimiento o la presencia de la mente. Ahora mismo, ¿qué estamos pensando, ¿qué estamos haciendo? ¿Qué tenemos con nosotros en este momento? Si observamos así, somos conscientes de cómo estamos viviendo. Practicando así, puede surgir la sabiduría. Consideramos e investigamos en todo momento, en todas las posturas. Cuando surge una impresión mental que nos gusta la conocemos como tal, no la consideramos nada sustancial. Es sólo felicidad. Cuando surge la infelicidad sabemos que es indulgencia en el dolor, no es el camino de un meditador.

Esto es lo que llamamos separar la mente del sentimiento. Si somos inteligentes no nos apegamos, dejamos las cosas como están. Nos convertimos en "el que sabe". La mente y el sentimiento son como el aceite y el agua; están en la misma botella pero no se mezclan. Aunque estemos enfermos o sintamos dolor, seguimos conociendo el sentimiento como sentimiento y la mente como mente. Conocemos los estados dolorosos o confortables pero no nos identificamos con ellos. Nos quedamos sólo con la paz: la paz que está más allá tanto de la comodidad como del dolor.

Debes entenderlo así, porque si no hay un yo permanente entonces no hay refugio. Debes vivir así, es decir, sin felicidad y sin infelicidad. Permanece sólo con el conocimiento, no cargues con cosas.

Mientras sigamos sin estar iluminados todo esto puede sonar extraño, pero no importa, simplemente fijamos nuestro objetivo en esta dirección. La mente es la mente. Se encuentra con la felicidad y la infelicidad y las vemos simplemente como eso, no hay nada más. Están divididas, no mezcladas. Si están mezcladas entonces no las conocemos. Es como vivir en una casa; la casa y su ocupante están relacionados, pero separados. Si hay peligro en nuestra casa nos angustiamos porque debemos protegerla, pero si la casa se incendia salimos de ella. Si surge una sensación dolorosa salimos de ella, igual que de esa casa. Cuando está llena de fuego y lo sabemos, salimos corriendo de ella. Son cosas separadas; la casa es una cosa, el ocupante es otra.

Decimos que separamos así la mente y el sentimiento, pero en realidad ya están separados por naturaleza. Nuestra realización es simplemente conocer esta separación natural de acuerdo con la realidad. Cuando decimos que no están separados es porque nos estamos aferrando a ellos por ignorancia de la verdad.

Por eso Buda nos dijo que meditáramos. Esta práctica de la meditación es muy importante. El mero conocimiento con el intelecto no es suficiente. El conocimiento que surge de la práctica con una mente en paz y el conocimiento que proviene del estudio están realmente muy alejados. El conocimiento que surge del estudio no es el conocimiento real de nuestra mente. La mente intenta aferrarse y mantener este conocimiento. ¿Por qué intentamos conservarlo? Sólo para perderlo. Y cuando lo perdemos lloramos.

Si realmente sabemos, entonces hay que dejar ir, dejar las cosas ser. Sabemos cómo son las cosas y no nos olvidamos de nosotros mismos. Si ocurre que estamos enfermos no nos perdemos en eso. Algunas personas piensan: 'Este año estuve enfermo todo el tiempo, no pude meditar en absoluto'. Estas son las palabras de una persona realmente tonta.

Alguien que está enfermo o moribundo debería ser realmente diligente en su práctica. Uno puede decir que no tiene tiempo para meditar. Está enfermo, está sufriendo, no confía en su cuerpo, y

por eso siente que no puede meditar. Si pensamos así, las cosas son difíciles. Buda no enseñó así. Dijo que aquí es el lugar para meditar. Cuando estamos enfermos o casi moribundos es cuando realmente podemos conocer y ver la realidad.

Otras personas dicen que no tienen ocasión de meditar porque están demasiado ocupadas. A veces vienen a verme profesores de escuela. Dicen que tienen muchas responsabilidades y que no tienen tiempo para meditar. Yo les pregunto: "Cuando estás enseñando, ¿tienes tiempo para respirar? ¿Cómo puedes tener tiempo para respirar si el trabajo es tan ajetreado y confuso? Aquí estás lejos del Dhamma'.

En realidad, esta práctica es sólo acerca de la mente y sus sentimientos. No es algo por lo que tengas que correr o luchar. La respiración continúa mientras se trabaja. La naturaleza se encarga de los procesos naturales - todo lo que tenemos que hacer es tratar de ser conscientes. Sólo seguir intentándolo, yendo hacia dentro para ver con claridad.

La meditación es así.

Si tenemos esa presencia de ánimo, cualquier trabajo que hagamos será la herramienta que nos permita conocer continuamente lo que está bien y lo que está mal. Hay mucho tiempo para meditar; sólo que no comprendemos plenamente la práctica, eso es todo.

Mientras dormimos respiramos, mientras comemos respiramos, ¿no es así? ¿Por qué no tenemos tiempo para meditar? Dondequiera que estemos, respiramos. Si pensamos así, entonces nuestra vida tiene tanto valor como nuestra respiración; dondequiera que estemos tenemos tiempo.

Todos los tipos de pensamiento son condiciones mentales, no condiciones del cuerpo, así que necesitamos simplemente tener presencia de mente. Entonces sabremos lo que está bien y lo que está mal en todo momento. De pie, caminando, sentados y tumbados, hay tiempo de sobra. Sólo que no sabemos usarlo correctamente. Por favor, considera esto.

No podemos huir del sentimiento, debemos conocerlo. El sentimiento es sólo sentimiento, la felicidad es sólo felicidad, la infelicidad es sólo infelicidad. Son simplemente eso. Entonces, ¿por qué deberíamos aferrarnos a ellos? Si la mente es inteligente, basta con oír esto para que podamos separar el sentimiento de la mente.

Si investigamos así continuamente, la mente encontrará liberación, pero no está escapando a través de la ignorancia. La mente se libera, pero sabe. No se deja ir por estupidez o porque no quiera que las cosas sean como son. Se deja ir porque sabe de acuerdo con la verdad. Esto es ver la naturaleza, la realidad que nos rodea.

Cuando sabemos esto somos alguien hábil con la mente, somos hábiles con las impresiones mentales. Cuando somos hábiles con las impresiones mentales, somos hábiles con el mundo. Esto es ser un "conocedor del mundo". El Buda era alguien que conocía claramente el mundo con todas sus dificultades. Conocía lo problemático y lo que no lo era. Este mundo es tan confuso; ¿cómo es que el Buda era capaz de conocerlo? Aquí debemos comprender que el Dhamma enseñado por el Buda no está más allá de nuestra capacidad. En todas las posturas debemos tener presencia de mente y autoconciencia, y cuando llega el momento de sentarnos a meditar, lo hacemos.

Nos sentamos a meditar para establecer la paz y cultivar la energía mental. No lo hacemos para jugar a nada especial. La meditación insight es sentarse en samādhi. En algunos lugares dicen: 'Ahora vamos a sentarnos en samādhi, después de eso haremos meditación insight.' ¡No los

dividan así! La tranquilidad es la base que da lugar a la sabiduría; la sabiduría es el fruto de la tranquilidad. Decir que ahora vamos a hacer meditación en calma, después haremos insight - ¡no puedes hacer eso! Sólo puedes dividirlos en discurso. Como en un cuchillo, la hoja está en un lado y el reverso en el otro. No puedes dividirlos. Si coges un lado te quedas con los dos. La tranquilidad da lugar así a la sabiduría.

La moralidad es el padre y la madre del Dhamma. Al principio debemos tener moralidad. La moralidad es paz. Esto significa que uno no hace maldades en el cuerpo o en la palabra. Cuando no hacemos nada malo, no nos agitamos; cuando no nos agitamos, surgen la paz y el sosiego en la mente.

Así que decimos que la moralidad, la concentración y la sabiduría son el camino por el que todos los Nobles han caminado hacia la iluminación. Son todo uno.

La moral es concentración, la concentración es moral. La concentración es sabiduría, la sabiduría es concentración. Es como un mango. Cuando es una flor lo llamamos flor. Cuando se convierte en fruta lo llamamos mango. Cuando madura lo llamamos mango maduro. Todo es un mango, pero cambia continuamente. El mango grande crece a partir del mango pequeño, el mango pequeño se convierte en uno grande. Se les puede llamar “frutas diferentes” o a todas “una fruta”. La moral, la concentración y la sabiduría están relacionadas así. Al final todo es el camino que lleva a la iluminación.

El mango, desde el momento en que aparece por primera vez como una flor, simplemente crece hasta la madurez. Esto es suficiente; debemos verlo así. No importa cómo lo llamen los demás. Una vez que nace, crece hasta la vejez, ¿y luego dónde? Deberíamos contemplar esto.

Algunas personas no quieren ser viejas. Cuando envejecen se deprimen. ¡Estas personas no deberían comer mangos maduros! ¿Por qué queremos que los mangos estén maduros? Si no están maduros a tiempo, los maduramos artificialmente, ¿no? Pero cuando nos hacemos viejos nos llenamos de remordimientos. Algunas personas lloran; tienen miedo de envejecer o de morir. Si es así, entonces no deberían comer mangos maduros, ¡mejor comer sólo las flores! Si podemos ver esto, entonces podemos ver el Dhamma. Todo se aclara, estamos en paz. Sólo hay que decidirse a practicar así.

Hoy el Consejero Privado Principal y su partido se han reunido para escuchar el Dhamma. Deberías tomar lo que he dicho y contemplarlo. Si algo no es correcto, por favor discúlpame. Pero para que sepáis si está bien o mal depende de que practiquéis y lo veáis por vosotros mismos.

Lo que esté mal, desechadlo. Si es correcto, tómenlo y úsenlo. Pero en realidad practicamos para desprendernos tanto de lo correcto como de lo incorrecto. Al final lo tiramos todo. Si está bien, tíralo; si está mal, tíralo.

Normalmente, si está bien, nos aferramos a lo correcto; si está mal, lo consideramos incorrecto, y luego vienen las discusiones. Pero el Dhamma es el lugar donde no hay nada, nada en absoluto.

Convención y liberación

Las cosas de este mundo no son más que convenciones creadas por nosotros mismos. Una vez establecidas, nos perdemos en ellas y nos negamos a soltarlas, dando lugar al aferramiento a puntos de vista y opiniones personales. Este aferramiento nunca termina, es samsāra, fluye sin fin. No tiene fin. Ahora bien, si conocemos la realidad convencional, entonces conoceremos la liberación. Si conocemos claramente la liberación, entonces conoceremos la convención. Esto es conocer el Dhamma. Aquí hay compleción.

Tomemos a la gente, por ejemplo. En realidad, las personas no tenemos nombres, nacemos desnudos en el mundo. Nuestros nombres surgen sólo por convención. He contemplado esto y he visto que, si no conoces la verdad de esta convención, puede ser realmente dañina. Es simplemente algo que utilizamos por comodidad. Sin ella no podríamos comunicarnos, no habría nada que decir, no habría lenguaje.

He visto a occidentales cuando se sientan a meditar juntos en Occidente. Cuando se levantan después de sentarse, hombres y mujeres juntos, ¡a veces van y se tocan en la cabeza!⁴ Cuando vi esto pensé: 'Ehh, si nos aferramos a las convenciones, ahí mismo surgen las impurezas'. Si podemos dejar de lado las convenciones, renunciar a nuestras opiniones, estaremos en paz.

Como los generales y coroneles, hombres de rango y posición, que vienen a verme. Cuando vienen me dicen: "Oh, por favor, tócame la cabeza"⁵. Si lo piden así, no hay nada malo en ello; están encantados de que les toque la cabeza. Pero si les tocas la cabeza en plena calle, la cosa cambia. Esto se debe al aferramiento. Por eso creo que soltar es el camino hacia la paz. Tocar una cabeza va en contra de nuestras costumbres, pero en realidad no es nada. Cuando aceptan que se la toquen no tiene nada de malo, igual que tocar una col o una patata.

Aceptar, renunciar, soltar: éste es el camino de la ligereza. Dondequiera que te aferres, allí mismo hay devenir y nacimiento. Ahí mismo hay peligro. El Buda enseñó sobre las convenciones y enseñó a deshacer las convenciones de la manera correcta, y así alcanzar la liberación.

Esto es la libertad: no aferrarse a las convenciones. Todas las cosas de este mundo tienen una realidad convencional. Una vez establecidas, no debemos dejarnos engañar por ellas, porque perderse en ellas conduce realmente al sufrimiento. Este punto relativo a las reglas y convenciones es de suma importancia. Quien puede ir más allá de ellas está más allá del sufrimiento.

Sin embargo, son una característica de nuestro mundo. Fíjate en el Sr. Boonmah, por ejemplo; antes era uno más del montón, pero ahora le han nombrado Comisario de Distrito. Es sólo una convención, pero es una convención que debemos respetar. Forma parte del mundo de las personas. Si piensas: "Oh, antes éramos amigos, trabajábamos juntos en la sastrería", y luego vas y le das una palmadita en la cabeza en público, se enfadará. No está bien, le molestará.

Así que debemos seguir las convenciones para no provocar resentimientos. Es útil entender las convenciones; vivir en el mundo consiste en esto. Conocer el momento y el lugar adecuados, conocer a la persona.

⁴ Tocar la cabeza a una persona en Tailandia suele considerarse un insulto.

⁵ En Tailandia se considera auspicioso que la cabeza sea tocada por un monje muy apreciado.

¿Por qué está mal ir en contra de las convenciones? Está mal por la gente. Debes ser inteligente, conocer tanto las convenciones como la liberación. Conocer el momento adecuado para cada una. Si sabemos utilizar las reglas y las convenciones con comodidad, entonces somos hábiles. Pero si intentamos comportarnos de acuerdo con el nivel superior de la realidad en la situación equivocada, esto es incorrecto. ¿Dónde está mal? En las impurezas de la gente, ¡ahí es donde está mal! Todas las personas tienen impurezas. En una situación nos comportamos de una manera, en otra situación debemos comportarnos de otra manera. Deberíamos conocer los entresijos porque vivimos dentro de convenciones. Los problemas surgen porque la gente se aferra a ellas. Si suponemos que algo es, entonces es. Está ahí porque suponemos que está ahí. Pero si nos fijamos bien, en sentido absoluto estas cosas no existen realmente.

Como he dicho a menudo, antes éramos laicos y ahora somos monjes. Vivíamos dentro de la convención de "laico" y ahora vivimos dentro de la convención de "monje". Somos monjes por convención, no monjes por liberación. Al principio establecemos convenciones como ésta, pero si una persona simplemente se ordena, esto no significa que supere las impurezas. Si tomamos un puñado de arena y acordamos llamarlo sal, ¿lo convertimos en sal? Es sal, pero sólo de nombre, no en realidad. No podrías usarla para cocinar. Su único uso está dentro del ámbito de ese acuerdo, porque en realidad no hay sal, sólo arena. Se convierte en sal sólo porque suponemos que lo es.

Esta palabra "liberación" es en sí misma sólo una convención, pero se refiere a lo que está más allá de las convenciones. Una vez alcanzada la libertad, una vez lograda la liberación, todavía tenemos que utilizar la convención para referirnos a ella como liberación. Si no tuviéramos convenciones, no podríamos comunicarnos.

Por ejemplo, las personas tienen nombres diferentes, pero todas son personas por igual. Si no tuviéramos nombres para diferenciarnos unos de otros y quisiéramos llamar a alguien en medio de una multitud, decir: "¡Eh, ¡Persona! ¡Persona!" sería inútil. No podrías decir quién te respondería porque todos son "persona". Pero si llamamos a alguien: "¡Eh, Juan!", Juan responderá y los demás no. Los nombres satisfacen esta necesidad.

A través de ellos podemos comunicarnos; son la base del comportamiento social.

Así que hay que conocer tanto la convención como la liberación. Las convenciones sirven para algo, pero en realidad no hay nada. Incluso las personas son inexistentes. No son más que grupos de elementos, que nacen de condiciones causales, crecen dependiendo de las condiciones, existen durante un tiempo y luego desaparecen de forma natural. Nadie puede oponerse a ello ni controlarlo. Pero sin convenciones no tendríamos nada que decir, no tendríamos nombres, ni práctica, ni trabajo. Las reglas y convenciones se establecen para darnos un lenguaje, para hacer las cosas cómodas, y eso es todo.

Tomemos el dinero, por ejemplo. Antigamente no había monedas ni billetes, no tenían valor. La gente solía hacer trueques, pero era difícil conservar esas cosas, así que crearon el dinero, con monedas y billetes. Quizás en el futuro un nuevo rey decreta que no tenemos que usar papel moneda, que debemos usar cera, fundiéndola y prensándola en grumos.

Diremos que esto es dinero y lo usaremos en todo el país. Por no hablar de la cera, incluso podrían decidir que el estiércol de gallina fuera la moneda local: todas las demás cosas no pueden ser dinero, ¡sólo el estiércol de gallina! Entonces la gente se pelearía y se mataría por el estiércol de pollo.

Así son las cosas. Se podrían utilizar muchos ejemplos para ilustrar la convención. Lo que usamos como dinero es simplemente una convención que hemos establecido; tiene su uso dentro de esa convención. Habiendo decretado que es dinero, se convierte en dinero. Pero, en realidad, ¿qué es el dinero? Nadie puede decirlo. Cuando hay un acuerdo popular sobre algo, surge una convención para satisfacer esa necesidad. El mundo es esto.

Esto es una convención, pero conseguir que la gente corriente entienda la liberación es realmente difícil. Nuestro dinero, nuestra casa, nuestra familia, nuestros hijos y parientes son simplemente convenciones que hemos inventado, pero realmente, vistas a la luz del Dhamma, no nos pertenecen. Quizá si oímos esto no nos sentimos muy bien, pero la realidad es así. Estas cosas sólo tienen valor a través de las convenciones establecidas. Si establecemos que no tiene valor, entonces no tiene valor. Si establecemos que tiene valor, entonces tiene valor. Así son las cosas: traemos convenciones al mundo para satisfacer una necesidad.

Incluso este cuerpo no es realmente nuestro, sólo lo suponemos así. En realidad es sólo una suposición por nuestra parte. Si intentas encontrar un yo real y sustancial dentro de él, no puedes. Simplemente hay elementos que nacen, continúan durante un tiempo y luego mueren. Todo es así. No tiene sustancia real, verdadera, pero es apropiado que lo utilicemos. Es como una taza. En algún momento esa taza debe romperse, pero mientras esté ahí debes usarla y cuidarla bien. Es una herramienta para tu uso. Si se rompe hay problemas, así que, aunque deba romperse, debes hacer todo lo posible por conservarla.

Y así tenemos los cuatro soportes⁶ que el Buda enseñó una y otra vez a contemplar. Son los apoyos de los que depende un monje para continuar su práctica. Mientras vivas debes depender de ellos, pero debes comprenderlos. No te aferres a ellos, dando lugar al ansia en tu mente.

La convención y la liberación están continuamente relacionadas así. Aunque utilicemos la convención, no confíes en ella como si fuera la verdad. Si te aferres a ella, surgirá el sufrimiento. El caso del bien y el mal es un buen ejemplo.

Algunas personas consideran que lo que está mal está bien y lo que está bien está mal, pero al final, ¿quién sabe realmente lo que está bien y lo que está mal? Nosotros no lo sabemos.

Diferentes personas establecen diferentes convenciones sobre lo que está bien y lo que está mal, pero el Buda tomó el sufrimiento como guía. Si quieres discutir sobre ello, no hay fin. Uno dice "bien", otro dice "mal". Uno dice 'mal', otro dice 'bien'. En realidad, no sabemos qué está bien y qué está mal. Pero a un nivel útil y práctico, podemos decir que lo correcto es no hacerse daño a uno mismo y no hacer daño a los demás. Este camino cumple un propósito constructivo para nosotros.

Al fin y al cabo, las normas, las convenciones y la liberación son simplemente dhammas. Uno es superior al otro, pero van de la mano. No hay forma de garantizar que algo sea definitivamente así o asá, por lo que Buda dijo que lo dejáramos estar. Déjalo como algo incierto. Por mucho que te guste o te disguste, debes entenderlo como algo incierto.

Independientemente del tiempo y el lugar, toda la práctica del Dhamma se completa en el lugar donde no hay nada. Es el lugar de la entrega, de la vacuidad, de dejar la carga. Este es el final. No es como la persona que dice: "¿Por qué ondea la bandera al viento? Yo digo que es por el viento". Otra persona dice que es por la bandera. El otro replica que es por el viento. Esto no tiene fin. Igual que el viejo acertijo: "¿Qué fue primero, el huevo o la gallina? No hay forma de llegar a una conclusión, es la naturaleza.

⁶ Los cuatro apoyos son la túnica, la limosna, el alojamiento y las medicinas.

Todas estas cosas que decimos son meras convenciones, las establecemos nosotros mismos. Si conoces estas cosas con sabiduría, entonces conocerás la impermanencia, el sufrimiento y el no-yo. Esta es la perspectiva que conduce a la iluminación.

Formar y enseñar a personas con distintos niveles de comprensión es realmente difícil. Algunas personas tienen ciertas ideas; les dices algo y no te creen. Les dices la verdad y te dicen que no es verdad. "Yo tengo razón, tú no". Esto no tiene fin.

Si no te dejas llevar, habrá sufrimiento. Ya te he hablado antes de los cuatro hombres que se adentran en el bosque. Oyen cacarear a una gallina: "¡Kak-ka- dehhhh!". Uno de ellos se pregunta: "¿Es un gallo o una gallina? Tres de ellos dicen juntos: "Es una gallina", pero el otro no está de acuerdo e insiste en que es un gallo. ¿Cómo puede cantar así una gallina? Ellos replican: 'Bueno, tiene boca, ¿no? Discuten y discuten hasta que se les caen las lágrimas, se enfadan de verdad por ello, pero al final todos están equivocados. Se diga gallina o gallo, no son más que nombres. Establecemos estas convenciones, diciendo un gallo es así, una gallina es así; un gallo llora así, una gallina llora así, ¡y así es como nos quedamos atrapados en el mundo! Recuérdalo. En realidad, si te limitas a decir que en realidad no hay gallina ni gallo, se acabó.

En el campo de la realidad convencional, una parte tiene razón y la otra no, pero nunca habrá un acuerdo completo. Discutir hasta derramar lágrimas no sirve de nada.

Buda enseñó a no aferrarse. ¿Cómo practicamos el no aferramiento? Lo practicamos simplemente abandonando el aferramiento, pero este no aferramiento es muy difícil de comprender. Se necesita una gran sabiduría para investigarlo y penetrar en él, para alcanzar realmente el no aferramiento.

Si lo piensas, que la gente esté feliz o triste, contenta o descontenta, no depende de que tengan poco o mucho, sino de la sabiduría. Toda angustia sólo puede superarse mediante la sabiduría, viendo la verdad de las cosas.

Por eso Buda nos exhortó a investigar, a contemplar. Esta "contemplación" significa simplemente tratar de resolver estos problemas correctamente. Esta es nuestra práctica. Como el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, son los sucesos más naturales y comunes. Buda enseñó a contemplar el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, pero algunas personas no lo entienden. Dicen: "¿Qué hay que contemplar? Nacen, pero no conocen el nacimiento, morirán, pero no conocen la muerte.

Una persona que investiga estas cosas repetidamente lo verá. Habiendo visto, gradualmente resolverá sus problemas. Aunque siga aferrada, si tiene sabiduría y ve que la vejez, la enfermedad y la muerte son el camino de la naturaleza, podrá aliviar el sufrimiento. Estudiamos el Dhamma simplemente para esto: para curar el sufrimiento.

En realidad, no hay mucho como base del budismo, sólo existe el nacimiento y la muerte del sufrimiento, y a esto el Buda lo llamó la verdad. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento y la muerte es sufrimiento. La gente no ve este sufrimiento como la verdad. Si conocemos la verdad, entonces conocemos el sufrimiento.

Este orgullo en las opiniones personales, estas discusiones, no tienen fin. Para que nuestra mente descanse, para encontrar la paz, debemos contemplar nuestro pasado, el presente y las cosas que

nos esperan, como el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. ¿Qué podemos hacer para que estas cosas no nos atormenten? Aunque sigamos preocupándonos un poco, si investigamos hasta saber de acuerdo con la verdad, todo sufrimiento disminuirá, porque dejaremos de aferrarnos a las cosas.

Sin permanencia

Oímos algunas de las enseñanzas y realmente no las entendemos. Pensamos que no deberían ser como son, así que no las seguimos, pero en realidad hay una razón para todas las enseñanzas. Tal vez parezca que las cosas no deberían ser así, pero lo son. Al principio ni siquiera creía en la meditación sentada. No veía de qué serviría sentarse con los ojos cerrados. Y la meditación caminando, caminando de un árbol a otro, dando la vuelta y volviendo a caminar. ¿Por qué molestarse? Pensé: "¿Para qué caminar tanto?". Pensaba así, pero en realidad caminar y la meditación sentada son de gran utilidad.

Algunas personas prefieren la meditación caminando, otras sentadas, pero no se puede prescindir de ninguna de las dos. Las escrituras se refieren a las cuatro posturas: de pie, caminando, sentado y tumbado. Vivimos con estas cuatro posturas. Podemos preferir una a otra, pero debemos utilizar las cuatro.

Las escrituras dicen que hay que hacer que estas cuatro posturas sean uniformes, que hay que hacer que la práctica sea uniforme en todas las posturas. Al principio no entendía qué significaba hacerlas uniformes. Quizá signifique que dormimos dos horas, luego estamos de pie dos horas, luego caminamos dos horas... ¿quizá sea eso? Lo intenté - no pude hacerlo, ¡era imposible! Eso no es lo que significa hacer las posturas uniformes. Igualar las posturas" se refiere a la mente, a nuestra consciencia, a dar lugar a la sabiduría en la mente, a iluminar la mente. Esta sabiduría nuestra debe estar presente en todas las posturas; debemos saber, o comprender, constantemente. De pie, caminando, sentados o tumbados, conocemos todos los estados mentales como impermanentes, insatisfactorios y no-yo. Hacer las posturas incluso de esta manera puede hacerse, es posible. Tanto si el agrado como el desagrado están presentes en la mente, no olvidamos nuestra práctica, somos conscientes.

Si centramos nuestra atención en la mente constantemente, entonces tenemos la esencia de la práctica. Tanto si experimentamos estados mentales que el mundo conoce como buenos o malos, no nos olvidamos de nosotros mismos. No nos perdemos en lo bueno o en lo malo, simplemente seguimos recto. Hacer las posturas constantes de esta manera es posible.

Si tenemos constancia en nuestra práctica, cuando nos elogian, es simplemente elogio; si nos culpan, es sólo culpa. No nos exaltamos ni nos deprimimos por ello, nos quedamos aquí. ¿Por qué? Porque vemos el peligro en todas esas cosas, vemos sus resultados. Somos constantemente conscientes del peligro tanto en la alabanza como en la culpa. Normalmente, si estamos de buen humor, la mente también está bien, los vemos como la misma cosa; si estamos de mal humor, la mente también está mal, no nos gusta. Así son las cosas, ésta es una práctica desigual.

Si tenemos constancia sólo hasta el punto de conocer nuestros estados de ánimo, y saber que estamos aferrados a ellos, esto ya es mejor. Es decir, tenemos consciencia, sabemos lo que está pasando, pero aún así no podemos soltarnos. Nos vemos aferrados a lo bueno y a lo malo, y lo sabemos. Nos aferramos a lo bueno y sabemos que no es una práctica correcta, pero seguimos sin poder soltarlo. Esto ya es entre el cincuenta y el setenta por ciento de la práctica. Aún no hay liberación, pero sabemos que si pudiéramos soltar, ése sería el camino hacia la paz. Seguimos viendo continuamente las consecuencias igualmente dañinas de todo lo que nos gusta y lo que no nos gusta, de los elogios y las culpas. Sean cuales sean las condiciones, la mente es constante de esta manera.

Pero si las personas mundanas son culpadas o criticadas, se alteran mucho. Si se les elogia, se alegran, dicen que es bueno y se ponen muy contentos. Si conocemos la verdad de nuestros diversos estados de ánimo, si conocemos las consecuencias de aferrarnos a la alabanza y a la culpa, el peligro de aferrarnos a cualquier cosa, nos volveremos sensibles a nuestros estados de ánimo. Sabremos que aferrarnos a ellos realmente causa sufrimiento. Vemos este sufrimiento, y vemos nuestro propio aferramiento como la causa de ese sufrimiento. Empezamos a ver las consecuencias de aferrarnos y aferrarnos a lo bueno y a lo malo, porque ya nos hemos aferrado a ellos y hemos visto el resultado: ninguna felicidad real. Así que ahora buscamos la manera de soltar.

¿Dónde está esa "manera de soltar"? En el budismo decimos: "No te aferres a nada". Nunca dejamos de oír eso de "no aferrarse a nada". Significa sostener, pero no aferrarse. Como esta linterna. Pensamos: "¿Qué es esto?" La cogemos, "Ah, es una linterna", y luego la volvemos a dejar. Agarramos las cosas de esta manera.

Si no sostuviéramos nada, ¿qué podríamos hacer? No podríamos hacer meditación caminando ni hacer nada, así que primero debemos sostener las cosas. Es querer, sí, es cierto, pero más tarde conduce al pāramī (virtud o perfección). Como querer venir aquí, por ejemplo. Venerable Jagaro⁷ vino a Wat Pah Pong. Primero tuvo que querer venir. Si no hubiera sentido que quería venir, no habría venido. Para cualquiera es lo mismo, vienen aquí porque quieren. Pero cuando surge el deseo, ¡no te aferres a él! Así que vienes y luego vuelves. ¿Qué es esto? Lo cogemos, lo miramos y decimos: "Oh, es una linterna", y luego lo dejamos. Esto se llama sujetar, pero no aferrarse, soltamos. Lo sabemos y lo soltamos. En pocas palabras, decimos esto: "Conoce y luego suelta". Sigue mirando y suelta. Esto dicen que es bueno; esto dicen que no es bueno... saber, y luego soltar. Bueno y malo, lo sabemos todo, pero lo dejamos ir. No nos aferramos tontamente a las cosas, sino que las "retenemos" con sabiduría. Practicar en esta 'postura' puede ser constante.

Debes ser constante así. Haz que la mente conozca de este modo; que surja la sabiduría. Cuando la mente tiene sabiduría, ¿qué más hay que buscar?

Deberíamos reflexionar sobre lo que hacemos aquí. ¿Por qué razón vivimos aquí, para qué trabajamos? En el mundo se trabaja por tal o cual recompensa, pero los monjes enseñan algo un poco más profundo que eso. Hagamos lo que hagamos, no pedimos nada a cambio. Trabajamos sin recompensa. La gente del mundo trabaja porque quiere esto o aquello, porque quiere alguna ganancia u otra, pero el Buda enseñó a trabajar sólo para trabajar; no pedimos nada más allá de eso.

Si haces algo sólo para obtener algún rédito te causará sufrimiento. Pruébalo por ti mismo. Si quieres que tu mente esté en paz, siéntate e intenta que esté en paz, ¡sufrirás! Pruébalo. Nuestro camino es más refinado. Hacemos, y luego soltamos; hacemos, y luego soltamos.

Mira al brahmán que hace un sacrificio. Tiene algún deseo en mente, así que hace un sacrificio. Esas acciones tuyas no le ayudarán a trascender el sufrimiento porque está actuando por deseo. Al principio practicamos con algún deseo en mente; practicamos sin cesar, pero no alcanzamos nuestro deseo. Así que practicamos hasta que llegamos a un punto en el que practicamos para no volver, practicamos para dejar ir.

⁷ Venerable Jagaro: el australiano, segundo abad de Wat Pah Nanachat en aquella época, que llevó a su grupo de monjes y laicos a ver a Ajahn Chah.

Esto es algo que debemos ver por nosotros mismos, es muy profundo. Tal vez practicamos porque queremos ir al Nibbāna... ¡justo ahí, no llegarás al Nibbāna! Es natural querer la paz, pero en realidad no es correcto. Debemos practicar sin desear nada en absoluto. Si no queremos nada en absoluto, ¿qué conseguiremos? No conseguiremos nada. Cualquier cosa que consigas es causa de sufrimiento, así que practicamos el no conseguir nada.

A esto se le llama "vaciar la mente". Está vacía, pero sigue haciendo. Este vacío es algo que la gente no suele entender; sólo aquellos que lo alcanzan ven su verdadero valor. No es el vacío de no tener nada, es el vacío dentro de las cosas que están aquí. Como esta linterna: deberíamos ver esta linterna como vacía; debido a la linterna hay vacío. No es el vacío donde no podemos ver nada, no es así. La gente que lo entiende así está equivocada. Debes entender la vacuidad dentro de las cosas que están aquí.

Los que siguen practicando porque tienen alguna idea ganadora son como el brahmán que hace un sacrificio sólo para cumplir algún deseo. Como la gente que viene a verme para que les rocíe con "agua bendita". Cuando les pregunto: "¿Por qué queréis esta agua bendita?", responden: "Queremos vivir felices y cómodos y no enfermar". ¡Ya está! De ese modo nunca superarán el sufrimiento.

La forma mundana es hacer las cosas por una razón, para obtener algún beneficio, pero en el budismo hacemos las cosas sin la idea de ganar nada. El mundo tiene que entender las cosas en términos de causa y efecto, pero el Buda nos enseña a ir por encima y más allá de la causa y el efecto. Su sabiduría era ir por encima de la causa, más allá del efecto; ir por encima del nacimiento y más allá de la muerte; ir por encima de la felicidad y más allá del sufrimiento.

Piénsalo, no hay ningún lugar donde quedarse. Las personas vivimos en un "hogar". Salir de casa e ir a donde no hay casa, no sabemos cómo hacerlo, porque siempre hemos vivido con el devenir, con el aferramiento. Si no podemos aferrarnos, no sabemos qué hacer.

Así que la mayoría de la gente no quiere ir al Nibbāna, no hay nada allí; nada en absoluto. Mira el techo y el suelo aquí. El extremo superior es el techo, eso es una "morada". El extremo inferior es el suelo, y esa es otra "morada". Pero en el espacio vacío entre el suelo y el techo no hay ningún lugar donde estar. Se puede estar en el techo o en el suelo, pero no en ese espacio vacío. Donde no hay morada, es donde hay vacío, y Nibbāna es este vacío.

La gente oye esto y se echa un poco para atrás, no quiere ir. Tienen miedo de no ver a sus hijos o parientes. Por eso, cuando bendecimos a los laicos, decimos: 'Que tengáis larga vida, belleza, felicidad y fuerza'. Esto les hace muy felices, ¡'sādhū!' dicen todos. Les gustan estas cosas. Si empiezas a hablar del vacío no lo quieren, están apegados a la permanencia.

Pero, ¿has visto alguna vez a una persona muy anciana con una hermosa tez? ¿Has visto alguna vez a una persona mayor con mucha fuerza o mucha felicidad? No, pero decimos: "Larga vida, belleza, felicidad y fuerza", y todos se sienten realmente complacidos, ¡cada uno dice sādhū! Esto es como el brahmán que hace oblaiones para conseguir algún deseo.

En nuestra práctica no 'hacemos oblaiones', no practicamos para obtener algún retorno. No queremos nada. Si queremos algo, entonces todavía hay algo ahí. Sólo hay que pacificar la mente y ya está.

Pero si hablo así, puede que no os sintáis muy cómodos, porque queréis "nacer" de nuevo.

Todos los practicantes laicos deberíais acercaros a los monjes y ver su práctica. Estar cerca de los monjes significa estar cerca del Buda, estar cerca de su Dhamma. El Buda dijo: "Ananda, practica mucho, desarrolla tu práctica". Quien ve el Dhamma me ve a mí, y quien me ve a mí ve el Dhamma'.

¿Dónde está Buda? Podemos pensar que el Buda ha sido y se ha ido, pero el Buda es el Dhamma, la Verdad. A algunas personas les gusta decir: 'Oh, si yo hubiera nacido en la época de Buda habría ido al Nibbāna'. Aquí, la gente estúpida habla así. El Buda sigue aquí. El Buda es la verdad. Independientemente de quien nazca o muera, la verdad sigue aquí. La verdad nunca se va del mundo, está ahí todo el tiempo. Tanto si nace un Buda como si no, tanto si alguien lo conoce como si no, la verdad sigue ahí.

Así que debemos acercarnos al Buda, debemos entrar en nuestro interior y encontrar el Dhamma. Cuando alcancemos el Dhamma alcanzaremos al Buda; viendo el Dhamma veremos al Buda, y todas las dudas se disolverán.

Para hacer una comparación, es como el profesor Choo. Al principio no era profesor, era simplemente el señor Choo. Cuando estudió y pasó las notas necesarias se convirtió en profesor, y pasó a ser conocido como el profesor Choo. ¿Cómo se convirtió en profesor? Estudiando las asignaturas necesarias, lo que permitió al señor Choo convertirse en el profesor Choo. Cuando el maestro Choo muere, el estudio para convertirse en maestro sigue en pie, y quien lo estudie se convertirá en maestro. Ese curso de estudio para convertirse en maestro no desaparece en ninguna parte, al igual que la Verdad, cuyo conocimiento permitió a Buda convertirse en Buda.

Así que el Buda sigue aquí. Quien practica y ve el Dhamma, ve al Buda. Hoy en día la gente se equivoca, no sabe dónde está el Buda. Dicen: "Si hubiera nacido en la época de Buda, me habría convertido en su discípulo y me habría iluminado". Eso es una tontería.

No pienses que al final del Retiro bajo la Lluvia te desvestirás. No pienses así. En un instante puede surgir un mal pensamiento en la mente, podrías matar a alguien. Del mismo modo, basta una fracción de segundo para que surja el bien en la mente, y ya estás ahí.

Y no pienses que tienes que ordenarte durante mucho tiempo para poder meditar. La práctica correcta está en el instante en que hacemos kamma. En un instante surge un mal pensamiento y antes de que te des cuenta has cometido un kamma muy pesado. Del mismo modo, todos los discípulos de Buda practicaron durante mucho tiempo, pero el momento en que alcanzaron la iluminación fue sólo un instante de pensamiento.

Así que no seas descuidado, ni siquiera en las cosas menores. Esfuérzate, trata de acercarte a los monjes, contempla las cosas y entonces sabrás de monjes. Bueno, es suficiente, ¿eh? Ya debe estar haciéndose tarde, a algunos les está entrando sueño. El Buda dijo que no se enseñara el Dhamma a la gente somnolienta.

Sesión vespertina

Me gustaría preguntarles sobre su práctica. Todos habéis estado practicando la meditación aquí, pero ¿ya estáis seguros de la práctica? Pregúntense si ya están seguros de su práctica. Hoy en día hay todo tipo de maestros de meditación, tanto monjes como maestros laicos, y me temo que eso os hará estar llenos de dudas e incertidumbre sobre lo que estáis haciendo. Por eso te lo pregunto. En lo que respecta a la práctica budista, no hay nada más grande o elevado que estas enseñanzas de Buda con las que has estado practicando aquí. Si las comprendes con claridad, darán lugar a una paz absolutamente firme e inquebrantable en tu corazón y en tu mente.

Hacer que la mente esté en paz se conoce como practicar la meditación, o practicar samādhi. La mente es algo extremadamente cambiante y poco fiable. Observando desde tu práctica hasta ahora, ¿has visto esto ya?

Algunos días practicas meditación sentado y en un santiamén la mente está en calma, otros días te sientas y hagas lo que hagas no hay calma -la mente lucha constantemente por alejarse, hasta que finalmente lo hace. Algunos días va bien, otros es horrible. Esta es la forma en que la mente muestra estas diferentes condiciones para que las veas. Debes comprender que los ocho factores del Noble Sendero Óctuple se funden en sīla, samādhi y paññā. No se unen en ningún otro lugar. Esto significa que cuando reúnes los factores de tu práctica, debe haber sīla, debe haber samādhi y debe haber paññā presentes juntos en la mente. Significa que al practicar la meditación aquí y ahora, estás creando las causas para que surja el Camino de una manera muy directa.

En la meditación sentada se te enseña a cerrar los ojos para que no pases el tiempo mirando cosas diferentes. Esto se debe a que el Buda enseñaba que debes conocer tu propia mente. Observa la mente. Si cierras los ojos, tu atención se dirigirá de forma natural hacia la mente, la fuente de muchos tipos de conocimiento. Esta es una forma de entrenar la mente para dar lugar al samādhi.

Una vez sentado con los ojos cerrados, establece la consciencia con la respiración - haz que la consciencia de la respiración sea más importante que cualquier otra cosa. Esto significa que llevas la consciencia a seguir la respiración, y manteniéndote con ella, conocerás ese lugar que es el punto focal de sati, el punto focal del conocimiento y el punto focal de la consciencia de la mente. Siempre que estos factores del camino trabajen juntos, serás capaz de observar y ver tu respiración, sentimientos, mente y ārammana, tal y como son en el momento presente. En última instancia, conocerás ese lugar que es a la vez el punto focal del samādhi y el punto de unificación de los factores del Camino.

Cuando desarrolles el samādhi, fija la atención en la respiración e imagina que estás sentado solo, sin absolutamente ninguna otra persona y sin nada alrededor que pueda molestarte. Desarrolla esta percepción en la mente, manteniéndola hasta que la mente deje completamente de lado el mundo exterior y todo lo que quede sea simplemente el conocimiento de la respiración entrando y saliendo. La mente debe dejar de lado el mundo exterior. No te permitas empezar a pensar en esta persona que está sentada aquí, o en aquella persona que está sentada allí. No des cabida a ningún pensamiento que dé lugar a confusión o agitación en la mente; es mejor desecharlos y acabar con ellos. Aquí no hay nadie más, estás sentado completamente solo. Desarrolla esta percepción hasta que todos los demás recuerdos, percepciones y pensamientos relativos a otras personas y cosas desaparezcan, y ya no dudes ni te preguntes por las demás personas o cosas que te rodean. Entonces podrás fijar tu atención únicamente en la inspiración y la espiración. Respira con normalidad. Deja que la inspiración y la espiración continúen de forma natural, sin forzarlas para que sean más largas o más cortas, más fuertes o más débiles de lo normal. Deja que la

respiración continúe en un estado de normalidad y equilibrio, y luego siéntate y observa cómo entra y sale del cuerpo.

Una vez que la mente se haya desprendido de los objetos mentales externos, ya no te sentirás perturbado por el sonido del tráfico u otros ruidos. No te sentirás irritado por nada externo. Ya sean formas, sonidos o lo que sea, no serán una fuente de perturbación, porque la mente no les prestará atención, se centrará en la respiración.

Si la mente está agitada por diferentes cosas y no puedes concentrarte, prueba a respirar profundamente hasta que los pulmones estén completamente llenos, y luego suelta todo el aire hasta que no quede nada dentro. Haz esto varias veces, luego restablece la atención y continúa desarrollando la concentración. Una vez restablecida la atención plena, es normal que durante un tiempo la mente esté en calma y luego cambie y vuelva a agitarse. Cuando esto ocurra, mantén la mente firme, vuelve a respirar profundamente y expulsa todo el aire de los pulmones. Vuelve a llenar los pulmones hasta su capacidad por un momento y luego restablece la atención en la respiración. Fija sati en la inspiración y en la espiración, y continúa manteniendo la atención de este modo.

La práctica tiende a ser así, por lo que serán necesarias muchas sesiones y mucho esfuerzo antes de dominarla. Una vez que lo seas, la mente se desprenderá del mundo exterior y permanecerá imperturbable. Los objetos mentales del exterior serán incapaces de penetrar en el interior y perturbar la propia mente. Una vez que no puedan penetrar en el interior, verás la mente. Verás la mente como un objeto de consciencia, la respiración como otro y los objetos mentales como otro. Todos ellos estarán presentes dentro del campo de consciencia, centrado en la punta de tu nariz. Una vez que el sati (atención plena) esté firmemente establecido con las inspiraciones y espiraciones, puedes seguir practicando con tranquilidad. A medida que la mente se calma, la respiración, que al principio era tosca, se vuelve más ligera y refinada. El objeto de la mente también se vuelve cada vez más sutil y refinado. El cuerpo se siente más ligero y la propia mente se siente progresivamente más ligera y liberada. La mente se desprende de los objetos mentales externos y tú continuas observando internamente.

A partir de aquí, tu consciencia se apartará del mundo exterior y se dirigirá hacia el interior para centrarse en la mente. Una vez que la mente se haya reunido y concentrado, mantén la consciencia en ese punto en el que la mente se concentra. Mientras respiras, verás claramente la respiración entrando y saliendo, sati será nítida y la consciencia de los objetos mentales y de la actividad mental será más clara. En ese momento verás las características de sīla, samādhī y paññā y la forma en que se fusionan. Esto se conoce como la unificación de los factores del Sendero. Una vez que se produce esta unificación, tu mente estará libre de todas las formas de agitación y confusión. Se volverá unipuntual y esto es lo que se conoce como samādhī.

Cuando concentras la atención en un solo lugar, en este caso la respiración, ganas en claridad y consciencia debido a la presencia ininterrumpida de sati. A medida que continúes viendo la respiración con claridad, sati se hará más fuerte y la mente se volverá más sensible de muchas maneras diferentes. Verás la mente en el centro de ese lugar (la respiración), en un solo punto con la consciencia enfocada hacia dentro, en lugar de volverse hacia el mundo exterior. El mundo exterior desaparece gradualmente de tu consciencia y la mente ya no va a realizar ningún trabajo en el exterior. Es como si entraras en tu "casa", donde todas tus facultades sensoriales se han unido para formar una unidad compacta. Estás tranquilo y la mente se libera de todos los objetos

externos. La conciencia permanece con la respiración y, con el tiempo, penetrará cada vez más profundamente en el interior, haciéndose progresivamente más refinada.

Finalmente, la conciencia de la respiración se vuelve tan refinada que la sensación de la respiración parece desaparecer. Podría decirse que la conciencia de la sensación de la respiración ha desaparecido o que la respiración misma ha desaparecido. Entonces surge un nuevo tipo de conciencia: la conciencia de que la respiración ha desaparecido. En otras palabras, la conciencia de la respiración se vuelve tan refinada que es difícil definirla.

Así que puede ser que estés sentado y no haya respiración. En realidad, la respiración sigue ahí, pero se ha refinado tanto que parece haber desaparecido. ¿Por qué? Porque la mente está en su estado más refinado, con un tipo especial de conocimiento. Todo lo que queda es el conocimiento. Aunque la respiración haya desaparecido, la mente sigue concentrada en el conocimiento de que la respiración no está ahí. A medida que continúas, ¿qué debes tomar como objeto de meditación? Toma este mismo conocimiento como objeto de meditación -en otras palabras, el conocimiento de que no hay respiración- y mantenlo. Se podría decir que se ha establecido un tipo específico de conocimiento en la mente.

En este punto, a algunas personas les pueden surgir dudas, porque es aquí donde pueden surgir *nimittā*. Estas pueden ser de muchos tipos, incluyendo tanto formas como sonidos. Es aquí donde pueden surgir todo tipo de cosas inesperadas en el transcurso de la práctica. Si surgen *nimittā* (algunas personas las tienen, otras no) debes comprenderlas de acuerdo con la verdad. No dudes ni te permitas alarmarte.

En esta fase, debes hacer que la mente sea inquebrantable en su concentración y estar especialmente atento. Algunas personas se sobresaltan cuando notan que la respiración ha desaparecido, porque están acostumbradas a tener la respiración ahí. Cuando les parece que la respiración ha desaparecido, pueden asustarse o tener miedo de morir. Aquí debes establecer la comprensión de que es sólo la naturaleza de la práctica progresar de esta manera. ¿Qué vas a observar ahora como objeto de meditación? Observa esta sensación de que no hay respiración y mantenla como objeto de consciencia mientras continúas meditando. El Buda describió esto como la forma más firme e inquebrantable de *samādhi*. Sólo hay un objeto mental firme e inquebrantable. Cuando tu práctica de *samādhi* alcance este punto, se producirán muchos cambios y transformaciones inusuales y refinados dentro de la mente, de los que podrás ser consciente. La sensación del cuerpo se sentirá en su punto más ligero o incluso podría desaparecer por completo. Puede que te sientas como si estuvieras flotando en el aire y te parezca que no pesas nada. Puede ser como si estuvieras en medio del espacio y dondequiera que dirijas tus facultades sensoriales no parecen registrar nada en absoluto. Aunque sabes que el cuerpo sigue ahí, experimentas un vacío total. Esta sensación de vacío puede ser bastante extraña.

A medida que continúes practicando, comprende que no hay nada de qué preocuparse. Establece esta sensación de estar relajado y despreocupado, con seguridad en la mente. Una vez que la mente esté concentrada y en un solo punto, ningún objeto mental podrá penetrar en ella ni perturbarla, y podrás sentarte así todo el tiempo que quieras. Podrás mantener la concentración sin ninguna sensación de dolor o incomodidad.

Habiendo desarrollado el *samādhi* hasta este nivel, serás capaz de entrar o salir de él a voluntad. Cuando lo abandonas, es a tu gusto y conveniencia. Te retiras a tu gusto, no porque te sientas

perezoso o cansado. Te retiras del samādhi porque es el momento apropiado para retirarte, y sales de él a tu voluntad.

Esto es samādhi; estás relajado y a tus anchas. Entrás y sales de él sin problemas. La mente y el corazón están tranquilos. Si realmente tienes samādhi así, significa que meditar sentado y entrar en samādhi durante sólo treinta minutos o una hora te permitirá permanecer fresco y en paz durante muchos días después. Experimentar los efectos del samādhi de esta manera durante varios días tiene un efecto purificador en la mente: cualquier cosa que experimentes se convertirá en un objeto para la contemplación. Aquí es donde comienza realmente la práctica. Es el fruto que surge a medida que el samādhi madura.

Samādhi realiza la función de calmar la mente. Samādhi realiza una función, sīla realiza una función y paññā realiza otra función.

Estas características, en las que estás centrando la atención y desarrollando en la práctica están vinculadas, formando un círculo. Esta es la forma en que se manifiestan en la mente. Sīla, samādhi y paññā surgen y maduran del mismo lugar.

Una vez que la mente está en calma, se volverá progresivamente más contenida y compuesta debido a la presencia de paññā y al poder de samādhi.

A medida que la mente se vuelve más compuesta y refinada, esto da lugar a una energía que actúa para purificar sīla. Una mayor pureza de sīla facilita el desarrollo de un samādhi más fuerte y refinado, y esto a su vez favorece la maduración de paññā. De este modo se ayudan mutuamente. Cada aspecto de la práctica actúa como un factor de apoyo para los demás - al final estos términos se convierten en sinónimos. A medida que estos tres factores continúan madurando juntos, forman un círculo completo, dando lugar finalmente al magga. Magga es una síntesis de estas tres funciones de la práctica trabajando juntas de forma fluida y coherente. A medida que se practica, hay que preservar esta energía. Es la energía que dará lugar a vipassanā o paññā. Habiendo alcanzado esta etapa (en la que paññā ya está funcionando en la mente, independientemente de si la mente está en paz o no), paññā proporcionará una energía consistente e independiente en la práctica. Ves que siempre que la mente no esté en paz, no deberías apegarte, e incluso cuando esté en paz, no deberías apegarte. Habiendo soltado la carga de tales preocupaciones, el corazón se sentirá en consecuencia mucho más ligero. Tanto si experimentas objetos mentales agradables como si experimentas objetos mentales desagradables, permanecerás tranquilo. De este modo, la mente permanecerá en paz.

Otra cosa importante es ver que cuando dejas de hacer la práctica formal de meditación, si no hay sabiduría funcionando en la mente, abandonarás la práctica por completo sin ninguna otra contemplación, desarrollo de la conciencia o pensamiento sobre el trabajo que aún queda por hacer. De hecho, cuando te retiras del samādhi, sabes claramente en la mente que te has retirado. Una vez retirado, debes continuar comportándote de manera normal. Mantén la atención y la conciencia en todo momento. No es que sólo practiques la meditación en la postura sentada: samādhi significa la mente firme e inquebrantable. En tu vida diaria, haz que la mente sea firme e inquebrantable y mantén esta sensación de firmeza como objeto de la mente en todo momento. Debes practicar sati y sampajañña continuamente.

Después de levantarte de la práctica sentada formal y dedicarte a tus asuntos

- Siempre que tus ojos vean una forma o tus oídos oigan un sonido, mantén la conciencia. Cuando experimentes objetos mentales que te produzcan agrado o desagrado, trata de mantener

constantemente la conciencia de que tales estados mentales son impermanentes e inciertos. De este modo, la mente permanecerá en calma y en un estado de "normalidad".

Mientras la mente esté en calma, utilízala para contemplar los objetos mentales. Contempla la totalidad de esta forma, el cuerpo físico. Puedes hacerlo en cualquier momento y en cualquier postura: ya sea practicando meditación formal, relajándote en casa, en el trabajo o en cualquier situación en la que te encuentres. Mantén la meditación y la reflexión en todo momento. El simple hecho de salir a pasear y ver hojas muertas en el suelo bajo un árbol puede brindar la oportunidad de contemplar la impermanencia. Tanto nosotros como las hojas somos iguales: cuando envejecemos, nos marchitamos y morimos. Los demás son iguales. Esto es elevar la mente al nivel de vipassanā, contemplar la verdad de cómo son las cosas, todo el tiempo. Ya sea caminando, de pie, sentado o tumbado, el sati se mantiene de manera uniforme y constante. Esto es practicar la meditación correctamente: hay que seguir la mente de cerca, controlándola en todo momento.

Practicando aquí y ahora a las siete de la tarde, nos hemos sentado y meditado juntos durante una hora y ahora hemos parado. Puede ser que tu mente haya dejado de practicar completamente y no haya continuado con la reflexión. Esa es la forma incorrecta de hacerlo. Cuando paramos, lo único que debe parar es la reunión formal y la meditación sentada. Debes seguir practicando y desarrollando la consciencia de forma constante, sin cejar en el empeño.

A menudo he enseñado que, si no se practica con constancia, es como gotas de agua. Es como gotas de agua porque la práctica no es un flujo continuo e ininterrumpido. El sati no se mantiene de manera uniforme. Lo importante es que la mente haga la práctica y nada más. El cuerpo no la hace. La mente hace el trabajo, la mente hace la práctica. Si entiendes esto claramente, verás que no necesariamente tienes que hacer meditación sentada formal para que la mente conozca el samādhi. La mente es la que hace la práctica. Tienes que experimentar y comprender esto por ti mismo, en tu propia mente.

Una vez que lo veas por ti mismo, estarás desarrollando consciencia en la mente en todo momento y en todas las posturas. Si mantienes sati como un flujo uniforme e ininterrumpido, es como si las gotas de agua se hubieran unido para formar un flujo suave y continuo de agua corriente. Sati está presente en la mente de momento a momento y, en consecuencia, habrá conciencia de los objetos mentales en todo momento. Si la mente está contenida y compuesta con sati ininterrumpido, conocerás los objetos mentales cada vez que surjan estados mentales sanos y malsanos. Conocerás la mente en calma y la mente confusa y agitada. Dondequiera que vayas, practicarás de este modo. Si entrenas la mente de este modo, tu meditación madurará rápida y satisfactoriamente.

Por favor, no me malinterpretes. Hoy en día es habitual que la gente vaya a cursos de vipassanā de tres o siete días, en los que no tienen que hablar ni hacer nada más que meditar. Tal vez hayas ido a un retiro de meditación en silencio durante una o dos semanas, volviendo después a tu vida cotidiana normal.

Puede que hayas salido pensando que has "hecho vipassanā" y, como sientes que ya sabes de qué va, sigas yendo a fiestas, discotecas y entregándote a diferentes formas de deleite sensual. Cuando lo haces así, ¿qué ocurre? Al final no quedará nada de los frutos de vipassanā. Si vas y haces todo tipo de cosas poco hábiles, que perturban y trastornan la mente, desperdiciando tus esfuerzos anteriores, y luego el año que viene vuelves otra vez y haces otro retiro de siete días o unas semanas, y luego sales y sigues con las fiestas, las discotecas y la bebida, eso no es verdadera práctica. No es patipadā ni el camino hacia el progreso.

Debes esforzarte por renunciar. Debes contemplar hasta ver los efectos nocivos que se derivan de ese comportamiento. Observa lo perjudicial que es beber y salir de marcha. Reflexiona y ve el daño inherente a todos los diferentes tipos de comportamientos inhábiles en los que incurres, hasta que sea totalmente evidente. Esto te dará el impulso para dar un paso atrás y cambiar tu forma de actuar. Entonces encontrarás la verdadera paz. Para experimentar la paz mental tienes que ver claramente las desventajas y el peligro de tales formas de comportamiento. Esto es practicar de la manera correcta. Si haces un retiro en silencio durante siete días, en el que no tienes que hablar ni relacionarte con nadie, y luego te dedicas a charlar, cotillear y comer en exceso durante otros siete meses, ¿cómo vas a obtener algún beneficio real o duradero de esos siete días de práctica?

Animo a todos los laicos que practican aquí a que desarrollen la conciencia y la sabiduría para comprender este punto. Intenten practicar con constancia. Vean las desventajas de practicar de forma poco sincera e inconsistente, y traten de mantener un esfuerzo más dedicado y continuo en la práctica. Sólo esto. Entonces puede convertirse en una posibilidad realista que puedas poner fin a la kilesā (contaminaciones). Pero ese estilo de vida de no hablar y no jugar durante siete días, seguido de seis meses de completa indulgencia sensual, sin ningún tipo de atención o restricción, sólo conducirá al despilfarro de cualquier ganancia obtenida de la meditación - no quedará nada. Es como ir a trabajar un día y ganar veinte libras, pero luego salir y gastar treinta libras en comida y cosas en el mismo día; ¿se ahorraría algo de dinero? Se perdería todo. Lo mismo ocurre con la meditación.

Esta es una forma de recordatorio para todos vosotros, así que os pediré perdón. Es necesario hablar de esta manera, para que los aspectos de la práctica que son culpables os queden claros y, en consecuencia, podáis renunciar a ellos. Podrías decir que la razón por la que has venido a practicar es para aprender a evitar hacer las cosas mal en el futuro. ¿Qué ocurre cuando haces cosas malas? Hacer las cosas mal te lleva a la agitación y al sufrimiento, cuando no hay bondad en la mente. No es el camino hacia la paz mental. Así son las cosas. Si practicas en un retiro, sin hablar durante siete días, y luego te das un capricho durante unos meses, no importa lo estrictamente que hayas practicado durante esos siete días, no obtendrás ningún valor duradero de esa práctica. Practicando así, no se llega a ninguna parte. En muchos lugares donde se enseña meditación no se aborda ni se supera este problema. En realidad, tienes que llevar tu vida diaria con calma y contención.

En la meditación tienes que estar constantemente dirigiendo tu atención a la práctica. Es como plantar un árbol. Si plantas un árbol en un lugar y después de tres días lo arrancas y lo plantas en otro sitio, y después de otros tres días lo arrancas y lo plantas en otro lugar, morirá sin producir nada. Practicar la meditación así tampoco dará ningún fruto. Esto es algo que tenéis que comprender por vosotros mismos.

Contempladlo. Probadlo vosotros mismos cuando volváis a casa. Coged un arbolito y plantadlo en un lugar, y cada pocos días, id, arrancadlo y plantadlo en un lugar diferente. Morirá sin dar ningún fruto. Es lo mismo que hacer un retiro de meditación durante siete días, seguido de siete meses de comportamiento desenfrenado, permitiendo que la mente se ensucie, y luego volver a hacer otro retiro durante un corto período, practicando estrictamente sin hablar y posteriormente salir y estar desenfrenado de nuevo. Como ocurre con el árbol, la meditación simplemente muere: no se conserva ninguno de los frutos sanos. El árbol no crece, la meditación no crece. Yo digo que practicar de esta manera no da muchos frutos.

En realidad, no me gusta dar charlas de este tipo. Es porque siento pena por ti que tengo que hablar críticamente. Cuando hacéis las cosas mal, es mi deber decíroslo, pero hablo por compasión hacia vosotros. Algunas personas pueden sentirse incómodas y pensar que sólo les estoy regañando. En realidad, no te estoy regañando porque sí, te estoy ayudando a señalar dónde te estás equivocando, para que lo sepas. Algunos pueden pensar: "Luang Por nos está regañando", pero no es así. Sólo de vez en cuando puedo venir a dar una charla; si tuviera que dar charlas como ésta todos los días, ¡os enfadaríais de verdad! Pero la verdad es que no eres tú quien se molesta, son sólo los kilesā los que se molestan. Sólo diré esto por ahora.

Acerca de Ser prudente

Buda enseñó a ver el cuerpo en el cuerpo. ¿Qué significa esto? Todos estamos familiarizados con las partes del cuerpo, como el pelo, las uñas, los dientes y la piel. Entonces, ¿cómo vemos el cuerpo en el cuerpo? Si reconocemos que todas estas cosas son impermanentes, insatisfactorias y no son el yo, eso es lo que se llama "ver el cuerpo en el cuerpo". Entonces no es necesario entrar en detalles y meditar sobre las partes separadas. Es como tener fruta en una cesta. Si ya hemos contado las piezas de fruta, entonces sabemos lo que hay, y cuando lo necesitemos, podemos coger la cesta y llevárnosla, y todas las piezas vienen con ella. Sabemos que la fruta está toda, así que no tenemos que volver a contarla.

Habiendo meditado sobre las treinta y dos partes del cuerpo, y reconociéndolas como algo no estable ni permanente, ya no necesitamos cansarnos separándolas así y meditando con tanto detalle; del mismo modo que no tenemos que echar toda la fruta de la cesta y contarla una y otra vez. Pero sí llevamos la cesta a nuestro destino, caminando atenta y cuidadosamente, con cuidado de no tropezar ni caer.

Cuando vemos el cuerpo en el cuerpo, lo que significa que vemos el Dhamma en el cuerpo, conociendo nuestro propio cuerpo y el de los demás como fenómenos impermanentes, no necesitamos explicaciones detalladas. Sentados aquí, tenemos la atención constantemente bajo control, sabiendo las cosas como son. La meditación se convierte entonces en algo muy sencillo. Lo mismo ocurre si meditamos sobre Buda: si comprendemos lo que es realmente Buda, no necesitamos repetir la palabra "Buda". Significa tener pleno conocimiento y firme conciencia. Esto es la meditación.

Aún así, la meditación no suele entenderse bien. Practicamos en grupo, pero a menudo no sabemos de qué se trata. Algunas personas piensan que la meditación es muy difícil de hacer. Vengo al monasterio, pero no puedo sentarme. No tengo mucha resistencia. Me duelen las piernas, la espalda, me duele todo'. Así que se dan por vencidos y no vienen más, pensando que no pueden hacerlo.

Pero de hecho samādhi no es sentarse. Samādhi no es caminar. No es estar tumbado o de pie. Sentarse, caminar, cerrar los ojos, abrir los ojos, todo eso son meras acciones. Tener los ojos cerrados no significa necesariamente que estés practicando samādhi. Podría significar simplemente que estás somnoliento y embotado. Si estás sentado con los ojos cerrados pero te estás quedando dormido, con la cabeza balanceándose y la boca abierta, eso no es estar sentado en samādhi. Es estar sentado con los ojos cerrados. Samādhi y ojos cerrados son dos cosas distintas. El verdadero samādhi puede practicarse con los ojos abiertos o cerrados. Puedes estar sentado, caminando, de pie o tumbado.

Samādhi significa que la mente está firmemente enfocada, con atención plena, moderación y cautela. Eres constantemente consciente de lo correcto y lo incorrecto, observando constantemente todas las condiciones que surgen en la mente. Cuando se dispara a pensar en algo, teniendo un estado de ánimo de aversión o anhelo, eres consciente de ello. Algunas personas se desaniman: "No puedo hacerlo. En cuanto me siento, mi mente empieza a pensar en casa. Eso es malo (tailandés: bahp)". Si eso fuera malo, Buda nunca se habría convertido en Buda. Pasó cinco años luchando con su mente, pensando en su casa y en su familia. Sólo después de seis años despertó.

Por eso, algunas personas creen que estos repentinos surgimientos del pensamiento son erróneos o malvados. Puedes tener el impulso de matar a alguien. Pero eres consciente de ello en el instante siguiente, te das cuenta de que matar está mal, así que paras y te abstienes. ¿Hay algo malo en ello? ¿En qué piensas? No es que cada vez que tienes un impulso acumules kamma malo al instante. De lo contrario, ¿cómo podría haber algún camino hacia la liberación? Los impulsos son sólo impulsos. Los pensamientos son sólo pensamientos. En el primer caso, aún no has creado nada. En el segundo caso, si actúas sobre ello con el cuerpo, la palabra o la mente, entonces estás creando algo. Avijjā (ignorancia) ha tomado el control. Si tienes el impulso de robar y luego eres consciente de ti mismo y consciente de que eso estaría mal, eso es sabiduría, y en su lugar hay vijjā (conocimiento). El impulso mental no se consume.

Esto es conciencia oportuna, sabiduría que surge e informa nuestra experiencia. Si existe el primer momento mental de querer robar algo y luego actuamos en consecuencia, ese es el dhamma de la ilusión; las acciones del cuerpo, el habla y la mente que siguen al impulso traerán resultados negativos.

Así son las cosas. El mero hecho de tener pensamientos no es kamma negativo. Si no tenemos pensamientos, ¿cómo se desarrollará la sabiduría? Algunas personas simplemente quieren sentarse con la mente en blanco. Esa es una comprensión errónea.

Estoy hablando de samādhi que va acompañado de sabiduría. De hecho, Buda no deseaba mucho samādhi. No quería jhāna y samāpatti. Veía el samādhi como un factor componente del camino. Sīla, samādhi y paññā son componentes o ingredientes, como los ingredientes que se usan en la cocina. Usamos especias en la cocina para que la comida sea sabrosa. Lo importante no son las especias en sí, sino la comida que comemos. Practicar samādhi es lo mismo. Los maestros de Buda, Uddaka y Alāra, hicieron mucho hincapié en la práctica del jhāna y en la obtención de diversos tipos de poderes, como la clarividencia. Pero si se llega tan lejos, es difícil deshacerse. Algunos lugares enseñan esta profunda tranquilidad, a sentarse con deleite en la quietud. Los meditadores entonces se intoxican con su samādhi. Si tienen sīla, se intoxican por su sīla. Si recorren el camino, se intoxican por el camino, deslumbrados por la belleza y las maravillas que experimentan, y no llegan al verdadero destino.

El Buda dijo que se trata de un error sutil. Aún así, es correcto para los que están en un nivel burdo. Pero en realidad lo que Buda quería era que tuviéramos una medida apropiada de samādhi, sin quedarnos atascados en ella. Después de entrenarnos y desarrollar samādhi, entonces samādhi debería desarrollar sabiduría.

El samādhi que está en el nivel de samatha -tranquilidad- es como una roca que cubre la hierba. En el samādhi que es seguro y estable, incluso cuando se abren los ojos, la sabiduría está ahí. Cuando la sabiduría ha nacido, abarca y conoce ('gobierna') todas las cosas. Así que el Maestro no quería esos refinados niveles de concentración y cesación, porque se convierten en una distracción y entonces uno olvida el camino.

Así que es necesario no apegarse a la postura sentada o a cualquier otra postura en particular. Samādhi no reside en tener los ojos cerrados, los ojos abiertos, o en estar sentado, de pie, caminando o tumbado. Samādhi impregna todas las posturas y actividades. Las personas mayores, que a menudo no pueden sentarse muy bien, pueden contemplar especialmente bien y practicar samādhi con facilidad; ellos también pueden desarrollar mucha sabiduría.

¿Cómo es que pueden desarrollar la sabiduría? Todo les agita. Cuando abren los ojos, no ven las cosas tan claras como antes. Los dientes les dan problemas y se les caen. Les duele el cuerpo la mayor parte del tiempo. Ese es el lugar de estudio. Así que, en realidad, la meditación es fácil para los ancianos.

La meditación es difícil para los jóvenes. Sus dientes son fuertes, así que pueden disfrutar de la comida. Duermen profundamente. Sus facultades están intactas y el mundo es divertido y excitante para ellos, así que se engañan a lo grande. Cuando los viejos mastican algo duro pronto sienten dolor. Allí mismo los devadūta⁸ les están hablando; les están enseñando todos los días. Cuando abren los ojos tienen la vista borrosa. Por la mañana les duele la espalda. Por la tarde les duelen las piernas. ¡Eso es todo! Este es realmente un excelente tema de estudio. Algunas personas mayores dirán que no pueden meditar. ¿Qué quieres meditar? ¿De quién vas a aprender a meditar?

Esto es ver el cuerpo en el cuerpo y la sensación en la sensación. ¿Estás viendo esto o estás huyendo? Decir que no puedes practicar porque eres demasiado viejo sólo se debe a una comprensión errónea. La pregunta es: ¿tienes las cosas claras? Las personas mayores tienen mucho pensamiento, mucha sensación, mucho malestar y dolor. Todo aparece. Si meditan, pueden dar testimonio de ello. Por eso digo que la meditación es fácil para los ancianos. Ellos pueden hacerlo mejor. Todo el mundo dice: 'Cuando sea viejo, iré al monasterio'. Si entiendes esto, es verdad. Tienes que verlo dentro de ti. Cuando te sientas, es verdad; cuando te levantas, es verdad; cuando caminas, es verdad. Todo es una molestia, todo está presentando obstáculos

- y todo te está enseñando. ¿No es así? ¿Ahora puedes levantarte y marcharte tan fácilmente? Cuando te levantas, es "¡Oy!". ¿O no te has dado cuenta? Y es "¡Oy!" cuando caminas. Te está pinchando.

Cuando eres joven puedes levantarte y caminar, seguir tu camino. Pero en realidad no sabes nada. Cuando eres viejo, cada vez que te levantas es "¡Oy!". ¿No es eso lo que dices? ¡Oy! Oy! Cada vez que te mueves, aprendes algo. Entonces, ¿cómo puedes decir que es difícil meditar? ¿Dónde más hay que buscar? Todo es correcto. Los devadūta te están diciendo algo. Es muy claro. Los Sankhārā te están diciendo que no son estables ni permanentes, ni tú ni los tuyos. Te lo están diciendo a cada momento.

Pero nosotros pensamos de otra manera. No creemos que esto sea correcto. Tenemos una visión equivocada y nuestras ideas están lejos de la verdad. Pero en realidad, los ancianos pueden ver la impermanencia, el sufrimiento y la falta de uno mismo, y dar lugar al desapasionamiento y al desencanto, porque la evidencia está ahí dentro de ellos todo el tiempo. Creo que eso es bueno.

Tener la sensibilidad interior que siempre es consciente de lo que está bien y lo que está mal se llama Buddhó. No es necesario estar repitiendo continuamente 'Buddho'. Has contado la fruta en tu cesta. Cada vez que te sientas, no tienes que tomarte la molestia de derramar la fruta y volver a contarla. Puedes dejarla en la cesta. Pero alguien con un apego equivocado seguirá contando. Se detendrá bajo un árbol, la derramará, la contará y la volverá a poner en la cesta. Luego caminará hasta el siguiente lugar de parada y lo hará de nuevo.

Pero sólo está contando la misma fruta. Esto es el ansia misma. Tiene miedo de que, si no cuenta, se equivoque. Tenemos miedo de que si no seguimos diciendo "Buddho", nos equivocaremos. ¿Cómo podemos equivocarnos?

⁸ 'mensajeros divinos' es un nombre simbólico para la vejez, la enfermedad y la muerte, ya que estas tres cosas recuerdan al hombre su futuro y lo impulsan a esforzarse seriamente.

Sólo necesita contar la persona que no sabe cuánta fruta hay. Una vez que lo sabes, puedes tomártelo con calma y dejarla en la cesta. Cuando estás sentado, simplemente te sientas. Cuando estés tumbado, simplemente tumbate porque tu fruta está ahí contigo.

Practicando la virtud y creando mérito, decimos, 'Nibbāna paccayo hotu', (que sea una condición para realizar el Nibbāna). Como condición para realizar el Nibbāna, hacer ofrendas es bueno. Cumplir los preceptos es bueno. Practicar la meditación es bueno. Escuchar las enseñanzas del Dhamma es bueno. Que se conviertan en condiciones para realizar el Nibbāna.

Pero, ¿qué significa Nibbāna? Nibbāna significa no aferrarse. Nibbāna significa no dar significado a las cosas. Nibbāna significa dejar ir. Hacer ofrendas y acciones meritorias, observar los preceptos morales y meditar en la bondad amorosa: todo esto es para deshacerse de las impurezas y el ansia, para no desear nada, para no desear ser o convertirse en nada; para hacer que la mente esté vacía -vacía de egoísmo, vacía de conceptos del yo y del otro.

Nibbāna paccayo hotu: hacer que se convierta en una causa para el Nibbāna. Practicar la generosidad es renunciar, dejar ir. Escuchar las enseñanzas es con el propósito de adquirir conocimiento para renunciar y dejar ir, para desarraigar el aferramiento a lo que es bueno y a lo que es malo. Al principio meditamos para tomar conciencia de lo malo y lo malo. Cuando lo reconocemos, lo abandonamos y practicamos lo que es bueno. Luego, cuando se consigue algo bueno, no te apegues a ese bien.

Permanece a medio camino en el bien, o por encima del bien, no habites bajo el bien. Si estamos bajo el bien, entonces el bien nos empuja y nos convertimos en esclavos de él. Nos convertimos en esclavos, y nos obliga a crear todo tipo de kamma y deméritos. Puede llevarnos a cualquier cosa, y el resultado será el mismo tipo de infelicidad y circunstancias desafortunadas en las que nos encontrábamos antes.

Abandona el mal y desarrolla el mérito - abandona lo negativo y desarrolla lo positivo. Desarrollar el mérito, permanecer por encima del mérito. Permanece por encima del mérito y del demérito, por encima del bien y del mal. Sigue practicando con una mente que abandona, suelta y se libera. Es lo mismo no importa lo que estés haciendo: si lo haces con una mente de dejar ir es una causa para realizar Nibbāna. Lo que haces libre de deseo, libre de impureza, libre de ansia, todo se funde con el camino, lo que significa Noble Verdad, lo que significa saccadhamma. Las Cuatro Nobles Verdades son tener la sabiduría que conoce tanhā, que es la fuente de dukkha.

Kāmatanhā, bhavatanhā, vibhavatanhā: estos son el origen, la fuente. Si estás deseando algo o queriendo ser algo, estás alimentando dukkha, trayendo dukkha a la existencia, porque esto es lo que da origen a dukkha. Éstas son las causas. Si creamos las causas de dukkha, entonces dukkha se producirá. La causa es vibhavatanhā: este ansia inquieta y ansiosa. Uno se convierte en esclavo del deseo y crea todo tipo de kamma y malas acciones debido a él, y así nace el sufrimiento. En pocas palabras, dukkha es hijo del deseo. El deseo es el padre de dukkha.

Cuando hay padres, dukkha puede nacer. Cuando no hay padres, dukkha no puede nacer - no habrá descendencia.

Aquí es donde debe centrarse la meditación. Deberíamos ver todas las formas de tanhā, que hacen que tengamos deseos. Pero hablar de deseo puede ser confuso. Algunas personas tienen la idea de que cualquier tipo de deseo, como el deseo de comida y los requisitos materiales para la vida, es tanhā. Pero podemos tener este tipo de deseo de forma ordinaria y natural. Cuando tienes hambre y deseas comida, puedes tomar un alimento y acabar con ello. Eso es bastante ordinario. Es un

deseo que está dentro de los límites y no tiene efectos nocivos. Este tipo de deseo no es sensualidad. Si es sensualidad, se convierte en algo más que deseo. Habrá anhelo de más cosas para consumir, búsqueda de sabores, búsqueda de disfrute en formas que traen dificultades y problemas, como beber licor y cerveza.

Unos turistas me hablaron de un sitio donde se comen cerebros de mono vivos. Ponen un mono en medio de la mesa y le abren el cráneo. Luego sacan el cerebro con una cuchara para comérselo. Eso es comer como demonios o fantasmas hambrientos. No es comer de forma natural ni ordinaria. Haciendo cosas así, comer se convierte en tanhã. Dicen que la sangre de los monos les hace fuertes. Así que intentan hacerse con esos animales y cuando se los comen también beben licor y cerveza. Esto no es comer ordinariamente. Es el camino de los fantasmas y demonios sumidos en el ansia sensual. Es comer carbón, comer fuego, comer de todo por todas partes. Este tipo de deseo es lo que es tanhã. No hay moderación. Hablar, pensar, vestir, todo lo que hacen tales personas va al exceso. Si nuestro comer, dormir y otras actividades necesarias se hacen con moderación, no hay daño en ellas. Así que debéis ser conscientes de vosotros mismos con respecto a estas cosas; entonces no se convertirán en una fuente de sufrimiento. Si sabemos ser moderados y ahorrativos en nuestras necesidades, podremos estar cómodos.

Practicar la meditación y crear mérito y virtud no son realmente cosas tan difíciles de hacer, siempre que las comprendamos bien. ¿Qué es el mal? ¿Qué es el mérito? El mérito es lo que es bueno y bello, no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás con nuestro pensar, hablar y actuar. Si hacemos esto, hay felicidad. No se crea nada negativo. El mérito es así. La habilidad es así.

Lo mismo ocurre con las ofrendas y la caridad. Cuando damos, ¿qué es lo que intentamos dar? Dar es con el propósito de destruir el egoísmo, la creencia en uno mismo junto con el egoísmo. El egoísmo es poderoso, sufrimiento extremo. Las personas egoístas siempre quieren ser mejores que los demás y obtener más que los demás. Un ejemplo sencillo es cómo, después de comer, no quieren lavar los platos. Dejan que lo haga otro. Si comen en grupo, dejan que lo haga el grupo. Después de comer, se van. Esto es egoísmo, no ser responsable, y supone una carga para los demás. En realidad, se trata de alguien que no se preocupa de sí mismo, que no se ayuda a sí mismo y que realmente no se quiere. Al practicar la generosidad, intentamos limpiar nuestro corazón de esta actitud. Esto se llama crear mérito a través del dar, para tener una mente de compasión y cuidado hacia todos los seres vivos sin excepción.

Si podemos liberarnos de esta única cosa, el egoísmo, entonces seremos como el Señor Buda. Él no buscaba su propio bien, sino el bien de todos. Si tenemos el camino y el fruto surgiendo en nuestros corazones de esta manera, ciertamente podremos progresar. Con esta libertad del egoísmo, todas las actividades de las acciones virtuosas, la generosidad y la meditación conducirán a la liberación. Quien practique así se liberará e irá más allá - más allá de toda convención y apariencia.

Los principios básicos de la práctica no escapan a nuestra comprensión. Por ejemplo, si carecemos de sabiduría, al practicar la generosidad no habrá ningún mérito. Sin comprensión, pensamos que la generosidad sólo significa dar cosas. Cuando me apetezca dar, daré. Si me apetece robar algo, lo robaré. Entonces, si me siento generoso, daré algo'. Es como tener un barril lleno de agua. Sacas un cubo y vuelves a echar otro. Lo sacas otra vez, lo vuelves a echar, lo sacas y lo vuelves a echar... así. ¿Cuándo vaciarás el barril? ¿Ves el final? ¿Ves que esta práctica se convierta en una causa para realizar el Nibbāna? ¿Se vaciará el barril? Una cucharada fuera, una cucharada dentro, ¿puedes ver cuándo terminará?

Ir y venir así es vatta, el ciclo en sí mismo. Si hablamos de soltar de verdad, de renunciar tanto al bien como al mal, sólo hay que sacar. Aunque sólo sea un poco, lo sacas. No pones nada más, y sigues sacando. Incluso si sólo tienes una pequeña pala, haces lo que puedes y así llegará el momento en que el barril esté vacío. Si sacas un cubo y vuelves a echar un cubo, sacas un cubo y vuelves a echar un cubo, piénsalo. ¿Cuándo verás un barril vacío? Este Dhamma no es algo lejano. Está aquí en el barril. Puedes hacerlo en casa. Inténtalo. ¿Puedes vaciar un barril de agua así? Hazlo todo el día de mañana y mira lo que pasa.

'Abandonar todo lo malo, practicar lo bueno, purificar la mente'. Primero renunciamos a lo malo y luego empezamos a desarrollar lo bueno. ¿Qué es lo bueno y meritorio? ¿Dónde está? Es como un pez en el agua. Si sacamos toda el agua, obtendremos el pez; es una forma sencilla de decirlo. Si sacamos el agua y la volvemos a echar, los peces se quedan en el barril. Si no eliminamos todas las formas de maldad, no veremos el mérito y no veremos lo que es verdadero y correcto. Sacando y volviendo a sacar, sacando y volviendo a sacar, sólo permanecemos como somos. Yendo y viniendo así, sólo perdemos el tiempo y todo lo que hacemos carece de sentido. Escuchar enseñanzas no tiene sentido. Hacer ofrendas no tiene sentido. Todos nuestros esfuerzos por practicar son en vano. No comprendemos los principios del camino de Buda, por lo que nuestras acciones no dan el fruto deseado.

Cuando el Buda enseñó sobre la práctica, no sólo hablaba de algo para las personas ordenadas. Hablaba de practicar bien, de practicar correctamente. Supatipanno significa aquellos que practican bien.

Ujupatipanno significa aquellos que practican directamente. Ñāyapatipanno significa aquellos que practican para la realización del camino, la fruición y el Nibbāna.

Sāṃcīpatipanno son los que practican inclinados hacia la verdad. Puede ser cualquiera. Son la Sangha de los verdaderos discípulos (sāvaka) del Señor Buda. Las laicas que viven en casa pueden ser sāvaka. Los laicos pueden ser sāvaka. Llevar a cabo estas cualidades es lo que hace que uno sea un sāvaka. Uno puede ser un verdadero discípulo de Buda y alcanzar la iluminación.

La mayoría de los budistas no tenemos una comprensión tan completa. Nuestro conocimiento no llega tan lejos. Realizamos nuestras diversas actividades pensando que obtendremos algún tipo de mérito de ellas. Pensamos que escuchar las enseñanzas o hacer ofrendas es meritorio. Eso es lo que se nos dice. Pero alguien que hace ofrendas para "obtener" mérito está haciendo mal kamma.

No puedes entender esto. Alguien que da para obtener mérito ha acumulado instantáneamente mal kamma. Si das para soltar y liberar la mente, eso te aporta mérito. Si lo haces para conseguir algo, eso es mal kamma.

Escuchar las enseñanzas para comprender realmente el camino de Buda es difícil. El Dhamma se vuelve difícil de entender cuando la práctica que la gente hace

- mantener los preceptos, sentarse a meditar, dar - es para obtener algo a cambio. Queremos méritos, queremos algo. Si se puede obtener algo, ¿quién lo obtiene? Nosotros lo obtenemos. Cuando eso se pierde, ¿de quién es lo que se pierde? La persona que no tiene algo no pierde nada. Y cuando se pierde, ¿quién sufre por ello?

¿No crees que vivir tu vida para conseguir cosas, te trae sufrimiento? Si no, puedes seguir como antes intentando conseguirlo todo. Y sin embargo, si hacemos que la mente esté vacía, entonces

lo ganamos todo. Los reinos superiores, el Nibbāna y todos sus logros, lo ganamos todo. Al hacer ofrendas, no tenemos ningún apego ni objetivo; la mente está vacía y relajada. Podemos soltar y dejar. Es como llevar un tronco y quejarse de que pesa. Si alguien te dice que lo dejes, dirás: "Si lo dejo, no tendré nada". Pues bien, ahora sí tienes algo: tienes pesadez. Pero no tienes ligereza. Entonces, ¿quieres ligereza o quieres seguir cargando? Una persona dice que lo dejes, la otra dice que tiene miedo de no tener nada. Están hablando el uno del otro.

Queremos felicidad, queremos facilidad, queremos tranquilidad y paz. Queremos ligereza. Llevamos el tronco, y entonces alguien nos ve haciendo esto y nos dice que lo dejemos. Decimos que no podemos porque ¿qué tendríamos entonces? Pero la otra persona dice que si lo dejamos, podemos conseguir algo mejor.

A los dos les cuesta comunicarse.

Si hacemos ofrendas y practicamos buenas acciones para conseguir algo, no funciona. Lo que obtenemos es el devenir y el nacimiento. No es una causa para realizar Nibbāna. Nibbāna es abandonar y dejar ir. Intentar conseguir, aferrarse, dar significado a las cosas, no son causas para realizar el Nibbāna. El Buda quería que mirásemos aquí, a este lugar vacío de dejar ir. Esto es mérito. Esto es destreza.

Una vez que hemos hecho la práctica - cualquier tipo de mérito y virtud - debemos sentir que nuestra parte está hecha. No deberíamos llevarla más lejos. Lo hacemos con el propósito de abandonar las impurezas y el ansia. No lo hacemos con el propósito de crear impurezas, ansia y apego. Entonces, ¿adónde iremos? No iremos a ninguna parte. Nuestra práctica es correcta y verdadera.

A la mayoría de los budistas, aunque seguimos las formas de práctica y aprendizaje, nos cuesta entender este tipo de discurso. Es porque Māra, que significa ignorancia, significa ansia -el deseo de conseguir, de tener y de ser- envuelve la mente. Sólo encontramos felicidad temporal. Por ejemplo, cuando estamos llenos de odio hacia alguien, éste se apodera de nuestra mente y no nos da paz. Pensamos en esa persona todo el tiempo, pensando qué podemos hacer para atacarla. El pensamiento nunca se detiene. Quizá un día tengamos la oportunidad de ir a su casa, maldecirle y echarle la bronca. Eso nos libera un poco. ¿Eso pone fin a nuestras impurezas? Hemos encontrado una forma de desahogarnos y nos sentimos mejor por ello. Pero no nos hemos librado de la aflicción de la ira, ¿verdad? Hay algo de felicidad en la contaminación y el ansia, pero es así. Seguimos almacenando la contaminación en nuestro interior y, cuando se den las condiciones adecuadas, volverá a brotar, incluso peor que antes. Entonces queremos encontrar de nuevo una liberación temporal. ¿Las impurezas se acaban alguna vez de esta manera?

Ocurre algo parecido cuando muere el cónyuge o los hijos de alguien, o cuando la gente sufre grandes pérdidas económicas. Beben para aliviar su pena. Van al cine para aliviar su pena. ¿Alivia realmente la pena? En realidad, la pena aumenta, pero de momento pueden olvidarse de lo sucedido, así que lo llaman una forma de curar su miseria. Es como si tuvieras un corte en la planta del pie que te hiciera daño al andar. Todo lo que entra en contacto con él duele, así que cojeas quejándote de las molestias. Pero si ves que se acerca un tigre, echas a correr sin pensar en el corte. El miedo al tigre es mucho más poderoso que el dolor del pie, así que es como si el dolor hubiera desaparecido. El miedo lo ha convertido en algo pequeño.

Puede que tengas problemas en el trabajo o en casa que parezcan muy grandes. Entonces te emborrachas y en ese estado de embriaguez de ilusión más poderosa, esos problemas ya no te

preocupan tanto. Crees que eso ha resuelto tus problemas y aliviado tu infelicidad. Pero cuando estás sobrio, los viejos problemas vuelven a aparecer. ¿Qué ha pasado con la solución? Sigues suprimiendo los problemas con la bebida y siguen reapareciendo. Puede que acabes con cirrosis hepática, pero no te libras de los problemas y un día te mueres.

Aquí hay algo de consuelo y felicidad; es la felicidad de los tontos. Es la forma en que los tontos detienen su sufrimiento. Aquí no hay sabiduría. Estas diferentes condiciones confusas se mezclan en el corazón que tiene una sensación de bienestar. Si a la mente se le permite seguir sus estados de ánimo y tendencias, siente cierta felicidad. Pero esta felicidad siempre está almacenando infelicidad en su interior. Cada vez que estalle, nuestro sufrimiento y desesperación serán peores. Es como tener una herida. Si la tratamos en la superficie pero por dentro sigue infectada, no está curada. Parece que está bien durante un tiempo, pero cuando la infección se extiende tenemos que empezar a cortar. Si la infección interna nunca se cura, podemos estar operando en la superficie una y otra vez sin final a la vista. Lo que se ve desde fuera puede parecer que está bien durante un tiempo, pero por dentro sigue igual que antes.

El camino del mundo es así. Los asuntos mundanos nunca terminan. Así que las leyes del mundo en las distintas sociedades están constantemente resolviendo asuntos.

Siempre se están estableciendo nuevas leyes para tratar diferentes situaciones y problemas. Algo se resuelve por un tiempo, pero siempre hay necesidad de nuevas leyes y soluciones. Nunca hay una resolución interna, sólo una mejora superficial. La infección sigue existiendo en el interior, por lo que siempre hay necesidad de más cortes. La gente sólo es buena en la superficie, en sus palabras y en su aspecto. Sus palabras son buenas y sus caras parecen amables, pero sus mentes no lo son tanto.

Cuando subimos a un tren y vemos a algún conocido, decimos: "¡Qué alegría verte! Últimamente pienso mucho en ti. He estado planeando visitarte". Pero es sólo palabrería. No lo decimos en serio. Estamos siendo buenos en apariencia, pero no lo somos tanto por dentro. Decimos las palabras, pero en cuanto fumamos un cigarrillo y tomamos una taza de café con él, nos vamos. Luego, si nos encontramos con él un día en el futuro, volveremos a decirle lo mismo: "¡Hola, me alegro de verte! ¿Qué tal te ha ido? Quería visitarte, pero no he tenido tiempo". Así son las cosas. La gente es superficialmente buena, pero normalmente no lo son tanto por dentro.

El gran maestro enseñó Dhamma y Vinaya. Es completo y exhaustivo. Nada lo supera y nada en él necesita ser cambiado o ajustado, porque es lo último. Es completo, así que aquí es donde podemos detenernos. No hay nada que añadir o quitar, porque es algo de la naturaleza de no ser aumentado o disminuido. Es simplemente correcto. Es verdadero.

Así que los budistas venimos a escuchar las enseñanzas del Dhamma y estudiamos para aprender estas verdades. Si las conocemos, entonces nuestras mentes entrarán en el Dhamma; el Dhamma entrará en nuestras mentes. Siempre que la mente de una persona entra en el Dhamma, esa persona tiene bienestar, esa persona tiene una mente en paz. La mente tiene entonces una forma de resolver las dificultades, pero no tiene forma de degenerar. Cuando el dolor y la enfermedad afligen al cuerpo, la mente tiene muchas formas de resolver el sufrimiento. Puede resolverlo de forma natural, entendiéndolo como algo natural y no cayendo en la depresión o el miedo por ello. Al ganar algo, no nos perdemos en el deleite. Al perderlo, no nos alteramos en exceso, sino que comprendemos que la naturaleza de todas las cosas es que, habiendo aparecido, luego declinan y desaparecen. Con tal actitud podemos abrirnos camino en el mundo. Somos lokavidū, conocemos el mundo con claridad. Entonces no se crea samudaya, la causa del sufrimiento, ni nace tanhā.

Hay vijjā, conocimiento de las cosas como realmente son, e ilumina el mundo. Ilumina la alabanza y la culpa. Ilumina la ganancia y la pérdida. Ilumina el rango y el descrédito. Ilumina claramente el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte en la mente del practicante.

Eso es alguien que ha alcanzado el Dhamma. Esas personas ya no luchan con la vida ni están constantemente buscando soluciones. Resuelven lo que puede resolverse, actuando como es debido. Así es como enseñaba el Buda: enseñaba a aquellos individuos a los que se podía enseñar. A los que no podía enseñar, los descartaba y los dejaba marchar. Aunque no los hubiera descartado, se estaban descartando a sí mismos, así que los dejó. De esto se podría sacar la idea de que al Buda le debía faltar mettā para descartar a la gente. Si tiras un mango podrido, ¿te falta mettā? No puedes hacer ningún uso de él, eso es todo. No había manera de llegar a esa gente. El Buda es alabado como alguien con sabiduría suprema. No se limitó a reunir a todos y a todo en un confuso desorden. Poseía el ojo divino y podía ver claramente todas las cosas como realmente son. Era el conocedor del mundo.

Como conocedor del mundo, vio el peligro en la ronda del samsāra. Para nosotros que somos sus seguidores es lo mismo. Conocer todas las cosas como son nos traerá bienestar. ¿Dónde están exactamente esas cosas que nos causan felicidad y sufrimiento? Piénsalo bien. Son sólo cosas que creamos nosotros mismos. Siempre que creamos la idea de que algo es nuestro o de nosotros, sufrimos. Las cosas pueden traernos perjuicios o beneficios, dependiendo de nuestra comprensión. Por eso Buda nos enseñó a prestar atención a nosotros mismos, a nuestras propias acciones y a las creaciones de nuestra mente. Siempre que tengamos un amor o una aversión extremos hacia alguien o algo, siempre que estemos especialmente ansiosos, eso nos conducirá a un gran sufrimiento. Esto es importante, así que examínalo bien. Investiga esos sentimientos de fuerte amor o aversión, y luego da un paso atrás. Si te acercas demasiado, te morderán. ¿Escuchas esto? Si agarras y acaricias estas cosas, muerden y patean. Cuando le das hierba a tu búfalo, tienes que tener cuidado. Si tienes cuidado cuando patea, no te pateará a ti. Tienes que alimentarlo y cuidarlo, pero debes ser lo bastante listo para hacerlo sin que te muerda. El amor por los hijos, los parientes, la riqueza y las posesiones te morderá. ¿Lo entiendes? Cuando le des de comer, no te acerques demasiado. Cuando le des agua, no te acerques demasiado. Tira de la cuerda cuando sea necesario. Este es el camino del Dhamma: reconocer la impermanencia, la insatisfactoriedad y la falta de uno mismo, reconocer el peligro y emplear la precaución y la moderación de forma consciente.

Ajahn Tongrat no enseñaba mucho; siempre nos decía: "¡Tened mucho cuidado! Tened mucho cuidado". Así es como enseñaba. ¡Tened mucho cuidado! Si no eres muy cuidadoso, ¡te dará en la barbilla! Así son las cosas. Aunque no lo dijera, es así. Si no tienes mucho cuidado, te dará en la barbilla. Por favor entiende esto. No es asunto de otra persona. El problema no es que otras personas nos amen o nos odien. Otros que están lejos en algún lugar no nos hacen crear kamma y sufrimiento. Son nuestras posesiones, nuestros hogares, nuestras familias donde tenemos que prestar atención. ¿O qué piensas? Estos días, ¿dónde experimentas sufrimiento? ¿Dónde estáis envueltos en el amor, el odio y el miedo? Controlaos, cuidaos. Tened cuidado de que no os muerdan. Si no muerden pueden dar patadas. No penséis que estas cosas no muerden ni dan patadas. Si te muerden, asegúrate de que sea sólo un poquito. No dejes que te pateen y te hagan pedazos. No intentéis deciros a vosotros mismos que no hay peligro. Las posesiones, la riqueza, la fama, los seres queridos, todo esto puede patearte y morderte si no estás atento. Si eres consciente estarás tranquilo. Sé cauto y comedido. Cuando la mente empieza a aferrarse a las cosas y a hacer de ellas un gran problema, tienes que detenerla. Discutirá contigo, pero tienes que ponerte firme. Mantente en el medio mientras la mente va y viene. Aparta la indulgencia sensual

a un lado; aparta el auto-tormento al otro. Pon el amor a un lado, el odio al otro. Pon la felicidad a un lado, el sufrimiento al otro. Permanece en el medio sin dejar que la mente vaya en ninguna dirección.

Como estos cuerpos nuestros -tierra, agua, fuego y viento-, ¿dónde está la persona? No hay ninguna persona. Estas pocas cosas diferentes se juntan y se les llama persona. Eso es una falsedad. No es real; sólo es real a modo de convención. Cuando llega el momento los elementos vuelven a su antiguo estado.

Sólo hemos venido a quedarnos con ellos un tiempo, así que tenemos que dejarles volver. La parte que es tierra, devuélvela a ser tierra. La parte que es agua, que vuelva a ser agua. La parte que es fuego, que vuelva a ser fuego. La parte que es viento, que vuelva a ser viento. ¿O intentarás ir con ellos y quedarte con algo? Llegamos a confiar en ellos durante un tiempo; cuando llegue el momento de que se vayan, déjalos ir. Cuando vengan, déjalos venir. Todos estos fenómenos, sabhāva, aparecen y luego desaparecen. Eso es todo. Comprendemos que todas estas cosas fluyen, aparecen y desaparecen constantemente.

Hacer ofrendas, escuchar enseñanzas, practicar la meditación, cualquier cosa que hagamos debe hacerse con el propósito de desarrollar la sabiduría. El desarrollo de la sabiduría tiene como objetivo la liberación, la liberación de todas estas condiciones y fenómenos. Cuando somos libres, no importa cuál sea nuestra situación, no tenemos que sufrir. Si tenemos hijos, no tenemos que sufrir. Si trabajamos, no tenemos que sufrir. Si tenemos una casa, no tenemos que sufrir.

Es como un loto en el agua. Crezco en el agua, pero no sufro por el agua. No puedo ahogarme ni quemarme, porque vivo en el agua'. Cuando el agua fluye y refluye, no afecta al loto. El agua y el loto pueden existir juntos sin conflicto. Están juntos pero separados.

Lo que hay en el agua nutre al loto y le ayuda a crecer hasta convertirse en algo hermoso.

Lo mismo ocurre con nosotros. La riqueza, el hogar, la familia y todas las contaminaciones de la mente ya no nos contaminan, sino que nos ayudan a desarrollar el pāramī, las perfecciones espirituales. En un bosquecillo de bambú las hojas viejas se amontonan alrededor de los árboles y cuando cae la lluvia se descomponen y se convierten en abono. Los brotes crecen y los árboles se desarrollan, gracias al abono, y tenemos una fuente de alimentos e ingresos. Pero no parecía nada bueno. Así que ten cuidado: en la estación seca, si provocas incendios en el bosque, quemarán todo el futuro abono, y el abono se convertirá en fuego que quemará el bambú. Entonces no tendrás brotes de bambú para comer. Así que si quemas el bosque, quemas el fertilizante de bambú. Si quemas el abono, quemas los árboles y la arboleda muere.

¿Lo entienden? Vosotros y vuestras familias podéis vivir en felicidad y armonía con vuestras casas y posesiones, libres del peligro de inundaciones o incendios. Si una familia se inunda o se quema, es sólo por culpa de las personas de esa familia. Es como el abono del bambú. La arboleda puede quemarse a causa de él, o la arboleda puede crecer maravillosamente a causa de él.

Las cosas crecerán hermosamente y luego no hermosamente y luego volverán a ser hermosas. Crecer y degenerar, luego volver a crecer y degenerar de nuevo: así son los fenómenos mundanos. Si conocemos el crecimiento y la degeneración por lo que son, podemos encontrarles una conclusión. Las cosas crecen y llegan a su límite. Las cosas degeneran y llegan a su límite. Pero nosotros permanecemos constantes. Es como cuando hubo un incendio en la ciudad de Ubon. La gente lamentó la destrucción y derramó muchas lágrimas por ello. Pero tras el incendio se reconstruyeron las cosas y los nuevos edificios son más grandes y mucho mejores que los que había antes, y ahora la gente disfruta más de la ciudad.

Así son los ciclos de pérdida y desarrollo. Todo tiene sus límites. Por eso Buda quería que siempre estuviéramos contemplando. Mientras vivamos debemos pensar en la muerte. No la consideres algo lejano. Si eres pobre, no trates de perjudicar o explotar a los demás. Afronta la situación y trabaja duro para ayudarte a ti mismo. Si tienes una buena posición económica, no te olvides de tu riqueza y comodidad. No es muy difícil que todo se pierda. Una persona rica puede convertirse en un indigente en un par de días. Un indigente puede convertirse en una persona rica. Todo se debe al hecho de que estas condiciones son impermanentes e inestables. Por eso, Buda dijo: "pamādo maccuno padam": la falta de atención es el camino a la muerte. Los desatentos son como los muertos. No seas descuidado. Todos los seres y todos los sankhārā son inestables e impermanentes. No te apegues a ellos. Felices o tristes, progresando o desmoronándose, al final todo llega al mismo lugar. Por favor, entiende esto.

Viviendo en el mundo y teniendo esta perspectiva, podemos estar libres de peligro. Todo lo que podamos ganar o conseguir en el mundo gracias a nuestro buen kamma, sigue siendo del mundo y está sujeto a la decadencia y la pérdida; así que no te dejes llevar demasiado por ello. Es como un escarabajo que araña la tierra. Puede arañar un montón mucho más grande que él mismo, pero sigue siendo sólo un montón de tierra. Si trabaja duro, hace un agujero profundo en la tierra, pero sigue siendo sólo un agujero de tierra. Si un búfalo deja caer allí una carga de estiércol, será más grande que el montón de tierra del escarabajo, pero sigue sin ser nada que llegue al cielo. Todo es tierra. Los logros mundanos son así. Por mucho que trabajen los escarabajos, sólo se dedican a ensuciar, a hacer agujeros y montones.

Las personas que tienen un buen kamma mundano tienen la inteligencia para hacerlo bien en el mundo. Pero no importa lo bien que lo hagan, siguen viviendo en el mundo. Todas las cosas que hacen son mundanas y tienen sus límites, como el escarabajo que araña la tierra. El agujero puede ser profundo, pero está en la tierra.

El montón puede llegar a ser alto, pero es sólo un montón de tierra. Hacer bien, conseguir mucho, sólo estamos haciendo bien y consiguiendo mucho en el mundo.

Por favor, comprende esto e intenta desarrollar el desapego. Si no ganas mucho, conténtate, comprendiendo que es sólo lo mundano. Si ganas mucho, comprende que es sólo lo mundano. Contempla estas verdades y no seas indiferente. Mira ambos lados de las cosas, no te quedes atascado en uno de ellos. Cuando algo te deleite, mantén parte de ti en reserva, porque ese deleite no durará. Cuando seas feliz, no te pases completamente a su lado, porque muy pronto volverás al otro lado con la infelicidad.

Se puede hacer

En este momento por favor determinen sus mentes para escuchar el Dhamma. Hoy es el día tradicional de la dhammasavana. Es el momento apropiado para que nosotros, la hueste de budistas, estudiemos el Dhamma para aumentar nuestra atención y sabiduría. Dar y recibir las enseñanzas es algo que venimos haciendo desde hace mucho tiempo. Las actividades que solemos realizar en este día, cantar en homenaje a Buda, tomar los preceptos morales, meditar y escuchar las enseñanzas, deben entenderse como métodos y principios para el desarrollo espiritual. No son nada más que eso.

Cuando se trata de tomar preceptos, por ejemplo, un monje proclamará los preceptos y los laicos harán voto de cumplirlos. No malinterpretes lo que ocurre. La verdad es que la moralidad no es algo que se pueda dar. En realidad, no se puede pedir o recibir de alguien. No podemos dársela a otra persona. En nuestra lengua vernácula oímos decir: "El venerable monje dio los preceptos" y "nosotros recibimos los preceptos". Hablamos así aquí en el campo y así se ha convertido en nuestra forma habitual de entender. Si pensamos así, que venimos a recibir preceptos de los monjes en los días de observancia lunar y que si los monjes no dan preceptos, entonces no tenemos moralidad, eso es sólo una tradición de engaño que hemos heredado de nuestros antepasados. Pensar así significa que renunciamos a nuestra propia responsabilidad, al no tener una confianza y convicción firmes en nosotros mismos. Luego se transmite a la siguiente generación, y ellos también llegan a "recibir" preceptos de los monjes. Y los monjes llegan a creer que son ellos quienes "dan" los preceptos a los laicos. En realidad, la moral y los preceptos no son así. No son algo que se "da" o "se recibe"; pero en ocasiones ceremoniales de hacer méritos y similares utilizamos esto como una forma ritual según la tradición y empleamos la terminología.

En realidad, la moralidad reside en las intenciones de las personas. Si tienes la determinación consciente de abstenerte de las actividades dañinas y de las malas acciones mediante el cuerpo y la palabra, la moralidad está surgiendo dentro de ti. Debes conocerla dentro de ti. Está bien hacer los votos con otra persona. También puedes recordar los preceptos por ti mismo. Si no sabes cuáles son, puedes pedirselos a otra persona. No es algo muy complicado ni lejano. Así que, en realidad, siempre que deseamos recibir la moral y el Dhamma los tenemos en ese mismo momento. Es como el aire que nos rodea por todas partes. Siempre que respiramos lo tomamos. Todo tipo de bien y de mal es así. Si deseamos hacer el bien, podemos hacerlo en cualquier lugar y en cualquier momento. Podemos hacerlo solos o en compañía de otros. El mal es lo mismo. Podemos hacerlo con un grupo grande o pequeño, en un lugar oculto o abierto. Es así.

Son cosas que ya existen. Pero la moralidad es algo que debemos considerar normal que practiquen todos los seres humanos. Una persona que no tiene moralidad no es diferente de un animal. Si decides vivir como un animal, entonces por supuesto que no hay bien ni mal para ti, porque un animal no tiene conocimiento de esas cosas. Un gato caza ratones, pero no decimos que esté haciendo el mal, porque no tiene conceptos ni conocimiento de lo bueno o lo malo, de lo correcto o lo incorrecto. Estos seres están fuera del círculo de los seres humanos. Es el reino animal. El Buda señaló que este grupo sólo vive de acuerdo con el kamma animal. Los que entienden lo correcto y lo incorrecto, el bien y el mal, son humanos. El Buda enseñó su Dhamma para los humanos. Si las personas no tenemos moralidad y conocimiento de estas cosas, entonces no somos muy diferentes de los animales; así que es apropiado que estudiemos y aprendamos sobre moralidad y nos hagamos capaces. Esto es aprovechar el precioso logro de la existencia humana y llevarlo a su plenitud.

El Dhamma profundo es la enseñanza de que la moralidad es necesaria. Cuando hay moralidad, tenemos una base sobre la que podemos progresar en el Dhamma. Por moralidad se entienden los preceptos relativos a lo que está prohibido y lo que está permitido. Dhamma se refiere a la naturaleza y al conocimiento humano de la naturaleza: cómo existen las cosas según la naturaleza. La naturaleza es algo que no componemos. Existe como es según sus condiciones. Un ejemplo sencillo son los animales. Ciertas especies, como los pavos reales, nacen con sus diversos dibujos y colores. No han sido creados así por los humanos ni modificados por ellos; simplemente nacen así según la naturaleza. Este es un pequeño ejemplo de cómo es la naturaleza.

Todas las cosas de la naturaleza existen en el mundo; esto sigue hablando de la comprensión desde un punto de vista mundano. El Buda enseñó el Dhamma para que conozcamos la naturaleza, la dejemos ir y la dejemos existir según sus condiciones. Esto es hablar del mundo material externo. En cuanto al nāmadhamma, es decir, la mente, no puede dejarse que siga sus propias condiciones. Hay que entrenarla. Al final podemos decir que la mente es la maestra del cuerpo y de la palabra, por lo que necesita ser bien entrenada. Dejarla ir según sus impulsos naturales sólo nos convierte en animales. Hay que instruirla y entrenarla. Debe llegar a conocer la naturaleza, pero no se la debe dejar simplemente seguirla.

Nacemos en este mundo y todos tenemos de forma natural las aflicciones del deseo, la ira y la ilusión. El deseo nos hace anhelar diversas cosas y hace que la mente se encuentre en un estado de desequilibrio y agitación. La naturaleza es así. No sirve de nada dejar que la mente vaya tras esos impulsos del deseo. Sólo conduce al calor y a la angustia. Es mejor entrenarse en el Dhamma, en verdad.

Cuando la aversión aparece en nosotros, queremos expresar ira hacia la gente; incluso puede llegar al punto de atacar físicamente o matar a la gente. Pero no la "dejamos ir" según su naturaleza. Conocemos la naturaleza de lo que está ocurriendo. Lo vemos por lo que es, y enseñamos a la mente sobre ello. Esto es estudiar el Dhamma.

La ilusión es lo mismo. Cuando ocurre, estamos confundidos acerca de las cosas. Si lo dejamos como está, permanecemos en la ignorancia. Así que el Buda nos dijo que conociéramos la naturaleza, que enseñáramos la naturaleza, que entrenáramos y ajustáramos la naturaleza, que supiéramos exactamente qué es la naturaleza.

Por ejemplo, las personas nacen con forma física y mente. Al principio nacen estas cosas, en el medio cambian y al final se extinguen. Esto es ordinario; esta es su naturaleza. No podemos hacer mucho para alterar estos hechos. Entrenamos nuestras mentes como podemos y cuando llega el momento tenemos que dejarlo todo. Está más allá de la capacidad de los humanos cambiar esto o superarlo. El Dhamma que enseñó el Buda es algo que debe aplicarse mientras estamos aquí, para que las acciones, las palabras y los pensamientos sean correctos y adecuados. Enseñaba a las mentes de las personas para que no se engañaran con respecto a la naturaleza, la realidad convencional y las suposiciones. El maestro nos instruía para ver el mundo. Su Dhamma era una enseñanza que está por encima y más allá del mundo. Estamos en el mundo. Nacimos en este mundo; él nos enseñó a trascender el mundo y a no ser prisioneros de los modos y hábitos mundanos.

Es como un diamante que cae en un pozo de barro. Por mucha suciedad y mugre que lo cubra, eso no destruye su resplandor, sus matices ni su valor. Aunque el barro esté pegado a él, el diamante no pierde nada, sino que es tal como era originalmente. Son dos cosas distintas.

Por eso Buda enseñó a estar por encima del mundo, lo que significa conocer el mundo con claridad. Por "el mundo" no entendía tanto la tierra y el cielo y los elementos, sino más bien la mente, la rueda del samsāra. dentro del corazón de las personas. Se refería a esta rueda, a este mundo. Este es el mundo que el Buda conocía con claridad; cuando hablamos de conocer el mundo con claridad nos referimos a estas cosas. Si fuera de otro modo, el Buda habría tenido que estar volando por todas partes para "conocer el mundo claramente". No es así. Se trata de un único punto. Todos los dhammas se reducen a un único punto; por ejemplo, las personas, es decir, los hombres y las mujeres. Si observamos a un hombre y a una mujer, conocemos la naturaleza de todas las personas del universo. No son tan diferentes.

Otro ejemplo es conocer el calor. Si sólo conocemos este punto, la cualidad de estar caliente, no importa cuál sea la fuente o la causa del calor; la condición de "caliente" es tal. Si conocemos claramente este único punto, sabremos que el calor es así en cualquier parte del universo.

Como el Buda conocía un único punto, su conocimiento abarcaba el mundo. Sabiendo que la frialdad es de una determinada manera, cuando encontraba frialdad en cualquier parte del mundo, ya la conocía. Enseñó un único punto para que los seres que viven en el mundo conocieran el mundo, conocieran la naturaleza del mundo, conocieran a las personas -hombres y mujeres-, conocieran la forma de existencia de los seres en el mundo. Su conocimiento era tal. Conociendo un punto, conocía todas las cosas.

El Dhamma que el maestro exponía era para ir más allá del sufrimiento. ¿En qué consiste eso de "ir más allá del sufrimiento"? ¿Qué debemos hacer para "escapar del sufrimiento"? Es necesario que hagamos algún estudio; tenemos que venir y estudiar el pensamiento y el sentimiento de nuestro corazón. Sólo eso. Es algo que actualmente no podemos cambiar. Podemos librarnos de todo sufrimiento e insatisfacción en la vida, sólo cambiando este punto: nuestra visión habitual del mundo, nuestra forma de pensar y sentir. Si llegamos a tener un nuevo sentido de las cosas, una nueva comprensión, trascendemos las antiguas percepciones y comprensiones.

El auténtico Dhamma del Buda no es algo que apunta lejos. Enseña sobre attā, el yo, y que las cosas no son realmente el yo. Eso es todo. Todas las enseñanzas que el Buda dio señalaban que 'esto no es un yo, esto no pertenece a un yo, no existe tal cosa como nosotros mismos u otros.' Ahora bien, cuando entramos en contacto con esto, no podemos leerlo realmente, no 'traducimos' el Dhamma correctamente. Seguimos pensando 'esto soy yo, esto es mío'. Nos apegamos a las cosas y las dotamos de significado. Cuando hacemos esto, todavía no podemos desenredarnos de ellas; la implicación se profundiza y el lío se vuelve cada vez peor. Si sabemos que no existe el yo, que el cuerpo y la mente son realmente anattā como enseñó el Buda, entonces, cuando sigamos investigando, finalmente llegaremos a la realización de la condición real del desinterés. Nos daremos cuenta genuinamente de que no hay yo ni otro. El placer es sólo placer. El sentimiento es sólo sentimiento. La memoria es sólo memoria.

Pensar es meramente pensar. Todas son cosas que son "meramente" tales. La felicidad es sólo felicidad; el sufrimiento es sólo sufrimiento. El bien es sólo bien, el mal es sólo mal. Todo existe meramente así. No hay felicidad real ni sufrimiento real. Sólo existen las condiciones meramente existentes: meramente feliz, meramente sufriente, meramente caliente, meramente frío, meramente un ser o una persona. Debes seguir mirando para ver que las cosas son sólo eso. Sólo tierra, sólo agua, sólo fuego, sólo viento. Debemos seguir "leyendo" estas cosas e investigando este punto. Con el tiempo, nuestra percepción cambiará; tendremos una sensación diferente sobre las cosas. La firme convicción de que existe el yo y las cosas que pertenecen al yo se irá

deshaciendo poco a poco. Cuando se elimine este sentido de las cosas, entonces la percepción opuesta seguirá aumentando constantemente.

Cuando la realización de anattā llegue a su plenitud, seremos capaces de relacionarnos con las cosas de este mundo -con nuestras posesiones y compromisos más preciados, con los amigos y las relaciones, con la riqueza, los logros y el estatus- igual que lo hacemos con nuestra ropa. Cuando las camisas y los pantalones son nuevos, los usamos; se ensucian y los lavamos; después de algún tiempo, se desgastan y los desechamos. No hay nada fuera de lo común.

Constantemente nos deshacemos de las cosas viejas y empezamos a usar prendas nuevas.

Tendremos exactamente el mismo sentimiento sobre nuestra existencia en este mundo. No lloraremos ni gemiremos por las cosas. No estaremos atormentados o agobiados por ellas. Seguirán siendo las mismas cosas que eran antes, pero nuestro sentimiento y comprensión de ellas ha cambiado. Ahora nuestro conocimiento será exaltado y veremos la verdad. Habremos alcanzado la visión suprema y habremos aprendido el auténtico conocimiento del Dhamma que debemos conocer y ver. ¿Dónde está el Dhamma que debemos conocer y ver? Está aquí dentro de nosotros, dentro de este cuerpo y esta mente. Ya lo tenemos; deberíamos llegar a conocerlo y verlo.

Todos hemos nacido en este reino humano. Todo lo que ganamos con ello lo vamos a perder. Hemos visto nacer y ver morir a personas. Sólo vemos que esto ocurre, pero no lo vemos realmente con claridad. Cuando hay un nacimiento, nos alegramos por ello; cuando la gente muere, lloramos por ellos. No tiene fin. Sigue así y nuestra insensatez no tiene fin. Viendo el nacimiento somos temerarios. Viendo la muerte somos imprudentes. Sólo existe esta insensatez interminable. Echemos un vistazo a todo esto. Estas cosas son ocurrencias naturales. Contempla el Dhamma aquí, el Dhamma que debemos conocer y ver. Este Dhamma existe ahora mismo. Decidíos por ello. Ejerced moderación y autocontrol. Ahora estamos en medio de las cosas de esta vida. No deberíamos temer a la muerte. Deberíamos temer a los reinos inferiores. No temas morir; más bien teme caer en el infierno. Deberías tener miedo de hacer el mal mientras aun tienes vida. Se trata de cosas antiguas, no de cosas nuevas. Algunas personas están vivas pero no se conocen a sí mismas en absoluto. Piensan: "¿Qué importa lo que haga ahora? No puedo saber lo que pasará cuando muera". No piensan en las nuevas semillas que están creando para el futuro. Sólo ven el fruto viejo. Se fijan en la experiencia presente, sin darse cuenta de que si hay fruto, tiene que haber venido de una semilla, y que dentro del fruto que tenemos ahora están las semillas del fruto futuro.

Estas semillas están esperando a ser plantadas. Las acciones nacidas de la ignorancia continúan la cadena de esta manera, pero cuando estás comiendo la fruta no piensas en todas las implicaciones.

Dondequiera que la mente tenga mucho apego, allí mismo experimentaremos sufrimiento intenso, pena intensa, dificultad intensa. El lugar donde experimentamos más problemas es el lugar donde tenemos más atracción, anhelo y preocupación. Por favor, intenta resolver esto. Ahora, mientras aún tengas vida y aliento, sigue mirándolo y leyéndolo hasta que seas capaz de "traducirlo" y resolver el problema.

Lo que sea que estemos experimentando como parte de nuestras vidas ahora, un día nos separaremos de ello. Así que no te limites a pasar el tiempo. Practica el cultivo espiritual.

Toma esta separación, esta separación y pérdida como tu objeto de contemplación ahora mismo en el presente, hasta que seas inteligente y hábil en ello, hasta que puedas ver que es ordinario y

natural. Cuando haya ansiedad y pesar por ello, ten la sabiduría de reconocer los límites de esta ansiedad y pesar, sabiendo cuáles son de acuerdo con la verdad. Si puedes considerar las cosas de este modo, entonces surgirá la sabiduría. Siempre que hay sufrimiento, puede surgir la sabiduría, si investigamos. Pero, por lo general, la gente no quiere investigar.

Dondequiera que ocurra una experiencia agradable o desagradable, allí puede surgir la sabiduría. Si conocemos la felicidad y el sufrimiento por lo que realmente son, entonces conocemos el Dhamma. Si conocemos el Dhamma, conocemos el mundo con claridad; si conocemos el mundo con claridad, conocemos el Dhamma.

En realidad, para la mayoría de nosotros, si algo es desagradable no queremos realmente saberlo. Nos quedamos atrapados en la aversión hacia ello. Si alguien nos desagrada, no queremos mirarle a la cara ni acercarnos a él. Esta es la marca de una persona tonta e inhábil; no es el camino de una buena persona. Si nos gusta alguien, por supuesto que queremos estar cerca de él, hacemos todo lo posible por estar con él, deleitándonos en su compañía. Esto también es una tontería. En realidad son lo mismo, como la palma y el dorso de la mano. Cuando giramos la mano hacia arriba y vemos la palma, el dorso de la mano queda oculto a la vista. Cuando la giramos, entonces la palma no se ve. El placer oculta el dolor y el dolor oculta el placer a nuestra vista. Lo incorrecto oculta lo correcto, lo correcto oculta lo incorrecto. Mirando sólo un lado nuestro conocimiento no es completo. Hagamos las cosas completamente mientras tengamos vida. Sigamos mirando las cosas, separando la verdad de la falsedad, observando cómo son realmente las cosas, llegando hasta el final, alcanzando la paz. Cuando llegue el momento seremos capaces de cortar y soltar completamente. Ahora tenemos que intentar firmemente separar las cosas, y seguir intentando cortar por lo sano.

Buda enseñó sobre el pelo, las uñas, la piel y los dientes. Nos enseñó a separarlos. Una persona que no sabe separar sólo sabe aferrarlos a sí misma. Ahora bien, mientras aún no nos hayamos separado de estas cosas, debemos ser hábiles para meditar en ellas. Aún no hemos dejado este mundo, así que debemos ser cuidadosos. Debemos contemplar mucho, hacer abundantes ofrendas caritativas, recitar mucho las escrituras, practicar mucho. Debemos desarrollar la percepción de la impermanencia, la insatisfacción y el desinterés.

Incluso si la mente no quiere escuchar, debemos seguir rompiendo las cosas de esta manera y llegar a conocer en el presente. Esto se puede hacer con toda seguridad. Uno puede realizar el conocimiento que trasciende el mundo. Estamos atrapados en el mundo. Esta es una manera de "destruir" el mundo, a través de la contemplación y de ver más allá del mundo para que podamos trascender el mundo en nuestro ser.

Incluso mientras vivimos en este mundo, nuestra visión puede estar por encima del mundo.

En la existencia mundana uno crea tanto el bien como el mal. Ahora intentamos practicar la virtud y abandonar el mal. Cuando llegan los buenos resultados, no debes estar bajo ese bien, sino ser capaz de trascenderlo. Si no lo trasciendes, entonces te conviertes en esclavo de la virtud y de tus conceptos de lo que es bueno. Eso te pone en dificultades, y tus lágrimas no tendrán fin. No importa cuánto bien hayas practicado, si estás apegado a él, seguirás sin ser libre y las lágrimas no tendrán fin. Pero quien trasciende tanto el bien como el mal no tiene más lágrimas que derramar. Se han secado. Puede haber un final. Debemos aprender a utilizar la virtud, no a ser utilizados por la virtud.

En pocas palabras, el objetivo de las enseñanzas de Buda es transformar la propia visión. Es posible cambiarla. Sólo hace falta mirar las cosas y entonces ocurre. Habiendo nacido

experimentaremos el envejecimiento, la enfermedad, la muerte y la separación. Estas cosas están aquí. No necesitamos mirar al cielo ni a la tierra. El Dhamma que necesitamos ver y conocer puede verse aquí mismo, dentro de nosotros, en cada momento de cada día. Cuando hay un nacimiento, nos llenamos de alegría. Cuando hay una muerte, nos entristecemos. Así transcurre nuestra vida. Estas son las cosas que necesitamos saber, pero todavía no hemos mirado realmente en ellas y visto la verdad. Estamos atrapados en lo profundo de esta ignorancia. Nos preguntamos: "¿Cuándo veremos el Dhamma?", pero está aquí mismo para ser visto en el presente.

Este es el Dhamma que debemos aprender y ver. Esto es lo que enseñó el Buda. No enseñó sobre dioses y demonios y nāga, deidades protectoras, semidioses celosos, espíritus de la naturaleza y cosas por el estilo. Enseñó las cosas que uno debe conocer y ver. Estas son verdades que realmente deberíamos ser capaces de realizar. Los fenómenos externos son así, exhibiendo las tres características.

Si realmente nos interesamos por todo esto y contemplamos seriamente, podemos obtener un conocimiento genuino. Si esto fuera algo que no pudiera hacerse, Buda no se habría molestado en hablar de ello. ¿Cuántas decenas y cientos de miles de sus seguidores han llegado a la realización? Si uno está realmente interesado en ver las cosas, puede llegar a saber. El Dhamma es así. Vivimos en este mundo. Buda quería que conociéramos el mundo. Viviendo en el mundo, obtenemos nuestro conocimiento del mundo. Se dice que el Buda es lokavidū, alguien que conoce el mundo claramente. Significa vivir en el mundo pero no estar atrapado en los caminos del mundo, vivir entre la atracción y la aversión pero no estar atrapado en la atracción y la aversión. Esto puede hablarse y explicarse en lenguaje ordinario. Así es como enseñó Buda.

Normalmente hablamos en términos de attā, yo, hablando de yo y mío, tú y tuyo, pero la mente puede permanecer ininterrumpidamente en la realización de anattā, desinterés. Piensa en ello. Cuando hablamos con niños hablamos de una manera; cuando tratamos con adultos hablamos de otra. Si usamos palabras propias de niños para hablar con adultos, o usamos palabras de adultos para hablar con niños, no funcionará. Tenemos que conocer el uso adecuado de las convenciones cuando hablamos con niños. Puede ser apropiado hablar de yo y lo mío, tú y lo tuyo y demás, pero interiormente la mente es Dhamma, morando en la realización de anattā. Deberías tener este tipo de fundamento.

Así que el Buda dijo que debes tomar el Dhamma como tu fundamento, base y práctica, cuando vivas en el mundo. No es correcto tomar tus ideas, deseos y opiniones como base. El Dhamma debe ser tu estándar. Si te tomas a ti mismo como norma, te vuelves egocéntrico. Si tomas a otra persona como estándar, simplemente te encaprichas con ella. Estar encaprichado con nosotros mismos o con otra persona no es el camino del Dhamma. El Dhamma no se inclina hacia ninguna persona ni sigue personalidades. Sigue la verdad. No concuerda simplemente con los gustos y disgustos de la gente; tales reacciones habituales no tienen nada que ver con la verdad de las cosas.

Si realmente consideramos todo esto e investigamos a fondo para conocer la verdad, entonces entraremos en el camino correcto. Nuestra forma de vivir será correcta. El pensamiento será correcto. Nuestras acciones y palabras serán correctas. Así que deberíamos investigar todo esto. ¿Por qué sufrimos?

Por falta de conocimiento, por no saber dónde empiezan y terminan las cosas, por no comprender las causas; eso es ignorancia. Cuando existe esta ignorancia surgen diversos deseos, y al ser impulsados por ellos creamos las causas del sufrimiento. El resultado es el sufrimiento. Cuando

recoges leña y enciendes una cerilla, esperando no tener calor, ¿qué posibilidades tienes? Estás creando un fuego, ¿verdad? Esto es el origen mismo.

Si entiendes estas cosas, la moralidad nacerá aquí. El Dhamma nacerá aquí. Así que preparaos. El Buda nos aconsejó que nos preparáramos. No necesitas tener demasiadas preocupaciones o ansiedades sobre las cosas.

Simplemente mirad aquí. Mirad el lugar sin deseos, el lugar sin peligro. El Buda enseñó 'Nibbāna paccayo hotu' - que sea una causa para el Nibbāna. Si va a ser una causa para la realización del Nibbāna, significa mirar al lugar donde las cosas están vacías, donde las cosas se acaban, donde alcanzan su fin, donde se agotan. Mirar al lugar donde ya no hay causas, donde ya no hay yo u otro, yo o mío. Este mirar se convierte en una causa o condición, una condición para alcanzar el Nibbāna. Practicar la generosidad se convierte en una causa para realizar el Nibbāna. Practicar la moralidad se convierte en una causa para realizar el Nibbāna. Escuchar las enseñanzas se convierte en una causa para realizar el Nibbāna. Así podemos dedicar todas nuestras actividades del Dhamma a convertirse en causas para el Nibbāna. Pero si no estamos mirando hacia el Nibbāna, si estamos mirando al yo y al otro y al apego y al aferramiento sin fin, esto no se convierte en una causa para el Nibbāna.

Cuando tratamos con otros y ellos hablan sobre el yo, sobre mí y lo mío, sobre lo que es nuestro, inmediatamente estamos de acuerdo con este punto de vista. Inmediatamente pensamos: '¡Sí, eso es correcto!'. Pero no es correcto. Incluso si la mente está diciendo: "Correcto, correcto", tenemos que ejercer control sobre ella. Es lo mismo que cuando un niño tiene miedo a los fantasmas. Puede que los padres también tengan miedo. Pero no sirve que los padres hablen de ello; si lo hacen, el niño sentirá que no tiene protección ni seguridad. No, claro que papá no tiene miedo. No te preocupes, papá está aquí. No hay fantasmas. No hay nada de qué preocuparse". Bueno, puede que el padre también tenga miedo. Si empieza a hablar de ello, todos se preocuparán tanto por los fantasmas que saldrán corriendo -padre, madre e hijo- y acabarán sin hogar.

Esto no es ser inteligente. Hay que ver las cosas con claridad y aprender a enfrentarse a ellas. Incluso cuando sientas que las apariencias ilusorias son reales, tienes que decirte a ti mismo que no lo son. Enfrentate así. Enséñate a ti mismo interiormente. Cuando la mente está experimentando el mundo en términos del yo, diciendo: "Es verdad", tienes que ser capaz de decirle: "No es verdad". Debes flotar por encima del agua y no sumergirte en las aguas de los hábitos mundanos. El agua inunda nuestros corazones si corremos detrás de las cosas; ¿miramos alguna vez lo que está pasando? ¿Habrá alguien 'vigilando la casa'?

Nibbāna paccayo hotu - uno no necesita apuntar a nada ni desear nada en absoluto. Sólo aspirar al Nibbāna. Todo tipo de devenir y nacimiento, mérito y virtud en el camino mundano, no conducen allí. No necesitamos estar deseando muchas cosas, haciendo mérito y kamma hábil, esperando que nos haga alcanzar algún estado mejor, sólo apuntar directamente al Nibbāna. Deseando sīla, deseando tranquilidad, sólo terminamos en el mismo viejo lugar. No es necesario desear estas cosas - sólo debemos desear el lugar de la cesación.

Es así. A lo largo de todo nuestro devenir y nacimiento, todos estamos terriblemente ansiosos por tantas cosas. Cuando hay separación, cuando hay muerte, lloramos y nos lamentamos. Sólo puedo pensar en lo completamente estúpido que es esto.

¿Por qué lloramos? ¿Adónde crees que va la gente? Si siguen atadas al devenir y al nacimiento, no se van realmente. Cuando los niños crecen y se mudan a la gran ciudad de Bangkok, siguen pensando en sus padres. No echarán de menos a los padres de otros, sólo a los suyos. Cuando

vuelvan, irán a casa de sus padres, no a la de otra persona. Y cuando vuelvan a marcharse, seguirán pensando en su casa de Ubon. ¿Echarán de menos otro lugar?

¿Tú qué crees? Así que cuando la respiración termina y morimos, no importa a través de cuántas vidas, si las causas para llegar a ser y nacer todavía existen, es probable que la conciencia intente nacer en un lugar con el que esté familiarizada. Creo que tenemos demasiado miedo de todo esto. Así que, por favor, no llores demasiado por ello. Piensa en esto. Kammam satte vibhajati' - el kamma lleva a los seres a sus diversos nacimientos - no van muy lejos. Giran una y otra vez a través de la ronda de nacimientos, eso es todo, sólo cambian las apariencias, aparecen con una cara diferente la próxima vez, pero no lo sabemos. Solo yendo y viniendo, yendo y volviendo en el bucle del samsāra, sin ir realmente a ninguna parte. Sólo nos quedamos ahí. Como un mango que es sacudido del árbol, como el lazo que no coge el nido de avispas y cae al suelo; no va a ninguna parte. Se queda ahí. Por eso Buda dijo: "Nibbāna paccayo hotu": que tu único objetivo sea el Nibbāna. Esfuérzate por conseguirlo; no acabes como el mango que cae al suelo y no va a ninguna parte.

Transforma tu sentido de las cosas así. Si puedes cambiarlo conocerás una gran paz. Cambia, por favor; ven a ver y conocer. Estas son cosas que uno debería ver y saber. Si ves y sabes, ¿dónde más necesitas ir? La moralidad se hará realidad. El Dhamma se hará realidad. No es nada lejano; así que, por favor, invéstigalo.

Cuando transformes tu punto de vista, te darás cuenta de que es como ver caer las hojas de los árboles. Cuando envejecen y se secan, caen del árbol. Y cuando llega la estación, empiezan a aparecer de nuevo. ¿Alguien lloraría cuando caen las hojas, o reiría cuando crecen? Si lo hiciera, estaría loco, ¿no? Es así. Si podemos ver las cosas de esta manera, estaremos bien. Sabremos que es el orden natural de las cosas. No importa cuántos nacimientos suframos, siempre será así.

Cuando uno estudia el Dhamma, adquiere un conocimiento claro y experimenta un cambio de visión del mundo como éste, se dará cuenta de la paz y estará libre del desconcierto sobre los fenómenos de esta vida.

Pero lo importante es que ahora tenemos vida en el presente. Ahora mismo estamos experimentando los resultados de actos pasados. Cuando los seres nacen en el mundo, es la manifestación de las acciones pasadas. Cualquier felicidad o sufrimiento que los seres tengan en el presente es fruto de lo que han hecho anteriormente. Nace del pasado y se experimenta en el presente. Entonces, esta experiencia presente se convierte en la base del futuro, ya que creamos más causas bajo su influencia, y así la experiencia futura se convierte en el resultado. El movimiento de un nacimiento al siguiente también ocurre de esta manera. Debes comprender esto.

Escuchar el Dhamma debería resolver tus dudas. Debe aclarar tu visión de las cosas y modificar tu forma de vivir. Cuando se resuelven las dudas, el sufrimiento puede terminar. Dejas de crear deseos y aflicciones mentales. Entonces, experimentes lo que experimentes, si algo te desagrada, no sufrirás por ello porque comprendes su mutabilidad. Si algo te agrada, no te dejarás llevar ni te embriagarás por ello porque conoces la manera de desprenderte de las cosas adecuadamente. Mantienes una perspectiva equilibrada, porque comprendes la impermanencia y sabes cómo resolver las cosas de acuerdo con el Dhamma. Sabes que las condiciones buenas y malas están siempre cambiando. Conociendo los fenómenos internos, comprendes los fenómenos externos. No apegado a lo externo, no estás apegado a lo interno. Observar las cosas dentro de ti o fuera de ti, es completamente lo mismo.

De este modo podemos habitar en un estado natural, que es la paz y la tranquilidad. Si nos critican, permanecemos imperturbables. Si nos alaban, no nos alteramos. Deja que las cosas sean así; no te dejes influenciar por los demás. Esto es la libertad. Conociendo los dos extremos por lo que son, uno puede experimentar el bienestar. Uno no se detiene en ninguno de los dos extremos. Esto es felicidad y paz genuinas, trascendiendo todas las cosas del mundo. Se trasciende el bien y el mal. Uno está por encima de la causa y el efecto, más allá del nacimiento y la muerte. Nacido en este mundo, uno puede trascender el mundo. Estar más allá del mundo, conocer el mundo, ése es el objetivo de las enseñanzas de Buda. No pretendía que la gente sufriera. Deseaba que la gente alcanzara la paz, conociera la verdad de las cosas y alcanzara la sabiduría. Esto es el Dhamma, conocer la naturaleza de las cosas. Todo lo que existe en el mundo es naturaleza. No hay necesidad de confundirse al respecto.

Estés donde estés, se aplican las mismas leyes.

El punto más importante es que mientras tengamos vida, debemos entrenar la mente para ser ecuanímes con respecto a las cosas. Debemos ser capaces de compartir la riqueza y las posesiones. Cuando llegue el momento, debemos dar una parte a los necesitados, como si estuviéramos dando cosas a nuestros propios hijos. Compartiendo así las cosas nos sentiremos felices; y si podemos regalar toda nuestra riqueza, entonces, cuando nuestro aliento se detenga, no habrá apego ni ansiedad porque todo habrá desaparecido. Buda enseñó a "morir antes de morir", a acabar con las cosas antes de que se acaben. Entonces puedes estar tranquilo. Deja que las cosas se rompan antes de que se rompan, deja que terminen antes de que terminen. Ésta es la intención de Buda al enseñar el Dhamma. Aunque escuches enseñanzas durante cien o mil eones, si no comprendes estos puntos, no podrás deshacer tu sufrimiento y no encontrarás la paz. No verás el Dhamma. Pero comprender estas cosas de acuerdo con la intención de Buda y ser capaz de resolverlas se llama ver el Dhamma. Esta visión de las cosas puede poner fin al sufrimiento. Puede aliviar todo el calor y la angustia. Quien se esfuerce sinceramente y sea diligente en la práctica, quien pueda resistir, quien se entrene y desarrolle en toda su extensión: esas personas alcanzarán la paz y la cesación. Dondequiera que permanezcan, no sufrirán. Sean jóvenes o viejos, estarán libres de sufrimiento. Sea cual sea su situación, sea cual sea el trabajo que tengan que realizar, no tendrán sufrimiento porque sus mentes han alcanzado el lugar donde el sufrimiento se agota, donde hay paz. Es así. Es una cuestión de naturaleza.

De este modo, el Buda dijo que cambiasen las percepciones de uno, y allí estará el Dhamma. Cuando la mente está en armonía con el Dhamma, entonces el Dhamma entra en el corazón. La mente y el Dhamma se vuelven indistinguibles. El cambio de la propia visión y experiencia de las cosas es algo que deben realizar aquellos que practican. Todo el Dhamma es paccattam, para ser conocido personalmente. No puede ser dado por nadie; eso es imposible. Si lo consideramos difícil, será algo difícil. Si lo consideramos fácil, será algo fácil. Quien lo contempla y ve el punto único no tiene que saber muchas cosas. Viendo el punto único, viendo el nacimiento y la muerte, el surgimiento y la desaparición de los fenómenos según la naturaleza, uno conocerá todas las cosas. Se trata de la verdad.

Este es el camino del Buda. Buda impartió sus enseñanzas con el deseo de beneficiar a todos los seres. Deseaba que fuéramos más allá del sufrimiento y alcanzáramos la paz. No es que tengamos que morir primero para trascender el sufrimiento. No debemos pensar que lo alcanzaremos después de la muerte; podemos ir más allá del sufrimiento aquí y ahora, en el presente. Trascendemos dentro de nuestra percepción de las cosas, en esta misma vida, a través de la visión que surge en nuestra mente. Entonces, sentados, somos felices; tumbados, somos felices; dondequiera que estemos, somos felices. Nos volvemos libres de culpa, no experimentamos

ningún mal y vivimos en un estado de libertad. La mente es clara, brillante y tranquila. Ya no hay oscuridad ni contaminación. Se trata de alguien que ha alcanzado la felicidad suprema del camino de Buda. Por favor, investigad esto por vosotros mismos. Todos los seguidores laicos, por favor, contemplad esto para adquirir comprensión y habilidad. Si sufrís, practicad para aliviar vuestro sufrimiento. Si es grande, haz que sea pequeño, y si es pequeño, ponle fin.

Cada uno tiene que hacer esto por sí mismo, así que, por favor, haz un esfuerzo por considerar estas palabras. Que prosperes y te desarrolles.

Comprender Dukkha

Se pega a la piel y se mete en la carne; de la carne pasa a los huesos. Es como un insecto en un árbol que come a través de la corteza, en la madera y luego en el núcleo, hasta que finalmente el árbol muere.

Nosotros hemos crecido así. Se entierra en lo más profundo. Nuestros padres nos enseñaron a aferrarnos y apegarnos, a dar sentido a las cosas, a creer firmemente que existimos como entidad propia y que las cosas nos pertenecen. Desde que nacemos, eso es lo que nos enseñan. Lo oímos una y otra vez, penetra en nuestro corazón y se queda ahí como nuestro sentimiento habitual. Nos enseñan a conseguir cosas, a acumularlas y aferrarnos a ellas, a considerarlas importantes y nuestras. Esto es lo que saben nuestros padres y esto es lo que nos enseñan. Así que se nos mete en la mente, en los huesos.

Cuando nos interesamos por la meditación y escuchamos las enseñanzas de un guía espiritual, no es fácil de entender. Realmente no nos atrapa. Nos enseñan a no ver y a hacer las cosas a la antigua, pero cuando oímos la enseñanza, no penetra en la mente; sólo la oímos con los oídos. La gente no se conoce a sí misma.

Así que nos sentamos y escuchamos las enseñanzas, pero sólo es sonido que entra por los oídos. No entra en nosotros ni nos afecta. Es como si estuviéramos boxeando y siguiéramos golpeando al otro pero éste no cayera. Seguimos atascados en nuestro engreimiento. Los sabios han dicho que mover una montaña de un lugar a otro es más fácil que mover el engreimiento de la gente.

Podemos usar explosivos para nivelar una montaña y luego mover la tierra. Pero el apretado asidero de nuestro engreimiento... ¡oh, hombre! Los sabios pueden enseñarnos hasta el día de nuestra muerte, pero no pueden deshacerse de él. Permanece duro y firme. Nuestras ideas erróneas y malas tendencias permanecen tan sólidas e inquebrantables, y ni siquiera somos conscientes de ello. Por eso, los sabios han dicho que eliminar este engreimiento y convertir la comprensión errónea en comprensión correcta es lo más difícil de hacer.

Para nosotros los puthujjana progresar hasta ser kalyāṇajana es muy difícil. Puthujjana significa personas que están densamente oscurecidas, que están en la oscuridad, que están atascadas profundamente en esta oscuridad y oscurecimiento. El kalyāṇajana ha aligerado las cosas. Enseñamos a la gente a aligerarse, pero no quieren hacerlo porque no comprenden su situación, su condición de oscurecimiento. Así que siguen vagando en su estado de confusión.

Si nos encontramos con un montón de estiércol de búfalo no pensaremos que es nuestro y no querremos recogerlo. Lo dejaremos donde está porque sabemos lo que es. Eso es lo bueno en el camino de los impuros. El mal es el alimento de la gente mala. Si les enseñas a hacer el bien no les interesa, prefieren quedarse como están porque no ven el daño en ello. Sin ver el daño no hay forma de rectificar las cosas. Si lo reconoces, entonces piensas: '¡Oh! ¡Todo mi montón de estiércol no tiene el valor de una pequeña pieza de oro!'. Y entonces querrás oro en su lugar; ya no querrás el estiércol. Si no lo reconoces, seguirás siendo el dueño de un montón de estiércol. Aunque te ofrezcan un diamante o un rubí, no te interesará.

Eso es lo "bueno" de lo impuro. El oro, las joyas y los diamantes se consideran algo bueno en el reino de los humanos. Lo asqueroso y podrido es bueno para las moscas y otros insectos. Si le pusieras perfume huirían todos. Lo que los que tienen una visión equivocada consideran bueno es

así. Eso es lo "bueno" para los que tienen una visión equivocada, para los contaminados. No huele bien, pero si les decimos que apesta dirán que es fragante. No pueden revertir este punto de vista muy fácilmente. Así que no es fácil enseñarles.

Si recoges flores frescas, las moscas no se interesarán por ellas. Aunque intentaras pagarles, no vendrían. Pero donde haya un animal muerto, donde haya algo podrido, allí irán. No necesitas llamarlos, simplemente van. La visión equivocada es así. Se deleita en ese tipo de cosas. Lo apestoso y podrido es lo que le huele bien. Está empantanado e inmerso en eso. Lo que huele dulce para una abeja no lo es para una mosca.

La mosca no ve nada bueno o valioso en ello y no lo desea.

Hay dificultad en la práctica, pero en todo lo que emprendemos tenemos que pasar por la dificultad para alcanzar la facilidad. En la práctica del Dhamma comenzamos con la verdad de dukkha, la insatisfacción generalizada de la existencia. Pero en cuanto experimentamos esto nos desanimamos. No queremos verlo. Dukkha es realmente la verdad, pero queremos eludirla de algún modo. Es similar a la forma en que no nos gusta mirar a los ancianos, pero preferimos mirar a los jóvenes.

Si no queremos mirar dukkha, nunca entenderemos dukkha, no importa por cuántos nacimientos pasemos. Dukkha es una verdad noble. Si nos permitimos afrontarlo, empezaremos a buscar una forma de salir de él. Si intentamos ir a algún sitio y el camino está bloqueado, pensaremos en cómo abrir una vía. Trabajando en ello día tras día podremos salir adelante. Cuando nos encontramos con problemas desarrollamos así la sabiduría. Si no vemos dukkha, no examinamos ni resolvemos nuestros problemas; simplemente los dejamos pasar con indiferencia.

Mi forma de entrenar a la gente implica algo de sufrimiento, porque el sufrimiento es el camino de Buda hacia la iluminación. Él quería que viéramos el sufrimiento y viéramos el origen, la cesación y el camino. Esta es la salida para todos los ariya, los despiertos. Si no sigues este camino no hay salida. El único camino es conocer el sufrimiento, conocer la causa del sufrimiento, conocer la cesación del sufrimiento y conocer el camino de la práctica que conduce a la cesación del sufrimiento. Este es el camino por el que los ariya, empezando por la entrada en la corriente, pudieron escapar. Es necesario conocer el sufrimiento.

Si conocemos el sufrimiento, lo veremos en todo lo que experimentemos. Algunas personas sienten que en realidad no sufren mucho. La práctica en el budismo tiene el propósito de liberarnos del sufrimiento. ¿Qué debemos hacer para no sufrir más? Cuando surge dukkha debemos investigar para ver las causas de su aparición. Una vez que lo sepamos, podremos practicar para eliminar esas causas. Sufrimiento, origen, cesación: para llevarlo a la cesación tenemos que comprender el camino de la práctica. Entonces, una vez que recorramos el camino hacia la plenitud, dukkha dejará de surgir. En el budismo, ésta es la salida.

Oponerse a nuestros hábitos crea cierto sufrimiento. Generalmente tenemos miedo al sufrimiento. Si algo nos va a hacer sufrir, no queremos hacerlo. Nos interesa lo que parece bueno y bello, pero creemos que todo lo que implique sufrimiento es malo. No es así. El sufrimiento es saccadhamma, verdad. Si hay sufrimiento en el corazón, se convierte en la causa que te hace pensar en escapar. Te lleva a contemplar. No dormirás tan profundamente porque estarás atento a investigar para averiguar qué está pasando realmente, intentando ver las causas y sus resultados.

Las personas felices no desarrollan la sabiduría. Están dormidas. Es como un perro que come hasta hartarse. Después no quiere hacer nada. Puede dormir todo el día. No ladrará si viene un ladrón: está demasiado lleno, demasiado cansado. Pero si sólo le das un poco de comida, estará alerta y despierto. Si alguien intenta entrar a hurtadillas, saltará y empezará a ladrar. ¿Lo has visto?

Los seres humanos estamos atrapados y prisioneros en este mundo y tenemos problemas en abundancia, y siempre estamos llenos de dudas, confusión y preocupación. Esto no es un juego. Es realmente algo difícil y problemático. Así que hay algo de lo que tenemos que deshacernos. De acuerdo con el camino de la cultivación espiritual debemos renunciar a nuestros cuerpos, renunciar a nosotros mismos. Tenemos que resolver entregar nuestras vidas. Podemos ver el ejemplo de grandes renunciantes, como el Buda. Era un noble de la casta guerrera, pero fue capaz de dejarlo todo y no volver atrás. Era el heredero de la riqueza y el poder, pero pudo renunciar a ellos.

Si hablamos del Dhamma sutil, a la mayoría de la gente le asustará. No se atreverán a entrar en él. Incluso diciendo: 'No hagas el mal', la mayoría de la gente no puede seguirlo. Así son las cosas. Así que he buscado todo tipo de medios para transmitir esto. Una cosa que digo a menudo es que no importa si estamos encantados o disgustados, felices o sufriendo, si derramamos lágrimas o cantamos canciones: viviendo en este mundo estamos en una jaula. No superamos esta condición de estar en una jaula. Aunque seas rico, vives en una jaula. Si eres pobre, vives en una jaula. Si cantas y bailas, estás cantando y bailando en una jaula. Si ves una película, la estás viendo en una jaula.

¿Qué es esta jaula? Es la jaula del nacimiento, la jaula del envejecimiento, la jaula de la enfermedad, la jaula de la muerte. De este modo, estamos presos en el mundo. Esto es mío". Esto me pertenece'. No sabemos lo que somos ni lo que hacemos. En realidad, todo lo que estamos haciendo es acumular sufrimiento para nosotros mismos. No es algo lejano lo que causa nuestro sufrimiento, sino que no nos miramos a nosotros mismos. Por mucha felicidad y comodidad que tengamos, al haber nacido no podemos evitar envejecer, tenemos que enfermarnos y tenemos que morir. Esto es dukkha en sí, aquí y ahora.

Siempre podemos sufrir dolor o enfermedad. Puede ocurrir en cualquier momento. Es como si hubiéramos robado algo. Podrían venir a detenernos en cualquier momento porque hemos cometido el acto. Esa es nuestra situación. Hay peligro y problemas. Existimos entre cosas dañinas; el nacimiento, el envejecimiento y la enfermedad reinan sobre nuestras vidas. No podemos ir a otra parte y escapar de ellos. Pueden venir a atraparnos en cualquier momento: siempre es una buena oportunidad para ellos. Así que tenemos que cederles esto y aceptar la situación. Tenemos que declararnos culpables. Si lo hacemos, la sentencia no será tan dura. Si no lo hacemos, sufriremos enormemente. Si nos declaramos culpables, no serán tan duros con nosotros. No estaremos encarcelados demasiado tiempo.

Cuando el cuerpo nace no pertenece a nadie. Es como nuestra sala de meditación. Una vez construido, las arañas vienen a quedarse en él. Los lagartos vienen a quedarse en él. Todo tipo de insectos y cosas que se arrastran vienen a quedarse en ella. Las serpientes pueden venir a vivir en ella. Cualquier cosa puede venir a vivir en él. No es sólo nuestra sala; es la sala de todo.

Estos cuerpos son iguales. No son nuestros. La gente viene a quedarse en ellos y depende de ellos. La enfermedad, el dolor y el envejecimiento vienen a residir en ellos y nosotros simplemente

residimos junto con ellos. Cuando estos cuerpos llegan al final del dolor y la enfermedad, y finalmente se rompen y mueren, no somos nosotros los que morimos. Así que no te aferres a nada de esto. En lugar de eso, tienes que contemplar el asunto y entonces tu aferramiento se agotará gradualmente. Cuando veas correctamente, la comprensión errónea se detendrá.

El nacimiento nos ha creado esta carga. Pero generalmente, no podemos aceptarlo. Pensamos que no nacer sería el mayor de los males. Morir y no nacer sería lo peor de todo. Así es como vemos las cosas. Normalmente sólo pensamos en lo mucho que deseamos en el futuro. Y luego deseamos más: 'En la próxima vida, que nazca entre los dioses, o que nazca como una persona rica'.

Estamos pidiendo una carga aún más pesada. Pero pensamos que eso nos traerá la felicidad. Esa forma de pensar es completamente distinta de la que enseña Buda. Ese camino es pesado. El Buda dijo que lo dejáramos ir y lo desecháramos. Pero nosotros pensamos: "No puedo soltarlo". Así que seguimos llevándolo y cada vez pesa más. Como hemos nacido, tenemos esta pesadez. Penetrar realmente en el Dhamma es muy difícil. Necesitamos confiar en una investigación seria.

Yendo un poco más allá, ¿sabes si el ansia tiene sus límites? ¿En qué momento quedará satisfecho? ¿Existe tal cosa? Si lo consideras verás que tanhā, el ansia ciega, no puede satisfacerse. Sigue deseando más y más; incluso si esto trae tal sufrimiento que estamos casi muertos, tanhā seguirá deseando cosas porque no puede ser satisfecho.

Esto es algo importante. Si pudiéramos pensar de forma equilibrada y moderada, hablemos de la ropa. ¿Cuántos conjuntos necesitamos? Y la comida, ¿cuánta comemos? Como mucho, para una comida podríamos comer dos platos y eso debería bastarnos. Si conocemos la moderación, seremos felices y estaremos cómodos, pero esto no es muy común.

Buda enseñó "instrucciones para los ricos". A lo que apunta esta enseñanza es a estar contentos con lo que tenemos. Quien está contento es una persona rica. Creo que merece la pena estudiar este tipo de conocimiento. El conocimiento enseñado a la manera de Buda es algo que merece la pena aprender, sobre lo que merece la pena reflexionar.

Luego, el Dhamma puro de la práctica va más allá. Es mucho más profundo. Puede que algunos de vosotros no seáis capaces de entenderlo. Simplemente tomad las palabras de Buda de que no hay más nacimiento para él, que el nacimiento y el devenir han terminado.

Oír esto os hace sentir incómodos. Para decirlo directamente, el Buda dijo que no deberíamos nacer, porque eso es sufrimiento. El Buda se centró sólo en esto, el nacimiento, contemplándolo y dándose cuenta de su gravedad. Todo dukkha viene con el nacimiento. Ocurre simultáneamente con el nacimiento. Cuando venimos a este mundo tenemos ojos, boca, nariz. Todo esto viene sólo con el nacimiento. Pero si oímos hablar de morir y no volver a nacer, sentimos que sería la ruina total. No queremos llegar a eso. Pero la enseñanza más profunda de Buda es ésta.

¿Por qué sufrimos ahora? Porque hemos nacido. Así que se nos enseña a poner fin al nacimiento. No se trata sólo de que el cuerpo nazca y muera. Eso es fácil de ver. Un niño puede entenderlo. La respiración llega a su fin, el cuerpo muere y luego se queda ahí. Esto es lo que solemos entender cuando hablamos de la muerte. ¿Pero un muerto que respira?

Eso es algo que no conocemos. Un muerto que puede andar, hablar y sonreír es algo en lo que no hemos pensado. Sólo conocemos el cadáver que ya no respira. Eso es lo que llamamos muerte.

Lo mismo ocurre con el nacimiento. Cuando decimos que alguien ha nacido, queremos decir que una mujer fue al hospital y dio a luz. Pero el momento en que la mente da a luz, ¿lo has notado, como cuando te enfadas por algo en casa? A veces nace el amor. A veces nace la aversión. Estar contento, estar disgustado... todo tipo de estados. Todo esto no es más que nacimiento.

Sufrimos sólo por esto. Cuando los ojos ven algo desagradable, nace dukkha. Cuando los oídos oyen algo que realmente te gusta, también nace dukkha. Sólo hay sufrimiento.

Buda lo resumió diciendo que sólo existe una masa de sufrimiento. El sufrimiento nace y el sufrimiento cesa. Eso es todo lo que hay. Nos abalanzamos sobre él y lo agarramos una y otra vez: nos abalanzamos sobre el surgimiento, nos abalanzamos sobre el cese, sin comprenderlo nunca realmente.

Cuando surge dukkha lo llamamos sufrimiento. Cuando cesa, lo llamamos felicidad. Son cosas viejas, surgir y cesar. Se nos enseña a observar el cuerpo y la mente surgiendo y cesando. No hay nada más fuera de esto. En resumen, no hay felicidad; sólo hay dukkha. Reconocemos el sufrimiento como sufrimiento cuando surge. Luego, cuando cesa, lo consideramos felicidad. Lo vemos y lo designamos como tal, pero no lo es. Es sólo dukkha cesando. Dukkha surge y cesa, surge y cesa, y nosotros nos abalanzamos sobre él y nos aferramos a él. Aparece la felicidad y nos alegramos.

Aparece la infelicidad y nos angustiamos. En realidad todo es lo mismo, mero surgir y cesar. Cuando surge, hay algo, y cuando cesa, se ha ido. Aquí es donde dudamos. Por eso se enseña que dukkha surge y cesa, y que fuera de eso no hay nada. Cuando te das cuenta, sólo hay sufrimiento. Pero no lo vemos con claridad.

No reconocemos con claridad que sólo hay sufrimiento, porque cuando cesa vemos que hay felicidad. Nos aferramos a ella y nos quedamos atascados ahí. No vemos realmente la verdad de que todo es surgir y cesar.

El Buda resumió las cosas diciendo que sólo hay surgimiento y cese, y nada fuera de eso. Es difícil de escuchar. Pero quien realmente siente el Dhamma no necesita aferrarse a nada y habita en la tranquilidad. Esa es la verdad.

La verdad es que en este mundo nuestro no hay nada que le haga nada a nadie. No hay nada por lo que angustiarse. No hay nada por lo que merezca la pena llorar, ni nada de lo que reírse. Nada es intrínsecamente trágico o delicioso. Pero tal experiencia es lo ordinario para la gente.

Nuestra forma de hablar puede ser ordinaria; nos relacionamos con los demás según la forma ordinaria de ver las cosas. Eso está bien. Pero si pensamos de manera ordinaria, eso nos lleva a las lágrimas.

En verdad, si realmente conocemos el Dhamma y lo vemos continuamente, nada es nada en absoluto; sólo hay surgimiento y desaparición. No hay verdadera felicidad ni sufrimiento. El corazón está en paz entonces, cuando no hay felicidad ni sufrimiento. Cuando hay felicidad y sufrimiento, hay devenir y nacimiento.

Solemos crear un tipo de kamma, que es el intento de detener el sufrimiento y producir felicidad. Eso es lo que queremos. Pero lo que queremos no es paz real; es felicidad y sufrimiento. El objetivo de las enseñanzas de Buda es practicar para crear un tipo de kamma que lleve más allá de la felicidad y el sufrimiento y que traiga la paz. Pero no somos capaces de pensar así. Sólo

podemos pensar que la felicidad nos traerá la paz. Si tenemos felicidad, pensamos que eso es suficiente.

Por eso los humanos deseamos cosas en abundancia. Si tenemos mucho, eso es bueno. En general, así es como pensamos. Se supone que hacer el bien trae buenos resultados, y si conseguimos eso somos felices. Pensamos que eso es todo lo que tenemos que hacer y nos detenemos ahí. Pero, ¿dónde concluye el bien? No permanece. Seguimos yendo y viniendo, experimentando lo bueno y lo malo, intentando día y noche aferrarnos a lo que sentimos que es bueno.

La enseñanza de Buda es que primero debemos renunciar al mal y luego practicar lo que es bueno. En segundo lugar, dijo que deberíamos renunciar al mal y renunciar también al bien, sin tener apego a él porque eso también es un tipo de combustible. El combustible acaba estallando en llamas. El bien es combustible. Lo malo es combustible.

Hablar a este nivel mata a la gente. La gente no es capaz de seguirlo. Así que tenemos que volver al principio y enseñar moralidad. No os hagáis daño. Sé responsable en tu trabajo y no dañes ni explotes a los demás. Buda enseñó esto, pero sólo esto no es suficiente para parar.

¿Por qué nos encontramos aquí, en esta condición? Es debido al nacimiento. Como dijo Buda en su primera enseñanza, el Discurso sobre el giro de la rueda del Dhamma: "El nacimiento ha terminado. Esta es mi existencia final. No hay más nacimiento para el Tathāgata".

No mucha gente vuelve realmente a este punto y contempla para comprender según los principios del camino de Buda. Pero si tenemos fe en la vía de Buda, ésta nos recompensará. Si la gente confía genuinamente en las Tres Joyas, entonces la práctica es fácil.

El Dhamma va hacia Occidente

Pregunta: Un amigo mío fue a practicar con un maestro zen. Le preguntó: "Cuando Buda estaba sentado bajo el árbol Bodhi, ¿qué estaba haciendo? El maestro zen le respondió: "¡Estaba practicando zazen! Mi amigo dijo: "No me lo creo". El maestro zen le preguntó: "¿Cómo que no te lo crees? Mi amigo respondió: "Le hice la misma pregunta a Goenka y me dijo: "Cuando Buda estaba sentado bajo el árbol Bodhi, ¡estaba practicando vipassanā!". Así que todo el mundo dice que el Buda estaba haciendo lo que ellos hacen'.

Respuesta: Cuando el Buda se sentaba al aire libre, estaba sentado bajo el árbol Bodhi. ¿No es así? Cuando se sentaba bajo algún otro tipo de árbol, estaba sentado bajo el árbol Bodhi. No hay nada malo en esas explicaciones. Bodhi' significa el propio Buda, el que sabe. Está bien hablar de sentarse bajo el árbol Bodhi, pero muchos pájaros se sientan bajo el árbol Bodhi. Mucha gente se sienta bajo el árbol Bodhi. Pero están lejos de ese conocimiento, lejos de esa verdad. Sí, podemos decir "bajo el árbol Bodhi". Los monos juegan en el árbol Bodhi. La gente se sienta bajo el árbol Bodhi. Pero esto no significa que tengan una comprensión profunda.

Los que tienen una comprensión más profunda se dan cuenta de que el verdadero significado del "árbol Bodhi" es el Dhamma absoluto.

Así que, de este modo, es ciertamente bueno que intentemos sentarnos bajo el árbol Bodhi. Entonces podremos ser Buda. Pero no necesitamos discutir con otros sobre esta cuestión. Cuando una persona dice que el Buda realizaba un tipo de práctica bajo el árbol Bodhi y otra persona lo discute, no necesitamos involucrarnos. Deberíamos considerarlo desde el punto de vista de lo último, es decir, de la realización de la verdad. También existe la idea convencional de "árbol Bodhi", que es de lo que habla la mayoría de la gente; pero cuando hay dos tipos de árbol Bodhi, la gente puede acabar discutiendo y teniendo las disputas más polémicas - y entonces no hay árbol Bodhi en absoluto.

Habla del paramatthadhamma, el nivel de la verdad última. Así que en ese caso, también podemos intentar ponernos debajo del árbol Bodhi. Eso está muy bien - entonces seremos Buda. No es algo para estar discutiendo. Cuando alguien dice que el Buda practicaba cierto tipo de meditación bajo el árbol Bodhi y otro dice: "No, eso no es correcto", no tenemos por qué involucrarnos. Nuestro objetivo es el paramatthadhamma, que significa morar en la plena consciencia. Esta verdad última lo impregna todo. No importa si el Buda estaba sentado bajo el árbol Bodhi o realizando otras actividades en otras posturas. Eso es sólo el análisis intelectual que la gente ha desarrollado. Una persona tiene una visión del asunto, otra persona tiene otra idea; no tenemos por qué enzarzarnos en disputas al respecto.

Nibbāna significa extinguido sin resto, acabado. Estar acabado proviene del conocimiento, del conocimiento de cómo son realmente las cosas. Así es como se terminan las cosas, y eso es el paramatthadhamma. Hay explicaciones según los niveles de convención y liberación. Ambas son verdaderas, pero sus verdades son diferentes. Por ejemplo, nosotros decimos que eres una persona. Pero el Buda dirá: 'Eso no es así. No existe tal cosa como una persona'. Así que tenemos que resumir las distintas formas de hablar y explicar en convención y liberación.

Podemos explicarlo así: antes eras un niño. Ahora eres adulto. ¿Eres una persona nueva o la misma que antes? Si eres la misma persona de antes, ¿cómo te has convertido en adulto? Si eres una persona nueva, ¿de dónde vienes? Pero hablar de una persona vieja y una persona nueva no

va al grano. Esta pregunta ilustra las limitaciones del lenguaje y la comprensión convencionales. Si hay algo que se llama "grande", entonces hay "pequeño". Si existe lo pequeño, existe lo grande.

Podemos hablar de pequeño y grande, de joven y viejo, pero en realidad no existen tales cosas en ningún sentido absoluto. No se puede decir que alguien o algo sea grande. Los sabios no aceptan tales designaciones como reales, pero cuando la gente corriente oye hablar de esto, de que "grande" no es realmente cierto y "pequeño" no es realmente cierto, se confunde porque está apegada a los conceptos de grande y pequeño.

Plantas un arbolito y lo ves crecer. Al cabo de un año mide un metro. Al cabo de otro año, mide dos metros. ¿Es el mismo árbol o un árbol diferente? Si es el mismo árbol, ¿cómo ha crecido? Si es un árbol diferente, ¿cómo creció a partir del árbol pequeño? Desde el punto de vista de alguien que está iluminado con el Dhamma y ve correctamente, no hay árbol nuevo o viejo, ni árbol grande o pequeño. Una persona mira un árbol y piensa que es alto. Otra persona dirá que no es alto. Pero no hay ningún "alto" que exista realmente de forma independiente. No se puede decir que alguien es grande y alguien es pequeño, alguien es adulto y alguien es joven. Aquí se acaban las cosas y se acaban los problemas. Si no nos liamos la manta a la cabeza con estas distinciones convencionales, no tendremos dudas sobre la práctica.

He oído hablar de gente que adora a sus deidades sacrificando animales. Matan patos, gallinas y vacas y se los ofrecen a sus dioses, pensando que así les agradarán. Es una interpretación errónea. Creen que están haciendo méritos, pero es exactamente lo contrario: en realidad están haciendo mucho kamma malo. Alguien que realmente estudie esto no pensará así. Pero, ¿te has dado cuenta? Me temo que la gente en Tailandia se está volviendo así.

No están aplicando una verdadera investigación.

P: ¿Eso es *vīmaṃsā*?

R: Significa comprender la causa y el resultado.

P: Luego las enseñanzas hablan de chanda, aspiración; viriya, esfuerzo; y citta, mente; junto con *vīmaṃsā* estas son las cuatro *iddhipādā*, 'bases para la realización'.

R: Cuando hay satisfacción, ¿es con algo que es correcto? ¿Es correcto el esfuerzo? *Vīmaṃsā* tiene que estar presente con estos otros factores.

P: ¿Son diferentes citta y *vīmaṃsā*?

R: *Vīmaṃsā* es investigación. Significa destreza o sabiduría. Es un factor de la mente. Se puede decir que chanda es mente, viriya es mente, citta es mente, *vīmaṃsā* es mente. Todos son aspectos de la mente, todos pueden resumirse como "mente", pero aquí se distinguen con el propósito de señalar estos diferentes factores de la mente. Si hay satisfacción, puede que no sepamos si está bien o mal. Si hay esfuerzo, no sabemos si está bien o mal. Lo que llamamos mente, ¿es la mente real? Tiene que haber *vīmaṃsā* para discernir estas cosas. Cuando investigamos los otros factores con sabio discernimiento, nuestra práctica llega gradualmente a ser correcta y podemos comprender el Dhamma.

Pero el Dhamma no aporta muchos beneficios si no practicamos la meditación. No sabremos realmente de qué se trata. Estos factores están siempre presentes en la mente de los verdaderos

practicantes. Entonces, incluso si se desvían, serán conscientes de ello y podrán corregirlo. Así que su camino de práctica es continuo.

Puede que la gente te mire y piense que tu forma de vida, tu interés por el Dhamma, no tiene sentido. Otros pueden decir que si quieres practicar el Dhamma, deberías ordenarte monje. Ser ordenado no es realmente el punto crucial. Es cómo se practica. Como se dice, uno debe ser su propio testigo. No tomes a otros como testigos. Significa aprender a confiar en uno mismo. Entonces no hay pérdida. La gente puede pensar que estás loco, pero no importa. Ellos no saben nada sobre el Dhamma.

Las palabras de los demás no pueden medir tu práctica. Y no te das cuenta del Dhamma por lo que digan los demás. Me refiero al verdadero Dhamma. Las enseñanzas que otros pueden darte son para mostrarte el camino, pero eso no es el verdadero conocimiento. Cuando la gente conoce el Dhamma, lo realiza específicamente dentro de sí misma. Por eso el Buda dijo: 'El Tathāgata no es más que aquel que muestra el camino'. Cuando alguien es ordenado, le digo: 'Nuestra responsabilidad es sólo esta parte: los ācariya recitadores han hecho su canto. Yo les he dado el "Adelante" y los votos de ordenación. Ahora nuestro trabajo está hecho. El resto depende de ti, hacer la práctica correctamente".

Las enseñanzas pueden ser muy profundas, pero quienes las escuchan pueden no entenderlas. Pero no importa. No te preocupes por la profundidad o la falta de ella. Haz la práctica de todo corazón y llegarás a la verdadera comprensión; te llevará al mismo lugar del que hablan las enseñanzas. No confíes en las percepciones de la gente corriente. ¿Has leído la historia de los ciegos y el elefante? Es una buena ilustración.

Supongamos que hay un elefante y un grupo de ciegos intenta describirlo. Uno toca la pata y dice que es como una columna. Otro toca la oreja y dice que es como un abanico. Otro toca la cola y dice: "No, no es un abanico; es como una escoba". Otro toca el hombro y dice que es otra cosa distinta de lo que dicen los demás.

Es así. No hay resolución, no hay final. Cada ciego toca una parte del elefante y tiene una idea completamente distinta de lo que es. Pero es el mismo elefante. Así es en la práctica. Con un poco de comprensión o experiencia, te haces ideas limitadas. Puedes ir de un maestro a otro buscando explicaciones e instrucciones, intentando averiguar si están enseñando correcta o incorrectamente y cómo se comparan sus enseñanzas entre sí. Algunos monjes viajan siempre con sus cuencos y paraguas aprendiendo de distintos maestros. Intentan juzgar y medir, así que cuando se sientan a meditar están constantemente confundidos sobre lo que está bien y lo que está mal. Este maestro dijo esto, pero aquel maestro dijo aquello. Un tipo enseña de esta manera, pero los métodos del otro son diferentes. Parece que no están de acuerdo'. Puede generar muchas dudas.

Puede que oigas que ciertos maestros son realmente buenos y por eso vas a recibir enseñanzas de Ajahns tailandeses, maestros zen y otros. Me parece que probablemente ya has recibido suficientes enseñanzas, pero la tendencia es querer escuchar siempre más, comparar y acabar dudando como resultado. Entonces, cada maestro sucesivo aumenta aún más tu confusión. Hay una historia de un vagabundo de la época de Buda que se encontraba en este tipo de situación. Acudía a un maestro tras otro, escuchando sus diferentes explicaciones y aprendiendo sus métodos. Intentaba aprender meditación, pero sólo conseguía aumentar su perplejidad. Sus viajes le llevaron finalmente hasta el maestro Gautama, y le describió su situación al Buda.

Hacer lo que has estado haciendo no pondrá fin a la duda y la confusión", le dijo el Buda. En este momento, deja atrás el pasado; lo que hayas hecho o dejado de hacer, tanto si estuvo bien como si estuvo mal, déjalo atrás ahora.

El futuro aún no ha llegado. No especules sobre él en absoluto, preguntándote cómo pueden acabar las cosas. Deshazte de todas esas ideas perturbadoras, no son más que pensamientos.

Dejando atrás el pasado y el futuro, mira el presente. Entonces conocerás el Dhamma. Puedes conocer las palabras pronunciadas por varios maestros, pero aún no conoces tu propia mente. El momento presente está vacío; mira sólo el surgir y el cesar de sankhārā. Mira que son impermanentes, insatisfactorios y vacíos de sí mismos. Ve que realmente son así. Entonces no te preocuparás por el pasado o el futuro. Comprenderás claramente que el pasado se ha ido y que el futuro aún no ha llegado. Contemplando en el presente, te darás cuenta de que el presente es el resultado del pasado. Los resultados de las acciones pasadas se ven en el presente.

El futuro aún no ha llegado. Lo que ocurra en el futuro surgirá y pasará en el futuro; no tiene sentido preocuparse por ello ahora, ya que aún no ha ocurrido. Contempla, pues, el presente. El presente es la causa del futuro. Si quieres un buen futuro, crea el bien en el presente, aumentando tu conciencia de lo que haces en el presente. El futuro es el resultado de eso. El pasado es la causa y el futuro es el resultado del presente.

Conociendo el presente, uno conoce el pasado y el futuro. Entonces uno deja ir el pasado y el futuro, sabiendo que están reunidos en el momento presente'.

Comprendiendo esto, aquel vagabundo se propuso practicar como aconsejaba el Buda, dejando las cosas. Viendo cada vez más claramente, se dio cuenta de muchos tipos de conocimiento, viendo el orden natural de las cosas con su propia sabiduría. Sus dudas terminaron. Dejó a un lado el pasado y el futuro y todo apareció en el presente. Esto era eko dhammo, el único Dhamma. Entonces ya no le fue necesario subir montañas y bosques con su cuenco para pedir limosna en busca de comprensión. Si iba a algún sitio, lo hacía de forma natural, no por deseo de algo. Si se quedaba quieto, lo hacía de forma natural, no por deseo.

Practicando de ese modo, se liberaba de la duda. No había nada que añadir a su práctica, nada que eliminar. Permanecía en paz, sin ansiedad por el pasado o el futuro. Así enseñaba Buda.

Pero no es sólo una historia sobre algo que ocurrió hace mucho tiempo. Si en este momento practicamos correctamente, también podemos obtener la realización. Podemos conocer el pasado y el futuro porque están reunidos en este único punto, el momento presente. Si miramos al pasado no lo sabremos. Si miramos al futuro no lo sabremos, porque no es ahí donde está la verdad; existe aquí, en el presente.

Así, el Buda dijo: 'Estoy iluminado por mi propio esfuerzo, sin ningún maestro.' ¿Has leído esta historia? Un vagabundo de otra secta le preguntó: "¿Quién es tu maestro? El Buda respondió: "No tengo maestro. Alcancé la iluminación por mí mismo'. Pero el vagabundo sacudió la cabeza y se marchó. Pensó que el Buda se estaba inventando una historia y por eso no le interesaba lo que decía. Pensaba que no era posible alcanzar nada sin un maestro y un guía.

Es como esto: estudias con un maestro espiritual y te dice que abandones la codicia y la ira. Te dice que son perjudiciales y que tienes que deshacerte de ellas. Entonces puedes practicar y

hacerlo. Pero deshacerse de la avaricia y la ira no se consigue sólo porque él te enseñe; tienes que practicar y hacerlo. A través de la práctica llegaste a darte cuenta de algo por ti mismo. Ves la codicia en tu mente y la abandonas. Ves ira en tu mente y la abandonas. El maestro no se deshace de ellas por ti. Te habla de deshacerte de ellos, pero no ocurre sólo porque él te lo diga. Tú haces la práctica y llegas a la realización. Comprendes estas cosas por ti mismo.

Es como si el Buda te cogiera y te llevara al principio del camino y te dijera: "Aquí está el camino, camina por él". No te ayuda a caminar. Lo haces tú mismo. Cuando recorres el camino y practicas el Dhamma, te encuentras con el verdadero Dhamma, que está más allá de lo que nadie pueda explicarte. Entonces uno se ilumina por sí mismo, comprendiendo el pasado, el futuro y el presente, comprendiendo la causa y el resultado.

Entonces se acaba la duda.

Hablamos de abandonar y desarrollarse, de renunciar y cultivar. Pero cuando se realiza el fruto de la práctica, no hay nada que añadir ni nada que quitar. El Buda enseñó que éste es el punto al que queremos llegar, pero la gente no quiere detenerse ahí. Sus dudas y apegos les mantienen en movimiento, les confunden y les impiden detenerse ahí. Así que cuando una persona ha llegado pero otras están en otro lugar, no podrán dar sentido a lo que pueda decir al respecto. Puede que tengan cierta comprensión intelectual de las palabras, pero esto no es comprensión real o conocimiento de la verdad.

Normalmente, cuando hablamos de práctica, hablamos de entrar y salir, de aumentar lo positivo y eliminar lo negativo. Pero el resultado final es que se acaba con todo esto. Existe el sekha puggala, la persona que necesita entrenarse en estas cosas, y existe el asekha puggala, la persona que ya no necesita entrenarse en nada. Esto se refiere a la mente; cuando la mente ha alcanzado este nivel de realización plena, ya no hay nada más que practicar. ¿Por qué? Porque tal persona no tiene que hacer uso de ninguna de las convenciones de la enseñanza y la práctica. Esta persona ha abandonado las impurezas.

La persona sekha tiene que entrenarse en los pasos del camino, desde el principio hasta el nivel más alto. Cuando ha completado esto, se le llama asekha, lo que significa que ya no necesita entrenarse porque todo ha terminado. Las cosas en las que hay que entrenarse están acabadas. Las dudas están acabadas. No hay cualidades que desarrollar. No hay impurezas que eliminar. Estas personas viven en paz. Cualquier bien o mal que haya no les afectará; son inquebrantables sin importar lo que encuentren. Esto se refiere a la mente vacía. Ahora estarás realmente confundido.

No entiendes esto en absoluto. Si mi mente está vacía, ¿cómo puedo caminar? Precisamente porque la mente está vacía. Si la mente está vacía, ¿cómo puedo comer? ¿Tendré deseos de comer si mi mente está vacía? No es muy beneficioso hablar así de la vacuidad cuando la gente no se ha entrenado adecuadamente.

No serán capaces de entenderlo.

Los que utilizan esos términos han buscado la forma de darnos alguna sensación que nos pueda llevar a comprender la verdad. Por ejemplo, el Buda dijo que en verdad estos sankhārā que hemos ido acumulando y cargando desde el momento de nuestro nacimiento hasta este momento no somos nosotros mismos y no nos pertenecen. ¿Por qué dijo tal cosa? No hay otra forma de formular la verdad. Habló así para las personas que tienen discernimiento, para que adquieran sabiduría. Pero esto es algo que hay que contemplar detenidamente.

Algunas personas oirán la frase "Nada es mío" y pensarán que deben deshacerse de todas sus posesiones. Con una comprensión superficial, la gente se enzarzará en discusiones sobre lo que esto significa y cómo aplicarlo. Esto no es lo mío" no significa que debas poner fin a tu vida o deshacerte de tus posesiones. Significa que debes renunciar al apego. Existe el nivel de la realidad convencional y el nivel de la realidad última: suposición y liberación. En el nivel de la convención, existe el Sr. A, la Sra. B, el Sr. L, la Sra. N, etcétera. Utilizamos estas suposiciones por comodidad a la hora de comunicarnos y funcionar en el mundo. El Buda no enseñó que no debamos usar estas cosas, sino más bien que no debemos apegarnos a ellas. Deberíamos darnos cuenta de que están vacías.

Es difícil hablar de esto. Tenemos que depender de la práctica y obtener comprensión a través de la práctica. Si quieres obtener conocimiento y comprensión estudiando y preguntando a los demás no entenderás realmente la verdad. Es algo que tienes que ver y conocer por ti mismo a través de la práctica. Vuélvete hacia dentro para conocerte a ti mismo. No mires siempre hacia fuera. Pero cuando hablamos de practicar, la gente se pone a discutir. Sus mentes están preparadas para discutir, porque han aprendido este o aquel enfoque de la práctica y tienen un apego unilateral a lo que han aprendido. No se han dado cuenta de la verdad a través de la práctica.

¿Te fijaste en los tailandeses que conocimos el otro día? Hacían preguntas irrelevantes como: "¿Por qué comes de tu limosna?". Pude ver que estaban lejos del Dhamma. Han recibido una educación moderna, así que no puedo decirles mucho. Pero dejé que el monje americano hablara con ellos. Puede que estén dispuestos a escucharle. Los tailandeses de hoy en día no tienen mucho interés en el Dhamma y no lo entienden. ¿Por qué digo eso? Si alguien no ha estudiado algo, lo ignora. Han estudiado otras cosas, pero ignoran el Dhamma. Yo admito que ignoro las cosas que ellos han aprendido. El monje occidental ha estudiado el Dhamma, así que puede decirles algo al respecto.

En la actualidad, los tailandeses tienen cada vez menos interés en ordenarse, estudiar y practicar. No sé si es porque están ocupados con el trabajo, porque el país se está desarrollando materialmente, o cuál puede ser la razón. Antes, cuando alguien se ordenaba, se quedaba al menos unos años, cuatro o cinco lluvias. Ahora es una semana o dos.

Algunos se ordenan por la mañana y se desvisten por la noche. Esa es la dirección que está tomando ahora. Un compañero me dijo: "Si todo el mundo se ordenara como tú prefieres, al menos durante unas pocas lluvias, no habría progreso en el mundo. Las familias no crecerían. Nadie construiría nada".

Le dije: "Tu forma de pensar es la de una lombriz de tierra. Una lombriz vive en la tierra. Come tierra para alimentarse. Come y come, y empieza a preocuparse de que se le acabe la tierra para comer. Está rodeada de tierra, toda la tierra le cubre la cabeza, pero le preocupa quedarse sin tierra".

Así piensa una lombriz. A la gente le preocupa que el mundo no progrese, que se acabe. Eso es lo que piensa una lombriz. No son lombrices, pero piensan como ellas. Esa es la comprensión errónea del reino animal. Son realmente ignorantes.

Hay una historia que he contado a menudo sobre una tortuga y una serpiente. El bosque estaba en llamas e intentaban huir. La tortuga avanzaba pesadamente y vio pasar a la serpiente. Se compadeció de la serpiente. ¿Por qué? La serpiente no tenía patas, así que la tortuga pensó que no podría escapar del fuego. Quería ayudar a la serpiente. Pero a medida que el fuego se extendía, la

serpiente huyó fácilmente, mientras que la tortuga no pudo hacerlo, ni siquiera con sus cuatro patas, y murió allí.

Esa fue la ignorancia de la tortuga. Pensaba que si tenía patas podía moverse. Si no tienes patas, no puedes ir a ninguna parte. Así que estaba preocupada por la serpiente. Pensó que la serpiente moriría porque no tenía patas. Pero la serpiente no estaba preocupada; sabía que podía escapar fácilmente del peligro.

Esta es una forma de hablar a la gente que tiene ideas confusas. Sienten lástima por ti si no eres como ellos y no tienes sus puntos de vista y sus conocimientos. Entonces, ¿quién es ignorante? Yo soy ignorante a mi manera; hay cosas que desconozco, así que soy ignorante en ese sentido.

Conocer situaciones diferentes puede ser motivo de tranquilidad. Pero yo no comprendía lo tonto y equivocado que era. Cada vez que algo perturbaba mi mente, intentaba alejarme de ello, escapar. Lo que hacía era escapar de la paz. Huía continuamente de la paz. No quería ver esto ni saber aquello; no quería pensar ni experimentar diversas cosas. No me daba cuenta de que eso era contaminación. Sólo pensaba que tenía que alejarme de la gente y de las situaciones para no encontrarme con nada perturbador ni oír palabras desagradables. Cuanto más lejos estuviera, mejor.

Al cabo de muchos años, la evolución natural de los acontecimientos me obligó a cambiar de actitud. Después de haberme ordenado durante algún tiempo, cada vez tenía más discípulos, más gente me buscaba. Vivir y practicar en el bosque era algo que atraía a la gente a venir a presentarme sus respetos. Así que, a medida que aumentaba el número de seguidores, me vi obligado a empezar a afrontar las cosas. Ya no podía huir. Mis oídos tenían que oír sonidos, mis ojos que ver. Y fue entonces, como Ajahn, cuando empecé a adquirir más conocimientos. Me condujo a mucha sabiduría y a soltar muchas cosas. Pasaba de todo y aprendí a no aferrarme, sino a dejarme llevar. Me hizo mucho más hábil que antes.

Cuando surgía algún sufrimiento, estaba bien; no lo aumentaba intentando escapar de él. Antes, en mi meditación, sólo deseaba tranquilidad. Pensaba que el entorno externo sólo era útil en la medida en que podía ser una causa que me ayudara a alcanzar la tranquilidad. No pensaba que tener una visión correcta sería la causa para alcanzar la tranquilidad.

A menudo he dicho que hay dos clases de tranquilidad. Los sabios la han dividido en paz a través de la sabiduría y paz a través del samatha. En la paz a través del samatha, el ojo tiene que estar lejos de las vistas, el oído lejos de los sonidos, la nariz lejos de los olores y así sucesivamente. Entonces, sin oír, sin saber, etc., uno puede estar tranquilo. Este tipo de tranquilidad es buena a su manera. ¿Tiene valor? Sí, pero no es suprema. Es efímera. No tiene una base fiable. Cuando los sentidos encuentran objetos que son desagradables, la mente cambia, porque no quiere que esas cosas estén presentes. Así que la mente siempre tiene que luchar con esos objetos y no nace la sabiduría, ya que la persona siempre siente que no está en paz debido a esos factores externos.

Por otro lado, si te decides a no huir sino a mirar directamente a las cosas, llegas a darte cuenta de que la falta de tranquilidad no se debe a objetos o situaciones externas, sino que sólo ocurre por una comprensión errónea. A menudo enseño esto a mis discípulos. Les digo que, cuando te dedicas intensamente a encontrar la tranquilidad en tu meditación, puedes buscar el lugar más tranquilo y remoto, donde no te encuentres con vistas ni sonidos, donde no ocurra nada que te

perturbe. Allí la mente puede asentarse y calmarse porque no hay nada que la provoque. Entonces, cuando experimentes esto, examínala para ver cuánta fuerza tiene.

Cuando salgas de ese lugar y empieces a experimentar el contacto con los sentidos, observa cómo te alegras y cómo te disgustas, cómo te alegras y cómo te desilusionas, y cómo se perturba la mente. Entonces comprenderás que ese tipo de tranquilidad no es genuina.

Cualquier cosa que ocurra en tu campo de experiencia es simplemente lo que es. Cuando algo nos agrada, decidimos que es bueno y cuando algo nos desagrada, decimos que no es bueno. Eso es sólo nuestra propia mente discriminadora dando significado a los objetos externos. Cuando comprendemos esto, tenemos una base para investigar estas cosas y verlas como realmente son. Cuando hay tranquilidad en la meditación, no es necesario pensar mucho. Esta sensibilidad tiene una cierta cualidad de conocimiento que nace de la mente tranquila. Esto no es pensar; es dhammavicaya, el factor de investigar el Dhamma.

Esta clase de tranquilidad no se ve perturbada por la experiencia y el contacto con los sentidos. Pero entonces surge la pregunta: "Si es tranquilidad, ¿por qué sigue ocurriendo algo? Hay algo que sucede dentro de la tranquilidad; no es algo que sucede de la manera ordinaria, afligida, en la que hacemos de ello más de lo que realmente es. Cuando algo sucede dentro de la tranquilidad, la mente lo sabe con extrema claridad. Allí nace la sabiduría y la mente contempla cada vez con mayor claridad. Vemos la forma en que las cosas suceden realmente; cuando conocemos la verdad de ellas, entonces la tranquilidad se vuelve todo-inclusiva.

Cuando el ojo ve formas o el oído escucha sonidos, los reconocemos por lo que son. En esta última forma de tranquilidad, cuando el ojo ve formas, la mente está en paz. Cuando el oído escucha sonidos, la mente está en paz. La mente no vacila. Experimentemos lo que experimentemos, la mente no se tambalea.

Entonces, ¿de dónde viene este tipo de tranquilidad? Viene de ese otro tipo de tranquilidad, ese samatha sin conocimiento. Esa es una causa que permite que se produzca. Se enseña que la sabiduría proviene de la tranquilidad. El conocimiento proviene del desconocimiento; la mente llega a conocer a partir de ese estado de desconocimiento, de aprender a investigar así. Habrá tranquilidad y sabiduría. Entonces, estemos donde estemos, hagamos lo que hagamos, veremos la verdad de las cosas. Sabemos que el surgimiento y el cese de la experiencia en la mente es exactamente así. Entonces no hay nada más que hacer, nada que corregir o resolver. No hay más especulación. No hay adónde ir, no hay escapatoria. Sólo podemos escapar a través de la sabiduría, a través de conocer las cosas como son y trascenderlas.

En el pasado, cuando fundé Wat Pah Pong y la gente empezó a venir a verme, algunos discípulos decían: "Luang Por siempre está socializando con la gente. Este ya no es un lugar apropiado". Pero no es que yo hubiera ido en busca de gente; establecimos un monasterio y la gente venía a presentar sus respetos a nuestra forma de vida. No podía negar lo que decían, pero en realidad estaba adquiriendo mucha sabiduría y llegando a saber muchas cosas. Pero los discípulos no tenían ni idea. Sólo podían mirarme y pensar que mi práctica estaba degenerando: venía tanta gente, tanta perturbación. No tenía forma de convencerles de lo contrario, pero con el paso del tiempo fui superando los diversos obstáculos y finalmente llegué a creer que la verdadera tranquilidad nace de la visión correcta. Si no tenemos una visión correcta, no importa dónde estemos, no estaremos en paz y no surgirá la sabiduría.

La gente está tratando de practicar aquí en Occidente, no estoy criticando a nadie, pero por lo que puedo ver, sīla (moralidad) no está muy bien desarrollada. Bueno, esto es una convención. Puedes empezar practicando samādhi primero. Es como ir caminando y encontrarse con un largo trozo

de madera. Una persona puede cogerlo por un extremo. Otra persona puede coger el otro extremo. Pero es el mismo trozo de madera, y agarrando cualquiera de los extremos, puedes moverlo. Cuando hay cierta calma por la práctica de samādhi, entonces la mente puede ver las cosas con claridad y adquirir sabiduría y ver el daño en ciertos tipos de comportamiento, y la persona tendrá moderación y precaución. Puedes mover el tronco desde cualquier extremo, pero el punto principal es tener firme determinación en tu práctica. Si empiezas con sīla, esta restricción traerá calma. Eso es samādhi y se convierte en causa de sabiduría. Cuando hay sabiduría, ayuda a desarrollar más el samādhi. Y samādhi sigue refinando sīla. En realidad son sinónimos, se desarrollan juntos. Al final, el resultado final es que son uno y lo mismo; son inseparables.

No podemos distinguir samādhi y clasificarlo por separado. No podemos clasificar la sabiduría como algo separado. No podemos distinguir sīla como algo separado. Al principio sí distinguimos entre ellas. Existe el nivel de la convención, y el nivel de la liberación. En el nivel de la liberación, no nos apegamos a lo bueno y lo malo. Utilizando la convención, distinguimos lo bueno y lo malo y los diferentes aspectos de la práctica. Es necesario hacerlo, pero aún no es supremo. Si comprendemos el uso de la convención, podemos llegar a comprender la liberación. Entonces podremos comprender las formas en que se utilizan diferentes términos para llevar a la gente a lo mismo.

Así que en aquellos días, aprendí a tratar con la gente, con todo tipo de situaciones. Al entrar en contacto con todas estas cosas, tuve que hacer que mi mente se mantuviera firme.

Apoyándome en la sabiduría, era capaz de ver con claridad y permanecer sin que me afectara lo que me encontrara. Dijeran lo que dijeran los demás, no me molestaba porque tenía una convicción firme. Los que van a ser maestros necesitan esta firme convicción en lo que hacen, sin que les afecte lo que diga la gente. Requiere cierta sabiduría, y cualquier sabiduría que uno tenga puede aumentar. Hacemos balance de todas nuestras viejas costumbres a medida que se nos revelan y seguimos limpiándolas.

Hay que tener la mente firme. A veces no hay tranquilidad ni en el cuerpo ni en la mente. Ocurre cuando vivimos juntos; es algo natural. A veces tenemos que enfrentarnos a la enfermedad, por ejemplo. Yo pasé por mucho de eso. ¿Cómo lo afrontaría? Bueno, todo el mundo quiere vivir cómodamente, tener buena comida y mucho descanso. Pero no siempre podemos tener eso. No podemos dar rienda suelta a nuestros deseos. Pero creamos algún beneficio en este mundo a través de los esfuerzos virtuosos que hacemos. Creamos beneficios para nosotros y para los demás, para esta vida y para la próxima. Este es el resultado de pacificar la mente.

Venir a Inglaterra y a Estados Unidos es lo mismo. Es una visita corta, pero intentaré ayudar en lo que pueda y ofrecer enseñanza y guía. Hay ajahns y estudiantes aquí, así que intentaré ayudarles. Aunque los monjes aún no han venido a vivir aquí, esto está muy bien. Esta visita puede preparar a la gente para tener monjes aquí. Si vienen demasiado pronto, será difícil. Poco a poco la gente puede familiarizarse con la práctica y con las costumbres de la bhikkhusangha. Entonces el sāsana podrá florecer aquí. Así que por ahora tienes que cuidar de tu propia mente y hacerla bien.

Una palabra basta

Sea lo que sea lo que vayas a enseñar, no estará fuera de sīla, samādhi y paññā, o, por usar otra clasificación estándar, moralidad, meditación y generosidad.

Aquí la gente ya es bastante complicada. Tienes que mirar a los que estás enseñando y comprenderlos. Como son complicados, tienes que darles algo con lo que puedan relacionarse. Decir simplemente: "¡Déjalo, déjalo!" no será lo correcto. Deja eso a un lado por el momento. Es como hablar con la gente mayor en Tailandia. Si intentas hablar sin rodeos, se resentirán. Si hago eso, está bien.

- si lo oyen de mí, les agrada, pero si no, se enfadarían.

Puedes hablar bien pero no ser hábil. ¿Verdad, Sumedho? Es así, ¿no?

Ajahn Sumedho: Así es. Ellos (algunos de los otros monjes) dicen la verdad, pero no lo hacen con habilidad, y los laicos no quieren escuchar. No tienen los medios hábiles.

Ajahn Chah: Exacto. No tienen una "técnica". No tienen la técnica para hablar. Como en la construcción - puedo construir cosas, pero no tengo una técnica para la construcción, para hacer las cosas bellas y duraderas. Yo puedo hablar, cualquiera puede hablar, pero es necesario tener los medios hábiles para saber lo que es apropiado. Entonces, decir, aunque sólo sea una palabra puede ser beneficioso. De lo contrario, puedes causar problemas con tus palabras.

Por ejemplo, aquí la gente ha aprendido muchas cosas. No vayas ensalzando tu manera: "¡Mi manera es la correcta! Tu manera está equivocada". No lo hagas. Y tampoco te limites a intentar ser profundo. Eso puede llevar a la gente a la locura. Simplemente di: 'No descartes otras formas que hayas aprendido. Pero por el momento, por favor, dejadlas a un lado y centraos en lo que estamos practicando ahora'. Por ejemplo, la atención a la respiración. Eso es algo que todos podéis enseñar. Enseñar a estar atentos en la respiración. Sigue enseñando de la misma manera y deja que la gente lo entienda. Cuando te vuelvas hábil enseñando una cosa, tu habilidad para enseñar se desarrollará por sí sola y podrás enseñar otras cosas. Llegando a conocer bien una cosa, la gente puede entonces conocer muchas cosas. Esto sucede por sí solo. Pero si intentas enseñarles muchas cosas, no llegan a comprender realmente ninguna. Si señalas una cosa claramente, entonces pueden saber muchas cosas claramente.

Como esos cristianos que vinieron hoy. Sólo dijeron una cosa. Dijeron una cosa llena de significado. 'Un día nos encontraremos de nuevo en el lugar de la verdad última'. Sólo esta declaración fue suficiente. Esas fueron las palabras de una persona sabia. No importa qué tipo de Dhamma aprendamos, si no realizamos la verdad última, paramatthadhamma, en nuestros corazones, no alcanzaremos la satisfacción.

Por ejemplo, Sumedho puede enseñarme. Tengo que tomar ese conocimiento e intentar ponerlo en práctica. Cuando Sumedho me enseña, comprendo, pero no es una comprensión real o profunda, porque aún no he practicado. Cuando realmente practique y me dé cuenta del fruto de la práctica, entonces llegaré al punto y conoceré su verdadero significado. Entonces podré decir que conozco a Sumedho. Veré a Sumedho en ese lugar. Ese lugar es Sumedho. Porque enseña eso, eso es Sumedho.

Cuando enseño sobre el Buda, también es así. Digo que el Buda es ese lugar. El Buda no está en las enseñanzas. Cuando la gente oiga esto, se sobresaltará. ¿No enseñó Buda esas cosas? Sí, lo hizo, pero esto se refiere a la verdad última. La gente todavía no lo entiende.

Lo que le dije a la gente es que esta manzana es algo que se puede ver con los ojos. El sabor de la manzana no es algo que puedas saber mirándola. Pero ves la manzana. Me pareció que eso era todo lo que podían escuchar. No puedes ver el sabor, pero está ahí. ¿Cuándo lo sabrás? Cuando cojas la manzana y te la comas.

El Dhamma que enseñamos es como la manzana. La gente lo oye, pero no conoce realmente el sabor de la manzana. Cuando lo practican, entonces pueden conocerlo.

El sabor de la manzana no puede ser conocido por los ojos, y la verdad del Dhamma no puede ser conocida por los oídos. Hay conocimiento, es cierto, pero no llega a la realidad. Hay que ponerlo en práctica. Entonces surge la sabiduría y uno reconoce directamente la verdad última. Uno ve al Buda allí. Este es el Dhamma profundo. Así que lo comparé con una manzana de esta manera para ellos; se lo ofrecí a ese grupo de cristianos para que lo escucharan y pensarán.

Esa forma de hablar era un poco "salada".⁹ Lo salado es bueno. Lo dulce es bueno, lo agrio es bueno. Muchas formas diferentes de enseñar son buenas. Bueno, si alguno de ustedes tiene algo que decir, por favor, siéntase libre de decirlo. Pronto no tendremos oportunidad de discutir las cosas. Sumedho probablemente se haya quedado sin cosas que decir.

Ajahn Sumedho: Estoy harto de explicarle cosas a la gente.

Ajahn Chah: No hagas eso. No puedes estar harto.

Ajahn Sumedho: Sí, cortaré con eso.

Ajahn Chah: El director no puede hacer eso. Hay mucha gente intentando alcanzar el Nibbāna, así que dependen de ti.

A veces enseñar es fácil. A veces no sabes qué decir. Te quedas sin palabras y no te sale nada. ¿O es que no quieres hablar? Es un buen entrenamiento para ti.

Ajahn Sumedho: La gente de por aquí es bastante buena. No son violentos ni mezquinos ni problemáticos. A los sacerdotes cristianos no les desagradamos. El tipo de preguntas que la gente hace son sobre cosas como Dios. Quieren saber qué es Dios, qué es Nibbāna. Algunas personas creen que el budismo enseña nihilismo y quiere destruir el mundo.

Ajahn Chah: Significa que su comprensión no es completa o madura. Temen que todo se acabe, que el mundo llegue a su fin. Conciben el Dhamma como algo vacío y nihilista, por lo que están descorazonados. Su camino sólo conduce a las lágrimas.

¿Has visto cómo es cuando la gente tiene miedo al 'vacío'? Los dueños de casa intentan acumular posesiones y vigilarlas, como ratas. ¿Les protege esto del vacío de la existencia? Aún así acaban en la pira funeraria, con todo perdido para ellos. Pero mientras están vivos tratan de aferrarse a las cosas, cada día temen que se pierdan, tratan de evitar el vacío. ¿Sufren así? Por supuesto,

⁹ No tiene la misma connotación que en inglés. Aquí significa "duro" o "directo".

sufren de verdad. Es no comprender la verdadera insustancialidad y vacuidad de las cosas; al no comprender esto, la gente no es feliz.

Como la gente no se mira a sí misma, no sabe realmente lo que le pasa en la vida. ¿Cómo se detiene este engaño? La gente cree: 'Este soy yo. Esto es mío'. Si les hablas del no-yo, de que nada es mío ni mío, están dispuestos a discutirlo hasta el día de su muerte.

Incluso el Buda, después de alcanzar el conocimiento, se sintió cansado cuando consideró esto. Cuando se iluminó por primera vez, pensó que sería extremadamente problemático explicar el camino a los demás. Pero luego se dio cuenta de que tal actitud no era correcta.

Si no enseñamos a esas personas, ¿a quién enseñaremos? Esta es mi pregunta, que solía hacerme en aquellos momentos en que me hartaba y no quería seguir enseñando: ¿a quién debemos enseñar, si no enseñamos a los ilusos?

Realmente no hay otro sitio donde ir. Cuando nos hartamos y queremos huir de los discípulos para vivir solos, somos ilusos.

Un bhikkhu: Podríamos ser Budas Pacceka.

Ajahn Chah: Eso está bien. Pero no es realmente correcto, ser un Buda Pacceka, porque simplemente quieres huir de las cosas.

Ajahn Sumedho: Simplemente viviendo naturalmente, en un ambiente simple, entonces podríamos ser naturalmente Budas Pacceka. Pero hoy en día no es posible. El entorno en el que vivimos no permite que eso suceda. Tenemos que vivir como monjes.

Ajahn Chah: A veces tienes que vivir en una situación como la que tienes aquí primero, con alguna perturbación. Para explicarlo de una manera sencilla, a veces serás un Buda omnisciente (sabbaññū); a veces serás un Pacceka. Depende de las condiciones.

Hablar de este tipo de seres es hablar de la mente. No es que uno nazca siendo un Pacceka. Esto es lo que se llama 'explicación por personificación de estados mentales' (puggalādhithāna). Siendo un Pacceka, uno permanece indiferente y no enseña. No se obtiene mucho beneficio de ello. Pero cuando alguien es capaz de enseñar a otros, entonces se manifiesta como un Buda omnisciente.

Sólo son metáforas.

¡No seas nada! ¡No seas nada en absoluto! Ser un Buda es una carga. Ser un Pacceka es una carga. Simplemente no deseas serlo. 'Soy el monje Sumedho', 'Soy el monje Anando'. Ese camino es sufrimiento, creer que realmente existes así. 'Sumedho' es meramente una convención. ¿Lo comprendes?

Creer que realmente existes, trae sufrimiento. Si existe Sumedho, entonces cuando alguien te critica, Sumedho se enfada. Anando se enfada. Eso es lo que ocurre si consideras estas cosas como reales. Anando y Sumedho se involucran y están listos para luchar. Si no hay Anando o Sumedho, entonces no hay nadie allí - nadie que conteste el teléfono. Ring ring - nadie lo coge. No te conviertes en nada. Nadie es nada y no hay sufrimiento.

Si creemos que somos algo o alguien, cada vez que suena el teléfono, lo cogemos y nos involucramos. ¿Cómo podemos liberarnos de esto? Tenemos que verlo con claridad y desarrollar la sabiduría, para que no haya ningún Anando ni ningún Sumedho que coja el teléfono. Si eres Anando o Sumedho y coges el teléfono, te verás envuelto en sufrimiento. Así que no seas Sumedho. No seas Anando. Simplemente reconoce que estos nombres están en el nivel de la convención.

Si alguien te llama bueno, no seas eso. No pienses: "Soy bueno". Si alguien te dice que eres malo, no pienses: "Soy malo". No intentes ser nada. Conoce lo que está ocurriendo. Pero tampoco te apegues al conocimiento.

La gente no puede hacer esto. No entienden de qué se trata. Cuando oyen hablar de esto, se confunden y no saben qué hacer. Ya he hecho antes la analogía del piso de arriba y el piso de abajo. Cuando bajas del piso de arriba, estás abajo y ves el piso de abajo. Cuando vuelves a subir, ves el piso de arriba. El espacio intermedio no lo ves: el medio. Significa que Nibbāna no se ve. Vemos las formas de los objetos físicos, pero no vemos el aferramiento, el aferramiento arriba y abajo. Devenir y nacimiento; devenir y nacimiento. Devenir continuo. El lugar sin devenir está vacío. Cuando intentamos enseñar a la gente sobre el lugar que está vacío, sólo dicen: "Ahí no hay nada". No lo entienden. Es difícil, hace falta práctica real para entenderlo.

Hemos estado confiando en el devenir, en el auto-asimiento, desde el día de nuestro nacimiento. Cuando alguien habla del no-yo, es demasiado extraño; no podemos cambiar nuestras percepciones tan fácilmente. Así que es necesario hacer que la mente vea esto a través de la práctica, y entonces podemos creerlo: '¡Oh! Es verdad'.

Cuando la gente piensa: "¡Esto es mío! Esto es mío!", se sienten felices. Pero cuando lo que es 'mío' se pierde, llorarán por ello. Este es el camino por el que se produce el sufrimiento. Podemos observarlo. Si no hay "mío" o "yo", podemos utilizar las cosas mientras vivimos, sin apegarnos a ellas como si fueran nuestras. Si se pierden o se rompen, es simplemente natural; no las vemos como nuestras, ni como de nadie, y no concebimos el yo o el otro.

Esto no se refiere a una persona loca; se trata de alguien diligente. Una persona así sabe realmente lo que es útil, de muchas maneras diferentes. Pero cuando otros le miran y tratan de entenderle, verán a alguien que está loco.

Cuando Sumedho mire a los laicos, los verá como ignorantes, como niños pequeños. Cuando los laicos consideren a Sumedho, pensarán que es alguien que se ha vuelto loco. No tiene ningún interés en las cosas por las que ellos viven. Dicho de otro modo, un arahant y un demente son similares. Piensa en ello.

Cuando la gente mire a un arahant, pensará que está loco. Si le maldices, no le importa. Le digas lo que le digas, no reacciona, como un loco. Pero está loco y es consciente. Una persona verdaderamente loca puede no enfadarse cuando la maldicen, pero eso es porque no sabe lo que está pasando. Alguien que observe al arahant y al loco podría verlos como lo mismo. Pero el más bajo es un loco, el más alto es un arahant.

El más elevado y el más bajo son similares, si te fijas en su manifestación externa. Pero su conciencia interior, su sentido de las cosas, es muy diferente.

Piensa en esto. Cuando alguien dice algo que debería enfadarte y tú lo dejas pasar, la gente puede pensar que estás loco. Así que cuando enseñas a otros sobre estas cosas, no lo entienden muy fácilmente. Hay que interiorizarlo para que lo entiendan de verdad.

Por ejemplo, en este país, a la gente le encanta la belleza. Si les dices simplemente: "No, estas cosas no son realmente bellas", no quieren escuchar. Si hablas de "envejecimiento", no les gusta; "muerte", no quieren oír hablar de ello. Significa que no están preparados para entender. Si no te creen, no les culpes por ello. Es como si intentaras hacer un trueque con ellos, darles algo nuevo para sustituir lo que tienen, pero no ven ningún valor en lo que les ofreces. Si lo que tienes es obviamente del más alto valor, por supuesto que lo aceptarán. Pero ahora, ¿por qué no te creen?

Tu sabiduría no es suficiente. Así que no te enfades con ellos: '¿Qué te pasa? Estás mal de la cabeza'. No hagas eso. Primero tienes que enseñarte a ti mismo, establecer la verdad del Dhamma en ti mismo y desarrollar la forma adecuada de presentarlo a los demás, y entonces ellos lo aceptarán.

A veces el Ajahn enseña a los discípulos, pero los discípulos no creen lo que dice. Eso puede enfadarte, pero en lugar de enfadarte, es mejor buscar la razón por la que no creen: lo que les estás ofreciendo tiene poco valor para ellos. Si ofreces algo de más valor que lo que tienen, por supuesto que lo querrán.

Cuando estés a punto de enfadarte con tus discípulos, deberías pensar así, y entonces podrás detener tu enfado. No es muy divertido enfadarse.

Para conseguir que sus discípulos realizaran el Dhamma, Buda enseñó un único camino, pero con características variables. No utilizó una sola forma de enseñanza ni presentó el Dhamma de la misma manera para todos. Pero enseñó con el único propósito de trascender el sufrimiento. Todas las meditaciones que enseñó tenían este único propósito.

La gente de Europa ya tiene mucho en su vida. Si intentas imponerles algo grande y complicado, puede ser demasiado. Entonces, ¿qué debería hacer? ¿Alguna sugerencia? Si alguien tiene algo de lo que hablar, ahora es el momento. No volveremos a tener esta oportunidad. O si no tenéis nada que discutir, si habéis agotado vuestras dudas, supongo que podéis ser Budas Pacceka.

En el futuro, algunos de ustedes serán maestros del Dhamma. Enseñarán a otros. Cuando enseñáis a otros también os estáis enseñando a vosotros mismos. ¿Alguno de ustedes está de acuerdo con esto? Tu propia habilidad y sabiduría aumentan. Tu contemplación aumenta. Por ejemplo, enseñas a alguien por primera vez, y entonces empiezas a preguntarte por qué es así, cuál es el significado. Entonces empiezas a pensar así y luego querrás contemplar para averiguar lo que realmente significa. Enseñando a los demás, también te estás enseñando a ti mismo de esta manera. Si tienes atención plena, si practicas la meditación, será así. No pienses que sólo estás enseñando a los demás. Ten la idea de que también te estás enseñando a ti mismo. Entonces no hay pérdida.

Ajahn Sumedho: Parece que la gente en el mundo se está volviendo más y más igualitaria. Las ideas de clase y casta están cayendo y cambiando. Algunas personas que creen en la astrología dicen que en pocos años habrá grandes desastres naturales que causarán mucho sufrimiento al mundo. No sé realmente si es cierto, pero creen que es algo que está más allá de nuestras capacidades para afrontarlo, porque nuestras vidas están demasiado alejadas de la naturaleza y dependemos de las máquinas para nuestras vidas de comodidad. Dicen que habrá muchos cambios en la naturaleza, como terremotos, que nadie puede prever.

Ajahn Chah: Hablan para hacer sufrir a la gente.

Ajahn Sumedho: Así es. Si no tenemos atención plena, realmente podemos sufrir por esto.

Ajahn Chah: El Buda enseñó sobre el presente. No nos aconsejó que nos preocupáramos por lo que podría pasar en dos o tres años. En Tailandia, la gente viene y me dice: "¡Oh, Luang Por, los comunistas vienen! Yo pregunto: "¿Dónde están esos comunistas?" "Pues vendrán cualquier día de estos", me dicen.

Hemos tenido comunistas desde que nacimos. No intento pensar más allá. Tener la actitud de que siempre hay obstáculos y dificultades en la vida acaba con los "comunistas". Entonces no estamos despreocupados.

Hablar de lo que puede pasar dentro de cuatro o cinco años es mirar demasiado lejos. Dicen: '¡Dentro de dos o tres años Tailandia será comunista! Siempre he pensado que los comunistas han existido desde que nací, y por eso siempre he estado luchando con ellos, hasta el momento presente. Pero la gente no entiende de qué hablo.

Es la verdad. La astrología puede hablar de lo que pasará dentro de dos años. Pero cuando hablamos del presente, no saben qué hacer. El budismo habla de afrontar las cosas en el presente y de prepararse bien para lo que pueda ocurrir. Pase lo que pase en el mundo, no tenemos que preocuparnos demasiado. Sólo tenemos que practicar para desarrollar la sabiduría en el presente y hacer lo que tenemos que hacer ahora, no mañana. ¿No sería mejor así? Podemos esperar a que se produzca un terremoto dentro de tres o cuatro años, pero en realidad, las cosas están temblando ahora. América está temblando de verdad.

Las mentes de la gente son tan salvajes - ese es tu temblor justo ahí. Pero la gente no lo reconoce.

Los grandes terremotos sólo ocurren de vez en cuando, pero esta tierra de nuestras mentes siempre está temblando, cada día, cada momento. En mi vida, nunca he experimentado un terremoto grave, pero este tipo de temblor siempre está ocurriendo, sacudiéndonos y lanzándonos a todos a nuestro alrededor. Ahí es donde Buda quería que mirásemos.

Pero quizá no es lo que la gente quiere oír.

Las cosas suceden debido a las causas. Cesan debido a que las causas cesan. No necesitamos preocuparnos por las predicciones astrológicas. Nos basta con saber lo que está ocurriendo ahora. Sin embargo, a todo el mundo le gusta hacer estas preguntas. En Tailandia, los funcionarios vienen y me dicen: "¡Todo el país será comunista! ¿Qué haremos si eso ocurre?

Nosotros nacimos, ¿qué hacemos al respecto? No he pensado mucho en este problema. Siempre he pensado que, desde el día en que nací, los "comunistas" han estado detrás de mí'. Cuando respondo así, ya no tienen nada que decir. Eso les detiene.

La gente puede hablar de los peligros de que los comunistas tomen el poder dentro de unos años, pero Buda nos enseñó a prepararnos ahora mismo, a ser conscientes y contemplar los peligros a los que nos enfrentamos y que son inherentes a esta vida. Esta es la gran cuestión. No seas despreocupado. Confiar en la astrología para que te diga lo que ocurrirá dentro de un par de años no va al grano. Si te basas en la "budología", no tienes que darle vueltas al pasado, no te preocupas

por el futuro, sino que miras al presente. Las causas surgen en el presente, así que obsérvalas en el presente.

La gente que dice esas cosas sólo está enseñando a sufrir a los demás. Pero si alguien habla como yo, la gente dirá que está loco. En el pasado, siempre había movimiento, pero era sólo un poco cada vez, así que no se notaba. Por ejemplo, Sumedho, cuando naciste, ¿tenías este tamaño? Este es el resultado del movimiento y del cambio. ¿Es bueno el cambio? Por supuesto que lo es; si no hubiera movimiento ni cambio, nunca habrías crecido. No debemos temer la transformación natural.

Si contemplas el Dhamma, no sé en qué más tendrías que pensar. Si alguien predice lo que ocurrirá dentro de unos años, no podemos esperar a ver qué pasa antes de hacer nada. No podemos vivir así. Lo que tengamos que hacer, tenemos que hacerlo ahora, sin esperar a que ocurra nada en particular.

Hoy en día la población está en constante movimiento. Los cuatro elementos están en movimiento. La tierra, el agua, el fuego y el aire se mueven. Pero la gente no reconoce que la tierra se mueve. Sólo miran la tierra externa y no ven ningún movimiento.

En el futuro, en este mundo, si las personas se casan y permanecen juntas más de uno o dos años, los demás pensarán que les pasa algo. Unos meses será la norma. Las cosas están así en constante movimiento; son las mentes de las personas las que se mueven. No necesitas mirar a la astrología. Mira a la budología y podrás entenderlo.

"Luang Por, si vienen los comunistas, ¿adónde irás?" ¿Adónde hay que ir? Hemos nacido y nos enfrentamos al envejecimiento, la enfermedad y la muerte; ¿adónde podemos ir? Tenemos que quedarnos aquí y ocuparnos de estas cosas. Si los comunistas toman el poder, nos quedaremos en Tailandia y nos ocuparemos de ello. ¿No tendrán que comer arroz también?¹⁰ Entonces, ¿por qué tienes tanto miedo?

Si sigues preocupándote por lo que pueda pasar en el futuro, no hay fin. Sólo hay confusión y especulación constantes. Sumedho, ¿sabes lo que ocurrirá dentro de dos o tres años? ¿Habrá un gran terremoto? Cuando la gente venga a preguntarte sobre estas cosas, puedes decirles que no necesitan mirar tan lejos hacia cosas que realmente no pueden saber con certeza; háblales sobre el movimiento y el temblor que siempre está ocurriendo, sobre la transformación que te permitió crecer hasta ser como eres ahora.

La gente piensa que, habiendo nacido, no quiere morir. ¿Es eso cierto? Es como echar agua en un vaso y no querer que se llene. Si sigues echando el agua, no puedes esperar que no se llene. Pero la gente piensa así: nacen pero no quieren morir. ¿Es correcto pensar así? Piensa en ello. Si la gente nace pero nunca muere, ¿eso traerá la felicidad? Si nadie que viene al mundo muere, las cosas serán mucho peores. Si nadie muere nunca, ¡probablemente todos acabaremos comiendo excrementos! ¿Dónde nos quedaríamos todos? Es como verter agua en el vaso sin cesar y aun así no querer que se llene. Deberíamos reflexionar. Nacemos pero no queremos morir. Si realmente no queremos morir, deberíamos realizar lo inmortal (amatadhamma), como enseñó Buda. ¿Sabes lo que significa amatadhamma?

Es lo inmortal: aunque mueras, si tienes sabiduría es como si no murieras. No morir, no nacer. Ahí es donde las cosas pueden terminar. Nacer y desear la felicidad y el disfrute sin morir no es el

¹⁰ O: los comunistas nos seguirán dejando comer arroz, ¿no?

camino correcto en absoluto. Pero eso es lo que la gente quiere, así que no hay fin del sufrimiento para ellos. El practicante del Dhamma no sufre. Pues bien, los practicantes como los monjes ordinarios siguen sufriendo, porque aún no han realizado el camino de la práctica. No han realizado el amatadhamma, así que siguen sufriendo. Siguen sujetos a la muerte.

Amatadhamma es lo inmortal. Nacidos del vientre materno, ¿podemos evitar la muerte? Aparte de darse cuenta de que no existe un yo real, no hay forma de evitar la muerte. El yo no muere; los sankhārā sufren transformación, siguiendo su naturaleza.

Esto es difícil de ver. La gente no puede pensar así. Necesitas liberarte de la mundanalidad, como hizo Sumedho. Necesitas dejar la casa grande y cómoda y el mundo del progreso, como hizo Buda. Si Buda hubiera permanecido en su palacio real, no se habría convertido en Buda. Fue abandonando el palacio y yéndose a vivir a los bosques como lo consiguió. La vida de placer y diversión en el palacio no era el camino hacia la iluminación.

¿Quién te habla de las predicciones astrológicas?

Ajahn Sumedho: Mucha gente habla de ello, a menudo sólo como un pasatiempo o un interés casual.

Ajahn Chah: Si realmente es como dicen, entonces ¿qué debería hacer la gente? ¿Ofrecen algún camino a seguir? Desde mi punto de vista, el Buda enseñó muy claramente. Dijo que las cosas de las que no podemos estar seguros son muchas, empezando por el momento en que nacemos. La astrología puede hablar de meses o años en el futuro, pero el Buda señala el momento del nacimiento. Predecir el futuro puede inquietar a la gente por lo que pueda pasar, pero lo cierto es que la incertidumbre está siempre con nosotros, desde el nacimiento.

No es probable que la gente se crea esas habladurías, ¿verdad?

Si usted (hablando con un profano que estuviera presente) tiene miedo, considere lo siguiente: suponga que ha sido condenado por un delito que exige la pena capital y que dentro de siete días será ejecutado. ¿Qué se le pasaría por la cabeza? Esta es mi pregunta. Si dentro de siete días te ejecutan, ¿qué harías? Si piensas en ello y das un paso más, te darás cuenta de que todos nosotros ahora mismo estamos sentenciados a morir, sólo que no sabemos cuándo ocurrirá. Podría ser antes de siete días. ¿Eres consciente de que estás condenado a muerte?

Si violaras la ley del país y fueras sentenciado a muerte, sin duda te sentirías muy angustiado. Meditar sobre la muerte es recordar que la muerte nos va a llevar y que podría ser muy pronto. Pero no piensas en ello, así que sientes que vives cómodamente. Si piensas en ello, te hará tener devoción por la práctica del Dhamma. Por eso el Buda nos enseñó a practicar el recuerdo de la muerte con regularidad. Aquellos que no la recuerdan viven con miedo. No se conocen a sí mismos. Pero si lo recuerdas y eres consciente de ti mismo, eso te llevará a querer practicar el Dhamma en serio y a liberarte de ese miedo.

Si eres consciente de esta sentencia de muerte, querrás encontrar una solución. Generalmente, a la gente no le gusta oír hablar así. ¿No significa eso que están lejos del verdadero Dhamma? El Buda nos instó a recordar la muerte, pero a la gente le molesta que se hable así. Ese es el kamma de los seres. Tienen algún conocimiento de este hecho, pero el conocimiento aún no es claro.

Haciendo bueno el corazón

Hoy en día, la gente va a todas partes en busca de méritos.¹¹ Y parece que siempre se detienen en Wat Pah Pong. Si no se detienen en el camino, lo hacen a la vuelta. Wat Pah Pong se ha convertido en un punto de parada. Algunas personas tienen tanta prisa que ni siquiera tengo la oportunidad de verlas o hablar con ellas. La mayoría buscan méritos. No veo a muchos buscando una salida a las malas acciones. Están tan empeñados en conseguir méritos que no saben dónde meterlos. Es como intentar teñir un paño sucio y sin lavar.

Los monjes hablan así de claro, pero para la mayoría de la gente es difícil poner en práctica este tipo de enseñanzas. Es difícil porque no lo entienden. Si lo entendieran, sería mucho más fácil. Supongamos que hay un agujero y algo en el fondo. Cualquiera que metiera la mano en el agujero y no llegara al fondo diría que el agujero es demasiado profundo. De cien o mil personas que metieran la mano en ese agujero, todas dirían que el agujero era demasiado profundo. Ninguno diría que su brazo era demasiado corto.

Hay tanta gente buscando méritos. Tarde o temprano tendrán que empezar a buscar la manera de salir del mal. Pero no hay mucha gente interesada en esto. La enseñanza del Buda es tan breve, pero la mayoría de la gente simplemente la pasa de largo, igual que pasa de largo por Wat Pah Pong. Para la mayoría de la gente eso es el Dhamma, un punto de paso.

Sólo tres palabras, casi nada: Sabba-pāpassa akaranam: abstenerse de todo mal. Esa es la enseñanza de todos los Budas. Es el corazón del budismo. Pero la gente sigue saltándosela, no quieren ésta. La renuncia a todas las malas acciones, grandes y pequeñas, de acciones corporales, verbales y mentales, ésta es la enseñanza de los Budas.

Si quisiéramos teñir un trozo de tela, tendríamos que lavarlo primero. Pero la mayoría de la gente no lo hace. Sin mirar la tela, la sumergen directamente en el tinte. Si la tela está sucia, al teñirla sale aún peor que antes. Piensa en ello. ¿Teñir un trapo viejo y sucio quedaría bien?

¿Lo veis? Así es como enseña el budismo, pero la mayoría de la gente simplemente lo pasa por alto. Sólo quieren hacer buenas obras, pero no quieren renunciar a hacer el mal. Es como decir "el agujero es demasiado profundo". Todo el mundo dice que el agujero es demasiado profundo, pero nadie dice que su brazo es demasiado corto. Tenemos que volver a nosotros mismos. Con esta enseñanza tienes que dar un paso atrás y mirarte a ti mismo.

A veces van en busca de méritos en el autobús. A lo mejor hasta discuten en el autobús, o están borrachos. Pregúntales adónde van y te dirán que buscan méritos. Quieren mérito pero no renuncian al vicio. Así nunca encontrarán el mérito.

Así es la gente. Tenéis que miraros de cerca, miraros a vosotros mismos. El Buda enseñó a tener recogimiento y autoconciencia en todas las situaciones. El mal surge en las acciones corporales, verbales y mentales. La fuente de todo bien, mal, bienestar y daño está en las acciones, la palabra y los pensamientos. ¿Has traído hoy contigo tus acciones, palabras y pensamientos? ¿O los has dejado en casa? Aquí es donde debes mirar, justo aquí.

¹¹ Buscar el mérito" es una expresión tailandesa de uso común. Se refiere a la costumbre tailandesa de ir a los monasterios, o "wats", a presentar sus respetos a los maestros venerados y hacerles ofrendas.

No tienes que mirar muy lejos. Mira tus acciones, tus palabras y tus pensamientos. Mira si tu conducta es defectuosa o no.

La gente realmente no mira estas cosas. Como el ama de casa que lava los platos con el ceño fruncido. Está tan concentrada en lavar los platos que no se da cuenta de que su mente está sucia. ¿Has visto esto alguna vez? Sólo ve los platos. Está mirando demasiado lejos, ¿verdad? Algunos de ustedes probablemente han experimentado esto, diría yo. Aquí es donde hay que mirar. La gente se concentra en limpiar los platos pero deja que su mente se ensucie. Esto no es bueno, se olvidan de sí mismos.

Porque no se ven a sí mismos la gente puede cometer todo tipo de malas acciones. No miran sus propias mentes. Cuando la gente va a hacer algo malo tiene que mirar primero a su alrededor para ver si alguien está mirando. Si no hay nadie mirando, entonces siguen adelante y lo hacen. Se insultan a sí mismos. Dicen que nadie está mirando, así que rápidamente terminan el trabajo antes de que alguien lo vea. ¿Y qué pasa con ellos mismos? ¿No son "alguien"?

¿Lo ves? Porque se pasan por alto a sí mismos de esta manera, la gente nunca encuentra lo que es de verdadero valor, no encuentran el Dhamma. Si os miráis a vosotros mismos, os veréis a vosotros mismos. Cuando estéis a punto de hacer algo malo, si os veis a vosotros mismos a tiempo podréis parar. Si queréis hacer algo que merezca la pena, mirad vuestra mente. Si sabéis miraros a vosotros mismos, entonces sabréis lo que está bien y lo que está mal, el daño y el beneficio, el vicio y la virtud.

Estas son las cosas que debemos saber.

Si no hablo de estas cosas no las conocerás. Tienes codicia y engaño en la mente pero no lo sabes. No sabrás nada si siempre estás mirando fuera. Este es el problema de la gente que no se mira a sí misma. Mirando hacia dentro verás el bien y el mal. Al ver la bondad, podemos tomárnosla en serio y practicar en consecuencia.

Abandonar lo malo, practicar lo bueno; éste es el corazón del budismo.

Sabba-pāpassa akaranam - no cometer ninguna mala acción, ni con el cuerpo, ni con la palabra, ni con la mente. Esa es la práctica correcta, la enseñanza de los Budas. Ahora 'nuestra tela' está limpia.

Luego tenemos kusalassūpasampadā - hacer la mente virtuosa y hábil. Si la mente es virtuosa y hábil no tenemos que tomar un autobús por todo el campo en busca de méritos. Incluso sentados en casa podemos alcanzar el mérito. Pero la mayoría de la gente se dedica a buscar méritos por todo el campo sin renunciar a sus vicios. Cuando regresan a casa, lo hacen con las manos vacías y vuelven a sus viejos rostros amargados. Allí están lavando los platos con la cara amargada, tan concentrados en limpiar los platos. Aquí es donde la gente no mira, están lejos del mérito.

Podemos saber de estas cosas, pero no lo sabemos realmente si no lo sabemos dentro de nuestras propias mentes. El budismo no entra en nuestro corazón. Si nuestra mente es buena y virtuosa es feliz. Hay una sonrisa en nuestro corazón. Pero la mayoría de nosotros apenas encontramos tiempo para sonreír, ¿verdad? Sólo conseguimos sonreír cuando las cosas van como queremos. La felicidad de la mayoría de la gente depende de que las cosas vayan a su gusto. Tienen que conseguir que todo el mundo les diga cosas agradables. ¿Es así como se encuentra la felicidad? ¿Es posible que todo el mundo diga cosas agradables? Si es así, ¿cuándo encontrarás la felicidad?

Debemos usar el Dhamma para encontrar la felicidad. Sea lo que sea, correcto o incorrecto, no te aferres ciegamente a ello. Sólo date cuenta y luego déjalo. Cuando la mente está tranquila, puedes sonreír. En el momento en que te vuelves reactivo a algo, la mente se vuelve mala. Entonces nada es bueno.

Sacittapariyodapanam: Habiendo limpiado las impurezas la mente está libre de preocupaciones; es pacífica, amable y virtuosa. Cuando la mente está radiante y ha abandonado el mal, hay tranquilidad en todo momento. La mente serena y pacífica es el verdadero epítome del logro humano.

Cuando los demás dicen cosas de nuestro agrado, sonreímos. Si dicen cosas que nos desagradan, fruncimos el ceño. ¿Cómo podemos conseguir que los demás digan cosas que sólo nos gustan a nosotros cada día? ¿Es posible? Incluso tus propios hijos, ¿te han dicho alguna vez cosas que te disgustan? ¿Has disgustado alguna vez a tus padres? No sólo otras personas, sino incluso nuestra propia mente puede disgustarnos. A veces las cosas que nosotros mismos pensamos no son agradables. ¿Qué puedes hacer? Puede que vayas caminando y de repente le des una patada a un tocón de árbol... ¡zas!

¿Dónde está el problema? ¿Quién ha pateado a quién? ¿A quién vas a culpar? Es culpa tuya. Incluso nuestra propia mente puede desagradarnos. Si lo piensas, verás que esto es cierto. A veces hacemos cosas que ni siquiera a nosotros nos gustan. Todo lo que puedes decir es '¡Maldita sea! No hay nadie más a quien culpar.

Ganar mérito o bendición en el budismo es renunciar a lo que está mal. Cuando abandonamos lo erróneo, entonces ya no estamos equivocados. Cuando no hay estrés, hay calma. La mente en calma es una mente limpia, que no alberga pensamientos de ira, que es clara.

¿Cómo se puede aclarar la mente? Simplemente conociéndola. Por ejemplo, puedes pensar: "Hoy estoy de muy mal humor, todo lo que miro me ofende, incluso los platos del armario". Puede que tengas ganas de romperlos, todos y cada uno de ellos. Cualquier cosa que mires te parece mal, las gallinas, los patos, los gatos y los perros... los odias a todos. Todo lo que dice tu marido te ofende. Incluso mirando en tu propia mente no estás satisfecho.

¿Qué puedes hacer en una situación así? ¿De dónde viene este sufrimiento? Esto se llama "no tener mérito". Hoy en día en Tailandia se dice que cuando alguien muere su mérito se acaba. Pero no es así. Hay mucha gente todavía viva que ya ha terminado su mérito; esa gente que no conoce el mérito. La mente mala sólo acumula más y más maldad.

Acudir a estos viajes meritorios es como construir una hermosa casa sin preparar previamente la zona. En poco tiempo la casa se derrumbará, ¿no? El diseño no era bueno. Ahora tienes que intentarlo de nuevo, de otra manera. Tienes que mirar dentro de ti, buscar los fallos en tus acciones, palabra y pensamientos. ¿Dónde vas a practicar si no es en tus acciones, palabras y pensamientos? La gente se pierde. Quieren ir a practicar el Dhamma donde es realmente pacífico, en el bosque o en Wat Pah Pong. ¿Es Wat Pah Pong pacífico? No, no es realmente pacífico. Donde realmente hay paz es en tu propia casa.

Si tienes sabiduría, dondequiera que vayas estarás despreocupado. El mundo entero ya está bien como está. Todos los árboles del bosque ya están bien como están: los hay altos, bajos, huecos... de todo tipo. Son simplemente como son. Por ignorancia de su verdadera naturaleza, les imponemos nuestras opiniones. Este árbol es demasiado bajo. Este árbol es hueco". Esos árboles son simplemente árboles, están mejor que nosotros.

Por eso he escrito estos pequeños poemas en los árboles. Deja que los árboles te enseñen. ¿Has aprendido algo de ellos? Deberías intentar aprender al menos una cosa de ellos. Hay tantos árboles, todos con algo que enseñarte. El Dhamma está en todas partes, está en todo en la naturaleza. Deberías entender este punto. No culpes al agujero por ser demasiado profundo; ¡date la vuelta y mira tu propio brazo! Si puedes ver esto serás feliz.

Si haces méritos o virtudes, consérvales en tu mente. Ese es el mejor lugar para guardarlo. Hacer mérito como lo has hecho hoy es bueno, pero no es la mejor manera. Construir edificios es bueno, pero no es lo mejor.

Construir tu propia mente en algo bueno es la mejor manera. De esta manera encontrarás la bondad tanto si vienes aquí como si te quedas en casa. Encuentra esta excelencia dentro de tu mente. Las estructuras externas como esta sala son sólo la "corteza" del "árbol", no son el "corazón".

Si tienes sabiduría, dondequiera que mires habrá Dhamma. Si careces de sabiduría, incluso las cosas buenas se vuelven malas. ¿De dónde viene esta maldad? De nuestra propia mente, de ahí. Mira cómo cambia esta mente. Todo cambia. El marido y la mujer solían llevarse bien, podían hablar el uno con el otro felizmente. Pero llega un día en que su humor se vuelve malo, todo lo que dice el cónyuge parece ofensivo. La mente se ha vuelto mala, ha vuelto a cambiar. Esto es así.

Así que para abandonar el mal y cultivar el bien no tienes que ir a mirar a otro lado. Si tu mente se ha vuelto mala, no vayas mirando a esta persona y a aquella otra. Sólo mira tu propia mente y averigua de dónde vienen esos pensamientos. ¿Por qué la mente piensa esas cosas?

Comprende que todas las cosas son transitorias. El amor es transitorio, el odio es transitorio. ¿Has amado alguna vez a tus hijos? Claro que sí. ¿Los has odiado alguna vez? También te responderé a eso. A veces lo haces, ¿no?

¿Puedes deshacerte de ellos? No, no puedes tirarlos. ¿Y por qué no? Los niños no son como las balas, ¿verdad?¹² Las balas se disparan hacia fuera, pero los niños se devuelven a los padres. Si son malos, vuelven a los padres. Se podría decir que los niños son tu kamma. Los hay buenos y malos. Tanto los buenos como los malos están ahí, en tus hijos. Pero incluso los malos son preciosos. Uno puede nacer con polio, tullido y deforme, y ser aún más precioso que los demás. Cada vez que te vas de casa por un tiempo tienes que dejar un mensaje: 'Cuida del pequeño, no es tan fuerte'. Le quieres incluso más que a los demás.

Por tanto, debéis fijaros bien: mitad amor, mitad odio. No os quedéis sólo con uno o con otro, tened siempre presentes ambos lados. Tus hijos son tu kamma, son apropiados a sus dueños. Son tu kamma, así que debes responsabilizarte de ellos. Si te causan sufrimiento, recuerda: "Es mi kamma". Si te complacen, recuerda: "Es mi kamma". A veces es tan frustrante estar en casa que te dan ganas de salir corriendo. Se pone tan mal que algunas personas incluso contemplan la posibilidad de ahorcarse. Es kamma. Tenemos que aceptarlo. Evita las malas acciones, entonces podrás verte a ti mismo con más claridad.

Por eso es tan importante contemplar las cosas. Normalmente, cuando la gente practica la meditación utiliza un objeto de meditación, como Bud-dho, Dham-mo o San-gho. Pero puedes hacerlo incluso más corto que esto. Cada vez que te sientas molesto, cada vez que tu mente vaya

¹² Hay aquí un juego de palabras entre las palabras tailandesas "look", que significa niños, y "look bpeun", que significa literalmente "niños pistola"... es decir, balas.

mal, simplemente di "¡así es!". Cuando te sientas mejor, di "¡así es! No es algo seguro. Si quieres a alguien, di "¡así es! Cuando sientas que te enfadas, di "¡así es!". ¿Lo entiendes? No tienes que buscar en el tipitaka. Sólo "¡así es! Esto significa "es transitorio". El amor es transitorio, el odio es transitorio, el bien es transitorio, el mal es transitorio. ¿Cómo podrían ser permanentes? ¿Dónde hay permanencia en ellos?

Se podría decir que son permanentes en la medida en que son invariablemente impermanentes. Son ciertos en este sentido, nunca llegan a ser de otro modo. En un momento hay amor, al siguiente odio. Así son las cosas. En este sentido son permanentes. Por eso digo que siempre que surja el amor, dile "¡así es!". Ahorra mucho tiempo. No tienes que decir 'aniccam, dukkham, anattā'. Si no quieres un largo tema de meditación, sólo toma esta simple palabra. Si surge el amor, antes de que te pierdas realmente en él, sólo díte a ti mismo '¡así es!'. Esto es suficiente.

Todo es transitorio, y es permanente en el sentido de que es invariablemente así. Sólo ver esto es ver el corazón del Dhamma, el verdadero Dhamma.

Ahora bien, si todo el mundo dijera "¡así es!" más a menudo, y se aplicara al entrenamiento de esta manera, el aferramiento sería cada vez menor. La gente no se aferraría tanto al amor y al odio. No se aferrarían a las cosas. Pondrían su confianza en la verdad, no en otras cosas. Saber esto es suficiente, ¿qué más necesitas saber?

Habiendo escuchado la enseñanza, debes tratar de recordarla también. ¿Qué debes recordar? Medita... ¿Lo entiendes? Si lo entiendes, el Dhamma encaja contigo, la mente se detendrá. Si hay ira en la mente, sólo "¡así es! Eso es suficiente, se detiene de inmediato. Si todavía no lo entiendes, examina el asunto en profundidad. Si hay comprensión, cuando la ira surge en la mente puedes simplemente apagarla con "¡así es! Es impermanente".

Hoy has tenido la oportunidad de grabar el Dhamma tanto interior como exteriormente. Interiormente, el sonido entra por los oídos para ser grabado en la mente. Si no puedes hacer esto no es tan bueno, tu tiempo en Wat Pah Pong será desperdiciado. Grábalo exteriormente y grábalo interiormente. Esta grabadora de aquí no es tan importante. Lo realmente importante es la "grabadora" en la mente. La grabadora es perecedera, pero si el Dhamma realmente llega a la mente es imperecedero, está ahí para siempre. Y no tienes que gastar dinero en pilas.

¿Por qué estamos aquí?

En este Retiro de las Lluvias no tengo muchas fuerzas, no estoy bien, así que he subido a esta montaña para tomar un poco de aire fresco. La gente viene a visitarme, pero ya no puedo recibirlos como antes, porque mi voz está casi agotada, mi aliento está a punto de desaparecer. Podéis considerar una bendición que este cuerpo siga aquí sentado para que todos lo veáis. Es una bendición en sí misma.

Pronto no lo verán. El aliento se acabará, la voz se irá. Se irán de acuerdo con los factores de apoyo, como todas las cosas compuestas. El Señor Buda lo llamó khaya-vayam, el declive y la disolución de todos los fenómenos condicionados.

¿Cómo declinan? Pensemos en un trozo de hielo. Originalmente era simplemente agua; la gente lo congela y se convierte en hielo. Pero no tarda mucho en derretirse. Coge un gran trozo de hielo, digamos tan grande como esta grabadora de aquí, y déjalo al sol. Puedes ver cómo decae, igual que el cuerpo. Se desintegrará gradualmente. Después de no muchas horas o minutos todo lo que queda es un charco de agua. Esto se llama khaya-vayam, la decadencia y disolución de todas las cosas compuestas. Ha sido así durante mucho tiempo, desde el principio de los tiempos. Cuando nacemos traemos esta naturaleza inherente al mundo con nosotros, no podemos evitarlo. Al nacer traemos con nosotros la vejez, la enfermedad y la muerte.

Por eso el Buda dijo khaya-vayam, el declive y la disolución de todas las cosas compuestas. Todos los que estamos sentados ahora en esta sala, monjes, novicios, laicos y laicas, somos sin excepción "bultos de deterioro". Ahora mismo el bulto es duro, como el trozo de hielo. Empieza siendo agua, se convierte en hielo durante un tiempo y luego vuelve a derretirse. ¿Puedes ver este deterioro en ti mismo? Mira este cuerpo. Envejece cada día: el pelo envejece, las uñas envejecen, ¡todo envejece!

Antes no eras así, ¿verdad? Probablemente eras mucho más pequeño que esto. Ahora has crecido y madurado. A partir de ahora declinarás, siguiendo el camino de la naturaleza. El cuerpo declina igual que el trozo de hielo. Pronto, al igual que el trozo de hielo, desaparecerá. Todos los cuerpos están compuestos de los cuatro elementos: tierra, agua, viento y fuego. Un cuerpo es la confluencia de tierra, agua, viento y fuego, que procedemos a llamar persona. Originalmente es difícil decir cómo se le puede llamar, pero ahora lo llamamos "persona". Nos encaprichamos con ella, decimos que es un hombre, una mujer, le damos nombres, señor, señora, etc., para poder identificarnos más fácilmente. Pero en realidad no hay nadie. Hay tierra, agua, viento y fuego. Cuando se juntan en esta forma conocida, llamamos "persona" al resultado. No te emociones por ello. Si realmente lo miras, no hay nadie allí.

Lo que es sólido en el cuerpo, la carne, la piel, los huesos, etc., se denomina elemento tierra. Los aspectos líquidos del cuerpo son el elemento agua. La facultad del calor en el cuerpo es el elemento fuego, mientras que los vientos que recorren el cuerpo son el elemento viento.

En Wat Pah Pong tenemos un cuerpo que no es ni masculino ni femenino: es el esqueleto que cuelga en la sala principal. Al mirarlo no se tiene la sensación de que sea un hombre o una mujer. La gente se pregunta si es un hombre o una mujer y lo único que consiguen es mirarse sin comprender. Es sólo un esqueleto, toda la piel y la carne han desaparecido.

La gente ignora estas cosas. Algunos van a Wat Pah Pong, entran en la sala principal, ven los esqueletos y vuelven a salir corriendo. No pueden soportar mirar. Tienen miedo, miedo de los

esqueletos. Me imagino que estas personas nunca se han visto antes. Como tienen miedo de los esqueletos, no reflexionan sobre el gran valor de un esqueleto. Para llegar al monasterio tenían que ir en coche o andando; si no tuvieran huesos, ¿cómo estarían? ¿Serían capaces de caminar así? Pero van en coche hasta Wat Pah Pong, entran en la sala principal, ven el esqueleto y vuelven a salir corriendo. Nunca habían visto algo así. Han nacido con ello y, sin embargo, nunca lo han visto. Es una suerte que tengan la oportunidad de verlo ahora. Incluso la gente mayor ve el esqueleto y se asusta. ¿A qué viene tanto alboroto? Esto demuestra que no están en contacto consigo mismos, que no se conocen realmente. A lo mejor se van a casa y siguen sin poder dormir durante tres o cuatro días, ¡y aun así duermen con un esqueleto! Se visten con él, comen con él, hacen todo con él, y aún así le tienen miedo.

Esto demuestra lo desconectada que está la gente de sí misma. ¡Qué lamentable! Siempre están mirando hacia fuera, a los árboles, a otras personas, a objetos externos, diciendo "éste es grande", "ése es pequeño", "ése es bajo", "ése es largo". Están tan ocupados mirando otras cosas que nunca se ven a sí mismos. Para ser sincero, la gente es realmente lamentable; no tienen refugio.

En las ceremonias de ordenación, los ordenandos deben aprender los cinco temas básicos de meditación: kesā, pelo de la cabeza; lomā, pelo del cuerpo; nakhā, uñas; dantā, dientes; taco, piel. Algunos de los estudiantes y personas educadas se ríen entre dientes cuando escuchan esta parte de la ceremonia de ordenación. '¿Qué intenta enseñarnos aquí el Ajahn? Enseñarnos sobre el pelo cuando lo tenemos desde hace siglos. No tiene que enseñarnos nada, ya lo sabemos. ¿Por qué molestarse en enseñarnos algo que ya sabemos? Las personas de Dim son así, creen que ya pueden ver el pelo. Yo les digo que cuando digo "ver el vello" me refiero a verlo como es en realidad. Ver el vello corporal tal y como es, ver las uñas, los dientes y la piel tal y como son. Eso es lo que yo llamo "ver": no ver de forma superficial, sino ver de acuerdo con la verdad. No estaríamos tan hundidos hasta las orejas en las cosas si pudiéramos ver las cosas como realmente son. El pelo, las uñas, los dientes, la piel: ¿cómo son realmente? ¿Son bonitos? ¿Están limpios? ¿Tienen alguna sustancia real? ¿Son estables?

No, no tienen nada. No son bonitas, pero nos las imaginamos así. No son sustanciosos, pero nos los imaginamos así.

El pelo, las uñas, los dientes, la piel... la gente está realmente enganchada a estas cosas. Buda estableció estas cosas como temas básicos para la meditación, nos enseñó a conocerlas. Son transitorias, imperfectas y sin dueño; no son "yo" ni "ellas". Nacemos con estas cosas y nos engañamos con ellas, pero en realidad son asquerosas. Supongamos que no nos bañamos durante una semana, ¿podríamos soportar estar cerca el uno del otro? Realmente oleríamos mal. Cuando la gente suda mucho, como cuando muchas personas trabajan duramente juntas, el olor es horrible. Volvemos a casa y nos frotamos con agua y jabón y el olor disminuye un poco, la fragancia del jabón lo sustituye. Frotar el cuerpo con jabón puede hacer que parezca perfumado, pero en realidad el mal olor del cuerpo sigue ahí, sólo se suprime temporalmente. Cuando el olor del jabón desaparece, el olor del cuerpo vuelve de nuevo.

Ahora tendemos a pensar que estos cuerpos son bonitos, encantadores, duraderos y fuertes. Tendemos a pensar que nunca envejeceremos, enfermaremos o moriremos. Estamos encantados y engañados por el cuerpo, y así ignoramos el verdadero refugio dentro de nosotros mismos. El verdadero refugio es la mente. La mente es nuestro verdadero refugio. Esta sala de aquí puede ser muy grande pero no puede ser un verdadero refugio.

Las palomas se refugian aquí, las salamanquesas se refugian aquí, los lagartos se refugian aquí. Podemos pensar que la sala nos pertenece, pero no es así. Vivimos aquí junto con todo lo demás.

Esto es sólo un refugio temporal, pronto tendremos que abandonarlo. La gente toma estos refugios como refugio.

Por eso el Buda dijo que encontraras tu refugio. Eso significa encontrar tu verdadero corazón. Este corazón es muy importante. La gente no suele fijarse en las cosas importantes, pasa la mayor parte del tiempo fijándose en cosas sin importancia. Por ejemplo, cuando hacen la limpieza de la casa pueden estar empeñados en limpiar la casa, fregar los platos y demás, pero no se fijan en su propio corazón. Su corazón puede estar podrido, pueden estar enfadados, lavando los platos con una expresión amarga en la cara. No se dan cuenta de que su corazón no está muy limpio. Esto es lo que yo llamo "tomar un refugio temporal como refugio". Embellecen la casa y el hogar, pero no piensan en embellecer su propio corazón. No examinan el sufrimiento. El corazón es lo importante. El Buda enseñó a encontrar un refugio dentro del propio corazón: Attā hi attano nātho - 'Hazte un refugio en ti mismo.' ¿Quién más puede ser tu refugio? El verdadero refugio es el corazón, nada más. Puedes intentar depender de otras cosas, pero no son algo seguro. Sólo puedes depender realmente de otras cosas si ya tienes un refugio dentro de ti mismo. Debes tener primero tu propio refugio antes de poder depender de cualquier otra cosa, ya sea un maestro, la familia, los amigos o los parientes.

Así que todos vosotros, tanto los laicos como los vagabundos que habéis venido a visitarnos hoy, por favor, considerad esta enseñanza. Preguntaos: "¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? Pregúntense: "¿Por qué he nacido? Algunas personas no lo saben. Quieren ser felices, pero el sufrimiento no cesa. Ricos o pobres, jóvenes o viejos, sufren igual. Todo es sufrimiento. ¿Por qué? Porque no tienen sabiduría. Los pobres son infelices porque no tienen suficiente, y los ricos son infelices porque tienen demasiado que cuidar.

En el pasado, cuando era un joven novicio, di un discurso sobre el Dhamma. Hablé de la felicidad de la riqueza y las posesiones, de tener sirvientes y demás... cien sirvientes masculinos, cien sirvientas femeninas, cien elefantes, cien vacas, cien búfalos... ¡cien de todo! A los laicos les encantaba. Pero, ¿te imaginas cuidar de cien búfalos? ¿O cien vacas, cien criados y criadas? ¿Te imaginas tener que cuidar de todo eso? ¿Sería divertido? La gente no tiene en cuenta este aspecto. Tienen el deseo de poseer, de tener las vacas, los búfalos, los sirvientes, de tener cientos de ellos. Pero yo digo que cincuenta búfalos sería demasiado. Sólo trenzar la cuerda para todos esos brutos ya sería demasiado. Pero la gente no lo tiene en cuenta, sólo piensa en el placer de adquirir. No tienen en cuenta los problemas que conlleva.

Si no tenemos sabiduría, todo lo que nos rodea será una fuente de sufrimiento. Si somos sabios, estas cosas -ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente- nos sacarán del sufrimiento. Los ojos no son necesariamente cosas buenas. Si estás de mal humor, sólo con ver a otras personas puedes enfadarte y perder el sueño. O puedes enamorarte de los demás. El amor también es sufrimiento, si no consigues lo que quieres. Tanto el amor como el odio son sufrimiento, a causa del deseo. Querer es sufrimiento, querer no tener es sufrimiento.

Querer adquirir cosas, incluso si las consigues sigue siendo sufrimiento porque temes perderlas. Sólo hay sufrimiento. ¿Cómo vas a vivir con eso? Puedes tener una casa grande y lujosa, pero si tu corazón no es bueno nunca funciona como esperabas.

Por lo tanto, todos deberíais echar un vistazo a vosotros mismos. ¿Por qué hemos nacido? ¿Realmente conseguimos algo en esta vida? Aquí, en el campo, la gente empieza a plantar arroz desde la infancia. Cuando tienen diecisiete o dieciocho años, salen corriendo a casarse, temerosos de no tener tiempo suficiente para hacer fortuna. Empiezan a trabajar desde pequeños pensando

que así se harán ricos. Siembran arroz hasta los setenta, ochenta o incluso noventa años. Yo les pregunto: 'Desde que naciste has estado trabajando. Ahora que casi es hora de irse, ¿qué te vas a llevar? No saben qué decir. Lo único que pueden decir es: "¡ni idea!". Por aquí tenemos un dicho: "No te entretengas recogiendo bayas por el camino, que antes de que te des cuenta se hace de noche". Sólo por este "¡ni idea! No están ni aquí ni allá, se contentan con un 'me late' sentados entre las ramas del árbol de bayas, atiborrándose de bayas. 'Ni idea, ni idea'.

Cuando aún eres joven piensas que estar soltero no es tan bueno, te sientes un poco solo. Así que te buscas una pareja con la que vivir. Si juntas a dos, hay fricción. Vivir solo es demasiado tranquilo, pero vivir con otros hay fricción.

Cuando los niños son pequeños los padres piensan: 'Cuando crezcan estaremos mejor'. Crían a sus hijos, tres, cuatro o cinco, pensando que cuando los niños crezcan su carga será más ligera. Pero cuando los niños crecen se hacen aún más pesados. Como dos trozos de madera, uno grande y otro pequeño. Tiras el pequeño y coges el más grande, pensando que será más ligero, pero por supuesto no lo es. Cuando los niños son pequeños no te molestan mucho, sólo una bola de arroz y un plátano de vez en cuando. Cuando crecen quieren una moto o un coche. Bueno, tú quieres a tus hijos, no puedes negarte. Así que intentas darles lo que quieren.

A veces los padres discuten por eso. No vayas a comprarle un coche, no tenemos suficiente dinero'. Pero cuando quieres a tus hijos, tienes que pedir prestado el dinero de algún sitio. Puede que los padres incluso tengan que prescindir de él para conseguir las cosas que sus hijos quieren. Luego está la educación. Cuando terminen sus estudios, estaremos bien'. Los estudios no tienen fin. ¿Qué van a terminar? Sólo en la ciencia del budismo hay un punto de culminación, todas las demás ciencias dan vueltas en círculos. Al final es un verdadero quebradero de cabeza. Si en una casa hay cuatro o cinco hijos, los padres discuten todos los días.

El sufrimiento que espera en el futuro no lo vemos, pensamos que nunca ocurrirá. Cuando ocurre, entonces lo sabemos. Ese tipo de sufrimiento, el sufrimiento inherente a nuestros cuerpos, es difícil de prever. Cuando era niño y cuidaba de los búfalos, cogía carbón y me lo frotaba en los dientes para blanquearlos. Volvía a casa, me miraba en el espejo y los veía tan bonitos y blancos. Me estaba engañando con mis propios huesos, eso es todo. Cuando llegué a los cincuenta o sesenta se me empezaron a caer los dientes. Cuando los dientes empiezan a caerse duele mucho. Cuando comes sientes como si te hubieran dado una patada en la boca. Duele mucho. Ya he pasado por esto. Así que fui al dentista para que me los sacara todos. Ahora tengo dientes postizos. Los dientes de verdad me daban tantos problemas que me los quité todos, dieciséis de una vez. El dentista era reacio a quitarme dieciséis dientes a la vez, pero le dije: "Quítamelos, yo asumiré las consecuencias". Así que los sacó todos a la vez. Algunos aún estaban bien, al menos cinco de ellos. Los sacó a todos. Pero en realidad era un touch and go. Después de sacármelas, no pude comer nada durante dos o tres días.

Antes, cuando era pequeño y cuidaba de los búfalos, pensaba que pulir los dientes era algo estupendo. Me encantaban mis dientes, pensaba que eran cosas buenas. Pero al final tuvieron que desaparecer. El dolor casi me mata. Sufrí dolor de muelas durante meses, años. A veces se me inflamaban las dos encías a la vez.

Algunos de ustedes pueden tener la oportunidad de experimentar esto por sí mismos algún día. Si tus dientes todavía están bien y te los cepillas todos los días para mantenerlos blancos y bonitos, ¡cuidado! Puede que más adelante empiecen a jugarte malas pasadas.

Sólo te estoy informando sobre estas cosas: el sufrimiento que surge del interior, que surge dentro de nuestro propio cuerpo. No hay nada dentro del cuerpo de lo que puedas depender. No es tan malo cuando aún eres joven, pero a medida que envejeces las cosas empiezan a romperse. Todo empieza a desmoronarse.

Las enfermedades siguen su curso natural. Tanto si nos reímos como si lloramos, siguen su camino. No importa cómo vivamos o muramos, no les importa. Y no hay conocimiento ni ciencia que pueda impedir este curso natural de las cosas. Puedes llevar a un dentista a que te mire los dientes, pero aunque los arregle, al final siguen su curso natural. Al final incluso el dentista tiene el mismo problema. Al final todo se viene abajo.

Estas son cosas que debemos contemplar mientras aún tenemos vigor; debemos practicar mientras somos jóvenes. Si quieres hacer méritos, date prisa y hazlos, no se lo dejes a los viejos. La mayoría de la gente espera a envejecer para ir a un monasterio e intentar practicar el Dhamma. Hombres y mujeres dicen lo mismo: 'Espera a que envejezca primero'. No sé por qué dicen eso. ¿Acaso una persona mayor tiene mucho vigor? Que prueben a correr con una persona joven y vean cuál es la diferencia. ¿Por qué lo dejan para cuando sean viejos? Como si no se fueran a morir nunca. Cuando llegan a los cincuenta o sesenta años o más, '¡Eh, abuela! Vamos al monasterio!' 'Ve tú, que mis oídos ya no están tan bien'. ¿Entiendes lo que quiero decir? Cuando tenía buen oído, ¿qué escuchaba? "¡No tengo ni idea! sólo estaba jugando con las bayas. Finalmente, cuando sus orejas desaparecen, va al templo. Es inútil. Escucha el sermón, pero no tiene ni idea de lo que dicen. La gente espera a estar agotada antes de pensar en practicar el Dhamma.

La charla de hoy puede ser útil para quienes puedan entenderla. Son cosas que debéis empezar a observar, son nuestra herencia.

Poco a poco se harán más y más pesadas, una carga que cada uno de nosotros deberá soportar. Antes mis piernas eran fuertes, podía correr. Ahora me pesan al caminar. Antes, mis piernas me llevaban. Ahora las tengo que llevar yo. Cuando era niño, veía a los ancianos levantarse de su asiento. Pero no saben qué es lo que les hace gemir así. Incluso cuando llega a este punto la gente no ve la pesadilla del cuerpo. Nunca sabes cuándo te vas a separar de él. Lo que causa todo el dolor son simplemente condiciones que siguen su curso natural. La gente lo llama artritis, reumatismo, gota, etc., el médico receta medicinas, pero nunca se cura del todo. Al final se desmorona, ¡incluso el médico! Se trata de enfermedades que siguen su curso natural.

Este es su camino, su naturaleza.

Fíjate en esto. Si lo ves con antelación estarás mejor, como si vieras una serpiente venenosa en el camino delante de ti. Si la ves allí puedes apartarte de su camino y no te morderá. Si no la ves, puedes seguir andando y pisarla. Y entonces muere.

Si aparece el sufrimiento, la gente no sabe qué hacer. ¿Adónde ir para tratarlo? Quieren evitar el sufrimiento, quieren liberarse de él, pero no saben cómo tratarlo cuando surge. Y viven así hasta que envejecen, enferman y mueren.

Antiguamente se decía que si alguien estaba mortalmente enfermo, uno de los parientes más cercanos debía susurrarle al oído "Bud-dho, Bud-dho". ¿Qué van a hacer con Buddho? ¿De qué les va a servir Buddho cuando estén casi en la pira funeraria? ¿Por qué no aprendieron Buddho cuando eran jóvenes y estaban sanos? Ahora, con la respiración entrecortada, te acercas y dices: "¡Madre, Buda, Buda!" ¿Para qué perder el tiempo? Sólo la confundirás, deja que se vaya en paz.

La gente no sabe cómo resolver los problemas dentro de su propio corazón, no tienen un refugio. Se enfadan fácilmente y tienen muchos deseos. ¿Por qué ocurre esto? Porque no tienen refugio.

Cuando las personas están recién casadas pueden llevarse bien, pero después de los cincuenta o así no pueden entenderse. Todo lo que dice la mujer lo encuentra intolerable el marido. Lo que el marido dice, la mujer no lo escucha. Se dan la espalda.

Ahora estoy hablando porque nunca he tenido una familia. ¿Por qué no he tenido familia? Con sólo mirar la palabra "hogar"¹³ supe de qué se trataba. ¿Qué es un "hogar"? Si alguien cogiera una cuerda y nos atara mientras estamos aquí sentados, ¿cómo sería? Eso se llama "estar retenido". Sea como sea, "estar retenido" es así. Hay un círculo de confinamiento. El hombre vive dentro de su círculo de confinamiento, y la mujer vive dentro de su círculo de confinamiento.

Cuando leo esta palabra 'hogar', es una palabra pesada. Esta palabra no es un asunto trivial, es un verdadero asesino. La palabra 'encierro' es un símbolo de sufrimiento. No puedes ir a ninguna parte, tienes que permanecer dentro de tu círculo de confinamiento.

Ahora llegamos a la palabra 'casa'. Significa "lo que molesta". ¿Has tostado alguna vez guindillas? Toda la casa se ahoga y estornuda. Esta palabra 'casa' significa confusión, no vale la pena molestarse. Gracias a esta palabra me pude ordenar y no desvestir. "Hogar" es aterrador.

Estás atrapado y no puedes ir a ninguna parte. Problemas con los niños, con el dinero y todo lo demás. ¿Pero adónde puedes ir? Estás atado. Hay hijos e hijas, discusiones a raudales hasta el día de tu muerte, y no hay otro sitio al que ir por mucho que sufras. Las lágrimas brotan y siguen brotando. Las lágrimas nunca terminarán con este "hogar". Si no hubiera hogar, podrías acabar con las lágrimas, pero no de otro modo.

Considera este asunto. Si aún no te lo has encontrado, puede que lo hagas más adelante. Algunas personas ya lo han experimentado hasta cierto punto. Algunos ya han llegado al límite de sus fuerzas. En Wat Pah Pong hay unos setenta u ochenta kutīs. Cuando están casi llenos, le digo al monje encargado que deje algunos vacíos, por si alguien discute con su cónyuge. Seguro que no tarda en llegar una señora con sus maletas. Estoy harta del mundo, Luang Por'. "¡Vaya! No digas eso. Esas palabras pesan mucho'. Entonces llega el marido y dice que él también está harto. Después de dos o tres días en el monasterio, su hastío del mundo desaparece.

Dicen que están hartos, pero sólo se engañan a sí mismos. Cuando se van a un kutī y se sientan solos en la tranquilidad, al cabo de un rato les asaltan los pensamientos: '¿Cuándo va a venir la mujer a pedirme que me vaya a casa?'. Realmente no saben lo que está pasando. ¿Qué es ese "cansancio del mundo"? Se enfadan por algo y vienen corriendo al monasterio. En casa todo parecía mal; el marido estaba equivocado, la mujer estaba equivocada, pero después de tres días de pensar tranquilamente, 'Hmm, la mujer tenía razón después de todo, era yo quien estaba equivocado'. 'El marido tenía razón, no debería haberme enfadado tanto'. Cambian de bando. Así son las cosas, por eso no me tomo el mundo demasiado en serio. Ya conozco sus entresijos, por eso he elegido vivir como un monje.

Me gustaría presentaros la charla de hoy como deberes para casa. Tanto si estáis en el campo como si trabajáis en la ciudad, tomad estas palabras y reflexionad sobre ellas: '¿Por qué he nacido?

¹³ Aquí hay un juego de palabras en tailandés basado en la palabra para familia, *krorp krua*, que literalmente significa "marco de cocina" o "círculo para asar". En la traducción al inglés hemos optado por una palabra inglesa correspondiente en lugar de intentar una traducción literal del tailandés.

¿Qué puedo llevarme conmigo? Preguntáoslo una y otra vez. Si os hacéis estas preguntas a menudo os volveréis sabios. Si no reflexionáis sobre estas cosas seguiréis siendo ignorantes. Escuchando la charla de hoy, quizá lleguéis a comprender algo, si no ahora, quizá cuando lleguéis a casa. Tal vez esta noche. Cuando estás escuchando la charla todo está apagado, pero tal vez las cosas te estén esperando en el coche.

Cuando entres en el coche puede que se te suba. Cuando llegues a casa puede que todo se aclare. Oh, eso es lo que Luang Por quería decir. Antes no lo veía'.

Creo que es suficiente por hoy. Si hablo demasiado este viejo cuerpo se cansa.

Nuestro verdadero hogar

Ahora determina en tu mente escuchar respetuosamente el Dhamma. Mientras hablo, presta atención a mis palabras como si fuera el propio Buda el que estuviera sentado ante ti. Cierra los ojos y ponte cómodo, componiendo tu mente y centrándola en un solo punto. Permite humildemente que la Triple Gema de la sabiduría, la verdad y la pureza habite en tu corazón como una forma de mostrar respeto al Iluminado.

Hoy no he traído nada material para ofrecerte, sólo el Dhamma, las enseñanzas del Señor Buda. Debéis comprender que ni siquiera el propio Buda, con su gran cúmulo de virtudes acumuladas, pudo evitar la muerte física. Cuando llegó a la vejez cedió su cuerpo y se desprendió de la pesada carga. Ahora tú también debes aprender a estar satisfecho con los muchos años que ya has dependido del cuerpo. Debes sentir que es suficiente.

Como los utensilios domésticos que has tenido durante mucho tiempo -tazas, platillos, platos y demás-, cuando los tuviste por primera vez estaban limpios y relucientes, pero ahora, después de usarlos durante tanto tiempo, empiezan a desgastarse. Algunos ya están rotos, otros han desaparecido, y los que quedan se están desgastando, no tienen una forma estable. Y es su naturaleza ser así. Tu cuerpo es igual; ha estado cambiando continuamente desde el día en que naciste, pasando por la infancia y la juventud, hasta que ahora ha llegado a la vejez. Debes aceptarlo. Buda dijo que las condiciones, ya sean internas, corporales o externas, no son uno mismo, su naturaleza es cambiar.

Contempla esta verdad con claridad.

Este mismo trozo de carne que yace aquí en decadencia es la realidad (sacca-dhamma). Los hechos de este cuerpo son la realidad, son la enseñanza intemporal del Señor Buda. Buda nos enseñó a contemplarlo y a aceptar su naturaleza. Debemos ser capaces de estar en paz con el cuerpo, independientemente del estado en que se encuentre. El Buda enseñó que debemos asegurarnos de que es sólo el cuerpo el que está encerrado en la cárcel y la mente no está encarcelada junto con él. Ahora, cuando tu cuerpo empiece a deteriorarse y a desgastarse con la edad, no te resistas, pero tampoco dejes que tu mente se deteriore junto con él. Mantén la mente separada. Da energía a la mente dándote cuenta de la verdad de cómo son las cosas. El Señor Buda enseñó que esta es la naturaleza del cuerpo, no puede ser de otra manera. Habiendo nacido envejece y enferma y luego muere. Esta es una gran verdad de la que estás siendo testigo. Mira al cuerpo con sabiduría y date cuenta de ello.

Si tu casa se inunda o se incendia, sea cual sea la amenaza que se cierna sobre ella, deja que sólo afecte a la casa. Si hay una inundación, no dejes que inunde tu mente. Si hay un incendio, no dejes que queme tu corazón. Deja que sea sólo la casa, lo que está fuera de ti lo que se inunde o se queme. Ahora es el momento de permitir que la mente suelte los apegos.

Llevas vivo mucho tiempo. Tus ojos han visto muchas formas y colores, tus oídos han escuchado muchos sonidos, has tenido muchas experiencias. Y sólo han sido eso: experiencias. Has comido comidas deliciosas, y todos esos buenos sabores eran sólo buenos sabores, nada más. Los malos sabores eran sólo malos sabores, nada más. Si el ojo ve una forma hermosa, eso es todo lo que es: una forma hermosa. Una forma fea es sólo una forma fea. El oído escucha un sonido melodioso y fascinante, y no es más que eso. Un sonido chirriante y discordante es simplemente eso.

Buda dijo que rico o pobre, joven o viejo, humano o animal, ningún ser de este mundo puede mantenerse en un único estado durante mucho tiempo. Todo experimenta cambios y privaciones. Este es un hecho de la vida sobre el que no podemos hacer nada para remediarlo. Pero Buda dijo que lo que sí podemos hacer es contemplar el cuerpo y la mente para ver su impersonalidad, que ninguno de ellos es "yo" ni "mío". Sólo tienen una realidad provisional. Es como esta casa, sólo es nominalmente tuya. No podrías llevártela a ninguna parte.

Lo mismo ocurre con tu riqueza, tus posesiones y tu familia: son tuyos sólo de nombre. En realidad no te pertenecen a ti, sino a la naturaleza.

Ahora bien, esta verdad no se aplica sólo a ti, todo el mundo está en el mismo barco, incluso el Señor Buda y sus discípulos iluminados. Sólo se diferenciaban de nosotros en una cosa: en que aceptaban las cosas como son.

Vieron que no podía ser de otra manera.

Por eso Buda nos enseñó a sondear y examinar el cuerpo, desde la planta de los pies hasta la coronilla, y luego de vuelta a los pies.

Echa un vistazo al cuerpo. ¿Qué tipo de cosas ves? ¿Hay algo intrínsecamente limpio? ¿Puedes encontrar alguna esencia permanente? Todo este cuerpo está degenerando constantemente. Buda nos enseñó a ver que no nos pertenece. Es natural que el cuerpo sea así, porque todos los fenómenos condicionados están sujetos a cambios. ¿De qué otra forma podría ser? De hecho, no hay nada malo en que el cuerpo sea así. No es el cuerpo el que causa el sufrimiento, sino el pensamiento equivocado. Cuando ves las cosas de forma equivocada, es inevitable que haya confusión.

Es como el agua de un río. Naturalmente fluye cuesta abajo, nunca fluye cuesta arriba. Esa es su naturaleza. Si una persona fuera y se quedara en la orilla del río y quisiera que el agua volviera a fluir cuesta arriba, sería un insensato. Dondequiera que fuera, su insensato pensamiento no le daría tranquilidad. Sufriría a causa de su visión errónea, de su pensamiento contrario a la corriente. Si tuviera una visión correcta, vería que el agua debe fluir inevitablemente cuesta abajo, y hasta que se diera cuenta y aceptara ese hecho, se sentiría desconcertado y frustrado.

El río que debe fluir cuesta abajo es como tu cuerpo. Tras haber sido joven, tu cuerpo ha envejecido y serpentea hacia su muerte. No vayas deseando que sea de otro modo, no es algo que tengas el poder de remediar. Buda nos dijo que viéramos las cosas como son y que dejáramos de aferrarnos a ellas. Toma esta sensación de soltar como refugio.

Sigue meditando aunque te sientas cansado y agotado. Deja que tu mente esté con la respiración. Respira profundamente unas cuantas veces y luego establece la atención en la respiración, utilizando la palabra mantra Bud-dho. Haz que esta práctica sea continua.

Cuanto más agotado te sientas, más sutil y focalizada debe ser tu concentración, para que puedas hacer frente a cualquier sensación dolorosa que surja. Cuando empieces a sentirte fatigado, detén todos tus pensamientos, deja que la mente se reúna y luego vuelve a conocer la respiración. Mantén la recitación interior, Bud-dho, Bud-dho. Deja ir todo lo externo.

No te aferres a pensamientos sobre tus hijos y parientes, no te aferres a nada en absoluto. Déjate llevar. Deja que la mente se una en un solo punto y deja que esa mente compuesta habite con la respiración. Deja que la respiración sea su único objeto de conocimiento. Concéntrate hasta que la mente se vuelva cada vez más sutil, hasta que los sentimientos sean insignificantes y haya una gran claridad interior y vigilia.

Luego, las sensaciones dolorosas que surjan cesarán gradualmente por sí solas.

Finalmente, verás la respiración como si fueran unos parientes que vienen a visitarte. Cuando los parientes se van, los sigues para despedirlos. Los observas hasta que han subido por el camino y se han perdido de vista, y entonces vuelves a entrar. Observamos la respiración de la misma manera. Si la respiración es gruesa, sabemos que es gruesa; si es sutil, sabemos que es sutil. A medida que se vuelve cada vez más fina la seguimos, despertando al mismo tiempo la mente. Finalmente, la respiración desaparece por completo y lo único que queda es esa sensación de alerta. Esto se llama encontrarse con el Buda. Tenemos esa conciencia clara y despierta llamada Bud-dho, el que sabe, el despierto, el radiante. Esto es encontrarse y morar con el Buda, con conocimiento y claridad. Sólo el Buda histórico falleció. El verdadero Buda, el Buda que es conocimiento claro y radiante, aún puede experimentarse y alcanzarse hoy en día. Y si lo alcanzamos, el corazón es uno.

Así que suéltalo, déjalo todo, todo excepto el conocimiento. No te dejes engañar si surgen visiones o sonidos en tu mente durante la meditación. Déjalo todo. No te aferres a nada en absoluto, sólo permanece con esta conciencia unificada. No te preocupes por el pasado o el futuro, simplemente estate quieto y alcanzarás el lugar donde no hay avance, ni retirada, ni parada, donde no hay nada a lo que agarrarse o a lo que aferrarse. ¿Por qué? Porque no hay yo, ni "yo" ni "mío". Todo ha desaparecido. El Buda enseñó a vaciarse de todo de esta manera, a no cargar con nada; nos enseñó a conocer y, una vez conocido, a soltar.

Realizar el Dhamma, el camino para liberarse de la ronda del nacimiento y la muerte, es una tarea que todos tenemos que hacer solos. Así que sigue intentando dejarte llevar y comprender las enseñanzas. Esfuérzate en tu contemplación. No te preocupes por tu familia. De momento son como son, en el futuro serán como tú. No hay nadie en el mundo que pueda escapar a este destino. Buda enseñó a desprenderse de las cosas que carecen de una verdadera esencia duradera. Si lo dejas todo, verás la auténtica verdad; si no, no la verás. Así son las cosas. Y es lo mismo para todos en el mundo. Así que no te aferres a nada.

Incluso si te encuentras pensando, bueno, eso también está bien, siempre y cuando pienses sabiamente. No pienses tontamente. Si piensas en tus hijos, piensa en ellos con sabiduría, no con necesidad. Sea lo que sea a lo que la mente se dirija, piensa en ello con sabiduría, sé consciente de su naturaleza. Conocer algo con sabiduría es dejarlo ir y no sufrir por ello. La mente es brillante, alegre y está en paz. Se aleja de las distracciones y es indivisa. En este momento, lo que puedes buscar como ayuda y apoyo es tu respiración.

Este es tu propio trabajo, el de nadie más. Deja que los demás hagan su propio trabajo. Tienes tu propio deber y responsabilidad, no tienes que asumir los de tu familia. No te hagas cargo de nada más, déjalo todo. Este dejar ir hará que tu mente se calme. Tu única responsabilidad ahora mismo es centrar tu mente y llevarla a la paz. Deja todo lo demás para los demás. Formas, sonidos, olores, sabores... déjaselos a los demás para que se ocupen de ellos. Deja todo atrás y haz tu propio trabajo, cumple con tu propia responsabilidad. Cualquier cosa que surja en tu mente, ya sea miedo al dolor, miedo a la muerte, ansiedad por los demás o lo que sea, dile: "No me molestes". Ya no me concierne'. Guárdate esto para ti cuando veas surgir esos "dhammas".

¿A qué se refiere la palabra dhamma? Todo es un dhamma, no hay nada que no sea un dhamma. ¿Y qué hay del "mundo"? El mundo es el propio estado mental que te agita en el momento

presente. ¿Qué van a hacer? Cuando me haya ido, ¿quién cuidará de ellos? ¿Cómo se las arreglarán? Todo esto es el "mundo". Incluso el mero surgimiento de un pensamiento que teme la muerte o el dolor es el mundo. Deshazte del mundo. El mundo es como es. Si permites que domine tu mente, se oscurece y no puede verse a sí misma. Así que cualquier cosa que aparezca en la mente, simplemente di: 'Esto no es asunto mío. Es impermanente, insatisfactorio y no es el yo'.

Pensar que te gustaría seguir viviendo durante mucho tiempo te hará sufrir. Pero pensar que te gustaría morir enseguida o muy rápido tampoco está bien. Es sufrimiento, ¿no? Las condiciones no nos pertenecen, siguen sus propias leyes naturales. No se puede hacer nada con el cuerpo. Puedes embellecerlo un poco, hacerlo atractivo y limpio durante un tiempo, como las chicas jóvenes que se pintan los labios y se dejan crecer las uñas, pero cuando llega la vejez, todo el mundo está en el mismo barco. El cuerpo es así, no se puede hacer de otra manera. Lo que sí se puede mejorar y embellecer es la mente.

Cualquiera puede construir una casa de madera y ladrillos, pero Buda enseñó que ese tipo de hogar no es nuestro verdadero hogar, sólo es nuestro nominalmente. Es el hogar en el mundo y sigue los caminos del mundo. Nuestro verdadero hogar es la paz interior. Un hogar externo y material puede ser bonito, pero no es muy pacífico. Hay una preocupación y luego otra, una ansiedad y luego otra. Así que decimos que no es nuestro verdadero hogar, es externo a nosotros. Tarde o temprano tendremos que dejarlo. No es un lugar en el que podamos vivir permanentemente porque no nos pertenece de verdad, pertenece al mundo. Nuestro cuerpo es igual. Lo tomamos como un yo, como "mí" o "mío", pero en realidad no lo es en absoluto, es otra casa mundana. Tu cuerpo ha seguido su curso natural desde el nacimiento, y ahora que es viejo y está enfermo, no puedes prohibirle que sea así.

Así es como es. Querer que sea diferente sería tan insensato como querer que un pato sea como una gallina. Cuando veas que eso es imposible -que un pato tiene que ser un pato y una gallina tiene que ser una gallina, y que los cuerpos tienen que envejecer y morir- encontrarás valor y energía. Por mucho que quieras que el cuerpo siga durando, no lo hará.

El Buda dijo:

Aniccā vata sankhārā
Impermanentes, ay, son todas las condiciones,

Uppāda-vaya-dhammino
Sujetas a subir y bajar.

Uppajjitvā nirujjhanti
Habiendo surgido, cesan.

Tesam vūpasamo sukho.
Su quietud es dicha.

La palabra sankhārā se refiere a este cuerpo y mente. Los sankhārā son impermanentes e inestables. Habiendo llegado a existir desaparecen, habiendo surgido pasan, y sin embargo todo el mundo quiere que sean permanentes. Esto es una tontería. Mira el aliento. Una vez que entra, sale, esa es su naturaleza, así es como tiene que ser. Las inhalaciones y exhalaciones tienen que alternarse, tiene que haber cambio. Las condiciones existen a través del cambio, no puedes evitarlo. Piensa, ¿podrías exhalar sin inhalar? ¿Te sentirías bien? ¿O podrías inhalar sin más?

Queremos que las cosas sean permanentes, pero no pueden serlo, es imposible. Una vez que la respiración ha entrado, debe salir. Cuando sale, vuelve a entrar, y eso es natural, ¿no? Después de nacer envejecemos y morimos, y eso es totalmente natural y normal. Es porque las condiciones han hecho su trabajo, porque las inhalaciones y exhalaciones se han alternado de esta manera, que la raza humana sigue aquí hoy.

Tan pronto como nacemos estamos muertos. Nuestro nacimiento y nuestra muerte son una sola cosa. Es como un árbol: cuando hay una raíz debe haber ramas, cuando hay ramas debe haber una raíz. No puedes tener una sin la otra. Es un poco gracioso ver cómo al morir, la gente está tan afligida y distraída y al nacer, qué feliz y encantada. Es un delirio, nadie ha mirado esto con claridad. Creo que si realmente quieres llorar sería mejor hacerlo cuando alguien nace. El nacimiento es la muerte, la muerte es el nacimiento; la rama es la raíz, la raíz es la rama. Si tienes que llorar, llora en la raíz, llora en el nacimiento. Fíjate bien: si no hubiera nacimiento no habría muerte.

¿Lo entiendes?

No te preocupes demasiado por las cosas, sólo piensa "así son las cosas". Este es tu trabajo, tu deber. Ahora mismo nadie puede ayudarte, no hay nada que tu familia y tus posesiones puedan hacer por ti. Todo lo que puede ayudarte ahora es la conciencia clara.

Así que no vaciles. Suéltalo. Deshazte de todo.

Incluso si no lo sueltas, todo está empezando a abandonarte de todos modos. ¿Puedes ver cómo todas las partes de tu cuerpo intentan escaparse? Por ejemplo, tu pelo: cuando eras joven era espeso y negro. Ahora se está cayendo. Se va. Tus ojos solían ser buenos y fuertes, pero ahora son débiles, tu vista no es clara. Cuando tus órganos están hartos se van, ésta no es su casa. Cuando eras niño tus dientes estaban sanos y firmes, ahora se tambalean, o los tienes postizos. Tus ojos, tus oídos, tu nariz, tu lengua... todo intenta irse porque éste no es su hogar. No puedes crear un hogar permanente en condiciones, sólo puedes quedarte un tiempo y luego tienes que irte. Es como un inquilino que vigila su pequeña casa con ojos fallidos. Sus dientes no están tan bien, sus ojos no están tan bien, su cuerpo no está tan sano, todo se va.

Así que no debes preocuparte por nada porque éste no es tu verdadero hogar, es sólo un refugio temporal. Habiendo venido a este mundo debes contemplar su naturaleza. Todo lo que hay se prepara para desaparecer. Mira tu cuerpo. ¿Hay algo ahí que siga en su forma original? ¿Es tu piel como era antes? ¿Es tu pelo? No son los mismos, ¿verdad? ¿Dónde se ha ido todo? Así es la naturaleza, como son las cosas. Cuando se acaba su tiempo, las condiciones siguen su camino. En este mundo no hay nada en lo que confiar, es una ronda interminable de disturbios y problemas, placer y dolor. No hay paz.

Cuando no tenemos un verdadero hogar, somos como viajeros sin rumbo en la carretera, yendo de aquí para allá, parando un rato y volviendo a partir. Hasta que no volvemos a nuestro verdadero hogar, nos sentimos incómodos, como un aldeano que ha abandonado su pueblo. Sólo cuando llega a casa puede realmente relajarse y estar en paz.

En ninguna parte del mundo hay paz verdadera. Los pobres no tienen paz, ni tampoco los ricos; los adultos no tienen paz, ni tampoco los que han recibido una educación superior. No hay paz en ninguna parte, esa es la naturaleza del mundo. Los que tienen pocas posesiones sufren, y también los que tienen muchas.

Niños, adultos, viejos y jóvenes... todos sufren. El sufrimiento de ser viejo, el sufrimiento de ser joven, el sufrimiento de ser rico y el sufrimiento de ser pobre... todo no es más que sufrimiento.

Cuando hayas contemplado las cosas de este modo, verás aniccam, impermanencia, y dukkham, insatisfactoriedad. ¿Por qué las cosas son impermanentes e insatisfactorias? Porque son anattā, no-yo.

Tanto tu cuerpo que yace enfermo y dolorido, como la mente que es consciente de su enfermedad y dolor, se llaman dhamma. Lo que no tiene forma, los pensamientos, sentimientos y percepciones, se llama nāmadhamma. Lo que está atormentado por dolores y molestias se llama rūpadhamma. Lo material es dhamma y lo inmaterial es dhamma. Así que vivimos con dhamma, en dhamma, y somos dhamma. En verdad no existe el yo, sólo hay dhammas que surgen y desaparecen continuamente, como es su naturaleza.

A cada momento estamos sufriendo el nacimiento y la muerte. Así son las cosas.

Cuando pensamos en el Señor Buda, en la verdad de sus palabras, sentimos que es digno de reverencia y respeto. Siempre que vemos la verdad de algo, vemos sus enseñanzas, aunque nunca hayamos practicado realmente el Dhamma. Pero aunque conozcamos las enseñanzas, las hayamos estudiado y practicado, mientras no hayamos visto la verdad seguiremos sin hogar.

Así que entiende este punto. Todas las personas, todas las criaturas, se preparan para partir. Cuando los seres han vivido un tiempo apropiado deben seguir su camino.

Ricos, pobres, jóvenes y viejos todos deben experimentar este cambio.

Cuando te des cuenta de que el mundo es así, sentirás que es un lugar agotador. Cuando veas que no hay nada real o sustancial en lo que puedas confiar, te sentirás cansado y desencantado. Estar desencantado no significa tener aversión; la mente es clara. Ve que no hay nada que hacer para remediar esta situación, que el mundo es así.

Sabiendo de esta manera puedes dejar ir el apego; puedes dejar ir con una mente que no está ni feliz ni triste, sino en paz con las condiciones a través de ver su naturaleza cambiante con sabiduría. Aniccā vata sankhārā - todas las condiciones son impermanentes.

Lo importante es que hagamos como enseñó el Señor Buda y construyamos nuestro propio hogar, construyéndolo por el método que os he estado explicando.

Construye tu propio hogar. Déjate llevar. Suéltate hasta que la mente alcance la paz que está libre de avanzar, libre de retroceder y libre de detenerse.

El placer no es tu hogar, el dolor no es tu hogar. El placer y el dolor declinan y desaparecen.

El gran maestro vio que todas las condiciones son impermanentes y por eso nos enseñó a soltar nuestro apego a ellas. De todos modos, cuando lleguemos al final de nuestra vida no tendremos elección, no podremos llevarnos nada con nosotros. ¿No sería mejor deshacerse de las cosas antes? Son una carga pesada, ¿por qué no deshacerse de ellas ahora? ¿Por qué molestarse en arrastrar esas cosas? Suéltate, relájate y deja que tu familia cuide de ti.

Los que cuidan a los enfermos crecen en bondad y virtud. El enfermo que da esa oportunidad a los demás no debe ponerles las cosas difíciles. Si hay dolor o algún problema, házselo saber y mantén la mente en un estado sano. El que está cuidando a sus padres debe llenar su mente de calidez y amabilidad y no dejarse atrapar por la aversión. Esta es la única ocasión en la que puedes

saldar tu deuda con ellos. Desde tu nacimiento hasta tu infancia, a medida que has ido creciendo, has dependido de tus padres.

Que estés hoy aquí se debe a que tu madre y tu padre te han ayudado de muchas maneras. Tenéis con ellos una increíble deuda de gratitud.

Así que hoy, todos vosotros, hijos y familiares aquí reunidos, observad cómo vuestra madre se ha convertido en vuestra hija. Antes erais sus hijos, ahora se ha convertido en la vuestra. Se ha hecho cada vez más mayor hasta que ha vuelto a ser una niña. Se le va la memoria, sus ojos no ven bien y sus oídos no son tan buenos. A veces no entiende lo que dice. No te preocupes. Tú, que cuidas a los enfermos, también debes saber soltar. No te aferres a las cosas, deja que se salga con la suya. Cuando un niño pequeño es desobediente, a veces los padres le dejan salirse con la suya para mantener la paz, para que esté contento. Ahora tu madre es como ese niño. Sus recuerdos y percepciones son confusos. A veces confunde vuestros nombres, o te pide que le traigas una taza cuando quiere un plato. Es normal, no te alteres por ello.

En pocas palabras, la impermanencia es el Buda. Si realmente vemos una condición impermanente, veremos que es permanente. Es permanente en el sentido de que su sujeción al cambio es inmutable. Ésta es la permanencia que poseen los seres vivos. Hay una transformación continua, desde la infancia hasta la vejez, y esa misma impermanencia, esa propensión al cambio, es permanente y fija. Si lo ves así, tu corazón estará tranquilo. No eres sólo tú quien tiene que pasar por esto, todo el mundo tiene que hacerlo.

Cuando consideres las cosas de esta manera las verás como fatigosas, y surgirá el desencanto. Tu deleite en el mundo de los placeres de los sentidos desaparecerá. Verás que si tienes muchas posesiones, tienes que dejar muchas. Si tienes pocas, dejarás pocas. La riqueza es sólo riqueza, la larga vida es sólo larga vida; no son nada especial.

Que el paciente tenga presente la bondad de quienes le cuidan y soporte con paciencia los sentimientos dolorosos. Esfuérzate mentalmente, no dejes que la mente se disperse y se confunda, y no pongas las cosas difíciles a quienes te cuidan. Deja que los que cuidan llenen su mente de virtud y bondad. No tengas aversión al lado poco atractivo del trabajo, limpiar los mocos y las flemas, la orina y los excrementos. Esfuérzate al máximo. Todos en la familia echad una mano.

Es la única madre que tienes. Te ha dado la vida, ha sido tu maestra, tu médico y tu enfermera: lo ha sido todo para ti. Que te haya criado, compartido su riqueza contigo y te haya hecho su heredero es la gran bondad de los padres. Por eso Buda enseñó las virtudes de kataññū y katavedī, conocer nuestra deuda de gratitud e intentar pagarla. Estos dos dhammas son complementarios. Si nuestros padres están necesitados, enfermos o en dificultades, entonces hacemos todo lo posible por ayudarles. Esto es kataññū-katavedī, la virtud que sostiene el mundo. Evita que las familias se rompan y las hace estables y armoniosas.

Hoy te he traído el regalo del Dhamma en este tiempo de enfermedad. No tengo cosas materiales que ofrecerte, parece que ya hay muchas en esta casa. Así que te doy el Dhamma, algo que tiene un valor duradero, algo que nunca podrás agotar. Habiéndolo recibido puedes pasarlo a tantos otros como quieras y nunca se agotará. Ésa es la naturaleza de la Verdad. Me alegro de haber podido darte este regalo del Dhamma y espero que te dé fuerzas para afrontar tu dolor.

Las Cuatro Nobles Verdades

Hoy he sido invitado por el abad a daros una enseñanza, así que os pido a todos que os sentéis en silencio y compongáis vuestras mentes. Debido a la barrera idiomática, debemos recurrir a un traductor, por lo que si no prestáis la debida atención es posible que no comprendáis.

Mi estancia aquí ha sido muy agradable. Tanto el Maestro como ustedes, sus seguidores, han sido muy amables, todos amistosos y sonrientes, como corresponde a quienes practican el verdadero Dhamma. Su propiedad también es muy inspiradora, ¡pero tan grande! Admiro su dedicación al renovarla para establecer un lugar para la práctica del Dhamma.

He sido profesor durante muchos años y he pasado por muchas dificultades. En la actualidad hay en total unos cuarenta monasterios filiales¹⁴ de mi monasterio, Wat Nong Pah Pong, pero incluso en estos días tengo seguidores a los que es difícil enseñar. Algunos lo saben pero no se molestan en practicarlo, otros no lo saben y no intentan averiguarlo. No sé qué hacer con ellos. ¿Por qué los seres humanos tienen mentes así? Ser ignorante no es tan bueno, pero incluso cuando se lo digo, siguen sin escucharme. No sé qué más puedo hacer.

La gente está tan llena de dudas en su práctica, siempre están dudando. Todos quieren llegar al Nibbāna, pero no quieren recorrer el camino. Es desconcertante. Cuando les digo que mediten, tienen miedo o, si no tienen miedo, simplemente tienen sueño. Sobre todo les gusta hacer las cosas que no enseño. Cuando conocí aquí al Venerable Abad, le pregunté cómo eran sus seguidores. Me dijo que eran iguales. Este es el dolor de ser maestro.

La enseñanza que os voy a presentar hoy es una forma de resolver los problemas en el momento presente, en esta vida presente. Algunas personas dicen que tienen tanto trabajo que no tienen tiempo para practicar el Dhamma. Me preguntan: "¿Qué podemos hacer? Yo les pregunto: "¿No respiráis mientras trabajáis?" "Sí, claro que respiramos". "¿Y cómo es que tenéis tiempo para respirar si estáis tan ocupados?". No saben qué responder. Si simplemente haces sati mientras trabajas, tendrás mucho tiempo para practicar'.

Practicar la meditación es como respirar. Mientras trabajamos respiramos, mientras dormimos respiramos, mientras estamos sentados respiramos. ¿Por qué tenemos tiempo para respirar? Porque vemos la importancia de la respiración, siempre encontramos tiempo para respirar. Del mismo modo, si vemos la importancia de la práctica de la meditación, encontraremos tiempo para practicarla.

¿Alguno de ustedes ha sufrido alguna vez? ¿Ha sido feliz alguna vez? Aquí está la verdad, aquí es donde debes practicar el Dhamma. ¿Quién es el que es feliz? La mente es feliz. ¿Quién sufre? La mente sufre. Dondequiera que surjan estas cosas, ahí es donde cesan. ¿Has experimentado la felicidad?

¿Has experimentado el sufrimiento? Este es nuestro problema. Si conocemos Dukkha, la causa del sufrimiento, el fin del sufrimiento y el camino que conduce al fin del sufrimiento, podremos resolver el problema.

Hay dos tipos de sufrimiento: el sufrimiento ordinario y el extraordinario. El sufrimiento ordinario es el sufrimiento inherente a las condiciones: estar de pie es sufrimiento, estar sentado

¹⁴ En el momento de imprimir este libro (2011), hay más de trescientos monasterios filiales, grandes y pequeños, de Wat Nong Pah Pong.

es sufrimiento, estar tumbado es sufrimiento. Es el sufrimiento inherente a todos los fenómenos condicionados. Incluso el Buda experimentó estas cosas, experimentó la comodidad y el dolor, pero los reconoció como condiciones de la naturaleza. Sabía cómo superar estos sentimientos ordinarios y naturales de comodidad y dolor mediante la comprensión de su verdadera naturaleza. Como comprendía este "sufrimiento natural", esos sentimientos no le perturbaban.

El sufrimiento importante es el segundo, el que viene de fuera, el "sufrimiento extraordinario". Si estamos enfermos, puede que el médico nos ponga una inyección. Cuando la aguja atraviesa la piel, sentimos un dolor natural. Cuando se retira la aguja, el dolor desaparece. Este es el tipo de sufrimiento ordinario, no hay problema, todo el mundo lo experimenta. El sufrimiento extraordinario es el que surge de lo que llamamos upādāna, aferrarse a las cosas. Es como recibir una inyección con una jeringuilla llena de veneno. Esto ya no es un tipo ordinario de dolor, es el dolor que termina en la muerte. Es similar al sufrimiento que surge del aferramiento.

La visión errónea, el desconocimiento de la naturaleza impermanente de todas las cosas condicionadas, es otro tipo de problema. Las cosas condicionadas son el reino del saṃsāra.

No querer que las cosas cambien - si pensamos así debemos sufrir. Cuando pensamos que el cuerpo somos nosotros mismos o que nos pertenece, tenemos miedo cuando lo vemos cambiar. Considera la respiración: una vez que entra debe salir, habiendo salido debe volver a entrar. Esta es su naturaleza, así es como conseguimos vivir. Las cosas no funcionan así. Así son las condiciones, pero no nos damos cuenta.

Supongamos que perdemos algo. Si pensáramos que ese objeto es realmente nuestro, lo lamentaríamos. Si no pudiéramos verlo como una cosa condicionada que va de acuerdo con las leyes de la naturaleza, experimentaríamos sufrimiento. Pero si se respira, ¿se puede vivir? Las cosas condicionadas deben cambiar naturalmente de esta manera. Ver esto es ver el Dhamma, ver anicca, cambio. Vivimos dependiendo de este cambio. Cuando sabemos cómo son las cosas, entonces podemos desprendernos de ellas.

La práctica del Dhamma consiste en desarrollar la comprensión del modo de ser de las cosas para que no surja el sufrimiento. Si pensamos erróneamente estamos en desacuerdo con el mundo, en desacuerdo con el Dhamma y con la verdad. Supongamos que estás enfermo y tienes que ir al hospital. La mayoría de la gente piensa: 'Por favor, no me dejes morir, quiero mejorar'. Este es un pensamiento erróneo, te llevará al sufrimiento. Tienes que pensar: "Si me recupero, me recupero; si muero, muero". Este es el pensamiento correcto, porque en última instancia no puedes controlar las condiciones. Si piensas así, tanto si mueres como si te recuperas, no puedes equivocarte, no tienes que preocuparte. La mente que quiere mejorar a toda costa y teme la idea de morir es la mente que no comprende las condiciones. Debes pensar: 'Si me pongo mejor, está bien; si no me pongo mejor, está bien'. Así no podemos equivocarnos, no tenemos que tener miedo ni llorar, porque nos hemos sintonizado con la forma en que son las cosas.

Buda lo veía con claridad. Su enseñanza siempre es relevante, nunca está desfasada. Nunca cambia. En la actualidad sigue siendo así, no ha cambiado.

Si nos tomamos a pecho esta enseñanza, podemos obtener la recompensa de la paz y el bienestar.

En las enseñanzas está la reflexión del "no-yo": "esto no es mi yo, esto no me pertenece". Pero a la gente no le gusta escuchar este tipo de enseñanzas porque están apegados a la idea del yo. Esta es la causa del sufrimiento. Deberías tomar nota de esto.

Hoy una mujer me ha preguntado cómo controlar la ira. Le he dicho que la próxima vez que se enfade, le dé cuerda al despertador y se lo ponga delante. Y que se diera dos horas para que se le pasara el enfado. Si era realmente su enfado, probablemente podría decirle que se fuera así: "En dos horas se habrá ido". Pero la ira no es algo que podamos ordenar. A veces en dos horas todavía no se ha ido, otras veces en una hora ya se ha ido. Aferrarse a la ira como una posesión personal causará sufrimiento. Si realmente nos perteneciera, tendría que obedecernos. Si no nos obedece significa que es sólo un engaño. No caigas en la trampa. Si la mente está feliz o triste, no caigas en la trampa. Si la mente ama u odia, no caigas en la trampa, todo es un engaño.

¿Alguno de vosotros se ha enfadado alguna vez? Cuando estás enfadado, ¿te sientes bien o mal? Si te sientes mal, ¿por qué no te deshaces de ese sentimiento? ¿Por qué molestarse en conservarlo? ¿Cómo puedes decir que eres sabio e inteligente cuando te aferras a esas cosas? Desde el día en que naciste, ¿cuántas veces te ha engañado la mente para que te enfades? Algunos días, la mente puede incluso hacer que toda una familia se pelee, o que llores toda la noche. Y aun así seguimos enfadándonos, seguimos aferrándonos a las cosas y sufriendo. Si no ves el sufrimiento, tendrás que seguir sufriendo indefinidamente, sin posibilidad de respiro. El mundo del samsāra es así. Si conocemos su forma de ser, podremos resolver el problema.

La enseñanza de Buda afirma que no hay mejor medio para superar el sufrimiento que ver que 'esto no es mi yo', 'esto no es mío'. Éste es el mejor método. Pero no solemos prestar atención a esto. Cuando surge el sufrimiento, simplemente lloramos por él sin aprender de él. ¿Por qué? Debemos analizar estas cosas con detenimiento para desarrollar el Buddhó, el que sabe.

Tomad nota, puede que algunos de vosotros no seáis conscientes de que esto es enseñanza del Dhamma. Os voy a dar algo de Dhamma que está fuera de las escrituras. La mayoría de la gente lee las escrituras pero no ve el Dhamma. Hoy voy a darte una enseñanza que está fuera de las escrituras. Puede que algunas personas no lo entiendan o no sean capaces de comprenderlo.

Supongamos que dos personas pasean juntas y ven un pato y una gallina. Uno de ellos dice, '¿Por qué ese pollo no es como el pato, por qué el pato no es como el pollo? Quiere que el pollo sea un pato y que el pato sea un pollo. Es imposible. Si es imposible, entonces aunque esa persona deseara que el pato fuera una gallina y la gallina un pato durante el resto de su vida, no sucedería, porque la gallina es una gallina y el pato es un pato. Mientras esa persona pensara así, sufriría. La otra persona podría ver que la gallina es una gallina y el pato es un pato, y eso es todo. No hay ningún problema. Ve correctamente. Si quieres que el pato sea una gallina y la gallina sea un pato, vas a sufrir de verdad.

Del mismo modo, la ley de la aniccā afirma que todas las cosas son impermanentes. Si quieres que las cosas sean permanentes vas a sufrir. Siempre que la impermanencia se muestre te vas a sentir decepcionado. El que ve que las cosas son naturalmente impermanentes estará tranquilo, no habrá conflicto. El que quiere que las cosas sean permanentes va a tener conflicto, tal vez incluso pierda el sueño por ello. Esto es ser ignorante de la aniccā, la impermanencia, la enseñanza del Buda.

Si quieres conocer el Dhamma, ¿dónde debes mirar? Debes buscar dentro del cuerpo y la mente. No lo encontrarás en los estantes de una librería. Para ver realmente el Dhamma tienes que mirar dentro de tu propio cuerpo y mente. Sólo existen estas dos cosas. La mente no es visible al ojo físico, debe ser vista con el "ojo de la mente". Antes de comprender el Dhamma, debes saber dónde mirar. El Dhamma que está en el cuerpo debe ser visto en el cuerpo. ¿Y con qué miramos el cuerpo? Miramos el cuerpo con la mente. No encontrarás el Dhamma buscando en ningún otro lugar, porque

tanto la felicidad como el sufrimiento surgen aquí mismo. ¿Has visto surgir la felicidad en los árboles? ¿O en los ríos, o en el clima? La felicidad y el sufrimiento son sentimientos que surgen en nuestros propios cuerpos y mentes.

Por eso el Buda nos dice que conozcamos el Dhamma aquí mismo. El Dhamma está aquí mismo, debemos mirar aquí mismo. El Maestro puede decirte que mires el Dhamma en los libros, pero si piensas que es ahí donde está realmente el Dhamma, nunca lo verás. Después de mirar los libros debes reflexionar sobre esas enseñanzas interiormente. Entonces podrás comprender el Dhamma.

¿Dónde existe el verdadero Dhamma? Existe aquí mismo, en este cuerpo y mente nuestros. Esta es la esencia de la práctica de la contemplación.

Cuando hagamos esto, la sabiduría surgirá en nuestras mentes. Cuando hay sabiduría en nuestras mentes, entonces no importa donde miremos hay Dhamma, veremos aniccam, dukkham y anattā en todo momento. Aniccam significa transitorio. Si nos aferramos a las cosas que son transitorias debemos sufrir, dukkham porque no son nosotros ni nuestras (anattā). Pero no vemos esto, siempre las vemos como si fueran nuestro yo y nos pertenecieran.

Esto significa que no ves la verdad de las convenciones. Deberías entender las convenciones. Por ejemplo, todos los que estamos aquí sentados tenemos nombres. ¿Nacen nuestros nombres con nosotros o nos los asignan después? ¿Lo entiendes? Esto es una convención. ¿Son útiles las convenciones? Claro que es útil. Por ejemplo, supongamos que hay cuatro hombres, A, B, C y D. Todos ellos deben tener sus nombres individuales por comodidad a la hora de comunicarse y trabajar juntos. Si quisiéramos hablar con el Sr. A podríamos llamar al Sr. A y él vendría, no los otros. Esta es la conveniencia de la convención. Pero cuando miramos profundamente en el asunto veremos que realmente no hay nadie allí. Veremos la trascendencia. Sólo hay tierra, agua, viento y fuego, los cuatro elementos. Esto es todo lo que hay en nuestro cuerpo.

Pero no lo vemos así debido al poder de aferramiento de attavādupādāna.¹⁵ Si miráramos con claridad, veríamos que en realidad no hay mucho en lo que llamamos persona. La parte sólida es el elemento tierra, la parte fluida es el elemento agua, la parte que proporciona calor se llama elemento fuego. Cuando descomponemos las cosas, vemos que sólo hay tierra, agua, viento y fuego. ¿Dónde está la persona? No existe.

Por eso Buda enseñó que no hay práctica más elevada que ver que 'esto no es mi yo y no me pertenece'. Son simplemente convenciones. Si comprendemos todo con claridad de esta manera estaremos en paz. Si nos damos cuenta en el momento presente de la verdad de la impermanencia, de que las cosas no son nuestro yo ni nos pertenecen, entonces cuando se desintegran estamos en paz con ellas, porque de todos modos no pertenecen a nadie. No son más que los elementos de tierra, agua, viento y fuego.

Es difícil para la gente ver esto, pero aun así no está más allá de nuestra capacidad. Si podemos ver esto, encontraremos satisfacción, no tendremos tanta ira, codicia o engaño. Siempre habrá Dhamma en nuestros corazones. No habrá necesidad de celos y rencor, porque todo el mundo es simplemente tierra, agua, viento y fuego. No hay nada más que esto. Cuando aceptemos esta verdad, veremos la verdad de la enseñanza de Buda.

¹⁵ Una de las Cuatro Bases del Aferramiento: Kāmapādāna, aferramiento a los objetos de los sentidos; sīlabbatupādāna: aferramiento a los ritos y rituales; ditthupādāna: aferramiento a las opiniones, y attavādupādāna, aferramiento a la idea del yo.

Si pudiéramos ver la verdad de la enseñanza de Buda, no tendríamos que recurrir a tantos maestros. No sería necesario escuchar enseñanzas todos los días. Cuando comprendemos, simplemente hacemos lo que se requiere de nosotros. Pero lo que hace que la gente sea tan difícil de enseñar es que no aceptan la enseñanza y discuten con los maestros y la enseñanza. Delante del profesor se comportan un poco mejor, ¡pero a sus espaldas se convierten en ladrones! La gente es realmente difícil de enseñar. La gente en Tailandia es así, por eso tienen que tener tantos profesores.

Ten cuidado; si no tienes cuidado no verás el Dhamma. Debes ser circunspecto, tomar la enseñanza y considerarla bien. ¿Es bonita esta flor? ¿Ves la fealdad dentro de esta flor? ¿Durante cuántos días será bonita? ¿Cómo será a partir de ahora? ¿Por qué cambia tanto? En tres o cuatro días tienes que cogerla y tirarla, ¿verdad? Pierde toda su belleza. La gente está apegada a la belleza, apegada a la bondad. Si algo es bueno, se enamoran de ello por completo. El Buda nos dice que veamos las cosas bonitas sólo como bonitas; no debemos apegarnos a ellas. Si hay una sensación agradable, no debemos caer en ella. La bondad no es algo seguro, la belleza no es algo seguro. Nada es seguro. No hay nada en este mundo que sea seguro. Esta es la verdad. Las cosas que no son ciertas son las que cambian, como la belleza. La única verdad que tiene está en su constante cambio. Si creemos que las cosas son bellas, cuando su belleza se desvanece nuestra mente pierde también su belleza. Cuando las cosas dejan de ser buenas, nuestra mente también pierde su bondad. Cuando se destruyen o dañan sufrimos porque nos hemos aferrado a ellas como si fueran nuestras. El Buda nos dice que veamos que estas cosas son simplemente construcciones de la naturaleza. La belleza aparece y en no muchos días se desvanece. Ver esto es tener sabiduría.

Por lo tanto, debemos ver la impermanencia. Si pensamos que algo es bonito, debemos decirnos a nosotros mismos que no lo es, si pensamos que algo es feo, debemos decirnos a nosotros mismos que no lo es. Intenta ver las cosas de esta manera, reflexiona constantemente de esta manera. Entonces veremos la verdad dentro de las cosas falsas, y veremos la certeza dentro de las cosas inciertas.

Hoy he estado explicando la forma de entender el sufrimiento, lo que causa el sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. Cuando conoces el sufrimiento debes desecharlo. Conociendo la causa del sufrimiento, debes desecharlo. Practica para ver la cesación del sufrimiento. Ve aniccam, dukkham y anattā y el sufrimiento cesará.

Cuando cesa el sufrimiento ¿adónde vamos? ¿Para qué practicamos? Estamos practicando para renunciar, no para ganar nada. Esta tarde había una mujer que me dijo que estaba sufriendo. Le pregunté qué quería ser y me dijo que quería estar iluminada. Le dije: "Mientras quieras estar iluminada, nunca lo estarás. No quieras nada".

Cuando conocemos la verdad del sufrimiento, desechamos el sufrimiento. Cuando conocemos la causa del sufrimiento, entonces no creamos esas causas, sino que practicamos para llevar el sufrimiento a su cesación. La práctica que lleva a la cesación del sufrimiento es ver que "esto no es un yo", "esto no soy yo o ellos". Ver de este modo permite que cese el sufrimiento. Es como llegar a nuestro destino y detenernos. Eso es la cesación. Eso es acercarse al Nibbāna. Dicho de otro modo, avanzar es sufrimiento, retroceder es sufrimiento y detenerse es sufrimiento. No avanzar, no retroceder y no detenerse, ¿queda algo? El cuerpo y la mente cesan aquí. Este es el cese del sufrimiento. Difícil de entender, ¿verdad? Si estudiamos esta enseñanza con diligencia y constancia, trascenderemos las cosas y alcanzaremos la comprensión; habrá cesación. Esta es la

última enseñanza del Buda, es el punto final. La enseñanza de Buda termina en el punto de la renuncia total.

Hoy os ofrezco esta enseñanza a todos vosotros y también al Venerable Maestro. Si hay algo incorrecto en ella os pido perdón. Pero no tengáis prisa en juzgar si está bien o mal, escuchadla primero. Si os diera a todos una fruta y os dijera que está deliciosa, deberíais tomar nota de mis palabras, pero no creerme de buenas a primeras, porque aún no la habéis probado. La enseñanza que os doy hoy es la misma. Si quieres saber si la "fruta" es dulce o ácida, tienes que cortar un trozo y probarlo. Entonces sabrás si es dulce o amarga. Entonces podrás creerme, porque lo habrás visto por ti mismo. Así que, por favor, no tires esta "fruta", guárdala y pruébala, conoce su sabor por ti mismo.

El Buda no tenía maestro. Una vez, un asceta le preguntó quién era su maestro, y el Buda le respondió que no tenía ninguno.¹⁶ El asceta se marchó negando con la cabeza. El Buda estaba siendo demasiado sincero. Hablaba a alguien que no podía conocer ni aceptar la verdad.

Por eso te digo que no me creas. El Buda dijo que creer simplemente a los demás es una tontería, porque no hay un conocimiento claro en el interior. Por eso Buda dijo: "No tengo maestro". Esta es la verdad. Pero debes verlo de la manera correcta. Si lo malinterpretas, no respetarás a tu maestro. No digas: "No tengo maestro". Debes confiar en tu maestro para que te diga lo que está bien y lo que está mal, y luego debes practicar en consecuencia.

Hoy es un día afortunado para todos nosotros. He tenido la oportunidad de reunirme con todos vosotros y con el Venerable Maestro. Uno no pensaría que pudiéramos reunirnos así porque vivimos tan lejos. Creo que debe de haber alguna razón especial para que hayamos podido reunirnos de esta manera. El Buda enseñó que todo lo que surge debe tener una causa. No lo olvides. Debe haber alguna causa. Quizá en una existencia anterior fuimos hermanos de la misma familia. Es posible. Otro maestro no vino, pero yo sí. ¿A qué se debe? Tal vez estemos creando las causas en el propio momento presente.

Esto también es posible.

Os dejo a todos con esta enseñanza. Que seáis diligentes y arduos en la práctica. No hay nada mejor que la práctica del Dhamma; el Dhamma es el sostén del mundo entero. La gente está confundida hoy en día porque no conoce el Dhamma. Si tenemos el Dhamma con nosotros estaremos contentos. Estoy feliz de haber tenido esta oportunidad de ayudarles a ustedes y al Venerable Maestro a desarrollar la práctica del Dhamma. Os dejo con mis mejores deseos. Mañana me iré, no estoy seguro a dónde. Esto es natural. Cuando hay venida debe haber partida, cuando hay partida debe haber venida. Así es el mundo. No debemos alegrarnos ni disgustarnos por los cambios del mundo. Hay felicidad y luego hay sufrimiento; hay sufrimiento y luego hay felicidad; hay ganancia y luego hay pérdida; hay pérdida y luego hay ganancia. Así son las cosas.

En la época de Buda había discípulos de Buda a los que no les gustaba, porque Buda les exhortaba a ser diligentes, a estar atentos. Los que eran perezosos temían al Buda y estaban resentidos con él. Cuando murió, un grupo de discípulos lloró y se afligió porque ya no tendrían al Buda para guiarlos. Éstos aún no eran inteligentes. Otro grupo de discípulos estaban contentos y aliviados porque ya no tendrían al Buda a sus espaldas diciéndoles lo que tenían que hacer. Un tercer grupo de

¹⁶ Poco después de su iluminación, el Buda se dirigía a Benarés y se le acercó un asceta errante que le dijo: "Tus rasgos son claros, amigo, tu porte sereno. ¿Quién es tu maestro? El Buda respondió que no había nadie en este mundo que pudiera pretender ser su maestro, porque estaba completamente iluminado por sí mismo. El asceta no pudo entender su respuesta y se marchó murmurando: "Bien por ti, amigo, bien por ti".

discípulos se mostró ecuánime. Reflexionaban que lo que surge pasa como una consecuencia natural. Estos eran los tres grupos. ¿Con qué grupo te identificas? ¿Quieres ser uno de los complacidos o qué? El grupo de discípulos que lloró cuando el Buda falleció aún no había comprendido el Dhamma. El segundo grupo eran los que estaban resentidos con Buda. Él siempre les prohibía hacer las cosas que querían hacer. Vivían atemorizados por el desprecio y las reprimendas de Buda, así que cuando falleció se sintieron aliviados.

Hoy en día las cosas no son muy diferentes. Es posible que el maestro tenga algunos seguidores resentidos con él. Puede que no lo muestren exteriormente, pero está ahí en la mente. Es normal que las personas que todavía tienen impurezas se sientan así. Incluso Buda tenía gente que le odiaba. Yo mismo tengo seguidores que también están resentidos conmigo. Les digo que abandonen las malas acciones, pero ellos aprecian sus malas acciones. Así que me odian. Hay muchos así. Que todos los que sois inteligentes os mantengáis firmes en la práctica del Dhamma.

Vivir en el mundo

La mayoría de la gente todavía no conoce la esencia de la práctica de la meditación. Piensan que la práctica consiste en caminar, sentarse y escuchar charlas sobre el Dhamma. Éstas son sólo las formas externas de la práctica. La verdadera práctica tiene lugar cuando la mente se encuentra con un objeto sensorial. Ese es el lugar para practicar, donde se produce el contacto con los sentidos. Cuando la gente dice cosas que no nos gustan, hay resentimiento, si dicen cosas que nos gustan, experimentamos placer. Este es el lugar para practicar. ¿Cómo vamos a practicar con estas cosas? Este es el punto crucial. Si nos limitamos a perseguir la felicidad y huir del sufrimiento todo el tiempo, podemos practicar hasta el día de nuestra muerte y nunca veremos el Dhamma. Esto es inútil.

Cuando surgen el placer y el dolor, ¿cómo vamos a utilizar el Dhamma para liberarnos de ellos? Este es el sentido de la práctica.

Normalmente, cuando la gente se encuentra con algo desagradable no se abre a ello. Por ejemplo, cuando la gente es criticada: '¡No me molestes! ¿Por qué me culpas? Este es alguien que se ha cerrado en sí mismo. Ahí está el lugar para practicar. Cuando la gente nos critica debemos escuchar. ¿Dicen la verdad? Debemos estar abiertos y considerar lo que dicen. Quizá haya algo en lo que dicen, quizá haya algo reprochable en nosotros. Puede que tengan razón y, sin embargo, nos ofendamos inmediatamente. Si la gente señala nuestros defectos, debemos esforzarnos por librarnos de ellos y mejorar. Así es como practican las personas inteligentes.

El lugar donde hay confusión es el lugar donde puede surgir la paz. Cuando la confusión es penetrada por la comprensión, lo que queda es la paz. Algunas personas no pueden aceptar las críticas, son arrogantes. En lugar de eso, se dan la vuelta y discuten. Esto ocurre especialmente cuando los adultos tratan con niños.

En realidad, los niños pueden decir a veces cosas inteligentes, pero si eres su madre, por ejemplo, no puedes ceder ante ellos. Si eres profesor, a veces tus alumnos pueden decirte algo que no sabías, pero como eres el profesor no puedes escucharles. Esto no es pensar correctamente.

En tiempos de Buda había un discípulo que era muy astuto. En cierta ocasión, mientras el Buda exponía el Dhamma, se volvió hacia este monje y le preguntó: "Sāriputta, ¿crees esto?". El venerable Sāriputta respondió: 'No, aún no lo creo'. El Buda elogió su respuesta: 'Eso está muy bien, Sāriputta, eres alguien dotado de sabiduría. Uno que es sabio no cree fácilmente, escucha con una mente abierta y luego sopesa la verdad de ese asunto antes de creer o no creer.'

Ahora bien, el Buda ha dado aquí un buen ejemplo de maestro. Lo que dijo Venerable Sāriputta era cierto, simplemente expresó sus verdaderos sentimientos. Algunas personas pensarían que decir que no crees en esa enseñanza sería como cuestionar la autoridad del maestro, tendrían miedo de decir tal cosa.

Se limitarían a darle la razón. Así es como funciona el mundo. Pero el Buda no se ofendió. Dijo que no hay que avergonzarse de las cosas que no son malas o incorrectas. No está mal decir que no crees si no crees. Por eso el venerable Sāriputta dijo: 'Todavía no lo creo'. El Buda lo elogió; 'Este monje tiene mucha sabiduría. Considera cuidadosamente antes de creer algo.' Las acciones del Buda aquí son un buen ejemplo para quien es maestro de otros. A veces puedes aprender cosas incluso de los niños pequeños; no te aferres ciegamente a posiciones de autoridad.

Tanto si estás de pie, sentado o paseando por distintos lugares, siempre puedes estudiar las cosas que te rodean. Estudiamos de forma natural, receptivos a todas las cosas, ya sean vistas, sonidos,

olores, sabores, sentimientos o pensamientos. La persona sabia las considera todas. En la práctica real, llegamos al punto en que ya no hay preocupaciones que pesen sobre la mente.

Si todavía no conocemos el agrado y el desagrado tal como surgen, sigue habiendo cierta preocupación en nuestra mente. Si conocemos la verdad de estas cosas, reflexionamos: "Oh, este sentimiento de agrado no tiene nada que ver con esto. Es sólo un sentimiento que surge y desaparece. La aversión no es más que un sentimiento que surge y desaparece. ¿Por qué hacer algo con ellos? Si pensamos que el placer y el dolor son posesiones personales, entonces estamos en problemas, nunca vamos más allá del punto de tener una preocupación u otra en una cadena interminable. Así son las cosas para la mayoría de la gente.

Pero hoy en día los maestros no suelen hablar de la mente cuando enseñan el Dhamma, no hablan de la verdad. Si hablas de la verdad, la gente puede protestar. Dicen cosas como: 'No conoce el tiempo y el lugar, no sabe hablar con amabilidad'. Pero la gente debe escuchar la verdad. Un verdadero maestro no habla sólo de memoria, dice la verdad. La gente de la sociedad suele hablar de memoria, el maestro dice la verdad. La gente de la sociedad suele hablar de memoria, y lo que es más, suele hablar de tal manera que se exalta a sí misma. El verdadero monje no habla así, dice la verdad, las cosas como son.

Por mucho que el maestro explique la verdad, es difícil que la gente la entienda. Es difícil entender el Dhamma. Si entiendes el Dhamma debes practicar en consecuencia. Puede que no sea necesario convertirse en monje, aunque la vida del monje es la forma ideal para la práctica. Para practicar de verdad, tienes que abandonar la confusión del mundo, renunciar a la familia y a las posesiones, y llevarte a los bosques. Éstos son los lugares ideales para practicar.

Pero si seguimos teniendo familia y responsabilidades, ¿cómo vamos a practicar? Algunos dicen que es imposible practicar el Dhamma como laico.

Pero, ¿qué grupo es más numeroso, el de los monjes o el de los laicos? Hay muchos más laicos. Si sólo los monjes practican y los laicos no, entonces habrá mucha confusión. Es una interpretación errónea. No puedo convertirme en monje'. Convertirse en monje no es la cuestión. Ser monje no significa nada si no practicas. Si realmente entiendes la práctica del Dhamma, entonces no importa qué posición o profesión tengas en la vida, ya sea profesor, médico, funcionario o lo que sea, puedes practicar el Dhamma cada minuto del día.

Pensar que no se puede practicar como profano es perder completamente el camino. ¿Por qué la gente puede encontrar el incentivo para hacer otras cosas? Si sienten que les falta algo, se esfuerzan por conseguirlo. Si hay suficiente deseo, la gente puede hacer cualquier cosa. Algunos dicen: 'No tengo tiempo para practicar el Dhamma'. Yo digo: "Entonces, ¿cómo es que tienes tiempo para respirar? Respirar es vital para la vida de las personas. Si vieran la práctica del Dhamma como vital para sus vidas, la verían tan importante como su respiración.

La práctica del Dhamma no es algo por lo que tengas que correr o agotarte. Basta con observar los sentimientos que surgen en tu mente. Cuando el ojo ve formas, el oído oye sonidos, la nariz huele olores y así sucesivamente, todos ellos llegan a esta única mente, "la que sabe". Ahora bien, cuando la mente percibe estas cosas, ¿qué ocurre? Si nos gusta ese objeto experimentamos placer, si no nos gusta experimentamos desagrado. Eso es todo.

¿Dónde vas a encontrar la felicidad en este mundo? ¿Esperas que todo el mundo te diga cosas agradables toda la vida? ¿Es eso posible? No, no lo es. Si no es posible, ¿adónde vas a ir? El

mundo es simplemente así, debemos conocer el mundo - lokavidū - conocer la verdad de este mundo. El mundo es algo que debemos entender claramente. El Buda vivió en este mundo, no vivió en ningún otro lugar. Experimentó la vida familiar, pero vio sus limitaciones y se desprendió de ellas. Ahora, ¿cómo vais a practicar los laicos? Si queréis practicar, debéis esforzaros por seguir el camino. Si perseveráis en la práctica, también vosotros veréis las limitaciones de este mundo y podréis desprenderos.

La gente que bebe alcohol a veces dice: "No puedo dejarlo". ¿Por qué no pueden dejarlo? Porque todavía no ven su responsabilidad. Si lo vieran claramente, no tendrían que esperar a que les dijeran que lo dejen. Si no ves la responsabilidad de algo, significa que tampoco puedes ver el beneficio de dejarlo. Tu práctica se vuelve infructuosa, sólo estás jugando a practicar. Si ves claramente la responsabilidad y el beneficio de algo, no tendrás que esperar a que otros te lo digan.

Piensa en la historia del pescador que encuentra algo en su trampa. Sabe que hay algo dentro, lo oye aleatear. Piensa que es un pez, mete la mano en la trampa y encuentra otro tipo de animal. Aún no puede verlo, así que duda. Podría ser una anguila¹⁷, pero también podría ser una serpiente. Si lo tira, puede arrepentirse, podría ser una anguila. Por otro lado, si sigue aferrándose a ella y resulta ser una serpiente, podría morderle. Está atrapado en un estado de duda. Su deseo es tan fuerte que se aferra a ella, por si acaso es una anguila, pero en cuanto la saca y ve la piel rayada, la tira enseguida. No tiene que esperar a que alguien le diga: "Es una serpiente, es una serpiente, suéltala". La visión de la serpiente le dice lo que tiene que hacer con mucha más claridad que las palabras. ¿Por qué? Porque ve el peligro: ¡las serpientes pueden morder! Nadie tiene que decírselo. Del mismo modo, si practicamos hasta ver las cosas como son, no nos meteremos con cosas que son dañinas.

La gente no suele practicar de esta manera, suelen hacer otras cosas. No contemplan las cosas, no reflexionan sobre la vejez, la enfermedad y la muerte. Sólo hablan de no envejecer y no morir, por lo que nunca desarrollan el sentimiento adecuado para la práctica del Dhamma. Van y escuchan charlas sobre el Dhamma, pero en realidad no escuchan. A veces me invitan a dar charlas en actos importantes, pero es una molestia para mí ir. ¿Por qué? Porque cuando miro a las personas allí reunidas puedo ver que no han venido a escuchar el Dhamma. Algunos huelen a alcohol, otros fuman cigarrillos, otros charlan; no parecen en absoluto personas que hayan venido por fe en el Dhamma. Dar charlas en esos lugares da poco fruto. Las personas que están sumidas en la falta de atención tienden a pensar cosas como: "¿Cuándo va a dejar de hablar? No puedo hacer esto, no puedo hacer aquello...". Sus mentes vagan por todas partes.

A veces incluso me invitan a dar una charla sólo por formalidad: "Por favor, denos sólo una pequeña charla sobre el Dhamma, Venerable Señor". No quieren que hable demasiado, ¡podría molestarles! En cuanto oigo a la gente decir esto, sé de qué van. A estas personas no les gusta escuchar el Dhamma. Les molesta. Si sólo doy una pequeña charla no lo entenderán. Si tomas sólo un poco de comida, ¿es suficiente? Por supuesto que no.

A veces estoy dando una charla, entrando en materia, y algún borracho me grita: "Muy bien, abran paso, abran paso al Venerable Señor, que ya sale", ¡tratando de echarme! Si me encuentro con este tipo de personas, me da mucho que pensar, me permite comprender mejor la naturaleza humana. Es como una persona que tiene una botella llena de agua y luego pide más.

¹⁷ Considerado un manjar en algunas partes de Tailandia.

No hay dónde ponerla. No merece la pena dedicar tiempo y energía a enseñarles, porque sus mentes ya están llenas. Si echas más, se desborda inútilmente. Si su botella estuviera vacía, habría un lugar donde poner el agua, y tanto el que da como el que recibe se beneficiarían.

De este modo, cuando la gente está realmente interesada en el Dhamma y se sienta en silencio, escuchando atentamente, me siento más inspirado para enseñar. Si la gente no presta atención es como el hombre con la botella llena de agua, no hay sitio para poner más. Apenas me merece la pena hablar con ellos. En situaciones así no me surge ninguna energía para enseñar. No puedes poner mucha energía en dar, cuando nadie está poniendo mucha energía en recibir.

Hoy en día dar charlas tiende a ser así, y cada vez es peor. La gente no busca la verdad, estudia simplemente para encontrar los conocimientos necesarios para ganarse la vida, formar una familia y cuidar de sí misma. Estudian para ganarse la vida. Puede que se estudie algo de Dhamma, pero no mucho. Los estudiantes de hoy en día tienen muchos más conocimientos que los de épocas anteriores. Tienen todos los requisitos a su disposición, todo es más conveniente. Pero también tienen mucha más confusión y sufrimiento que antes. ¿Por qué? Porque sólo buscan el tipo de conocimiento que les sirve para ganarse la vida.

Incluso los monjes son así. A veces les oigo decir: 'No me hice monje para practicar el Dhamma, sólo me ordené para estudiar'. Estas son las palabras de alguien que ha cortado completamente el camino de la práctica. No hay camino por delante, es un callejón sin salida. Cuando estos monjes enseñan es sólo de memoria. Pueden enseñar una cosa pero sus mentes están en un lugar completamente diferente. No hay verdad en tales enseñanzas.

Así es el mundo. Si intentas vivir sencillamente, practicando el Dhamma y viviendo en paz, dicen que eres raro y antisocial. Dicen que obstruyes el progreso de la sociedad. Incluso te intimidan.

Con el tiempo, puede que incluso empieces a creerles y vuelvas a las costumbres mundanas, hundiéndote cada vez más en el mundo hasta que te resulte imposible salir. Algunas personas dicen: "Ya no puedo salir, me he metido demasiado". Así tiende a ser la sociedad. No aprecia el valor del Dhamma.

El valor del Dhamma no se encuentra en los libros. Son sólo apariencias externas del Dhamma, no la realización del Dhamma como experiencia personal. Si realizas el Dhamma, realizas tu propia mente, ves la verdad allí. Cuando la verdad se hace aparente, corta la corriente del engaño.

La enseñanza del Buda es la verdad inmutable, ya sea en el presente o en cualquier otro tiempo. Buda reveló esta verdad hace 2.500 años y ha sido la verdad desde entonces. No hay que añadirle ni quitarle nada. El Buda dijo: 'Lo que el Tathāgata ha establecido no debe descartarse, lo que no ha sido establecido por el Tathāgata no debe añadirse a las enseñanzas.' Él 'selló' las enseñanzas. ¿Por qué las selló el Buda? Porque estas enseñanzas son las palabras de alguien que no tiene impurezas. Por mucho que cambie el mundo, estas enseñanzas no se ven afectadas, no cambian con él. Si algo está mal, aunque la gente diga que está bien, no por ello está menos mal. Si algo está bien, eso no cambia porque la gente diga que no lo está. Generación tras generación pueden ir y venir, pero estas cosas no cambian, porque estas enseñanzas son la verdad.

Ahora bien, ¿quién creó esta verdad? ¡La verdad misma creó la verdad! ¿La creó el Buda? No, no la creó. El Buda sólo descubrió la verdad, la forma en que son las cosas, y luego se dispuso a declararla. La verdad es siempre verdad, tanto si surge un Buda en el mundo como si no. El Buda sólo "posee" el Dhamma en este sentido, en realidad no lo creó. Ha estado aquí todo el tiempo.

Nadie antes había buscado y encontrado lo Inmortal y luego lo había enseñado como el Dhamma. Pero el Buda no lo inventó, ya estaba ahí.

En algún momento, la verdad se ilumina y la práctica del Dhamma florece. Con el paso del tiempo y de las generaciones, la práctica degenera hasta que la enseñanza se desvanece por completo. Al cabo de un tiempo, la enseñanza vuelve a fundarse y florece de nuevo. Con el paso del tiempo, los seguidores del Dhamma se multiplican, la prosperidad se instala y, una vez más, la enseñanza comienza a seguir la oscuridad del mundo. Y así, una vez más, degenera hasta el momento en que ya no puede sostenerse. Vuelve a reinar la confusión. Entonces es el momento de restablecer la verdad. De hecho, la verdad no se va a ninguna parte. Cuando los Budas fallecen, el Dhamma no desaparece con ellos.

El mundo gira así. Es como un árbol de mango. El árbol madura, florece y los frutos aparecen y crecen hasta madurar. Se pudren y la semilla vuelve a la tierra para convertirse en un nuevo árbol de mango. El ciclo vuelve a empezar. Finalmente hay más frutos maduros que caen, se pudren, se hunden en la tierra como semillas y vuelven a crecer hasta convertirse en árboles. Así es el mundo. No va muy lejos, sólo gira en torno a las mismas cosas de siempre.

Nuestras vidas hoy en día son iguales. Hoy simplemente hacemos las mismas cosas de siempre. La gente piensa demasiado. Hay tantas cosas en las que interesarse, pero ninguna de ellas conduce a la realización. Están las ciencias como las matemáticas, la física, la psicología, etcétera. Puedes profundizar en cualquiera de ellas, pero sólo puedes finalizar las cosas con la verdad.

Supongamos un carro tirado por un buey. Mientras el buey tire del carro, las huellas lo seguirán. Las ruedas son redondas, pero las huellas son largas; las huellas son largas, pero las ruedas no son más que círculos. Si observamos una carreta inmóvil, no vemos nada largo en ella, pero en cuanto el buey empieza a moverse, vemos que las orugas se extienden detrás de nosotros. Mientras el buey tira, las ruedas siguen girando, pero llega un día en que el buey se cansa y se despoja de sus arreos. El buey se marcha y deja la carreta vacía. Las ruedas ya no giran. Con el tiempo, el carro se deshace y sus componentes vuelven a los cuatro elementos: tierra, agua, viento y fuego.

Buscando la paz en el mundo, las huellas de las ruedas de la carreta se extienden sin fin tras de ti. Mientras sigas al mundo no hay parada ni descanso. Si simplemente dejas de seguirlo, el carro se detiene, las ruedas ya no giran. Seguir al mundo hace girar las ruedas sin cesar. Crear mal kamma es así. Mientras sigas las viejas costumbres, no te detendrás. Si te detienes, te detienes. Así es como practicamos el Dhamma.

Tuccho Pothila

Hay dos formas de apoyar el budismo. Una se conoce como āmisapūjā, apoyar mediante ofrendas materiales: los cuatro requisitos de comida, ropa, refugio y medicina. Allí las ofrendas materiales se dan a la Sangha de monjes y monjas, permitiéndoles vivir con una comodidad razonable para la práctica del Dhamma. Esto fomenta la realización directa de las enseñanzas de Buda, lo que a su vez aporta una prosperidad continuada a la religión budista.

El budismo puede compararse con un árbol. Un árbol tiene raíces, tronco, ramas, ramitas y hojas. Todas las hojas y ramas, incluido el tronco, dependen de las raíces para absorber los nutrientes de la tierra. Al igual que el árbol depende de las raíces para sostenerse, nuestras acciones y nuestra forma de hablar son como "ramas" y "hojas", que dependen de la mente, la "raíz", que absorbe los nutrientes que luego envía al "tronco", las "ramas" y las "hojas". Éstas, a su vez, dan fruto en forma de palabras y acciones. Sea cual sea el estado de la mente, hábil o inhábil, expresa esa cualidad al exterior a través de nuestras acciones y palabras.

Por lo tanto, el apoyo del budismo a través de la aplicación práctica de las enseñanzas es el tipo de apoyo más importante. Por ejemplo, en la ceremonia de determinación de los preceptos en los días de observancia, el maestro describe las acciones poco hábiles que deben evitarse. Pero si te limitas a pasar por esta ceremonia sin reflexionar sobre su significado, el progreso es difícil y serás incapaz de encontrar la verdadera práctica. Por lo tanto, el verdadero apoyo del budismo debe hacerse a través de patipattipūjā, la "ofrenda" de la práctica, cultivando la verdadera restricción, concentración y sabiduría.

Entonces sabrás en qué consiste el budismo. Si no lo entiendes a través de la práctica, seguirás sin saberlo, aunque te aprendas todo el Tipitaka.

En la época de Buda había un monje conocido como Tuccho Pothila. Tuccho Pothila era muy erudito, muy versado en las escrituras y los textos. Era tan famoso que la gente lo veneraba en todas partes y tenía dieciocho monasterios a su cargo. Cuando la gente oía el nombre de "Tuccho Pothila", quedaba sobrecogida y nadie se atrevía a cuestionar nada de lo que enseñaba, tanto veneraban su dominio de las enseñanzas. Tuccho Pothila fue uno de los discípulos más sabios de Buda.

Un día fue a presentar sus respetos a Buda. Mientras le presentaba sus respetos, el Buda le dijo: "¡Ah, hola, Venerable Escritura Vacía!". Así, sin más. Hablaron un rato hasta que llegó la hora de irse y, cuando se despedía del Buda, éste le dijo: "Ah, ¿ya te vas, Venerable Escritura Vacía?".

Eso fue todo lo que dijo Buda. Al llegar, "Oh, hola, Venerable Escritura Vacía". Cuando llegó el momento de irse, "Ah, ¿ya se va, Venerable Escritura Vacía?". El Buda no se explayó, ésa fue toda la enseñanza que dio. Tuccho Pothila, el eminente maestro, se quedó perplejo: "¿Por qué ha dicho eso el Buda? Pensó y pensó, dándole vueltas a todo lo que había aprendido, hasta que finalmente se dio cuenta de que era cierto. Venerable Escritura Vacía - un monje que estudia pero no practica'. Cuando miró en su corazón, vio que en realidad no era diferente de los laicos. Lo que ellos aspiraban, él también lo aspiraba; lo que ellos disfrutaban, él también lo disfrutaba. No había en él ningún verdadero "samana", ninguna cualidad verdaderamente profunda capaz de establecerle firmemente en la Vía Noble y proporcionarle verdadera paz.

Así que decidió practicar. Pero no tenía ningún lugar al que acudir. Todos los maestros de los alrededores eran sus propios alumnos, nadie se atrevería a aceptarle.

Normalmente, cuando la gente conoce a su maestro se vuelve tímida y deferente, por lo que nadie se atrevía a convertirse en su maestro.

Finalmente, fue a ver a un joven novicio, que estaba iluminado, y le pidió practicar con él. El novicio le dijo: "Sí, claro que puedes practicar conmigo, pero sólo si eres sincero. Si no lo eres, no te aceptaré". Tuccho Pothila se comprometió a ser alumno del novicio.

El novicio le dijo entonces que se vistiera. Sucedió que cerca de allí había un pantano fangoso. Cuando Tuccho Pothila se hubo puesto bien todas sus ropas, que además eran caras, el novicio le dijo: "Muy bien, ahora corre a este lodazal. Si no te digo que pares, no pares. Si no te digo que salgas, no salgas. Bien, ¡corre!

Tuccho Pothila, pulcramente vestido, se zambulló en la ciénaga. El novicio no le dijo que se detuviera hasta que estuvo completamente cubierto de barro. Finalmente le dijo: 'Ya puedes parar', así que se detuvo. Bien, sal ahora", y salió.

Esto demostró claramente al novicio que Tuccho Pothila había renunciado a su orgullo. Estaba dispuesto a aceptar la enseñanza. Si no estuviera dispuesto a aprender, no habría corrido al pantano de esa manera, siendo un maestro tan famoso, pero lo hizo.

El joven novicio, al ver esto, supo que Tuccho Pothila estaba sinceramente decidido a practicar.

Cuando Tuccho Pothila hubo salido del pantano, el novicio le dio la enseñanza. Le enseñó a observar los objetos de los sentidos, a conocer la mente y a conocer los objetos de los sentidos, utilizando el símil de un hombre que atrapa un lagarto escondido en un termitero. Si el termitero tuviera seis agujeros, ¿cómo podría atraparla? Tendría que sellar cinco de los agujeros y dejar sólo uno abierto. Entonces tendría que limitarse a observar y esperar, vigilando ese único agujero. Cuando la lagartija se escapara, podría atraparla.

Observar la mente es así. Cerrando los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y el cuerpo, dejamos sólo la mente. "Cerrar" los sentidos significa restringirlos y componerlos, observando sólo la mente. Meditar es como atrapar al lagarto. Utilizamos sati para notar la respiración. Sati es la cualidad del recogimiento, como preguntarse: "¿Qué estoy haciendo?". Sampajaña es la conciencia de que "ahora estoy haciendo tal cosa". Observamos la inhalación y la exhalación con sati y sampajaña.

Esta cualidad del recuerdo es algo que surge de la práctica, no es algo que se pueda aprender de los libros. Conoce los sentimientos que surgen. La mente puede estar bastante inactiva durante un tiempo y entonces surge un sentimiento. Sati trabaja en conjunción con estos sentimientos, recordándolos. Hay sati, el recuerdo de que "voy a hablar", "voy a ir", "voy a sentarme" y así sucesivamente, y luego hay sampajaña, la conciencia de que "ahora estoy caminando", "estoy acostado", "estoy experimentando tal y tal estado de ánimo". Con sati y sampajaña, podemos conocer nuestra mente en el momento presente y sabremos cómo reacciona la mente ante las impresiones sensoriales.

Lo que es consciente de los objetos sensoriales se llama "mente". Los objetos sensoriales "vagan" por la mente. Por ejemplo, aquí hay un sonido, como el del taladro eléctrico. Entra por el oído y viaja hacia el interior de la mente, que reconoce que es el sonido de un taladro eléctrico. Lo que reconoce el sonido se llama "mente".

Ahora bien, esta mente que reconoce ese sonido es bastante básica. Es la mente promedio. Tal vez surja molestia en el que reconoce. Debemos entrenar más a "el que reconoce" para que se convierta en "el que conoce" de acuerdo con la verdad, lo que se conoce como Buddho. Si no conocemos claramente de acuerdo con la verdad, entonces nos molestan los sonidos de la gente, los coches, los taladros eléctricos, etc. Esto es sólo el estado ordinario, no entrenado, de la persona que reconoce. Esto es sólo la mente ordinaria, no entrenada, reconociendo el sonido con molestia. Conoce de acuerdo con sus preferencias, no de acuerdo con la verdad. Debemos entrenarla más para que conozca con visión y perspicacia, ñānadassana,¹⁸ el poder de la mente refinada, para que conozca el sonido como simple sonido. Si no nos aferramos al sonido no hay molestia. El sonido surge y simplemente lo notamos. A esto se le llama conocer verdaderamente el surgimiento de los objetos sensoriales. Si desarrollamos el Buddho, comprendiendo claramente el sonido como sonido, entonces no nos molesta. Surge según las condiciones, no es un ser, un individuo, un yo, un "nosotros" o "ellos". Es sólo sonido. La mente se deja ir.

Este conocimiento se llama Buddho, el conocimiento que es claro y penetrante. Con este conocimiento podemos dejar que el sonido sea simplemente sonido. No nos perturba a menos que lo perturbemos pensando: "No quiero oír ese sonido, es molesto". El sufrimiento surge debido a este pensamiento. Justo aquí está la causa del sufrimiento, en que no conocemos la verdad de este asunto, no hemos desarrollado el Buddho. Aún no estamos claros, aún no estamos despiertos, aún no somos conscientes.

Esta es la mente en bruto, no entrenada. Esta mente aún no nos es verdaderamente útil.

Por lo tanto, el Buda enseñó que esta mente debe ser entrenada y desarrollada. Debemos desarrollar la mente igual que desarrollamos el cuerpo, pero lo hacemos de un modo diferente. Para desarrollar el cuerpo debemos ejercitarlo, haciendo footing por la mañana y por la tarde, etcétera. Esto es ejercitar el cuerpo. Como resultado, el cuerpo se vuelve más ágil, más fuerte, los sistemas respiratorio y nervioso se vuelven más eficientes. Para ejercitar la mente no hay que moverla, sino detenerla, hacer que descanse.

Por ejemplo, al practicar la meditación, tomamos como base un objeto, como la inspiración y la espiración. Se convierte en el centro de nuestra atención y reflexión. Miramos la respiración. Observar la respiración significa seguir la respiración con consciencia, notando su ritmo, su ir y venir. Ponemos la consciencia en la respiración, siguiendo la inhalación y la exhalación naturales y dejando de lado todo lo demás. Como resultado de permanecer en un objeto de consciencia, nuestra mente se refresca. Si dejamos que la mente piense en esto, aquello y lo otro, hay muchos objetos de consciencia; la mente no se unifica, no descansa.

Decir que la mente se detiene significa que se siente como si se detuviera, no va corriendo aquí y allá. Es como tener un cuchillo afilado. Si usamos el cuchillo para cortar cosas indiscriminadamente, como piedras, ladrillos y hierba, nuestro cuchillo se desafilará rápidamente. Deberíamos usarlo para cortar sólo las cosas para las que está destinado. Nuestra mente es igual. Si dejamos que la mente vague tras pensamientos y sentimientos que no tienen valor ni utilidad, la mente se cansa y se debilita. Si la mente no tiene energía, no surgirá la sabiduría, porque la mente sin energía es la mente sin samādhi.

Si la mente no se ha detenido no puedes ver claramente los objetos sensoriales por lo que son. El conocimiento de que la mente es la mente, los objetos de los sentidos son meramente objetos de

¹⁸ Literalmente: conocimiento y perspicacia (de las Cuatro Nobles Verdades).

los sentidos, es la raíz a partir de la cual el Budismo ha crecido y se ha desarrollado. Este es el corazón del budismo.

Debemos cultivar esta mente, desarrollarla, entrenándola en la calma y la perspicacia. Entrenamos la mente para que tenga contención y sabiduría dejando que la mente se detenga y permitiendo que surja la sabiduría, conociendo la mente tal como es.

Tal y como somos los seres humanos, tal y como hacemos las cosas, somos como niños pequeños. Un niño no sabe nada. Para un adulto que observa el comportamiento de un niño, la forma en que juega y salta, sus acciones no parecen tener mucho propósito. Si nuestra mente no está entrenada es como un niño. Hablamos sin conciencia y actuamos sin sabiduría. Podemos caer en la ruina o causar daños indecibles y ni siquiera saberlo. Un niño es ignorante, juega como los niños. Nuestra mente ignorante es igual.

Así que debemos entrenar esta mente. Buda nos enseñó a entrenar la mente, a enseñarle a la mente. Aunque apoyemos el budismo con los cuatro requisitos, nuestro apoyo sigue siendo superficial, sólo alcanza la "corteza" o la "albura" del árbol. El verdadero apoyo al budismo debe hacerse a través de la práctica, en ningún otro lugar, entrenando nuestras acciones, palabra y pensamientos de acuerdo con las enseñanzas. Esto es mucho más fructífero. Si somos rectos y honestos, poseedores de moderación y sabiduría, nuestra práctica traerá prosperidad. No habrá motivos para el rencor y la hostilidad. Así es como nos enseña nuestra religión.

Si determinamos los preceptos simplemente por tradición, entonces, aunque el Ajahn enseñe la verdad, nuestra práctica será deficiente. Podemos estudiar las enseñanzas y repetirlas, pero tenemos que practicarlas si realmente queremos comprenderlas. Si no desarrollamos la práctica, esto puede ser un obstáculo para que penetremos en el corazón del budismo durante incontables vidas. No comprenderemos la esencia de la religión budista.

Por lo tanto, la práctica es como una llave, la llave de la meditación. Si tenemos la llave correcta en la mano, no importa lo cerrada que esté la cerradura, cuando cogemos la llave y la giramos, la cerradura se abre. Si no tenemos llave, no podemos abrir la cerradura. Nunca sabremos lo que hay en el baúl.

En realidad hay dos clases de conocimiento. Quien conoce el Dhamma no habla simplemente de memoria, dice la verdad. La gente mundana suele hablar con engreimiento. Por ejemplo, supongamos que hay dos personas que no se han visto en mucho tiempo, tal vez se han ido a vivir a provincias o países diferentes durante un tiempo, y un día se encuentran por casualidad en el tren: "¡Oh! Qué sorpresa. Justo estaba pensando en buscarte". Tal vez no sea cierto. En realidad, no habían pensado el uno en el otro, pero lo dicen por la emoción. Y así se convierte en una mentira. Sí, es mentir por descuido. Es mentir sin saberlo. Es una forma sutil de contaminación, y ocurre muy a menudo.

Así que, con respecto a la mente, Tuccho Pothila siguió las instrucciones del novicio: inspirar, espirar, consciente de cada respiración, hasta que vio al mentiroso dentro de él, la mentira de su propia mente. Vio las impurezas a medida que surgían, como el lagarto que sale del termitero. Las veía y percibía su verdadera naturaleza en cuanto surgían. Se dio cuenta de que en un momento la mente inventaba una cosa y al siguiente otra.

El pensamiento es un dhamma sankhata, algo que se crea o inventa a partir de condiciones de apoyo. No es asankhata dhamma, lo incondicionado. La mente bien entrenada, la de la consciencia perfecta, no inventa estados mentales. Este tipo de mente penetra en las Nobles Verdades y trasciende cualquier necesidad de depender de lo externo. Conocer las Nobles Verdades es conocer la verdad. La mente proliferante trata de evitar esta verdad, diciendo "eso es bueno" o "esto es hermoso", pero si hay Buda en la mente ya no puede engañarnos, porque conocemos la mente tal como es. La mente ya no puede crear estados mentales engañosos, porque existe la clara consciencia de que todos los estados mentales son inestables, imperfectos y una fuente de sufrimiento para quien se aferra a ellos.

Para Tuccho Pothila, "el que sabe" estaba constantemente en su mente, dondequiera que fuera. Observaba con comprensión las diversas creaciones y proliferaciones de la mente. Vio cómo la mente mentía de muchas maneras. Captó la esencia de la práctica, viendo que 'Esta mente mentirosa es la que hay que vigilar -esta es la que nos lleva a extremos de felicidad y sufrimiento y nos hace girar sin cesar en el ciclo de 'samsāra', con su placer y su dolor, el bien y el mal-, todo debido a esta mente mentirosa.' Tuccho Pothila comprendió la verdad y captó la esencia de la práctica, igual que un hombre que agarra la cola del lagarto. Vio el funcionamiento de la mente engañada.

Para nosotros es lo mismo. Sólo esta mente es importante. Por eso necesitamos entrenar la mente. Ahora bien, si la mente es la mente, ¿con qué vamos a entrenarla? Teniendo sati y sampajañña continuos seremos capaces de conocer la mente. El que conoce es un paso más allá de la mente, es el que conoce el estado de la mente. La mente es la mente. El que conoce la mente simplemente como mente es el que conoce. Está por encima de la mente. El que sabe está por encima de la mente, y así es como es capaz de cuidar de la mente, de enseñar a la mente a saber lo que está bien y lo que está mal. Al final todo vuelve a esta mente proliferante. Si la mente está atrapada en sus proliferaciones, no hay consciencia y la práctica es infructuosa.

Así que debemos entrenar esta mente para escuchar el Dhamma, para cultivar el Buddhó, la consciencia clara y radiante; la que existe por encima y más allá de la mente ordinaria, y conoce todo lo que ocurre en su interior. Por eso meditamos en la palabra Buddhó, para poder conocer la mente más allá de la mente. Basta con observar todos los movimientos de la mente, ya sean buenos o malos, hasta que el que conoce se da cuenta de que la mente es simplemente mente, no un yo o una persona. Esto se llama cittānupassanā, contemplación de la mente.¹⁹ Viendo de este modo comprenderemos que la mente es transitoria, imperfecta y sin dueño. Esta mente no nos pertenece.

Podemos resumirlo así: la mente es la que reconoce los objetos de los sentidos; los objetos de los sentidos son objetos de los sentidos distintos de la mente; "el que conoce" conoce tanto la mente como los objetos de los sentidos por lo que son. Debemos utilizar sati para limpiar constantemente la mente. Todo el mundo tiene sati, incluso un gato lo tiene cuando va a cazar un ratón. Un perro lo tiene cuando ladra a la gente. Esta es una forma de sati, pero no es sati según el Dhamma.

Todo el mundo tiene sati, pero hay diferentes niveles de ella, al igual que hay diferentes niveles de contemplar las cosas. Por ejemplo, cuando digo que contemples el cuerpo, algunas personas dicen: '¿Qué hay que contemplar en el cuerpo?'

Cualquiera puede verlo. Kesā ya lo podemos ver, lomā ya lo podemos ver, pelo, uñas, dientes y piel ya los podemos ver. ¿Y qué?

¹⁹ Uno de los cuatro fundamentos de la atención plena: cuerpo, sensación, mente y dhammas.

Así es la gente. Pueden ver el cuerpo perfectamente, pero su visión es defectuosa, no ven con el Buddhó, 'el que sabe', el despierto. Sólo ven el cuerpo de manera ordinaria, lo ven visualmente.

No basta con ver el cuerpo. Si sólo vemos el cuerpo hay problemas. Debes ver el cuerpo dentro del cuerpo, entonces las cosas se vuelven mucho más claras. Sólo viendo el cuerpo te dejas engañar por él, encantado por su apariencia. Al no ver la transitoriedad, la imperfección y la falta de dueño, surge kāmachanda. Te quedas fascinado por las formas, los sonidos, los olores, los sabores y los sentimientos. Ver de este modo es ver con el ojo mundano de la carne, haciendo que ames y odies y discrimines en sentimientos agradables y desagradables.

Buda enseñó que esto no es suficiente. Debes ver con el "ojo de la mente". Ver el cuerpo dentro del cuerpo. Si realmente miras dentro del cuerpo, ¡Ugh! Es tan repulsivo. Hay cosas de hoy y cosas de ayer mezcladas ahí dentro, no puedes decir qué es qué. Ver de esta manera es mucho más claro que ver con el ojo carnal. Contemplar, ver con el ojo de la mente, con el ojo de la sabiduría.

La gente entiende esto de diferentes maneras. Algunas personas no saben qué hay que contemplar en las cinco meditaciones, el pelo de la cabeza, el pelo del cuerpo, las uñas, los dientes y la piel. Dicen que ya pueden ver todas esas cosas, pero sólo pueden verlas con el ojo carnal, con este "ojo loco" que sólo mira las cosas que quiere mirar. Para ver el cuerpo en el cuerpo hay que mirar con más claridad.

Esta es la práctica que puede desarraigar el apego a los cinco khandhas. Desarraigar el apego es desarraigar el sufrimiento, porque el apego a los cinco khandhas es la causa del sufrimiento. Si surge el sufrimiento, es aquí. No es que los cinco khandhas sean en sí mismos sufrimiento, sino que el aferrarse a ellos como si fueran propios, eso es sufrimiento.

Si ves la verdad de estas cosas claramente a través de la práctica de la meditación, entonces el sufrimiento se desenrolla, como un tornillo o un perno. Cuando el tornillo se desenrosca, se retira. La mente se desenrosca de la misma manera, soltándose; retirándose de la obsesión con el bien y el mal, las posesiones, la alabanza y el estatus, la felicidad y el sufrimiento.

Si no conocemos la verdad de estas cosas es como apretar el tornillo todo el tiempo. Se aprieta más y más hasta que te aplasta y sufres por todo. Cuando sabes cómo son las cosas, entonces aflojas el tornillo. En el lenguaje del Dhamma llamamos a esto el surgimiento de nibbidā, desencanto. Te cansas de las cosas y abandonas la fascinación por ellas. Si te desenroscas de esta manera encontrarás la paz.

La causa del sufrimiento es aferrarse a las cosas. Así que debemos deshacernos de la causa, cortar su raíz y no permitir que vuelva a causar sufrimiento. La gente sólo tiene un problema: el problema del aferramiento. Sólo por esto la gente se mata entre sí. Todos los problemas, ya sean individuales, familiares o sociales, surgen de esta única raíz. Nadie gana, se matan unos a otros, pero al final nadie consigue nada. Todo es inútil, no sé por qué la gente sigue matándose.

Poder, posesiones, estatus, alabanzas, felicidad y sufrimiento: estos son los dhammas mundanos. Estos dhammas mundanos envuelven a los seres mundanos. Los seres mundanos se dejan llevar por los dhammas mundanos: ganancias y pérdidas, elogios y calumnias, estatus y pérdida de estatus, felicidad y sufrimiento. Estos dhammas crean problemas; si no reflexionas sobre su verdadera naturaleza, sufrirás. La gente incluso comete asesinatos por la riqueza, el estatus o el

poder. ¿Por qué? Porque se lo toman demasiado en serio. Les nombran para algún puesto y se les sube a la cabeza, como al hombre que se convirtió en jefe del pueblo.

Tras su nombramiento, se emborrachó de poder. Si alguno de sus antiguos amigos venía a verle, le decía: 'No vengas tan a menudo. Las cosas ya no son lo mismo'.

Buda nos enseñó a comprender la naturaleza de las posesiones, el estatus, los elogios y la felicidad. Acepta estas cosas como vienen, pero déjalas estar. No dejes que se te suban a la cabeza. Si no comprendes realmente estas cosas, te dejas engañar por tu poder, tus hijos y parientes, ¡por todo! Si las comprendes con claridad, sabes que todas son condiciones impermanentes. Si te aferras a ellas, se ensucian.

Todas estas cosas surgen después. Cuando la gente nace por primera vez hay simplemente nāma y rūpa, eso es todo. Más tarde añadimos el asunto de 'Sr. Jones', 'Srta. Smith' o lo que sea. Esto se hace según la convención. Aún más tarde están los apéndices de "Coronel", "General" y así sucesivamente. Si no entendemos realmente estas cosas, pensamos que son reales y las llevamos con nosotros. Llevamos con nosotros posesiones, estatus, nombre y rango. Si tienes poder puedes llamar a todos los tonos... 'Coge a éste y ejecútalo.

Coge a ese y mételo en la cárcel'. El rango da poder. El aferramiento se apodera de esta palabra, "rango". Tan pronto como la gente tiene rango empiezan a dar órdenes; bien o mal, sólo actúan según su estado de ánimo. Así que siguen cometiendo los mismos viejos errores, desviándose cada vez más del verdadero camino.

Quien comprende el Dhamma no se comporta así. El bien y el mal han estado en el mundo desde quién sabe cuándo. Si las posesiones y el estatus se cruzan en tu camino, deja que sean simplemente posesiones y estatus, no dejes que se conviertan en tu identidad. Utilízalos para cumplir con tus obligaciones y déjalo así. Permanecerás sin cambios. Si hemos meditado sobre estas cosas, no importa lo que se nos presente, no nos dejaremos engañar por ello. Seremos imperturbables, inafectados y constantes. Al fin y al cabo, todo es prácticamente igual.

Así es como Buda quería que entendiéramos las cosas. No importa lo que recibas, la mente no le añade nada. Te nombran concejal, 'Vale, soy concejal, pero no lo soy'. Te nombran jefe del grupo, 'Claro que lo soy, pero no lo soy'. Hagan lo que hagan de ti, '¡Sí lo soy, pero no lo soy!'. Al final, ¿qué somos? Al final todos morimos. No importa lo que hagan de ti, al final todo es lo mismo. ¿Qué puedes decir? Si puedes ver las cosas de esta manera tendrás una sólida permanencia y una verdadera satisfacción. Nada cambia.

No te dejes engañar por las cosas. Cualquier cosa que se te presente, son sólo condiciones. No hay nada que pueda atraer a una mente así para crear o proliferar, para seducirla hacia la codicia, la aversión o el engaño.

Esto es lo que significa ser un verdadero partidario del budismo. Tanto si te encuentras entre los que reciben el apoyo (es decir, la Sangha) como entre los que lo reciben (los laicos), por favor, considéralo detenidamente. Cultiva el sīla- dhamma dentro de ti. Esta es la forma más segura de apoyar el budismo. Apoyar al budismo con ofrendas de comida, refugio y medicinas también es bueno, pero tales ofrendas sólo llegan a la "albura" del budismo. Por favor, no olvides esto. Un árbol tiene corteza, albura y duramen, y estas tres partes son interdependientes. El duramen depende de la corteza y de la albura. La albura depende de la corteza y del duramen. Todos ellos son interdependientes, como las enseñanzas de la disciplina moral, la concentración y la

sabiduría²⁰. La enseñanza sobre la concentración consiste en fijar firmemente la mente. La enseñanza sobre la sabiduría es la comprensión profunda de la naturaleza de todas las condiciones. Estudia esto, practícalo, y comprenderás el budismo de la forma más profunda.

Si no te das cuenta de estas cosas, serás engañado por las posesiones, engañado por el rango, engañado por cualquier cosa con la que entres en contacto. Apoyar simplemente el budismo de forma externa nunca pondrá fin a las peleas y las disputas, los rencores y la animosidad, las puñaladas y los disparos. Para que estas cosas cesen debemos reflexionar sobre la naturaleza de las posesiones, el rango, los elogios, la felicidad y el sufrimiento. Debemos considerar nuestras vidas y ponerlas en consonancia con la enseñanza. Debemos reflexionar sobre el hecho de que todos los seres del mundo forman parte de un todo. Somos como ellos, ellos son como nosotros. Tienen felicidad y sufrimiento igual que nosotros. Todo es muy parecido. Si reflexionamos así, surgirán la paz y la comprensión. Éste es el fundamento del budismo.

²⁰ Sīla, samādhi, paññā. (Conducta, meditación y sabiduría).

Trascendencia

Cuando el grupo de los cinco ascetas²¹ abandonó al Buda, éste lo vio como un golpe de suerte, porque podría continuar su práctica sin impedimentos. Con los cinco ascetas viviendo con él, las cosas no estaban tan tranquilas, tenía responsabilidades. Y ahora los cinco ascetas le habían abandonado porque consideraban que había relajado su práctica y vuelto a la indulgencia. Antes se había concentrado en sus prácticas ascéticas y en la mortificación de sí mismo. Se había atormentado severamente con respecto a la comida, el sueño, etc., pero llegó un momento en que, analizándolo honestamente, vio que esas prácticas no funcionaban. Se trataba simplemente de una cuestión de puntos de vista, de practicar desde el orgullo y el aferramiento. Había confundido los valores mundanos y se había confundido a sí mismo con la verdad.

Por ejemplo, si uno decide lanzarse a las prácticas ascéticas con la intención de ganar alabanzas, este tipo de práctica está toda ella "inspirada por el mundo", practicar para obtener adulación y fama. Practicar con este tipo de intención se denomina "confundir los caminos mundanos con la verdad".

Otra forma de practicar es "confundir los propios puntos de vista con la verdad". Sólo crees en ti mismo, en tu propia práctica. No importa lo que digan los demás, te ciñes a tus propias preferencias. No consideras cuidadosamente la práctica.

Esto se llama "confundir la propia opinión con la verdad".

Tanto si tomas al mundo como si te tomas a ti mismo como verdad, todo es simplemente apego ciego. El Buda vio esto, y vio que no había 'apego al Dhamma', practicando por la verdad. Así que su práctica había sido infructuosa, aún no había abandonado las impurezas.

Entonces se dio la vuelta y reconsideró todo el trabajo que había puesto en práctica desde el principio en términos de resultados. ¿Cuáles eran los resultados de toda esa práctica? Mirando en profundidad, vio que simplemente no estaba bien. Estaba lleno de engreimiento, y lleno del mundo. No había Dhamma, no había visión del no-yo, anattā, no había vacío ni abandono. Puede que hubiera algún tipo de abandono, pero era el tipo de abandono que aún no se había producido.

Observando detenidamente la situación, el Buda vio que, aunque explicara estas cosas a los cinco ascetas, no serían capaces de entenderlas. No era algo que pudiera transmitirles fácilmente, porque aquellos ascetas seguían firmemente atrincherados en la vieja forma de practicar y de ver las cosas.

El Buda vio que se podía practicar así hasta el día de la muerte, incluso morir de hambre, y no conseguir nada, porque esa práctica está inspirada por valores mundanos y por el orgullo.

Considerándolo profundamente, vio la práctica correcta, sammā-patipadā: la mente es la mente, el cuerpo es el cuerpo. El cuerpo no es deseo ni contaminación. Aunque destruyeras el cuerpo no destruirías las impurezas. Ese no es su origen. Ni siquiera ayunando y sin dormir hasta que el cuerpo fuera un espectro marchito se acabarían las impurezas. Pero la creencia de que las impurezas podían disiparse de ese modo, la enseñanza de la automortificación, estaba profundamente arraigada en los cinco ascetas.

²¹ El pañcavaggiyā, o "grupo de los cinco", que siguió al bodhisatta, el futuro Buda, cuando cultivaba prácticas ascéticas, y que lo abandonó cuando renunció a estas prácticas ascéticas por la Vía Media.

El Buda empezó entonces a tomar más alimentos, a comer como de costumbre y a practicar de un modo más natural. Cuando los cinco ascetas vieron el cambio en la práctica del Buda, pensaron que se había rendido y había vuelto a la indulgencia sensual. La comprensión de una persona se estaba desplazando a un nivel superior, trascendiendo las apariencias, mientras que la otra veía que la visión de esa persona se deslizaba hacia abajo, volviendo a la comodidad. La automortificación estaba profundamente arraigada en las mentes de los cinco ascetas porque el Buda había enseñado y practicado así anteriormente. Ahora veía el fallo en ello. Al verlo claramente, fue capaz de abandonarlo.

Cuando los cinco ascetas vieron al Buda haciendo esto, lo abandonaron, sintiendo que, como estaba practicando mal, ya no lo seguirían. Del mismo modo que los pájaros abandonan un árbol que ya no ofrece suficiente sombra, o los peces dejan un estanque de agua demasiado pequeño, demasiado sucio o que no refresca, así también los cinco ascetas abandonaron al Buda.

Así que ahora el Buda se concentró en la contemplación del Dhamma. Comía más cómodamente y vivía con más naturalidad. Dejó que la mente fuera simplemente la mente, el cuerpo simplemente el cuerpo. No forzó su práctica en exceso, sólo lo suficiente para aflojar las garras de la codicia, la aversión y el engaño. Anteriormente había caminado por los dos extremos: kāmasukhallikānuyogo - si surgía la felicidad o el amor se excitaba y se apegaba a ellos. Se identificaba con ellos y no los soltaba. Si encontraba algo placentero, se apegaba a ello; si encontraba sufrimiento, se apegaba a ello. A estos dos extremos los llamaba kāmasukhallikānuyogo y attakilamathānuyogo.

El Buda se había atascado en las condiciones. Vio claramente que estos dos caminos no son el camino para un samana. Aferrarse a la felicidad, aferrarse al sufrimiento: un samana no es así. Aferrarse a esas cosas no es el camino. Aferrándose a esas cosas, se atascaba en las visiones del yo y del mundo. Si se aferrara a estos dos caminos, nunca llegaría a ser alguien que conociera claramente el mundo. Estaría constantemente corriendo de un extremo al otro. Ahora el Buda fijó su atención en la mente misma y se ocupó de entrenarla.

Todas las facetas de la naturaleza proceden según sus condiciones de apoyo; no son ningún problema en sí mismas. Por ejemplo, las enfermedades del cuerpo. El cuerpo experimenta dolor, enfermedad, fiebre y resfriados, etc. Todo esto ocurre de forma natural. En realidad, la gente se preocupa demasiado por su cuerpo. Se preocupan y se aferran tanto a sus cuerpos debido a una visión equivocada, que no pueden dejarlo ir.

Mira esta sala. Construimos la sala y decimos que es nuestra, pero las lagartijas vienen y viven aquí, las ratas y las salamanquesas vienen y viven aquí, y siempre las estamos ahuyentando, porque vemos que la sala nos pertenece a nosotros, no a las ratas y a las lagartijas.

Lo mismo ocurre con las enfermedades del cuerpo. Tomamos este cuerpo como nuestro hogar, algo que realmente nos pertenece. Si por casualidad nos duele la cabeza o el estómago, nos enfadamos, no queremos el dolor y el sufrimiento. Estas piernas son 'nuestras piernas', no queremos que nos duelan, estos brazos son 'nuestros brazos', no queremos que les pase nada malo. Tenemos que curar todos los dolores y enfermedades a toda costa.

Aquí es donde nos engañamos y nos alejamos de la verdad. Somos simples visitantes de este cuerpo. Igual que esta sala de aquí, no es realmente nuestra. Somos simples inquilinos temporales, como las ratas, los lagartos y las salamanquesas, pero no lo sabemos. Este cuerpo es el mismo.

En realidad, el Buda enseñó que no hay un yo permanente dentro de este cuerpo, pero vamos y nos aferramos a él como si fuera nuestro yo, como si realmente fuéramos "nosotros" y "ellos". Cuando el cuerpo cambia, no queremos que cambie.

Por mucho que nos lo digan, no lo entendemos. Si te lo digo directamente te engañas aún más. Digo: "Esto no eres tú mismo", y te extravías aún más, te confundes aún más y tu práctica no hace más que reforzar el yo.

Así que la mayoría de la gente no ve realmente el yo. El que ve el yo es el que ve que "esto no es el yo ni pertenece al yo". Ve el yo tal como es en la naturaleza. Ver el yo a través del poder del aferramiento no es ver realmente. El aferramiento interfiere con todo el asunto. No es fácil darse cuenta de este cuerpo tal como es porque upādāna se aferra rápidamente a todo ello.

Por eso se dice que debemos investigar para conocer claramente con sabiduría. Esto significa investigar los sankhārā según su verdadera naturaleza, usar la sabiduría. Conocer la verdadera naturaleza de los sankhārā es sabiduría. Si no conoces la verdadera naturaleza de los sankhārā estás en desacuerdo con ellos, siempre resistiéndote a ellos. Ahora bien, es mejor dejar ir a los sankhārā que intentar oponerse o resistirse a ellos. Y, sin embargo, les suplicamos que cumplan nuestros deseos. Buscamos todo tipo de medios para organizarlos o "hacer un trato" con ellos. Si el cuerpo enferma y tiene dolor, no queremos que lo tenga, así que buscamos diversos suttas para cantar, como Bojjhango, el Sutta Dhammacakkappavattana, el Sutta Anattalakkhana, etcétera. No queremos que el cuerpo sufra, queremos protegerlo, controlarlo. Estos suttas se convierten en una especie de ceremonia mística que nos enreda aún más en el aferramiento. Esto se debe a que los cantan para protegerse de la enfermedad, para prolongar la vida, etcétera. En realidad, el Buda nos dio estas enseñanzas para ver con claridad, pero acabamos cantándolas para aumentar nuestro engaño. Rūpam aniccam, vedanā aniccā, saññā aniccā, sankhārā aniccā, viññānam aniccam.²² No cantamos estas palabras para aumentar nuestro engaño. Son recuerdos para ayudarnos a conocer la verdad del cuerpo, para que podamos dejarlo ir y abandonar nuestro anhelo.

Esto se llama cantar para acortar las cosas, pero tendemos a cantar para extenderlas todas, o si sentimos que son demasiado largas intentamos cantar para acortarlas, para forzar a la naturaleza a ajustarse a nuestros deseos. Todo es ilusión. Todas las personas sentadas en la sala están engañadas, cada una de ellas. Los que cantan están engañados, los que escuchan están engañados, ¡todos están engañados!

Lo único que piensan es: "¿Cómo podemos evitar el sufrimiento? ¿Cuándo van a practicar?"

Cuando surgen enfermedades, los que saben no ven nada extraño en ello. Nacer en este mundo implica experimentar la enfermedad. Sin embargo, incluso el Buda y los Nobles, al contraer la enfermedad en el curso de las cosas, también, en el curso de las cosas, la trataban con medicina. Para ellos se trataba simplemente de corregir los elementos. No se aferraban ciegamente al cuerpo ni se aferraban a ceremonias místicas y cosas por el estilo. Trataban las enfermedades con visión correcta, no las trataban con engaño. Si se cura, se cura; si no se cura, no se cura", así veían las cosas.

Dicen que hoy en día el budismo en Tailandia está prosperando, pero a mí me parece que se ha hundido casi hasta donde puede llegar. Los salones del Dhamma están llenos de oídos atentos,

²² La forma es impermanente, el sentimiento es impermanente, la percepción es impermanente, la volición es impermanente, la conciencia es impermanente.

pero atienden mal. Incluso los miembros más veteranos de la comunidad son así; de modo que todos se conducen unos a otros a más engaño.

Quien vea esto sabrá que la verdadera práctica es casi opuesta a la que sigue la mayoría de la gente; las dos partes apenas pueden entenderse. ¿Cómo van esas personas a trascender el sufrimiento? Tienen cánticos para realizar la verdad, pero se dan la vuelta y los utilizan para aumentar su engaño. Dan la espalda al camino correcto. Uno va hacia el este, el otro va hacia el oeste - ¿cómo van a encontrarse? Ni siquiera están cerca el uno del otro.

Si has investigado esto, verás que es así. La mayoría de la gente está perdida. Pero, ¿cómo decirselo? Todo se ha convertido en ritos y rituales y ceremonias místicas. Cantan, pero cantan con necedad, no cantan con sabiduría. Estudian, pero estudian con necedad, no con sabiduría. Saben, pero saben tontamente, no con sabiduría. Así que terminan yendo con necedad, viviendo con necedad, sabiendo con necedad. Así son las cosas. Y con respecto a la enseñanza, todo lo que hacen hoy en día es enseñar a la gente a ser tonta. Dicen que están enseñando a la gente a ser inteligente, dándoles conocimiento, pero cuando lo miras en términos de la verdad, ves que en realidad están enseñando a la gente a descarriarse y agarrarse a engaños.

El verdadero fundamento de la enseñanza es ver attā, el sentido del yo, como algo vacío, que no tiene identidad fija. Está vacío de ser intrínseco. Pero la gente viene al estudio del Dhamma para aumentar su visión de sí mismos; no quieren experimentar sufrimiento o dificultad. Quieren que todo sea acogedor. Puede que quieran trascender el sufrimiento, pero si todavía existe un yo ¿cómo van a poder hacerlo?

Supongamos que llegamos a poseer un objeto muy caro. En el momento en que esa cosa entra en nuestra posesión nuestra mente cambia. ¿Dónde puedo guardarlo? Si lo dejo allí alguien podría robarlo'. Nos preocupamos en un estado, tratando de encontrar un lugar para guardarlo. ¿Y cuándo cambió la mente? Cambió en el momento en que obtuvimos ese objeto: el sufrimiento surgió justo entonces. No importa dónde dejemos ese objeto, no podemos relajarnos, así que nos quedamos con problemas.

Sentados, caminando o tumbados, estamos perdidos en la preocupación.

Esto es sufrimiento. ¿Y cuándo surgió? Surgió en cuanto comprendimos que habíamos obtenido algo, ahí es donde está el sufrimiento. Antes de tener ese objeto no había sufrimiento. Todavía no había surgido porque aún no había un objeto al que aferrarnos.

Attā, el yo, es lo mismo. Si pensamos en términos de "mi yo", entonces todo lo que nos rodea se convierte en "mío". Se produce confusión. ¿Por qué? La causa de todo es que hay un yo; no nos desprendemos de lo aparente para ver lo trascendente. El yo es sólo una apariencia. Hay que pelar las apariencias para ver el meollo de la cuestión, que es la trascendencia. Revuelve lo aparente para encontrar lo trascendente.

Se podría comparar con el arroz sin trillar. ¿Se puede comer arroz sin trillar? Claro que sí, pero primero hay que trillarlo. Deshazte de la cáscara y encontrarás el grano en su interior. Ahora bien, si no trillamos las cáscaras no encontraremos el grano. Como un perro que duerme sobre un montón de grano sin trillar. Su estómago ruge "jork-jork-jork", pero lo único que puede hacer es quedarse ahí tumbado, pensando: "¿De dónde voy a sacar algo de comer?". Cuando tiene hambre, salta del montón de granos de arroz y sale corriendo en busca de restos de comida. Aunque esté

durmiendo encima de un montón de comida, no se entera de nada. ¿Por qué? No ve el arroz. Los perros no pueden comer arroz sin trillar. La comida está ahí, pero el perro no puede comerla.

Podemos haber aprendido, pero si no practicamos en consecuencia seguimos sin saber realmente; somos tan inconscientes como el perro que duerme sobre el montón de granos de arroz. Está durmiendo sobre un montón de comida, pero no sabe nada. Cuando tiene hambre, tiene que saltar e ir trotando a otra parte en busca de comida. Es una pena, ¿verdad? Hay grano de arroz, pero ¿qué lo esconde? La cáscara oculta el grano, así que el perro no puede comérselo. Y ahí está lo trascendente. ¿Qué lo oculta? Lo aparente oculta lo trascendente, haciendo que la gente simplemente "se siente encima del montón de arroz, incapaz de comérselo", incapaz de practicar, incapaz de ver lo trascendente. Y así, simplemente se quedan atascados en las apariencias una y otra vez.

Si te quedas atascado en las apariencias, te espera el sufrimiento. Te acosarán el devenir, el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.

Así que no hay nada más que bloquee a la gente, están bloqueados aquí mismo. Las personas que estudian el Dhamma sin penetrar en su verdadero significado son como el perro del montón de arroz sin trillar que no conoce el arroz.

Podría incluso morir de hambre y aún así no encontrar nada que comer. Un perro no puede comer arroz sin trillar, ni siquiera sabe que hay comida allí. Después de mucho tiempo sin comer, puede incluso morir, ¡encima de ese montón de arroz! La gente es así. Por mucho que estudiemos el Dhamma de Buda, no lo veremos si no lo practicamos. Si no lo vemos, entonces no lo conocemos.

No pienses que aprendiendo mucho y sabiendo mucho conocerás el Dhamma de Buda. Eso es como decir que has visto todo lo que hay que ver sólo porque tienes ojos, o que tienes oídos. Puede que veas, pero no ves completamente. Sólo ves con el "ojo externo", no con el "ojo interno"; oyes con el "oído externo", no con el "oído interno".

Si desarraigas lo aparente y revelas lo trascendente, alcanzarás la verdad y verás con claridad. Desarraigarás lo aparente y desarraigarás el aferramiento.

Pero esto es como una especie de fruta dulce: aunque la fruta sea dulce, debemos confiar en el contacto y la experiencia de esa fruta antes de saber cómo es su sabor. Ahora bien, esa fruta, aunque nadie la pruebe, es dulce igualmente. Pero nadie la conoce. El Dhamma del Buda es así. Aunque sea la verdad, no lo es para quienes no lo conocen. No importa lo excelente o fino que sea, para ellos no tiene valor.

Entonces, ¿por qué la gente se aferra al sufrimiento? ¿Quién en este mundo quiere infligirse sufrimiento a sí mismo? Nadie, por supuesto. Nadie quiere el sufrimiento y, sin embargo, la gente sigue creando las causas del sufrimiento, como si vagaran buscando el sufrimiento. En su corazón, la gente busca la felicidad, no quiere el sufrimiento. Entonces, ¿por qué esta mente nuestra crea tanto sufrimiento? Basta con ver tanto. No nos gusta el sufrimiento y, sin embargo, ¿por qué nos creamos sufrimiento a nosotros mismos? Es fácil de ver, sólo puede ser porque no conocemos el sufrimiento, no conocemos el final del sufrimiento. Por eso la gente se comporta como lo hace. ¿Cómo no van a sufrir si siguen comportándose así?

Estas personas tienen micchā-ditthi²³ pero no ven que es micchā-ditthi. Cualquier cosa que digamos, creamos o hagamos que resulte en sufrimiento es todo visión errónea. Si no fuera una visión errónea no resultaría en sufrimiento; no podríamos aferrarnos al sufrimiento, ni a la

²³ Micchā-ditthi: Visión errónea.

felicidad ni a ninguna condición en absoluto. Dejaríamos que las cosas siguieran su curso natural, como una corriente de agua que fluye. No tenemos que ponerle diques, sólo debemos dejar que fluya por su cauce natural.

El flujo del Dhamma es así, pero el flujo de la mente ignorante intenta resistirse al Dhamma en forma de visión errónea. El sufrimiento se debe a la visión errónea, pero la gente no lo ve. Merece la pena analizarlo. Siempre que tengamos una visión errónea experimentaremos sufrimiento. Si no lo experimentamos en el presente, se manifestará más tarde.

La gente se extravía justo aquí. ¿Qué es lo que les bloquea? Lo aparente bloquea lo trascendente, impide que la gente vea las cosas con claridad. La gente estudia, aprende, practica, pero practica con ignorancia, como una persona que ha perdido la orientación. Camina hacia el oeste pero cree que camina hacia el este, o camina hacia el norte creyendo que camina hacia el sur. Así es como la gente se ha extraviado. Este tipo de práctica es realmente sólo la escoria de la práctica, de hecho es un desastre. Es un desastre porque se dan la vuelta y van en la dirección opuesta, se alejan del objetivo de la verdadera práctica del Dhamma.

Este estado de cosas causa sufrimiento y, sin embargo, la gente piensa que hacer esto, memorizar aquello, estudiar tal o cual cosa será una causa para la cesación del sufrimiento. Es como una persona que quiere muchas cosas. Trata de acumular tanto como sea posible, pensando que si consigue lo suficiente su sufrimiento disminuirá.

Así es como piensa la gente, pero su pensamiento se desvía del camino verdadero, igual que una persona que va hacia el norte, otra que va hacia el sur, y sin embargo ambas creen que van por el mismo camino.

La mayoría de la gente sigue atrapada en la masa de sufrimiento, sigue vagando en samsāra, sólo porque piensan así. Si surgen la enfermedad o el dolor, todo lo que pueden hacer es preguntarse cómo pueden deshacerse de ellos. Quieren que cese lo antes posible, tienen que curarlo a toda costa. No consideran que ésta sea la forma normal de sankhārā. Nadie piensa así. El cuerpo cambia y la gente no puede soportarlo, no pueden aceptarlo, tienen que deshacerse de él a toda costa. Sin embargo, al final no pueden ganar, no pueden vencer a la verdad. Todo se derrumba. Esto es algo que la gente no quiere mirar, refuerzan continuamente su visión errónea.

Practicar para realizar el Dhamma es la más excelente de las cosas. ¿Por qué desarrolló el Buda todas las Perfecciones? Para poder realizar esto y permitir a otros ver el Dhamma, conocer el Dhamma, practicar el Dhamma y ser el Dhamma, para que pudieran soltarse y no sentirse agobiados.

No te aferres a las cosas'. O dicho de otro modo: "Aférrate, pero no te aferres". Esto también es correcto. Si vemos algo, lo cogemos, "oh, es esto"; luego lo dejamos. Si vemos otra cosa, la cogemos y la retenemos, pero no rápido. Lo retenemos el tiempo suficiente para considerarlo, para conocerlo, y luego lo soltamos. Si lo sostienes sin soltarlo, si lo llevas sin dejar la carga, entonces vas a ser pesado. Si coges algo y lo llevas durante un tiempo, cuando se vuelva pesado debes dejarlo, deshacerte de él. No te hagas sufrir.

Debemos conocer la causa del sufrimiento. Si conocemos la causa del sufrimiento, el sufrimiento no puede surgir. Para que surja la felicidad o el sufrimiento debe existir el attā, el yo. Debe existir el "yo" y lo "mío", debe existir esta apariencia. Si cuando surgen todas estas cosas la mente va

directamente a lo trascendente, elimina las apariencias. Elimina el deleite, la aversión y el aferramiento a esas cosas. Igual que cuando se pierde algo que valoramos, al encontrarlo de nuevo desaparecen nuestras preocupaciones.

Incluso antes de ver ese objeto nuestras preocupaciones pueden aliviarse. Al principio pensamos que se ha perdido y sufrimos por ello, pero llega un día en que de repente recordamos: "¡Oh, es verdad! Lo puse ahí, ¡ahora me acuerdo!". En cuanto lo recordamos, en cuanto vemos la verdad, aunque no hayamos puesto los ojos en ese objeto, nos sentimos felices. Esto se llama "ver dentro", ver con el ojo de la mente, no ver con el ojo exterior. Si vemos con el ojo de la mente, aunque no hayamos visto ese objeto, ya nos sentimos aliviados.

Del mismo modo, cuando cultivamos la práctica del Dhamma y alcanzamos el Dhamma, vemos el Dhamma, entonces cada vez que nos encontramos con un problema lo resolvemos instantáneamente, en ese mismo instante. Desaparece por completo, se establece, se libera.

El Buda quería que nos pusiéramos en contacto con el Dhamma, pero la gente sólo se pone en contacto con las palabras, los libros y las escrituras. Esto es entrar en contacto con lo que trata del Dhamma, no con el Dhamma real tal y como lo enseñó nuestro gran maestro. ¿Cómo puede la gente decir que está practicando bien y correctamente? Están muy lejos de ello.

El Buda era conocido como lokavidū, habiendo realizado claramente el mundo. Ahora mismo vemos bien el mundo, pero no con claridad. Cuanto más conocemos, más oscuro se vuelve el mundo, porque nuestro conocimiento es turbio, no es un conocimiento claro. Es defectuoso. Esto se llama "conocer a través de la oscuridad", carente de luz y resplandor.

La gente sólo se queda aquí, pero no es un asunto insignificante. Es importante. La mayoría de la gente quiere bondad y felicidad, pero no sabe cuáles son las causas de esa bondad y felicidad. Sea lo que sea, si aún no hemos visto su mal no podemos renunciar a ello. Por muy malo que sea, no podemos abandonarlo si no hemos visto realmente su daño.

Sin embargo, si realmente vemos el daño de algo más allá de toda duda, entonces podemos dejarlo ir. En cuanto vemos el daño de algo y el beneficio de dejarlo, se produce un cambio inmediato.

¿Por qué seguimos sin conseguirlo, sin poder dejarlo ir? Es porque todavía no vemos el daño con claridad, nuestro conocimiento es defectuoso, es oscuro. Por eso no podemos dejarlo ir. Si supiéramos con claridad como el Señor Buda o los discípulos arahant seguramente dejaríamos ir, nuestros problemas se disolverían completamente sin ninguna dificultad.

Cuando tus oídos escuchen sonidos, deja que cumplan su función. Cuando tus ojos realicen su función con las formas, deja que lo hagan. Cuando tu nariz trabaje con olores, deja que haga su trabajo. Cuando tu cuerpo experimente sensaciones, deja que realice sus funciones naturales. ¿Dónde surgirán los problemas? No hay problemas.

Del mismo modo, todas aquellas cosas que pertenecen a lo aparente, déjalas en lo aparente y reconoce aquello que es lo trascendente. Sé simplemente "el que sabe", sabiendo sin fijación, sabiendo y dejando que las cosas sean como son naturalmente. Todas las cosas son como son.

Todas nuestras pertenencias, ¿son realmente propiedad de alguien? ¿Las posee nuestro padre, o nuestra madre, o nuestros parientes? Nadie se queda realmente con nada. Por eso el Buda dijo que dejáramos todas esas cosas ser, que las dejáramos ir. Conócelas claramente. Conócelas

sujetándolas, pero no con rapidez. Utiliza las cosas de forma beneficiosa, no de forma perjudicial aferrándote a ellas hasta que surja el sufrimiento.

Para conocer el Dhamma debes conocerlo de esta manera. Es decir, conocer de tal manera que se trascienda el sufrimiento. Este tipo de conocimiento es importante.

Saber cómo hacer cosas, utilizar herramientas, conocer las diversas ciencias del mundo, etc., todo ello tiene su lugar, pero no es el conocimiento supremo. El Dhamma debe conocerse como lo he explicado aquí. No tienes que saber mucho, sólo esto es suficiente para el practicante del Dhamma - saber y luego dejar ir.

No es que tengas que morir para poder trascender el sufrimiento. Trasciendes el sufrimiento en esta misma vida porque sabes cómo resolver los problemas. Conoces lo aparente, conoces lo trascendente. Hazlo en esta vida, mientras estás aquí practicando. No lo encontrarás en ningún otro lugar.

No te aferres a las cosas. Aférrate, pero no te aferres.

Puede que te preguntes: "¿Por qué el Ajahn sigue diciendo esto?" ¿Cómo podría enseñar otra cosa, cómo podría decir otra cosa, cuando la verdad es tal y como la he dicho? Aunque sea la verdad, ¡no te aferres ni siquiera a eso! Si te aferras a ella ciegamente se convierte en una falsedad. Como un perro si le agarras la pata. Si no la sueltas, el perro dará vueltas y te morderá. Haz la prueba. Todos los animales se comportan así. Si no lo sueltas no tiene más remedio que morderte. Lo aparente es lo mismo. Vivimos de acuerdo con las convenciones. Están aquí para nuestra comodidad en esta vida, pero no son cosas a las que haya que aferrarse con tanta fuerza que causen sufrimiento. Hay que dejar que las cosas pasen.

Siempre que sentimos que definitivamente tenemos razón, tanto que nos negamos a abrirnos a nada ni a nadie más, ahí estamos equivocados. Se convierte en una visión errónea. Cuando surge el sufrimiento, ¿de dónde surge? La causa es la visión errónea, y el fruto es el sufrimiento. Si fuera una visión correcta, no causaría sufrimiento.

Por eso digo: "Deja espacio, no te aferres a las cosas". Lo "correcto" es sólo otra suposición; déjalo pasar. Incorrecto' es otra condición aparente; déjalo estar. Si crees que tienes razón y, sin embargo, otros discuten la cuestión, no discutas, simplemente déjalo pasar. Tan pronto como lo sepas, déjalo ir. Este es el camino recto.

Normalmente no es así. La gente no suele ceder ante los demás. Por eso algunas personas, incluso practicantes del Dhamma que aún no se conocen a sí mismos, pueden decir cosas que son una completa estupidez y, sin embargo, pensar que están siendo sabios. Pueden decir algo que es tan estúpido que los demás ni siquiera pueden soportar escucharlo y, sin embargo, piensan que están siendo más inteligentes que los demás. Otras personas ni siquiera pueden escucharlo y sin embargo piensan que son inteligentes, que tienen razón. No hacen más que publicitar su propia estupidez.

Por eso los sabios dicen: 'Cualquier discurso que ignore la aniccam no es el discurso de una persona sabia, es el discurso de un tonto. Es el discurso de un iluso. Es el discurso de quien no sabe que el sufrimiento va a surgir allí mismo'.

Por ejemplo, supón que has decidido ir a Bangkok mañana y alguien te pregunta: "¿Vas a ir a Bangkok mañana?" "Espero ir a Bangkok. Si no hay obstáculos, probablemente iré". Esto se llama

hablar con el Dhamma en mente, hablar con la aniccam en mente, teniendo en cuenta la verdad, la naturaleza transitoria e incierta del mundo. No dices: 'Sí, definitivamente iré mañana'. Si resulta que no vas, ¿qué vas a hacer, enviar noticias a todas las personas a las que les dijiste que ibas a ir? Sería una tontería.

Todavía hay mucho más en la práctica del Dhamma; se vuelve más y más refinado. Pero si no lo ves, puedes pensar que estás hablando bien incluso cuando estás hablando mal y alejándote de la verdadera naturaleza de las cosas con cada palabra. Y, sin embargo, puedes pensar que estás diciendo la verdad. En pocas palabras: cualquier cosa que digamos o hagamos que provoque sufrimiento debe conocerse como micchā-ditthi. Es engaño e insensatez.

La mayoría de los practicantes no reflexionan de esta manera. Todo lo que les gusta, les parece correcto y siguen creyendo en sí mismos. Por ejemplo, pueden recibir algún regalo o título, ya sea un objeto, un rango o incluso palabras de elogio, y piensan que es bueno. Lo toman como una especie de condición permanente. Entonces se hinchan de orgullo y vanidad, y no se plantean: "¿Quién soy yo? ¿Dónde está esa supuesta 'bondad'? ¿De dónde viene? ¿Tienen los demás las mismas cosas?

Buda enseñó que debemos comportarnos con normalidad. Si no indagamos, masticamos y examinamos este punto, significa que aún está hundido dentro de nosotros. Significa que estas condiciones siguen enterradas en nuestros corazones, que seguimos hundidos en la riqueza, el rango y la alabanza. Así que nos convertimos en otra persona debido a ellos. Pensamos que somos mejores que antes, que somos algo especial y así surgen todo tipo de confusiones.

En realidad, el ser humano no es nada. Seamos lo que seamos, sólo estamos en el reino de las apariencias. Si quitamos lo aparente y vemos lo trascendente, vemos que no hay nada. Simplemente existen las características universales: el nacimiento al principio, el cambio en el medio y la cesación al final. Esto es todo lo que hay. Si vemos que todas las cosas son así, entonces no surgen problemas. Si comprendemos esto, tendremos satisfacción y paz.

Donde surgen los problemas es cuando pensamos como los cinco discípulos ascetas de Buda. Siguieron las instrucciones de su maestro, pero cuando éste cambió de práctica no pudieron entender lo que pensaba o sabía.

Decidieron que el Buda había abandonado su práctica y volvió a la indulgencia. Si estuviéramos en esa situación, probablemente pensaríamos lo mismo y no habría forma de corregirlo. Nos aferráramos a las viejas costumbres, pensando de forma inferior, pero creyendo que es superior. Veríamos al Buda y pensaríamos que ha abandonado la práctica y ha vuelto a la indulgencia, igual que aquellos cinco ascetas: considera cuántos años llevaban practicando en aquel momento y, sin embargo, seguían descarriados, seguían sin ser competentes.

Así que te digo que practiques y también que observes los resultados de tu práctica. Observa especialmente dónde te niegas a seguir, dónde hay fricción. Donde no hay fricción, no hay problema, las cosas fluyen. Si hay fricción, no fluyen; estableces un yo y las cosas se vuelven sólidas, como una masa de aferramiento.

No hay toma y dame.

La mayoría de los monjes y cultivadores tienden a ser así. Siguen pensando como han pensado en el pasado. Se niegan a cambiar, no reflexionan.

Piensen que tienen razón, así que no pueden estar equivocados, pero en realidad la "equivocación" está enterrada dentro de la "rectitud", aunque la mayoría de la gente no lo sabe. ¿Por qué es así? Esto está bien"... pero si otra persona dice que no está bien no cedes, tienes que discutir. ¿Qué es esto? Ditthi-māna. Ditthi significa opiniones, māna es el apego a esas opiniones. Si nos apegamos incluso a lo que es correcto, negándonos a ceder ante nadie, entonces se convierte en incorrecto. Aferrarse firmemente a lo correcto es simplemente el surgimiento del yo, no hay desprendimiento.

Este es un punto que da muchos problemas a la gente, excepto a los practicantes del Dhamma que saben que este asunto, este punto, es muy importante. Tomarán nota de ello. Si surge mientras están hablando, el aferramiento entra corriendo en escena. Puede que persista durante algún tiempo, tal vez uno o dos días, tres o cuatro meses, un año o dos. Esto es para los lentos. Para los rápidos, la respuesta es instantánea: simplemente sueltan.

Surge el aferramiento e inmediatamente se produce el soltar, obligan a la mente a soltar en ese mismo momento.

Debes ver estas dos funciones operando. Aquí hay aferramiento. ¿Quién es el que resiste ese aferramiento? Siempre que experimentes una impresión mental debes observar estas dos funciones operando. Hay aferramiento y hay alguien que prohíbe el aferramiento. Ahora observa estas dos cosas. Puede que te aferres durante mucho tiempo antes de soltarte.

Reflexionando y practicando constantemente así, el aferramiento se hace más ligero, se hace cada vez menor. La visión correcta aumenta a medida que la visión incorrecta disminuye gradualmente. El aferramiento disminuye y surge el no aferramiento. Así es para todos. Por eso digo que consideres este punto. Aprende a resolver los problemas en el momento presente.

Copyright

The Collected Teachings of Ajahn Chah
Volume 1 - Daily Life Practice

Published by:

Aruno Publications,
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay,
Northumberland NE20 0HF UK

Contact Aruno Publications at www.aruno.org
This book is available for free download from
www.forestsanghapublications.org

ISBN 978-1-908444-13-4

Digital Edition 1.1

Copyright © 2011 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST

The Dhamma talk titled 'It Can Be Done' has been reprinted from 'Being Dharma' with permission from Shambhala Publications.

In order to make this e-book readable in a variety of electronic formats a simplified form of representing Pali words has been used; some of the diacritical marks have therefore not been included in this edition. To check the spelling of any particular Pali word, please consult the Pali Text Society's Pali-English Dictionary



This work is licenced under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. To view a copy of this licence, visit: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/>

Summary:

You are free:

- ♦ to copy, distribute, display and perform the work

Under the following conditions:

- ♦ Attribution: You must give the original author credit.
- ♦ Non-Commercial: You may not use this work for commercial purposes.
- ♦ No Derivative Works: You may not alter, transform, or build upon this work.

With the understanding that:

- ♦ Waiver: Any of the above conditions can be waived if you get permission from the copyright holder.
- ♦ Public Domain: Where the work or any of its elements is in the public domain under applicable law, that status is in no way affected by the license.
- ♦ Other Rights: In no way are any of the following rights affected by the license:
 - Your fair dealing or fair use rights, or other applicable copyright exceptions and limitations;
 - The author's moral rights;
 - Rights other persons may have either in the work itself or in how the work is used, such as publicity or privacy rights.
- ♦ Notice: For any reuse or distribution, you must make clear to others the licence terms of this work.

Harnham Buddhist Monastery Trust operating as Aruno Publications asserts its moral right to be identified as the author of this book.

Harnham Buddhist Monastery Trust requests that you attribute ownership of the work to Aruno Publications on copying, distribution, display or performance of the work.