



EL SABOR DE LA LIBERTAD

Ajahn Chah



Ajahn Chah

El sabor de la libertad

Ajahn Chah



AMARAVATI
PUBLICATIONS

PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA

EL SABOR DE LA LIBERTAD

Traducido del inglés del libro titulado “The taste of Freedom” de Ajahn Chah
2018 © Publicaciones Amaravati

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI

St. Margarets
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
Reino Unido
www.amaravati.org

ISBN impreso: 978-1-78432-096-6

ISBN Ebook: 978-1-78432-095-9

Versión Digital 1.0

Traducción: Hilda Patricia Castañeda Corona

Revisión: Ricardo Szwarczer

Maquetación: Bolchiro

Para permisos de reimpresión o traducción de este texto y publicación en cualquier formato o medio, incluyendo impresión en papel y electrónica, contacte por favor Amaravati Publications: publications@amaravati.org

También disponible para descarga en www.amaravati.org
y en la página web de la AEMV: www.meditacionvipassana.com

Este trabajo está bajo licencia pública de creación intelectual Licencia internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
Vea la última página de este libro para más detalles sobre sus derechos y restricciones bajo esta licencia.

Este libro ha sido maquetado e impreso en su primera edición,
para su distribución gratuita, gracias a la colaboración de la
Asociación Española de Meditación Vipassana.

ÍNDICE

Introducción	9
Acerca de Ajahn Chah	11
Entrenando esta Mente	19
Acerca de la Meditación	21
La Senda en Armonía	28
Dentro del Camino Medio	35
La Paz que está Más Allá	44
Abriendo el Ojo del <i>Dhamma</i>	57
Convención y Liberación	75
Sin permanecer	83
Visión Correcta - El Lugar de la Serenidad	91
Epílogo	97
Glosario	100

INTRODUCCIÓN

La mayoría de las charlas de esta colección fueron tomadas de viejas grabaciones hechas en cintas de los antiguos llamados casetes -algunas en tailandés y otras en el dialecto del noreste. Casi todas fueron grabadas en equipos de baja calidad, en situaciones bastante desventajosas para la obtención de un audio de buena calidad.

Esto ocasionó algunas dificultades en el trabajo de traducción, lo que en unos casos se fue solucionando al omitir pasajes que no se entendían y en otros solicitando el consejo de personas más familiarizadas con ambas lenguas, tailandés e inglés. Sin embargo, hasta cierto punto, en el proceso de hacer este libro ha sido inevitable tener que editar. Además de las dificultades presentadas por la falta de claridad en las cintas, también es necesario editar cuando uno está transportando lo hablado a lo escrito. Por esto, el traductor asume completa responsabilidad.

Algunas palabras se han dejado en *Pali*, otras han sido traducidas, habiendo sido la facilidad de lectura el criterio principal. Aquellas palabras en *Pali* que fueron consideradas suficientemente cortas o suficientemente conocidas para el lector que ya está familiarizado con la terminología budista, en general se han dejado sin traducir. Esto no debería presentar dificultades, ya que normalmente el Venerable Ajahn Chah las explica en el transcurso de la charla. Palabras más largas o que se han considerado no tan conocidas para el lector promedio, han sido traducidas. De estas, hay dos que vale la pena subrayar: *Kāmasukhallikāṇyogo* y *Attakilamathāṇyogo*, que han sido traducidas como “dejarse llevar por” el

Introducción

placer y “dejarse llevar por” el dolor, respectivamente. Estas dos palabras aparecen en no menos de cinco de las charlas incluidas en este libro y, aunque las traducciones ofrecidas aquí no son las generalmente usadas, estas palabras tienen el mismo sentido que el Venerable Ajahn les da.

Encontrar el punto medio entre una traducción demasiado literal —y por ende aburrida— y una que, aunque siendo un poco menos exacta fluya más en su lectura, no ha sido siempre fácil. Cada uno de los varios traductores ha tenido que comprometer un poco el texto de distintas maneras. Sin embargo, en estas charlas esperamos haber logrado transmitir ambas cosas: por un lado, su forma clara, simple, directa, y su sentido del humor; y por el otro, la profundidad que las fundamenta e inspira.

El Venerable Ajahn Chah siempre ofreció sus charlas en un lenguaje sencillo, de todos los días. Su objetivo era aclarar el *Dhamma* en vez de confundir a su auditorio con demasiada información; por lo tanto las charlas que aquí se presentan han sido transcritas en un lenguaje igualmente sencillo, cotidiano. El propósito de los traductores ha sido presentar las enseñanzas de Ajahn Chah en sus dos aspectos; primero en espíritu, pero también se ha considerado importante transmitir las lo más literalmente posible.

El traductor al idioma inglés
(base de esta traducción al español)

ACERCA DE AJAHN CHAH

El Venerable Ajahn Chah (*Phra Bodhiñña Thera*) nació el 17 de junio de 1918 en el seno de una típica familia de agricultores de una aldea rural de la provincia de Ubon Rachathani, al noreste de Tailandia. Vivió la primera parte de su vida en el campo, igual que todos los demás niños de su aldea, y luego, de acuerdo a las costumbres, se ordenó como novicio en el monasterio de su pueblo donde permaneció tres años. Ahí aprendió a leer y escribir además de estudiar algunas enseñanzas budistas básicas. Después de algunos años, dejó el monasterio y regresó con su familia para ayudar a sus padres; sin embargo, al sentirse atraído por la vida monástica a la edad de veinte años (el 26 de abril de 1939), volvió a entrar al monasterio, en esta ocasión ya ordenado como *bhikkhu* (monje budista).

Ajahn Chah pasó sus años iniciales como *bhikkhu* estudiando parte del *Dhamma* básico, la disciplina, el lenguaje *Pali* y las escrituras, pero la muerte de su padre lo despertó a la realidad de la transitoriedad de la vida, lo que lo llevó a reflexionar profundamente sobre el verdadero propósito de esta. Aunque había estudiado extensamente y adquirido un cierto nivel en su conocimiento del *Pali*, no se sentía más cerca de un entendimiento personal del final del sufrimiento. Esto le provocó una intensa sensación de desilusión, pero al mismo tiempo lo invadió el deseo de encontrar la verdadera esencia de las enseñanzas del Buda. Finalmente (en 1946) abandonó sus estudios e inició su peregrinar como mendicante. Caminó alrededor de 400 kilómetros hasta Tailandia Central, durmiendo en el bosque y recibiendo su comida de las donaciones

que obtenía en las aldeas por las que pasaba. Se quedó a vivir en un monasterio donde la *vinaya* (disciplina monástica) era cuidadosamente estudiada y practicada. Estando ahí alguien le habló sobre el Venerable Ajahn Mun Bhuridatto, un Maestro de Meditación altamente respetado.

Entusiasmado por conocer a un maestro así, Ajahn Chah partió en su busca, iniciando una caminata por la zona del noreste. Empezó a viajar a otros monasterios, estudiando la disciplina monástica en detalle y pasó un corto - pero enriquecedor - período con el Venerable Ajahn Mun, el maestro de meditación más destacado de la Tradición Tailandesa del Bosque del siglo XX. Todo esto sucedía al tiempo que Ajahn Chah estaba luchando con un problema crucial. Había estudiado las enseñanzas sobre moralidad, meditación y sabiduría que los textos presentaban en minucioso y refinado detalle, pero no podía ver la manera en que se pudieran poner en práctica en la vida diaria. Ajahn Mun le dijo que, aunque las enseñanzas en realidad eran muy extensas, en su esencia eran bastante simples. Con la atención establecida, si se ve que todo surge en el corazón-mente, es exactamente ahí en dónde el verdadero camino para la práctica se encuentra. Esta enseñanza, concisa y directa, fue una revelación para Ajahn Chah y transformó su manera de abordar la práctica. El Camino ya estaba claro.

Durante los siguientes siete años Ajahn Chah practicó en el estilo del *bhikkhu* asceta de la austera Tradición del Bosque, pasando su tiempo en bosques, cuevas y lugares de cremación – sitios quietos y escondidos, ideales para desarrollar su práctica de meditación. Vivió en junglas repletas de tigres y cobras, usando reflexiones sobre la muerte para penetrar el verdadero significado de la vida. En una ocasión estaba practicando en un lugar de cremación -como un reto a sí mismo y con el objeto de finalmente superar su miedo a la muerte- y ahí sentado, empapado por la lluvia y temblando de frío, enfrentó el profundo desamparo y la terrible soledad de un *bhikkhu* vagabundo.

El sabor de la libertad

Después de muchos años de viajar y practicar, fue invitado a establecerse en la espesura de un bosque no lejos de la aldea donde había nacido. Este lugar estaba deshabitado y era conocido como un lugar de cobras, tigres y fantasmas. Por lo tanto -se dijo- el lugar perfecto para un *bhikkhu* del bosque. La manera impecable que el Venerable Ajahn Chah tenía para abordar la meditación -o lo que es lo mismo, la práctica del *Dhamma*- además de su estilo simple y directo para transmitir las enseñanzas; su énfasis en practicarlas en vez de solo estudiarlas, aunado a una actitud equilibrada, empezaron a atraer un gran número de seguidores, tanto *bhikkhus* como laicos. Como resultado, un gran monasterio empezó a conformarse a su alrededor debido a que cada vez más *bhikkhus*, *bhikkhunis* y laicos llegaban a escuchar sus enseñanzas y a quedarse para practicar con él.

El entrenamiento en *Wat Nong Pab Pong* en aquel tiempo era verdaderamente estricto, muy duro. No era raro que Ajahn Chah presionara a sus *bhikkhus* hasta el límite, probando su poder de resistencia para que desarrollaran paciencia y determinación. En ocasiones iniciaba lo que parecía un proyecto sin sentido y que implicaba mucho trabajo, y lo hacía para frustrar el apego de sus discípulos a la tranquilidad. El énfasis estaba siempre en rendirse a cómo son las cosas. Pero de igual modo, se le daba mucho énfasis también al estricto seguimiento de la *Vinaya* (disciplina).

El profundo pero sencillo estilo de enseñar de Ajahn Chah era muy atractivo, especialmente para los occidentales, y muchos llegaron a estudiar y practicar con él, algunos durante muchos años. En 1966 el primer occidental residente en *Wat Nong Pab Pong*, fue el Venerable *bhikkhu* Sumedho. Al poco tiempo de haberse ordenado, el Venerable Sumedho acababa de pasar su primer *vassa* (el retiro de la temporada de lluvias) practicando meditación intensiva en un monasterio cerca de la frontera con Laos. Aunque sus esfuerzos habían producido ciertos frutos, el Venerable Sumedho se dio cuenta de que necesitaba un maestro que pudiera entrenarlo

en todos los aspectos de la vida monástica. Como coincidencia, un *bhikkhu* discípulo de Ajahn Chah, quien también hablaba algo de inglés, llegó de visita al monasterio en el que permanecía el Venerable Sumedho. Después de escuchar lo que este *bhikkhu* le contó, el Venerable Sumedho solicitó el permiso de su preceptor para dejar el monasterio y poder viajar a *Wat Nong Pab Pong* con él. Ajahn Chah gustosamente aceptó al nuevo discípulo, pero insistió en que no recibiera ningún trato especial por el hecho de ser occidental; tendría que comer de la misma comida simple recibida en donación y practicar exactamente de la misma forma que cualquier otro monje en el monasterio.

No mucho después del arribo del Venerable Sumedho, el número de extranjeros que empezó a buscar a Ajahn Chah continuó creciendo. Para cuando el Venerable Sumedho era ya un *bhikkhu* con cinco *vassas* y Ajahn Chah lo consideró suficientemente competente para impartir las enseñanzas, algunos de estos nuevos *bhikkhus* extranjeros habían también decidido quedarse a entrenar en el monasterio. En el verano de 1975, el Venerable Sumedho y ese pequeño grupo de *bhikkhus* occidentales, se instalaron temporalmente en un bosque no lejos del pequeño poblado de *Wat Nong Pab Pong*. No mucho después, los habitantes del lugar les pidieron que se quedaran definitivamente, a lo que Ajahn Chah accedió, y así fue como nació *Wat Pab Nanachat* (el Monasterio Internacional del Bosque). El Venerable Sumedho se convirtió en el abad del primer monasterio en Tailandia en ser encabezado por un *bhikkhu* extranjero, establecido para *bhikkhus* que hablan inglés.

En 1977 el English Sangha Trust, una organización sin fines de lucro que se formó con la idea de establecer una Sangha budista permanente en el Reino Unido, invitó a Ajahn Chah y a Ajahn Sumedho a visitar Gran Bretaña. Al ver la seriedad de las intenciones del EST, Ajahn Chah dejó a Ajahn Sumedho (junto con otros dos de sus discípulos occidentales que en esos días estaban de visita en Europa) en Londres, en el *vihara* de Hampstead. Ajahn Chah

regresó a Gran Bretaña en 1979, al tiempo en el que los *bhikkhus* estaban dejando Londres para empezar el monasterio budista en Sussex; de ahí viajó a Estados Unidos y Canadá para visitar varios lugares e impartir las enseñanzas.

En 1980 el Venerable Ajahn Chah empezó a sentir más agudamente los síntomas de mareos y lapsos de pérdida de memoria que había estado padeciendo desde hacía algunos años. Luego, ya que su salud estaba empeorando debido a los efectos debilitantes de la diabetes, pasó el retiro de lluvias de 1980 y 1981 fuera de *Wat Nong Pah Pong*. Precisamente en aquellos días en que su enfermedad estaba empeorando, comenzó a usar su cuerpo como una enseñanza, un ejemplo viviente de la transitoriedad de todas las cosas. Le recordaba constantemente a la gente de esforzarse para encontrar un refugio verdadero dentro de ellos mismos, ya que él no les podría seguir enseñando durante mucho tiempo más. El agravamiento de su condición condujo a una operación en 1981, que sin embargo fracasó en revertir los principios de parálisis que finalmente lo llevó a estar en cama permanentemente, y sin la posibilidad de hablar. Sin embargo, esto no detuvo el crecimiento del número de *bhikkhus* y laicos que vinieron a practicar a su monasterio, para quienes las enseñanzas de Ajahn Chah eran una constante inspiración y guía.

Después de permanecer —increíblemente— en cama y en silencio durante diez años, cuidadosamente atendido por sus *bhikkhus* y *anagarikas*, el Venerable Ajahn Chah falleció el 16 de enero de 1992 a la edad de 74 años, dejando atrás una floreciente comunidad de monasterios y seguidores en Tailandia, Inglaterra, Suiza, Italia, Francia, Australia, Nueva Zelanda, Canadá y los Estados Unidos, en donde la práctica de las enseñanzas del Buda continúa bajo la inspiración de este gran maestro de meditación.

Aunque Ajahn Chah falleció en 1992, el entrenamiento que él estableció es aún practicado en *Wat Nong Pah Pong* y todos los monasterios de su linaje de los que —hasta el momento de hacer este

libro— hay más de doscientos solamente en Tailandia. La disciplina es estricta, lo que facilita llevar una vida pura y simple en una comunidad que sigue las reglas en armonía, y en donde la virtud, la meditación y el entendimiento pueden ser continua e inteligentemente cultivados. Habitualmente se hace meditación en grupo dos veces al día y en ocasiones uno de los *ajahns* ofrece una charla. Sin embargo, el corazón, la esencia de la meditación, es la manera de vivir la vida diaria. Los monásticos hacen trabajos manuales; tiñen y cosen sus propias túnicas, elaboran la mayoría de lo que se requiere para satisfacer sus necesidades, y mantienen los edificios del monasterio y las instalaciones en general de manera immaculada. Viven de una manera extremadamente simple, siguiendo los preceptos ascetas de comer una vez al día del bol de donaciones y limitando el número de sus túnicas y posesiones. Hay pequeñas cabañas individuales esparcidas por el bosque, en donde los *bhikkhus* y *bhikkhunis* viven y meditan en soledad; también practican meditación caminando, en sendas que han sido delineadas bajo los árboles para este propósito.

La sabiduría es una manera de vivir y de ser, y Ajahn Chah se esforzó en preservar una manera sencilla de vivir como monástico para que la gente pudiera estudiar y practicar el *Dhamma* al día de hoy. El estilo de enseñanza maravillosamente simple de Ajahn Chah puede resultar engañoso. Con frecuencia, solamente después de haber oído algo muchas veces, repentinamente nuestras mentes están maduras y de algún modo la enseñanza toma un significado mucho más profundo. Era fabuloso presenciar la tremenda habilidad que *Ajahn Chah* tenía para presentar sus explicaciones del *Dhamma*, adaptándolas impecablemente tanto al tiempo como al lugar en que se encontraba, así como también al entendimiento y sensibilidad de su audiencia. Sin embargo, a veces, en el papel, esta cualidad puede hacerlo parecer inconsistente, ☐ que está contradiciéndose a sí mismo! En esas ocasiones el lector deberá recordar que estas palabras vienen de una grabación de algo que estaba

El sabor de la libertad

sucediendo en vivo. De manera similar, si en ocasiones estas enseñanzas parecieran estar algo alejadas de la tradición, debería tenerse en mente que el Venerable *ajahn* hablaba siempre desde el corazón, desde la profundidad de su propia experiencia en meditación.

ENTRENANDO ESTA MENTE¹

Entrenar esta mente... En realidad, no hay mucho que decir sobre esta mente. La mente, simplemente es radiante en sí misma; por naturaleza está en paz. La razón por la que la mente no está en paz en este momento es porque se ha extraviado en nuestros estados de ánimo. En realidad, la mente es nada más la mente, no hay nada más que decir. La mente simplemente está ahí, reposando en su estado natural, eso es todo. Que algunas veces se sienta que la mente está en paz y otras no, se debe a que ha sido engañada por los estados de ánimo. La mente que no ha sido entrenada no tiene sabiduría, es tonta. Los estados de ánimo aparecen y la engañan haciéndole sentir placer un momento y sufrimiento al siguiente. Felicidad y tristeza. Sin embargo, el estado natural de la mente de una persona no es el de felicidad o tristeza. La experiencia de la felicidad y la tristeza no es la mente en sí misma, sino solamente estos estados de ánimo que la han engañado. La mente, arrastrada por estos estados de ánimo, se pierde sin tener idea de lo que está pasando, y como resultado sentimos placer y dolor. Esto es porque la mente no ha sido entrenada todavía –todavía no es muy perspicaz. Entonces ahí andamos nosotros pensando que es nuestra mente la que está sufriendo o la que es feliz, cuando la realidad es que la mente se ha perdido en sus distintos estados de ánimo, nada más.

La cosa es que, en realidad, esta mente nuestra está en paz por naturaleza. Está quieta y en calma como una hoja que no está siendo

¹ En ediciones anteriores de “El Sabor de la Libertad” el título de esta charla se tradujo como “Acerca de esta Mente”.

Entrenando esta Mente

llevada por el viento. Pero si el viento sopla, la hoja tiembla, y la razón por la que esto sucede es el viento. Pasa lo mismo con la mente: a causa de estos estados de ánimo, cae presa de los pensamientos. Si la mente no se perdiera en estos estados de ánimo, no temblaría. Si entendiera la naturaleza de los pensamientos se quedaría simplemente quieta. A esto se le llama el estado natural de la mente. Y la razón por la que hemos venido a practicar ahora es para ver a la mente en este, su estado original. Nosotros creemos que la mente es realmente placentera o que realmente está en paz, pero la verdad es que la mente no ha creado ningún placer o dolor real. Estos pensamientos han venido, la han engañado y la mente ha caído en la trampa y ha terminado enredada en los pensamientos. Por lo tanto, tenemos que entrenar nuestra mente para poder acrecentar nuestra sabiduría, y entender la verdadera naturaleza de los pensamientos, en vez de seguirlos ciegamente, nada más.

La mente, por naturaleza, está en paz. Es únicamente para entender esto que hemos venido aquí a reunirnos y hacer esta difícil práctica de meditación.

ACERCA DE LA MEDITACIÓN¹

Calmar la mente significa encontrar el equilibrio exacto. Si tratan de forzar la mente demasiado, se aleja más de la cuenta; si no se esfuerzan lo suficiente, entonces no llega adonde tiene que llegar, pierde ese punto de equilibrio.

Normalmente la mente no está quieta, se está moviendo todo el tiempo; nosotros tenemos que fortalecerla. Fortalecer la mente y fortalecer el cuerpo no son lo mismo. Para hacer el cuerpo fuerte tenemos que ejercitarlo, forzarlo para poder darle fuerza; pero hacer la mente fuerte significa hacer que esté en paz, no andar pensando en esto y en lo otro. Para la mayoría de nosotros, la mente nunca ha estado en paz, nunca ha tenido la energía de *samādhi*², por lo tanto, debemos establecer límites. Nos sentamos a meditar, permaneciendo con “aquél que sabe”.

Si forzamos nuestra respiración para que sea demasiado larga o demasiado corta, no estaremos en equilibrio, la mente no va a encontrar la paz. Es como cuando usamos por primera vez el pedal de una máquina de coser. Al principio, solo pedaleamos en la máquina para encontrar la coordinación correcta; lo hacemos, en realidad, antes de empezar a coser. Seguir la respiración es parecido. No nos preocupamos sobre qué tan larga o corta, débil o fuerte es: solo la notamos; simplemente la dejamos ser, siguiendo la respiración de forma natural.

¹ Esta charla fue ofrecida en el dialecto del noreste y transcrita de una cinta de casete no identificada.

² *Samādhi* es el estado de concentración en calma, resultado de la práctica de meditación.

Acerca de la Meditación

Cuando la respiración está equilibrada, la tomamos como el objeto de nuestra meditación. Cuando aspiramos, el principio de la respiración está en la punta de la nariz, el punto medio de la respiración está en el pecho y el final de la respiración en el abdomen. Esta es la ruta de la respiración. Cuando espiramos, el inicio de la respiración está en el abdomen, la parte central en el pecho y el final en la punta de la nariz. Simplemente tomen nota de que este es el camino de la respiración —la punta de la nariz, el pecho y el abdomen; luego el abdomen, el pecho y la punta de la nariz. Tomamos nota de estos tres puntos para hacer que la mente sea firme, para limitar la actividad mental a fin de que la atención plena y la conciencia de sí mismo puedan darse fácilmente.

Cuando nuestra atención se establece en estos tres puntos, podemos desprendernos de ellos y observar cómo el aire entra y cómo sale, concentrándonos solamente en la punta de la nariz o el labio superior donde el aire pasa al entrar y salir. No tenemos que seguir la respiración, lo único que tenemos que hacer es establecer atención plena delante de nosotros, en la punta de la nariz, y notar la respiración en este punto —entrando y saliendo; entrando y saliendo.

Por ahora no hay necesidad de pensar en nada en especial, solamente concentrarse en esta simple tarea, tener presencia mental ininterrumpida. No hay nada más que hacer, solamente aspirar y espirar. La mente no tarda en encontrar la paz, la respiración se refina. La mente y el cuerpo se vuelven ligeros. Este es el estado apropiado para el trabajo de la meditación.

Cuando nos sentamos a meditar la mente se refina, pero sin importar el estado en que esté, debemos tratar de estar conscientes de ella, conocerla. La actividad mental está ahí junto con la tranquilidad. Hay *vitakka*. *Vitakka* es la acción de traer la mente al tema de contemplación. Si no hay mucha atención plena, no va a haber mucha *vitakka*. Entonces lo que sigue es *vicara*, la contemplación alrededor de ese tema. Es posible que en ocasiones apa-

rezcan algunas impresiones mentales débiles, pero cualquier cosa que esté sucediendo, lo importante es la constante conciencia de nosotros mismos. A la par de ir profundizando, estamos constantemente conscientes del estado de nuestra meditación, percibiendo si la mente está firmemente establecida o no. De este modo, ambas, concentración y atención están presentes.

Tener una mente en paz no significa que no esté sucediendo nada – las impresiones mentales surgen. Por ejemplo, cuando hablamos sobre el primer nivel de absorción, decimos que tiene cinco factores. Con el tema de la contemplación, junto con *vitakka* y *vicara*, surge *pīti* (profundo regocijo) y luego *sukha* (felicidad). Todas estas cuatro cosas se encuentran juntas en la mente que se ha establecido en la tranquilidad. Todas son como un solo estado.

El quinto factor es *ekaggatā* o la concentración en un solo punto. Tal vez se pregunten cómo puede existir concentración en un solo punto cuando están ahí también todos estos otros factores. Esto es porque todos se funden en uno solo en esa base de tranquilidad. Todos ellos en conjunto son llamados un estado de *samādhi*. No son estados mentales ordinarios, son factores de absorción. Existen estas cinco características, sin embargo, no perturban la tranquilidad básica. Hay *vitakka*, pero esta no perturba la mente; *vicara*, la profunda dicha y felicidad surgen, pero sin perturbar a la mente. La mente, por lo tanto, es una con todos estos factores. El primer nivel de absorción es así.

No tenemos que llamarlos primera *jhāna*, segunda *jhāna*, tercera *jhāna*³ y así sucesivamente; vamos llamándolo simplemente “una mente en paz”. Al ir calmándose la mente progresivamente, va a prescindir de *vitakka* y *vicara*, dejando únicamente el profundo regocijo y la felicidad. ¿Por qué descarta la mente *vitakka* y *vicara*? Porque al volverse la mente más refinada, las actividades de *vitakka*

³ *Jhāna* es un estado de concentración avanzado o *samādhi*, en el que la mente está absorta en su objeto de meditación. Este estado está dividido en cuatro niveles, cada uno siendo, progresivamente, más refinado que el anterior.

Acerca de la Meditación

y *vicara* son demasiado burdas para continuar estando ahí. En esta etapa, la mente abandona *vitakka* y *vicara*, pueden surgir sensaciones de regocijo increíble y se puede estallar en llanto. Sin embargo, cuando *samādhi* se hace aún más profundo, este profundo regocijo también desaparece, dejando únicamente la felicidad y la concentración en un solo punto, hasta que finalmente incluso la felicidad deja de estar y la mente alcanza su máximo nivel de refinamiento. Lo que hay es solamente ecuanimidad y concentración en un solo punto, todo lo demás se ha quedado atrás. La mente se queda completamente quieta.

Una vez que la mente está en paz, esto puede suceder. Ustedes no tienen que darle vueltas al asunto, simplemente es lo que sucede cuando los factores que lo causan están listos. A esto se le llama la energía de una mente en paz. En este estado la mente no está adormecida; los cinco obstáculos: deseos de los sentidos, aversión, inquietud y preocupación, pereza y letargo, y duda, han desaparecido todos.

Pero si la energía carece todavía de fortaleza y la atención plena es débil, ocasionalmente van a surgir intrusamente ciertas impresiones mentales. La mente está en paz, pero es como si hubiera algunas nubes dentro de esa calma. No es, sin embargo, una especie de adormecimiento normal, algunas impresiones se van a manifestar –tal vez vamos a escuchar un sonido o a ver un perro o algo por el estilo-. No es algo muy claro, pero tampoco es un sueño. Esto es porque estos cinco factores se han debilitado y se ha perdido el equilibrio.

La mente tiende a hacer trucos dentro de estos niveles de tranquilidad. Cuando la mente está en este estado, en ocasiones van a aparecer imágenes a través de cualquiera de los sentidos, y el practicante de meditación tal vez no sea capaz de entender exactamente lo que está pasando. “¿Estoy dormido? No. ¿Es un sueño? No, no es un sueño...” Estas impresiones son producidas por un estado más o menos tranquilo; pero si la mente está verdaderamente

clara y en calma no vamos a tener ninguna duda respecto a las diferentes impresiones mentales o imágenes que aparezcan. Preguntas como, “¿Qué pasó? ¿Estaba durmiendo? ¿Perdí el rumbo? ...” no se dan, porque estas serían características de una mente que todavía está dudando. “¿Estoy dormido o despierto?” Aquí, la mente no está clara. Esta es la mente extraviándose en sus estados de ánimo. Es como la luna ocultándose detrás de una nube, todavía puedes verla, pero las nubes la hacen parecer borrosa. No es como la luna cuando ha salido de detrás de las nubes, clara, nítida y brillante.

Cuando la mente está en paz y establecida firmemente en atención plena y la conciencia de sí misma, no habrá dudas respecto a los diferentes fenómenos que encontramos. La mente verdaderamente estará más allá de los obstáculos. Vamos a reconocer con toda claridad cuanto aparece en la mente, así, exactamente como es. No dudamos en lo absoluto porque la mente está clara y brillante. La mente que llega a *samādhi* es así.

Hay quienes encuentran difícil entrar a *samādhi* porque sus tendencias no son las apropiadas. Hay *samādhi*, pero carece de fuerza o de firmeza. Sin embargo, uno puede alcanzar la paz a través del uso de la sabiduría, a través de contemplar y ver la verdad de las cosas, resolviendo problemas de esta manera. Esto es usar sabiduría en lugar del poder de *samādhi*. Para obtener calma en la práctica, no es necesario estar sentado en meditación, por ejemplo. Simplemente pregúntense, “Eh, ¿qué es eso?” y, ¡su problema está resuelto en el acto! Una persona con sabiduría es así. Quizá esta persona realmente no pueda alcanzar altos niveles de *samādhi*, sin embargo, tiene que haber aunque sea un poco, solo lo suficiente para cultivar sabiduría. Es como la diferencia entre cultivar arroz y cultivar maíz. Uno puede depender del arroz más que del maíz para sobrevivir. Nuestra práctica puede ser así, dependemos más de la sabiduría para resolver problemas. Cuando vemos la verdad es cuando la paz hace acto de presencia.

Acerca de la Meditación

Estas dos formas de hacerlo no son lo mismo. Algunas personas tienen comprensión profunda y completa, y su sabiduría es fuerte pero no tienen mucho *samādhi*. Cuando se sientan a meditar no tienen mucha paz, tienden a pensar mucho contemplando esto y lo otro, hasta que en un momento dado contemplan la felicidad y el sufrimiento y ven la verdad en ellos. Otros se inclinan más hacia esto que a *samādhi*. Ya sea de pie, caminando, sentados o acostados el esclarecimiento del *Dhamma* puede darse. A través del ver, de la renuncia, logran la paz. Alcanzan la paz mediante el conocimiento de la verdad, atravesando sus dudas, porque lo han visto por sí mismos.

Otra gente tiene solo un poco de sabiduría, pero su *samādhi* es muy fuerte. Pueden llegar muy profundo en *samādhi* rápidamente, pero no tienen mucha sabiduría, no pueden detectar sus imperfecciones, no las conocen. No pueden resolver sus problemas.

Pero independientemente de la manera en que lo hagamos, tenemos que deshacernos del pensamiento erróneo, quedándonos únicamente con la visión correcta. Tenemos que terminar con la confusión, dejar solamente la paz.

Sin importar cuál de los dos caminos tomemos, vamos a terminar en el mismo lugar. Existen estos dos lados de la práctica: uno es la calma y el otro la comprensión verdadera, profunda y completa; pero las dos van juntas. No podemos eliminar ninguna de ellas. Tienen que ir juntas.

Eso que “supervisa” los diferentes factores que surgen en meditación es *sati* (atención plena). Este *sati* es una condición que, a través de la práctica, puede ayudar a otros factores a emerger. *Sati* es vida. Siempre que no tenemos *sati*, cuando somos negligentes, es como si estuviéramos muertos. Si no tenemos *sati*, entonces lo que decimos y lo que hacemos no tiene ningún sentido. *Sati* es, simplemente, recordar, memoria. Es una causa para el surgimiento de la sabiduría y la conciencia de sí mismo. Sin importar qué virtudes hayamos cultivado, son imperfectas si carecen de *sati*. *Sati*

es lo que nos mira mientras estamos de pie, caminando, sentados y acostados. Inclusive cuando ya no estamos en *samādhi*, *sati* debe estar presente de principio a fin.

Sin importar lo que hagamos, estamos siempre teniendo cuidado. La sensación de vergüenza⁴ va a surgir. Nos sentimos avergonzados sobre las cosas que no han sido correctas. Al aumentar la vergüenza, nuestra compostura y tranquilidad van a aumentar también. Cuando la compostura y tranquilidad aumenten, la negligencia va a desaparecer. Aunque no nos sentemos a meditar, estos factores estarán presentes en la mente.

Y esto sucede debido al cultivo de *sati*. □Desarrollen *sati*! Esta es la cualidad que supervisa el trabajo que estamos haciendo en el presente. Tiene valor real. Debemos estar conociéndonos constantemente. Si nos conocemos así, lo correcto se va a distinguir de lo incorrecto, la senda será clara, y todas las causas de vergüenza se disolverán. La sabiduría aparecerá.

Podemos resumir la práctica como moralidad, concentración y sabiduría. Estar compuestos y tranquilos, controlados, esto es moralidad. La mente firmemente establecida dentro de ese control es concentración. El conocimiento total y completo, dentro de la actividad que nos ocupa en este momento, es sabiduría. La práctica, en pocas palabras, es únicamente moralidad, concentración y sabiduría; o, dicho de otro modo, la Senda. No hay otro camino, no hay otra manera.

⁴ Esta vergüenza está basada en el conocimiento de causa y efecto, más que en culpa emocional.

LA SENDA EN ARMONÍA¹

Hoy me gustaría preguntarles a todos ustedes: “¿Tienen ya certeza? ¿Están seguros de su práctica de meditación?” Lo pregunto porque en estos días hay mucha gente enseñando meditación, tanto *bhikkhus* como laicos, y me temo que los asalten las dudas y las indecisiones. Sin embargo, si entendemos con claridad, podremos hacer que la mente esté firme y en paz.

Deberían entender el Óctuple Sendero como moralidad, concentración y sabiduría. Lograr la senda es tan simple como esto. Nuestra práctica es hacer que esta senda se haga presente dentro de nosotros.

Cuando nos sentamos a meditar se nos dice que cerremos los ojos, que no veamos nada más, porque ahora vamos a mirar directamente a la mente. Cuando cerramos los ojos, nuestra atención se dirige hacia nuestro interior. Establecemos nuestra atención en la respiración, lo que sentimos, la mente y los objetos mentales, tal cual son. Aquí veremos el punto exacto donde *samādhi* y los otros factores de la senda convergen en armonía.

Al estar sentados meditando, siguiendo la respiración, piensen que están sentados solos. No hay absolutamente nadie sentado a su alrededor, no hay absolutamente nada. Desarrollen esta sensación de que están sentados solos hasta que la mente se desconecte de todo lo externo, concentrándose solamente en la respiración. Si están pensando: “esta persona está sentada ahí, esa persona está

¹ En esta charla están combinadas dos charlas ofrecidas en Inglaterra en 1979 y 1977, respectivamente.

sentada allá”, no tienen paz, la mente no se vuelve hacia el interior. Simplemente pongan todo eso a un lado hasta que sientan que no hay absolutamente nadie sentado alrededor de ustedes, hasta que no haya absolutamente nada, hasta que no tengan ninguna inquietud o interés respecto a lo que los rodea.

Dejen que la respiración fluya naturalmente, no la fuercen a que sea corta o larga o lo que sea; únicamente, ahí sentados, vean cómo ocurre la inhalación y la exhalación. Cuando la mente se desprende de todas las impresiones externas –los vehículos que van pasando, otros sonidos que vienen de la calle o cosas de ese tipo– no los van a perturbar. Nada, ni lo que ven ni lo que oyen, los va a perturbar, porque la mente simplemente no los recibe. Su atención estará centrada en la respiración.

Si la mente está confundida y no logran que se concentre en la respiración, aspiren muy profundo, tan profundamente como puedan, y luego exhalen hasta que no quede nada, nada. Hagan esto tres veces y entonces establezcan su atención otra vez. La mente se va a calmar.

Al volverse la mente más refinada, le pasa lo mismo a la respiración. Las sensaciones se harán más y más sutiles, el cuerpo y la mente se harán ligeros. Nuestra atención está solamente en el interior, vemos las inhalaciones y exhalaciones claramente, vemos todas las impresiones con claridad. Aquí vamos a ver la reunión de moralidad, concentración y sabiduría. A esto se le llama la senda en armonía. Cuando existe esta armonía nuestra mente estará libre de confusión, se volverá una sola. A esto es que se le llama *samādhi*.

Después de observar la respiración por un buen tiempo, se puede volver muy refinada; la conciencia de que estamos respirando irá gradualmente desapareciendo, dejando sola y únicamente la atención pura. La respiración puede llegar a ser tan fina que desaparece! Quizás estamos “nada más sentados” como si esa respiración no estuviera sucediendo en lo absoluto. En realidad, sí está sucediendo, pero parece que no. Esto es porque la mente ha

alcanzado su estado más refinado, lo único que hay es atención pura que ha ido más allá de la respiración. El conocimiento de que la respiración ha desaparecido queda establecido. ¿Qué vamos a tomar como nuestro objeto de meditación ahora? Lo único que tomamos como nuestro objeto es este conocimiento, esto es, la conciencia de que no hay respiración.

Cosas inesperadas podrían suceder entonces; a algunas personas les sucede, a otras no. Si estas cosas aparecen, debemos recibir las de manera firme y con atención plena fortalecida. Algunas personas ven que la respiración ha desaparecido y se asustan, tienen miedo, piensan que esto les puede causar la muerte. Aquí debemos percibir la situación exactamente como es. Debemos simplemente notar que no hay respiración y tomar esto como nuestro objeto de atención.

Este, podemos decir, es el más firme y seguro *samādhi*: el estado de la mente es firme, no se mueve. Tal vez el cuerpo se vuelva tan ligero que pareciera que ahí no hay nadie sentado. Sentimos que estamos sentados en un lugar vacío, completamente vacío. Aunque esto pueda parecer muy inusual, deben entender que no hay nada de qué preocuparse. Cuando está firmemente establecida, la mente es así.

Cuando la mente está firmemente unificada, sin impresiones que vengan de los sentidos y la perturben, uno puede quedarse en ese estado tanto tiempo como quiera. No habrá ninguna sensación dolorosa que venga a perturbarnos. Cuando *samādhi* ha alcanzado este nivel, podemos dejarlo cuando queramos, pero si decidimos salirnos de este *samādhi*, lo hacemos de una manera muy cómoda: no estamos saliendo porque nos cansó o nos aburrió. Salimos porque ha sido suficiente, nos sentimos a gusto, no tenemos ningún problema.

Si podemos desarrollar este tipo de *samādhi*, entonces si nos sentamos —por ejemplo— treinta minutos o una hora, la mente estará tranquila, en calma durante muchos días. Cuando está tranquila

y en calma de esta manera, la mente está limpia. Sin importar cuál sea la experiencia que estemos viviendo, la mente la va a tomar y la va a investigar. Este es el fruto de *samādhi*.

Moralidad tiene una función, concentración tiene otra función y sabiduría otra. Estos factores son como un ciclo. Podemos verlos a todos dentro de la mente en paz. Cuando la mente está en calma, tiene serenidad y dominio de sí misma debido a la sabiduría y a la energía que viene de la concentración. Mientras más se va calmando, más se va refinando, lo que le da a la moralidad la fuerza para incrementar su pureza. Cuando la concentración está firmemente establecida, es una ayuda para la aparición de la sabiduría. Moralidad, concentración y sabiduría se ayudan una a otra, se interrelacionan de esta manera.

Al final, la senda se vuelve una sola y funciona a todas horas. Debemos proteger la fuerza que viene de la senda, porque esta es la fuerza que nos lleva tanto a la sabiduría como a la comprensión profunda y verdadera.

Los Peligros de *Samādhi*

Samādhi es capaz de, o hacerle un gran daño al practicante de meditación, o traerle mucho beneficio; no se puede decir que trae solamente uno o el otro. Para alguien que no tiene sabiduría, es dañino; pero a aquél que tiene sabiduría, puede traerle verdaderos beneficios: lo puede llevar a la comprensión profunda y verdadera de las cosas.

Lo que podría ser dañino para el practicante de meditación es *samādhi* de absorción, *samādhi* que lleva a una profunda y duradera calma. Este *samādhi* (*jbāna*), trae una gran paz. En donde hay paz, hay felicidad. En dónde hay felicidad, aparece el apego y el aferrarse, a esa felicidad. El practicante de meditación no quiere contemplar nada más; lo único que quiere es perderse en esa sensación placentera. Cuando hemos estado practicando durante

mucho tiempo, no es raro que nos aficionemos a entrar en este tipo de *samādhi* muy rápido. Tan pronto como empezamos a observar nuestro objeto de meditación, la mente alcanza la calma y no quiere salir de ahí para investigar nada. Sencillamente nos quedamos atorados en esa felicidad. Este es un peligro para quien está practicando meditación.

Tenemos que usar *upacāra samādhi*: Aquí, entramos en esa calma y luego, cuando la mente está suficientemente calmada, salimos de ahí y obsevamos la actividad exterior.² Ver hacia el exterior con una mente en calma da lugar a la sabiduría. Esto es difícil de entender, porque es casi como imaginar o pensar normalmente. Cuando la actividad de pensar está sucediendo, podemos creer que la mente no está en paz, pero en realidad esa actividad de pensar está teniendo lugar dentro de la calma. Podemos inclusive intensificar nuestra actividad de pensar con el objeto de contemplarla. Aquí tomamos ese pensar para investigarlo, no es que estemos pensando nomás por pensar o especulando, sino que nace de una mente en paz. A esto se le llama “atención dentro de la calma y calma dentro de la atención”. Si es simplemente el imaginar y pensar ordinario, la mente no estará en paz, va a estar agitada. Pero no estoy hablando de pensar ordinariamente, sino de que esta es una sensación que surge de la mente que está en paz: se le llama “contemplación”. La sabiduría nace precisamente aquí.

Entonces, puede haber *samādhi* correcto y *samādhi* incorrecto. *Samādhi* incorrecto es aquel en que cuando la mente está en calma, no hay atención en lo absoluto. Uno podría sentarse durante tres horas o inclusive todo el día, pero la mente no sabe en dónde ha estado o qué ha pasado. No sabe nada. Está en calma, pero eso es todo. Es como un cuchillo bien afilado que no nos molestamos en usar. Este es un tipo de calma engañosa, porque no hay mu-

² “Actividad exterior” se refiere a todo tipo de impresiones percibidas por los sentidos. Es usado en contraste con “actividad interior” de *samādhi* de absorción (*jhāna*), en donde la mente no “sale” hacia las impresiones externas de los sentidos.

cha conciencia de uno mismo. El practicante de meditación puede pensar que ya ha alcanzado el máximo nivel, y no se molesta en mirar hacia ningún otro lado. *Samādhi* puede ser un enemigo a este nivel. La sabiduría no puede aparecer porque no hay conciencia de correcto e incorrecto.

Con el *samādhi* correcto —sin importar qué nivel de calma se alcance— hay atención. Hay atención plena completa y una comprensión clara. Este es el *samādhi* que puede dar lugar a la sabiduría, uno no puede perderse en ella. Los practicantes deben entender bien esto. Ustedes no pueden lograrlo sin esta atención, tiene que estar presentes de principio a fin. Este tipo de *samādhi* no representa ningún peligro.

Pueden preguntarse: ¿en dónde está el beneficio? ¿Cómo es que la sabiduría aparece de *samādhi*? Cuando ha sido desarrollado el correcto *samādhi*, la sabiduría puede estar presente todo el tiempo. Cuando los ojos ven formas, los oídos escuchan sonidos, la nariz percibe olores, la lengua recibe sabores, el cuerpo tiene la experiencia del tacto o la mente percibe impresiones mentales —en todas las posturas— la mente tiene conocimiento completo de la verdadera naturaleza de esas impresiones, y no va detrás de ellas.

Cuando la mente tiene sabiduría no “anda escogiendo”. En cualquier postura estamos completamente conscientes del nacimiento de la felicidad y del nacimiento de la infelicidad; dejamos que las dos se vayan, se desprendan, no nos quedamos atorados. A esto se le llama la práctica correcta que está presente en todas las posturas. Estas palabras, “todas las posturas”, no se refieren solamente a las posturas del cuerpo, se refieren a la mente con atención plena y comprensión clara de la verdad, sin interrupción alguna. Cuando *samādhi* ha sido desarrollado correctamente, así es como aparece la sabiduría. Se le llama “comprensión profunda y verdadera, completa”, conocimiento de la verdad.

Existen dos clases de paz: la burda y la refinada. La paz que viene de *samādhi* es la burda. Cuando la mente está en paz, hay

felicidad. La mente entonces cree que esta felicidad es paz. Pero la felicidad e infelicidad son cambio y nacimiento. No hay escape del *samsāra* porque todavía nos agarramos de ambas. Entonces, felicidad no es paz; paz no es felicidad.

El otro tipo de paz es la que viene de la sabiduría. Aquí no confundimos la paz con la felicidad; conocemos a la mente que contempla y conoce la felicidad y la infelicidad como paz. La paz que surge desde la sabiduría no es felicidad, pero es lo que ve la verdad en ambas, felicidad e infelicidad. No surge el aferrarse a esos estados; la mente se eleva por encima de ellos. Esta es la verdadera meta de toda la práctica budista.

DENTRO DEL CAMINO MEDIO¹

Las enseñanzas budistas tratan del renunciar a lo que es perjudicial y practicar lo que beneficia. Una vez que ya se ha renunciado a lo malo y lo bueno se ha establecido, tenemos que desprendernos de ambos, lo bueno y lo malo.

Ya hemos oído suficiente sobre las condiciones que son benéficas y las que son perjudiciales y podemos entenderlas, si no completamente, por lo menos en parte; ahora me gustaría hablarles sobre el Camino Medio, esto es, la senda que lleva a trascender ambos, lo bueno y lo malo.

Todas las charlas del *Dhamma* y las enseñanzas del Buda tienen una sola meta: mostrar el camino para salir del sufrimiento a aquellos que todavía no han escapado. Las enseñanzas tienen el propósito de ilustrarnos en el conocimiento correcto; si no las entendemos adecuadamente, entonces no podremos alcanzar la paz.

Una vez que alcanzaron el Despertar, todos los Budas dieron su primera enseñanza señalando dos extremos: perderse en el placer es uno, y perderse en el dolor es el otro. Estos dos tipos de perdición son los polos opuestos entre los que necesariamente fluctúan quienes viven sumergidos en los placeres de los sentidos, y es la razón por la que nunca pueden vivir en paz. Estos son los dos caminos que continuamente están girando alrededor del *saṃsāra*.

El Buda observó que todos los seres están atrapados entre estos dos extremos, y no ven nunca la vía media del *Dhamma*; y también

¹ Esta charla fue ofrecida en el año de 1970 en el dialecto del noreste a una audiencia de *bhikkhus* y laicos.

señaló en sus enseñanzas estas dos maneras de vivir con el objeto de que pudiéramos ver el castigo que las dos entrañan. Debido a que todavía estamos aferrados, debido a que aún sentimos avidez, nos tienen constantemente en un puño; los dos extremos nos dominan. El Buda dijo que estas dos maneras de vivir son una intoxicación, no son el modo de vivir de quien medita, no son caminos que conduzcan a la paz.

Para ponerlo de manera simple, perderse en el placer y perderse en el dolor son la vía de la indolencia y la vía de la tensión. Si investigas dentro de ti, momento a momento, vas a ver que la vía de la tensión es la vía de la ira, la vía del dolor. Esta vía desemboca en dificultades y aflicción; y si ya has trascendido perderte en el placer, quiere decir que has trascendido la felicidad. La felicidad y la infelicidad, no son estados que traigan serenidad. El Buda enseñó que hay que desprenderse de ambos. Esa es la práctica correcta. Esa es el camino medio.

El Camino Medio no se refiere a nuestro cuerpo físico y al habla, se refiere a la mente. Cuando una impresión mental que no nos gusta aparece, afecta nuestra mente y la confunde. Cuando la mente está confundida, cuando ha perdido la estabilidad, no tomamos el camino apropiado. Si se da una impresión mental que nos gusta, la mente va directamente a perderse en el placer; ese tampoco es el camino.

No queremos sufrir, queremos ser felices. Pero de hecho, la felicidad es simplemente una forma refinada de sufrimiento. El sufrimiento es una versión burda de la felicidad. Se puede comparar con una serpiente. La cabeza de la serpiente es la infelicidad; la cola es la felicidad. La cabeza de la serpiente es sumamente peligrosa, tiene veneno en los colmillos. Si la tocas, la serpiente te muerde en el acto. Pero no es nada más la cabeza; aunque la agarres solo de la cola, se dará vuelta y de todos modos te va a morder; porque tanto la cabeza como la cola pertenecen a la misma serpiente. De la misma manera, ambas, felicidad e infelicidad, o placer y tristeza,

son engendradas por el mismo padre: el deseo. Entonces, cuando te sientes feliz la mente no está en paz. De veras... ¡no está en paz!

Por ejemplo, cuando conseguimos las cosas que nos gustan –riqueza, prestigio, halagos o felicidad– nos ponemos muy contentos; pero la mente todavía alberga cierta ansiedad porque tenemos miedo de perder lo que hemos conseguido; en ese miedo no hay serenidad. Más adelante podríamos perder lo que ganamos y entonces de verdad sufrimos.

Por lo tanto, si no te estás dando cuenta de lo que está pasando, aunque seas feliz el sufrimiento es inminente. Es exactamente lo mismo que agarrar a la víbora por la cola, si no la sueltas te va a morder. Entonces, ya sea la cabeza o la cola –esto es, condiciones benéficas o perjudiciales– ambas son simplemente características de la “Rueda de la Existencia”. El cambio no tiene fin.

El Buda estableció la moral, la concentración y la sabiduría como la senda hacia la paz, el camino hacia el Despertar; pero en realidad estas cosas no son la esencia del budismo, son simplemente el camino hacia... El Buda les llamó *magga*, que significa “senda”. La esencia del budismo es la paz, y el origen de esa paz es el verdadero conocimiento de la naturaleza de todas las cosas. Si lo investigamos de cerca, podemos ver que la paz no es ni felicidad ni infelicidad. Ninguna de las dos es la verdad.

La mente humana, la mente que el Buda nos exhortó a conocer e investigar, es algo que podemos conocer únicamente a través de su actividad. No hay nada con lo que la “mente original”, la verdadera, se pueda medir; no existe algo a través de lo que la puedan conocer. En su estado natural está quieta, está inmóvil. Cuando la felicidad llega, lo único que sucede es que la mente se pierde en una impresión mental; hay movimiento. Cuando la mente se mueve de esta manera, el aferrarse y el apego hacen acto de presencia.

El Buda ya ha establecido completamente la senda de la práctica, pero nosotros no hemos practicado; o si lo hemos hecho, hemos practicado únicamente de palabra. Nuestra mente todavía no

está en armonía con nuestra manera de expresarnos, solo nos perdemos en palabras vacías. Pero la base del budismo no es algo de lo que se pueda hablar, algo que se pueda adivinar. La verdadera base del budismo es el conocimiento completo de la verdad de la realidad. Si uno conoce esta verdad, entonces no hay necesidad de enseñanza alguna. Si uno no sabe, aunque escuche las enseñanzas, en realidad no las está escuchando.

Esto es lo que dijo el Buda, “Las enseñanzas solamente indican en dónde está el camino”. El Buda no puede practicar por ti porque la verdad es algo que no se puede poner en palabras, no puede dársele a alguien. Todas las enseñanzas son meramente similares y comparaciones, medios para ayudar a la mente a ver la verdad. Si no hemos visto la verdad, vamos a sufrir.

Por ejemplo, comúnmente usamos el término *saiṅkhāras* cuando nos estamos refiriendo al cuerpo. Cualquiera puede pronunciar esta palabra, pero de hecho nosotros tenemos problemas simplemente porque no conocemos la verdad de estos *saiṅkhāras*; por lo tanto, nos enganchamos con ellos. Porque desconocemos la verdad del cuerpo, sufrimos.

Otro ejemplo. Supongan que una mañana están caminando al trabajo y de repente un hombre del otro lado de la calle empieza a gritarles, a insultarlos. En el mismo momento en que empiezan a escucharlo, la mente sale de su estado normal. No se sienten bien, están furiosos, se sienten ofendidos. El hombre empieza a seguirlos día y noche. Cuando lo escuchan sienten ira y cuando llegan a su casa todavía están enojados, quieren vengarse, quieren que se les pague.

Unos días más tarde alguien viene a su casa y les dice: “ese hombre que estaba gritando insultos el otro día...perdió la razón hace años, ¡está loco! Hace lo mismo con todo el mundo, pero nadie le hace caso”. En el momento en que escuchan esto, se sienten aliviados. Toda la ira e indignación que han ido acumulando a través de los días, se esfuma completamente. ¿Por qué? Porque

se han enterado de la verdad. Antes, cuando no sabían, pensaban que el hombre era normal, entonces les hacía sentir rabia – o sea, sufrían. Tan pronto como se enteran de la verdad, todo cambia, “Ah, está loco. ¡Eso lo explica todo!” Una vez que lo entienden se sienten bien, porque saben; antes lo sabían los demás, pero a ustedes de nada les servía. Una vez enterados, pueden desprenderse. Al no saber la verdad, es ahí donde se quedan agarrados. Cuando pensaban que el hombre era normal, hubieran podido matarlo, pero cuando se enteran de la verdad -que está loco- se sienten mucho mejor. Esto es conocer la verdad.

Alguien que ve el *Dhamma* tiene una experiencia parecida. Cuando desaparecen el apego, la aversión y la confusión, lo hacen de la misma forma. Mientras no tenemos conocimiento de estas cosas pensamos, ¿qué puedo hacer? Siento tanta codicia y aversión... Esto no es conocimiento claro, nítido –es exactamente lo mismo que cuando pensábamos que aquel loco era un hombre normal. Cuando finalmente nos dimos cuenta de que está loco, no hubo nada de qué preocuparse. Nadie se los podría haber mostrado. Solo cuando la mente es la que ve, puede desenraizar y renunciar al aferrarse.

Aunque el Buda haya explicado que el cuerpo no posee substancia –no es un ser real, como tal– de todos modos, nosotros no estamos convencidos, somos tercos y nos aferramos a él. Si el cuerpo pudiera hablar, nos estaría diciendo todo el santo día: “te voy a decir una cosa: tú, no eres mi dueño”. En realidad, nos lo está diciendo todo el tiempo pero nos los dice en el lenguaje del *Dhamma* – entonces, no lo podemos entender.

Por ejemplo, los órganos de los sentidos -ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo- están cambiando continuamente...pero nunca me ha tocado ver que nos pidan permiso para hacerlo... ¡Ni siquiera una sola vez! Como cuando tenemos un dolor de cabeza o de estómago, el cuerpo nunca nos pide permiso primero, simplemente va y hace lo que tiene que hacer, siguiendo su curso natural. Esto

nos demuestra que el cuerpo no le permite a nadie que sea su dueño; el cuerpo, simple y sencillamente no tiene dueño. El Buda lo describió como un objeto vacío de substancia.

Nosotros no entendemos el *Dhamma* y por lo tanto no entendemos estos *saṅkhāras*, los vemos como parte de nosotros, como si fueran lo que nosotros somos, o como que son de alguien más. Esto da origen al aferramiento. Cuando se da el aferramiento, lo que sigue es “convertirse en algo”. Una vez que “convertirse en...” se da, entonces se da el nacimiento. Habiendo ya nacido; vejez, enfermedad y muerte... toda la masa del sufrimiento aparece.

Esto es el *paticcasamuppāda*. Decimos que la ignorancia produce acciones voluntarias, estas dan lugar a la conciencia y así continúa el proceso. Todas estas cosas son simplemente eventos en la mente. Cuando entramos en contacto con algo que no nos gusta, si no existe atención, lo que hay es ignorancia. El sufrimiento llega en el acto. Pero la mente pasa a través de estos cambios tan rápidamente que ni cuenta nos damos. Es como cuando alguien se cae de un árbol, antes de que se dé cuenta... ¡zas! —se estrelló en el suelo. En realidad en la caída fue pasando muchas ramas y hojas, pero ni cuenta se dio, no podía ir contándolas mientras las iba pasando —simplemente se cae y... ¡zas!

El *paticcasamuppāda* es lo mismo, si lo dividimos como está en las escrituras, decimos que: la ignorancia da lugar a acciones voluntarias, →las acciones voluntarias dan lugar a la conciencia, →la conciencia da lugar a la mente y a la materia, →la mente y la materia dan lugar a los seis sentidos, →los seis sentidos dan lugar al sentido del contacto, →el contacto da lugar a la aparición de las sensaciones, →las sensaciones dan lugar al deseo, →el deseo da lugar al apego, →el apego da lugar a “convertirse en...”, →el “convertirse en...” da lugar al nacimiento, →el nacimiento da lugar a la vejez, enfermedad, muerte y toda forma de aflicciones. Pero al final de cuentas, cuando entran en contacto con algo que no les gusta, lo que surge es... ¡sufrimiento inmediato! Esa sensación de sufrimiento

es en realidad el resultado de toda la cadena de *patīcasamuppāda*. Esta es la razón por la que el Buda exhortaba a sus discípulos a investigar y conocer sus propias mentes en su totalidad.

Cuando un bebé llega a este mundo, no tiene nombre. Una vez nacido, le damos un nombre. Esto es una costumbre, una convención. Le damos nombres a la gente porque es conveniente como un medio para dirigirnos los unos a los otros. Las escrituras son lo mismo. Separamos todo con etiquetas con el objeto de facilitar el estudio de la realidad. De la misma forma, todas las cosas son simplemente *saiṅkhāras*. Su naturaleza original es meramente la de “cosas compuestas”. El Buda dijo que todas esas formaciones o cosas compuestas son transitorias, insatisfactorias y no son “yo”. Son inestables. Nuestro entendimiento al respecto todavía no es sólido y directo, como tiene que ser, y en consecuencia nuestro punto de vista no es el correcto. Esta manera equivocada de ver las cosas es que los *saiṅkhāras* somos nosotros – que nosotros somos los *saiṅkhāras*; o que la felicidad o infelicidad somos nosotros, que nosotros somos la felicidad y la infelicidad. Verlo así no es verlo con un completo y claro conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas. La verdad es que nosotros no podemos forzar a todas estas cosas para que sigan nuestros deseos, estas cosas siguen su curso de acuerdo a la naturaleza.

Veamos, aquí está otro ejemplo, una comparación muy sencilla. Supongan que se sientan en medio de una carretera entre toda clase de vehículos que están pasando a gran velocidad amenazando con arrastrarlos, como si estuvieran atacándolos. Ustedes no pueden enojarse con los autos y autobuses y demás vehículos y gritarles [no pasen por aquí! No pueden gritarles eso, [és una carretera! Entonces, ¿qué es lo que hacen? [Se salen de la carretera! La carretera es un lugar por donde transitan toda clase de vehículos, si desean que autos y autobuses y demás no pasen por ahí, [van a sufrir!

Es lo mismo con los *saiṅkhāras*, nosotros decimos que vienen a perturbarnos. Es como cuando estamos sentados meditando y

escuchamos un ruido; pensamos, “¡ah, ese ruido me está molestando!” Si lo entendemos de esta manera, vamos a sufrir, obviamente. Si lo investigamos un poquito más profundamente veremos que somos nosotros los que estamos “saliendo” a perturbar al sonido! Un sonido es simplemente eso, sonido; si lo entendemos así entonces ahí se acabó el asunto, lo dejamos ser, estamos conscientes de que el sonido es una cosa y nosotros somos otra. Alguien cuyo entendimiento es que el sonido viene a molestarlo a él, es alguien que no se ve a sí mismo. ¡Simple y sencillamente no se ve! Una vez que se han visto a ustedes mismos, están tranquilos.

El sonido es solamente sonido, ¿por qué tendrían que ir a “agarrarlo”? Ven que, en realidad, fueron ustedes quiénes “salieron” a perturbar al sonido. Esto es conocimiento verdadero de la verdad. Ven los dos lados, por ende, están en paz. Si ven solamente un lado, hay sufrimiento. Una vez que han visto ambos lados es cuando ya están en el Camino Medio. Esta es la práctica apropiada de la mente.

A esto es a lo que llamamos enderezar nuestro entendimiento. De la misma manera, la naturaleza de todos los *saṅkharas* es la transitoriedad y la muerte, pero nosotros queremos aferrarnos a esos *saṅkharas*; los andamos cargando y soñamos con tenerlos. Queremos que sean verdad; queremos encontrar verdad dentro de las cosas que no son verdad. Quien ve las cosas de esta manera y se aferra a los *saṅkharas* como si fueran él mismo, sufre. La práctica del *Dhamma* no depende de ser *bhikkhu* o laico; la práctica del *Dhamma* depende de enderezar nuestro entendimiento. Si nuestro entendimiento es el correcto, alcanzamos la paz. Ya sea que estemos ordenados o no, da lo mismo, todas y cada una de las personas tienen la oportunidad de practicar el *Dhamma*, de contemplarlo. Todos contemplamos la misma cosa. Si alcanzan la paz, es la misma paz; es la misma senda, con los mismos métodos.

Por eso es que el Buda no discriminó entre laicos y *bhikkhus*, él les enseñó a todos por igual a practicar con el objeto de que

conocieran la verdad de los *sañkhāras*. Cuando sabemos esta verdad, soltamos los *sañkhāras*. Si conocemos la verdad no va a haber más “convertirse en...” o nacimiento. ¿Y cómo es que no hay más nacimiento? No hay manera de que se dé el nacimiento porque conocemos completamente la verdad de los *sañkhāras*. Si conocemos la verdad completa, entonces hay paz, serenidad. Tener o no tener: todo es lo mismo. Ganancia y pérdida son una sola cosa. El Buda nos enseñó a conocer esto. Esto es paz; paz por haberse liberado de la felicidad, de la infelicidad, del gusto y de la pena.

Tenemos que ver que no hay razón para nacer. ¿Nacer de qué manera? Nacer en gusto: cuando obtenemos algo que nos agrada nos da gusto. Si no hay apego a ese gusto, no hay nacimiento. Si nos apegamos, a eso se le llama nacimiento. Entonces, si obtenemos algo, no nacemos (en gusto). Si perdemos algo, no nacemos (en pena). Esto es *lo-que-está-libre-de nacimiento*, y, *lo-que-está-libre-de muerte*. Nacimiento y muerte están ambos cimentados en aferrarse y atesorar los *sañkhāras*.

El Buda dijo: “Ya no hay más ‘convertirse en’...para mí, se acabó la vida santa, este es mi último nacimiento”. □De eso estamos hablando! El conocía *lo-que-está-libre-de nacimiento* y *lo-que-está-libre-de muerte*. Esto es a lo que el Buda exhortó constantemente a sus discípulos a conocer. Esta es la práctica correcta. Si no llegan a ella, si no arriban al Camino Medio, entonces no van a trascender el sufrimiento.

LA PAZ QUE ESTÁ MÁS ALLÁ¹

Es de gran importancia que practiquemos el *Dhamma*; si no practicamos, entonces todo nuestro conocimiento es únicamente conocimiento superficial, es solamente la “cáscara”. Es como si tuviéramos una fruta y no la hubiéramos comido. Aunque tuviéramos esa fruta en la mano, no recibimos su beneficio. Solo a través de comernos realmente la fruta conoceremos su sabor.

El Buda no elogió a aquellos que solo creen lo que les dicen los demás; él elogió a las personas que saben por sí mismas. Así como con la fruta que ya hemos probado, no tenemos que preguntarle a nadie si es dulce o amarga. Nuestros problemas se acabaron. ¿Por qué se acabaron? Porque vemos de acuerdo con la verdad. Alguien que ha tenido la experiencia del *Dhamma* es como el que ha tenido la experiencia de la dulzura o amargura de la fruta. Todas las dudas se acabaron ahí.

Cuando hablamos del *Dhamma* —aunque podríamos decir mucho— en general es posible resumirlo en cuatro cosas: conocer el sufrimiento, conocer la causa del sufrimiento, conocer el fin del sufrimiento y conocer la senda de la práctica que lleva al fin del sufrimiento.

Eso es todo lo que hay. Todas las experiencias que hemos tenido en la senda de la práctica hasta ahora se pueden resumir en esas cuatro cosas. Cuando conocemos estas cuatro cosas, nuestros problemas se acabaron.

¹ Esta es la versión condensada de una charla ofrecida al Jefe de Consejeros Privados de Tailandia, Sr. Sanya Dharmasakti, en Wat Nong Pah Pong, 1978.

¿En dónde nacen estas cuatro cosas? Nacen exactamente dentro del cuerpo y la mente, en ningún otro lado. ¿Entonces por qué son las enseñanzas del Buda tan detalladas y extensas? Son así con el objeto de explicar todo esto de una manera más minuciosa, para ayudarnos a verlas.

Cuando *Siddhattha Gotama* nació en el mundo, antes de que viera el *Dhamma*, era una persona común como cualquiera de nosotros. Cuando supo lo que tenía que saber – o sea, la verdad del sufrimiento, la causa, el fin y el camino que lleva al fin del sufrimiento- comprendió el *Dhamma*, y se convirtió en un Buda perfectamente Iluminado.

Cuando comprendemos el *Dhamma*, sea donde fuere que estemos sentados conocemos el *Dhamma*, sea donde fuere que nos encontremos escuchamos las enseñanzas del Buda. Cuando entendemos el *Dhamma*, el Buda se encuentra dentro de nuestra mente, el *Dhamma* se encuentra dentro de nuestra mente, y la práctica que lleva a la sabiduría se encuentra dentro de nuestra propia mente. Tener al Buda, el *Dhamma* y la *Sangha* dentro de nuestra mente significa que, sin importar si nuestras acciones son buenas o malas, sabemos claramente por nosotros mismos su verdadera naturaleza.

De esa manera es como el Buda descartó las opiniones mundanas, la adulación y el criticismo. Cuando la gente lo elogiaba o lo criticaba, él simplemente lo aceptaba como lo que era: elogios y críticas. Estas dos cosas son simplemente condiciones del mundo, por lo tanto, no lo perturbaban. ¿Por qué no? Porque él conocía el sufrimiento; sabía que, si se creía los elogios o las críticas, le causarían sufrimiento.

Cuando el sufrimiento aparece nos perturba, nos sentimos incómodos. ¿Cuál es la causa del sufrimiento? La causa es que no sabemos la verdad, no la conocemos: esta es la causa. Cuando la causa está presente, entonces llega el sufrimiento. Una vez que ha llegado no sabemos cómo detenerlo. Mientras más tratamos de detenerlo más nos acosa. Decimos, “no me critiquen”, o “no me

culpen”. Al tratar de acabar con el sufrimiento de esta manera, el sufrimiento sigue llegando, no se va a detener.

Entonces el Buda enseñó que el camino que lleva al fin del sufrimiento es hacer que el *Dhamma* se establezca como una realidad dentro de nuestras propias mentes. Así nosotros mismos nos convertimos en testigos del *Dhamma*. Si alguien nos dice que somos buenos en algo, no nos perdemos en esa opinión; si nos dicen que no somos buenos, no nos desmoronamos. De esta manera podemos ser libres. “Bueno” y “malo” son nada más *dharmas* mundanos, son solamente estados mentales. Si vamos detrás de ellos nuestra mente se convierte en el mundo, andamos caminando a tropezones en la oscuridad y no sabemos por dónde salir.

Si la cosa es así, entonces no nos hemos conquistado a nosotros mismos. Tratamos de derrotar a los demás, pero al hacerlo únicamente nos estamos derrotando a nosotros mismos; pero si tenemos dominio sobre nosotros mismos, tenemos dominio sobre todas las formaciones mentales, percepciones visuales, sonidos, olores, sabores y sensaciones corporales.

En este momento estoy hablando de los aspectos exteriores, que son así; pero lo exterior se refleja también en lo interior. Algunas personas solamente conocen “el afuera”, no conocen “el adentro”. Como cuando decimos, “ver el cuerpo en el cuerpo”. Habiendo visto la parte exterior del cuerpo no es suficiente, tenemos que conocer al cuerpo dentro del cuerpo. Entonces, habiendo investigado la mente, debemos conocer la mente dentro de la mente.

¿Por qué debemos investigar el cuerpo? ¿Qué es “el cuerpo dentro del 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, alguien que no conoce el sufrimiento, no sabe su causa, no conoce el fin y no conoce el camino que lleva al fin del sufrimiento. Las cosas que deberían ayudar a extinguir el sufrimiento no ayudan, porque nos dis-

traemos con las cosas que aumentan ese sufrimiento. Es como si tuviéramos comezón en la cabeza y nos rascáramos la pierna! Si es la cabeza la que nos está dando comezón, no vamos a aliviar la picazón. Del mismo modo, cuando aparece el sufrimiento no sabemos cómo manejarlo, no conocemos la práctica que lleva al fin del sufrimiento.

Por ejemplo, este cuerpo, este cuerpo que cada uno de nosotros ha traído a esta reunión. Si nada más vemos la forma del cuerpo no hay manera de que escapemos al sufrimiento. ¿Por qué no? Porque todavía no vemos la parte interna del cuerpo, solamente estamos viendo el exterior. Solamente lo vemos como algo hermoso, algo sustancial. El Buda dijo que esto no es suficiente. Vemos el exterior con los ojos: un niño puede verlo, los animales pueden verlo: no es difícil. El exterior del cuerpo se puede ver fácilmente, pero habiéndolo visto nos apegamos a él, no conocemos la verdad con respecto al cuerpo. Habiéndolo visto, lo “agarramos” y... Nos muerde!

Entonces debemos investigar el cuerpo dentro del cuerpo. Lo que haya en el interior del cuerpo...verlo. Si solamente vemos el exterior, no estamos viendo con claridad. Vemos cabello, uñas y demás, y son solamente cosas que nos atraen porque son bonitas; por esto es que el Buda enseñó que hay que ver el interior del cuerpo, que hay que ver al cuerpo que está dentro del cuerpo. ¿Qué es el cuerpo? ¡Vean ese “adentro” de cerca! Encontraremos muchas sorpresas en el interior, porque, aunque estén dentro de nosotros, nunca las hemos visto. Adonde sea que vayamos las cargamos con nosotros, sentados en un auto las cargamos, y sin embargo todavía no las conocemos para nada!

Es como si visitamos a unos parientes en su casa y nos dan un regalo. Lo tomamos y lo ponemos en nuestra bolsa y luego nos vamos sin abrirlo para ver qué hay adentro. Cuando por fin lo abrimos... ¡está lleno de serpientes venenosas! Nuestro cuerpo es así. Si solamente vemos su envoltura decimos que es fino y hermoso.

No sabemos lo que estamos diciendo. Nos olvidamos de la transitoriedad, el sufrimiento y la ausencia de un “yo”. Si miramos dentro de este cuerpo, es realmente repulsivo.

Cuando vemos de acuerdo a la realidad, sin tratar de endulzar las cosas, veremos que de verdad es un fastidio, da lástima, y esto nos traerá ecuanimidad. Esta sensación de “desinterés” no es que sintamos aversión por el mundo ni nada de eso, es simplemente que nuestra mente se está despejando, nuestra mente ya no está reteniendo las cosas, al contrario; por fin vemos que no podemos depender de ellas, que no tienen sustancia alguna, sino que todas las cosas están por naturaleza establecidas exactamente como son. Sin importar cómo queremos que sean, ellas solo siguen siendo lo que son. Si reímos o lloramos, las cosas simplemente son lo que son. Las cosas que son inestables, son inestables: las cosas que no son hermosas, no son hermosas.

De modo que el Buda dijo que cuando vemos algo, cuando percibimos sonidos, sabores, olores, sensaciones físicas o estados mentales, no debemos tratar de retenerlos. Cuando los oídos escuchan sonidos, los dejamos que lleguen y luego se vayan; cuando la nariz percibe un olor, no lo “agarramos”... [simplemente lo dejamos ahí en la nariz! Cuando las sensaciones físicas aparecen, no agarramos el “me gusta” o “no me gusta” que le sigue, las dejamos regresar al lugar en donde nacieron. Y lo mismo en cuanto a los estados mentales. A todas estas cosas, solo déjenlas seguir su camino. Esto es conocer. Ya sea felicidad o infelicidad, es todo lo mismo. A esto se le llama meditación.

Meditación quiere decir hacer que la mente esté en calma para permitir que surja la sabiduría. Esto requiere que practiquemos con la mente y con el cuerpo para poder ver y conocer las impresiones de los sentidos de forma, sonido, sabor, olfato, tacto y sensaciones mentales. Para resumirlo: se trata solamente de felicidad o infelicidad. La felicidad es una sensación placentera en la mente, infelicidad es solo una sensación desagradable. El Buda enseñó

a separar esta felicidad e infelicidad, de la mente. La mente es eso que sabe, que conoce. La sensación² es la característica de felicidad o infelicidad, agradar o desagradar. Cuando la mente se deja llevar por estas cosas decimos que se apega a ellas, que considera que vale la pena “abrazar” la felicidad y la infelicidad. Ese abrazar es una acción de la mente, esa felicidad o infelicidad es una sensación.

Cuando decimos que el Buda nos dijo que separáramos la mente de la sensación, no se refería a que literalmente las pusiéramos en lugares separados; se refería a que la mente tiene que conocer la felicidad y conocer la infelicidad. Cuando nos sentamos en *samādhi*, por ejemplo, y la serenidad llena la mente, entonces la felicidad aparece, pero no nos alcanza, la infelicidad aparece, pero no nos alcanza. Esto es separar la sensación de la mente. Podemos compararlo con agua y aceite en una botella. No se mezclan. Aunque traten de mezclarlas, el aceite sigue siendo solo aceite y el agua sigue siendo solo agua, porque tienen distinta densidad.

El estado natural de la mente no es ni felicidad ni infelicidad. Cuando una sensación llega a la mente – entonces es cuando nace la felicidad o la infelicidad. Si tenemos atención plena, entonces conocemos a la sensación agradable como sensación agradable. La mente que sabe no la va a recoger, la va a dejar en donde está. La felicidad está ahí, pero está “fuera” de la mente, no sepultada dentro de la mente. La mente simplemente la conoce claramente.

Si separamos la infelicidad de la mente, ¿quiere decir que no hay sufrimiento? ¿Qué no lo sentimos? Sí, sí lo sentimos, pero conocemos la mente como mente, la sensación como sensación. No abrazamos esa sensación ni la cargamos yendo para todos lados. El Buda separó estas cosas a través del conocimiento. ¿El Buda sufría? Él conocía el estado de sufrimiento, pero no lo abrazaba, entonces decimos que él tomaba su distancia. Y también estaba la felicidad, pero él sabía que la felicidad, si no se la conoce, es como

² Sensación es una traducción de la palabra en *Pali vedanā*, y debe ser entendida en el sentido en que Ajahn Chah aquí la describe: como los estados mentales de placer y dolor.

veneno; no la veía como parte de sí mismo. La felicidad estaba ahí a través del conocimiento, pero no existía en su mente. Por lo tanto, decimos que él separaba la felicidad y la infelicidad de su mente.

Cuando decimos que el Buda y los Iluminados acabaron con las imperfecciones, no es que en realidad hayan acabado con ellas. Si hubieran acabado con todas las imperfecciones entonces, probablemente, nosotros no tendríamos ninguna! Ellos no acabaron con las imperfecciones; una vez que las conocieron exactamente por lo que eran, las soltaron. Alguien que no es muy inteligente las va a abrazar, pero los Iluminados conocían las imperfecciones en sus propias mentes como veneno, entonces las sacaron de ahí. Sacaron las cosas que les causaban sufrimiento, no es que las hayan eliminado. Alguien que no sabe esto verá algunas cosas -por ejemplo, la felicidad- como buenas, y entonces se las queda, pero el Buda sencillamente las conocía y, simplemente, las sacaba de su mente.

Sin embargo, cuando las sensaciones aparecen, nosotros nos perdemos en ellas; o sea, la mente anda cargando la felicidad y la infelicidad por todos lados, y de hecho son dos cosas distintas. Las actividades de la mente, las sensaciones agradables, las sensaciones desagradables y demás, son impresiones mentales, son el mundo. Si la mente conoce esto puede, del mismo modo, trabajar con la felicidad y la infelicidad. ¿Por qué? Porque conoce la verdad de estas cosas. Alguien que no las conoce las ve como si tuvieran distinto valor, pero alguien que sabe, las ve como iguales. Si se abrazan a la felicidad, será después el lugar de nacimiento de la infelicidad; porque la felicidad no es sostenible, cambia todo el tiempo. Cuando la felicidad desaparece, la infelicidad llega.

El Buda lo sabía porque ambas –felicidad e infelicidad– son insatisfactorias, tienen el mismo valor. Cuando la felicidad llegaba, él no la retenía –la dejaba llegar y luego irse. Practicaba de la manera correcta, veía que ambas cosas tenían el mismo valor y las mismas desventajas. Llegan bajo la Ley de *Dhamma*, esto es, son inestables

e insatisfactorias. Una vez que nacen, se mueren. Cuando él vio esto, la manera correcta de ver las cosas surgió, la manera correcta de practicar estuvo clara. Sin importar qué tipo de sensación o pensamiento llegara a su mente, él lo conocía simplemente como el continuo juego de felicidad e infelicidad. No se abrazaba a ninguna de las dos.

Al poco tiempo de haber alcanzado la iluminación, el Buda dio un sermón acerca del dejarse llevar por el placer y por el dolor. “*Bhikkhus!* Perderse en el placer es el camino de la flojera, perderse en el dolor es el camino de la tensión”. Estas fueron las dos cosas que lo extraviaron de su práctica hasta el día de su iluminación, porque al principio no se desprendió de ellas. Cuando las conoció, las soltó, de modo que pudo dar su primer sermón.

Entonces decimos que un practicante de meditación no debería caminar la vía de la felicidad o la de la infelicidad, sino que debe conocerlas. Conociendo la verdad del sufrimiento, conocerán la causa del sufrimiento, el final del sufrimiento y la senda que lleva al final del sufrimiento. Y la senda que nos saca del sufrimiento es la meditación misma. Para ponerlo de manera simple: es indispensable que estemos atentos.

La atención es saber, conocer, es la presencia de la mente. En este momento ¿qué es lo que estamos pensando?, ¿qué estamos haciendo?, ¿qué tenemos con nosotros ahora? Observamos de esta manera, estamos concientes de cómo estamos viviendo. Al practicar de este modo, la sabiduría llegará. Consideramos e investigamos en todo momento, en cada postura. Cuando una impresión mental que nos agrada aparece la reconocemos como tal, no la vemos como siendo algo concreto. Es solamente felicidad. Cuando la infelicidad se presenta sabemos que perderse en el dolor, no es la senda de alguien que medita.

A esto es a lo que llamamos separar la mente de la sensación. Si somos listos, no nos aferramos, dejamos que las cosas sean como son; nos convertimos en “aquel que sabe”. Mente y sensación

son igualitos que agua y aceite; están en la misma botella, pero no se mezclan. Aunque estemos enfermos o nos duela algo, de todos modos, conocemos la sensación como sensación, la mente como mente. Conocemos los dos estados –con dolor y sin dolor– pero no nos identificamos con ellos; nos quedamos con la paz: la paz que está más allá del dolor y no dolor.

Deben entenderlo así, porque si no hay un “yo” permanente, entonces ese “yo” no puede ser un refugio. Tienen que vivir así, esto es, sin felicidad y sin infelicidad; quedándose solo con el conocimiento, no van a cargar con las cosas por todos lados.

Mientras no hayamos llegado ya a la iluminación todo esto puede sonar extraño, pero no importa, nosotros simplemente establecemos nuestra meta en esa dirección. La mente es la mente; se encuentra con la felicidad y la infelicidad y las vemos meramente como eso, no hay nada más. Están divididas, no mezcladas. Si están revueltas, entonces no las reconocemos. Es como vivir en una casa; la casa y sus ocupantes están relacionados, pero separados. Si hay peligro en nuestra casa nos mortificamos porque tenemos que protegerla; pero si la casa se incendia, salimos de ella. Si aparece una sensación dolorosa, “salimos de ella”, lo mismo que con la casa. Cuando el fuego está por todas partes, lo sabemos, salimos corriendo. Son dos cosas separadas, la casa es una cosa, quién la ocupa es otra.

Decimos que separamos mente y sensación de esta manera, pero la realidad es que ya están separadas por naturaleza. Nuestra comprensión es simplemente conocer esta separación de acuerdo con la realidad. Cuando decimos que no están separadas es porque estamos enganchados a ellas, debido a que ignoramos la verdad.

El Buda nos dijo que meditáramos. Esta práctica de meditación es muy importante. Conocer meramente con el intelecto no es suficiente. El conocimiento que surge de la práctica con una mente en paz y el conocimiento que viene del estudio están muy lejos el uno del otro. El conocimiento que viene del estudio no es conocimiento

verdadero de nuestra mente. La mente trata de capturar y conservar este conocimiento. ¿Para qué tratamos de conservarlo? [Solamente para perderlo! Y entonces, cuando está perdido, lloramos.

Si en verdad sabemos, entonces nos desprendemos, dejamos a las cosas que sean como son. Sabemos cómo son las cosas y nos olvidamos de nosotros mismos. Si sucede que estamos enfermos, no nos perdemos en ello. Algunas personas piensan: “este año estuve enfermo todo el tiempo, no pude meditar en absoluto”. Estas son las palabras de alguien no muy inteligente que digamos. Alguien que está enfermo o muriendo debe dedicarse a su práctica, de verdad. Uno puede decir que no tiene tiempo para meditar; está enfermo, está sufriendo, no puede depender de su cuerpo, y por lo tanto no puede meditar. Si pensamos así entonces las cosas son difíciles. Esto no es lo que enseñó el Buda. Él dijo que exactamente aquí, este es el lugar para meditar. Cuando estamos enfermos o a punto de morir es cuando realmente podemos conocer y ver la realidad.

Y hay quienes dicen que no tienen la oportunidad de meditar porque están demasiado ocupados. Algunas veces los maestros de escuela vienen a verme. Dicen que tienen muchas responsabilidades por lo que no les queda tiempo para meditar. Yo les pregunto, “¿cuando estás enseñando, tienes tiempo de respirar? Me contestan, “sí”. “¿Y cómo es que tienes tiempo para respirar si trabajas como loco?” En esto andan muy lejos de *Dhamma*.

En realidad, esta práctica trata únicamente de la mente y sus sensaciones. No es algo que tengan que organizar y controlar, o por lo que tengan que luchar. La respiración continúa mientras están trabajando. La naturaleza se encarga de los procesos naturales; todo lo que tenemos que hacer es tratar de estar atentos. Solo seguir tratando, yendo al interior para ver con claridad. La meditación es así.

Si tenemos esa presencia mental entonces sin importar qué trabajo hagamos, ese trabajo será la herramienta que continuamente

nos permitirá distinguir lo correcto de lo erróneo. Hay tiempo de sobra para meditar, lo que sucede es que nosotros no acabamos de entender la práctica, eso es todo. Mientras dormimos, respiramos; comiendo, respiramos ¿verdad? ¿Por qué no tenemos tiempo para meditar? En donde sea que estemos, respiramos. Si pensamos de esta manera entonces nuestra vida tiene tanto valor como nuestra respiración, en donde sea que estemos, tenemos tiempo.

Toda clase de pensamientos son condiciones mentales, no condiciones del cuerpo, entonces necesitamos simplemente estar presentes con la mente, y vamos a distinguir lo correcto de lo incorrecto todo el tiempo. De pie, caminando, sentados y acostados: hay tiempo de sobra. Por favor reflexionen al respecto.

No podemos escapar de nuestras sensaciones; la felicidad es solamente felicidad, la infelicidad es nada más infelicidad. Son simplemente eso. Entonces, ¿por qué tenemos que aferrarnos a ellas? Si hay inteligencia en la mente, solo con oír esto es suficiente para que tengamos la capacidad de separar la sensación, de la mente.

Si continuamente investigamos de esta manera, la mente va a encontrar alivio, pero no está escapando a través de la ignorancia. La mente se desprende, pero al mismo tiempo sabe. No se desprende como resultado de la torpeza, ni porque no quiera que las cosas sean como son. Se desprende porque conoce y sabe de acuerdo a la verdad. Esto es ver la naturaleza, la realidad en la que todos estamos inmersos.

Cuando sabemos esto, somos hábiles con la mente, tenemos aptitud en relación a las impresiones mentales. Cuando somos hábiles con las impresiones mentales somos hábiles en el mundo. Esto es ser un “conocedor del mundo”. El Buda fue alguien que conocía el mundo con todas sus dificultades. Él sabía lo que era problemático y lo que no, de inmediato. Este mundo es tan confuso, ¿cómo es que el Buda pudo conocerlo? Aquí debemos entender que el *Dhamma* enseñado por el Buda no está más allá de nuestra capacidad. En todas las posturas debemos estar presentes

con la mente y tener conciencia de nosotros mismos. Y cuando es la hora de sentarnos a meditar, eso es lo que hacemos.

Nos sentamos a meditar para establecer la serenidad y cultivar la energía mental. No lo hacemos solo por hacerlo. La meditación del conocimiento directo e introspectivo (*insight*) es estar sentados en *samādhi*. En algunos lugares dicen, “ahora vamos a sentarnos en *samādhi*, y después de eso haremos meditación de introspección”. □No las 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 de serenidad, luego haremos esta otra meditación... □No se puede hacer eso! Pueden dividirlos solamente de nombre. Del mismo modo que un cuchillo, lo filoso está de un lado, lo no filoso está del otro. No los pueden dividir. Si levantan un lado están levantando los dos lados. La tranquilidad da lugar a la sabiduría de la misma manera.

La moralidad es el padre y la madre del *Dhamma*. Al principio tenemos que tener moralidad. Moralidad es paz. Esto quiere decir que no hay acciones equivocadas de cuerpo o palabra. Cuando no hacemos algo incorrecto entonces no nos alteramos; cuando no estamos alterados entonces la paz y la ecuanimidad surgirán en la mente.

Así es que decimos que moralidad, concentración y sabiduría son la vía que todos los Nobles han recorrido hacia la iluminación. Todas son una. Moralidad es concentración; concentración es moralidad. Concentración es sabiduría; sabiduría es concentración. Es como un mango. Cuando es una flor le decimos flor. Cuando se vuelve fruta le decimos mango. Cuando madura le decimos mango maduro. Todo es un solo mango, pero cambia continuamente. El mango grande crece de un mango maduro, el mango pequeño se vuelve uno grande. Pueden llamarle frutas diferentes o una sola. Moralidad, concentración y sabiduría están relacionadas del mismo modo. Al final todas son la senda que lleva a la iluminación.

El mango, desde el momento en que aparece primero como flor, simplemente crece y madura. Esto es suficiente, debemos verlo de

esta manera. No importa cómo le digan los demás. Una vez que nace, crece hasta que envejece, y luego ¿qué sigue? Debemos reflexionar al respecto.

Hay quienes no quieren envejecer, y cuando envejecen se deprimen. [Estas personas no deberían comer mangos maduros! ¿Por qué queremos que los mangos maduren? Si no maduran a su tiempo, hacemos que maduren artificialmente ¿verdad? Pero, cuando nos llega el tiempo de envejecer, lo lamentamos profundamente. Hay quienes lloran, tienen miedo de hacerse viejos o morir. En estos casos, estas personas no deberían comer mangos maduros: [mejor que coman solamente las flores! Si podemos ver esto, podemos ver el *Dhamma*. Todo se aclara, estamos serenos. Nada más decídanse a practicar así.

Hoy el Jefe de Consejeros Privados y su grupo han venido a escuchar el *Dhamma*. Deben tomar lo que he dicho para contemplarlo. Si algo no es correcto, por favor discúlpenme. Pero que puedan saber si es correcto o no, depende de que lo practiquen y lo vean por ustedes mismos. Lo que sea incorrecto, deséchenlo. Si es correcto, tómelo y úsenlo. Pero la realidad es que nosotros practicamos para desprendernos de ambos, correcto e incorrecto. Al final nos deshacemos de todo. [Si es correcto, deséchenlo!; [si es incorrecto, deséchenlo! Normalmente, si es correcto nos aferramos con todo lo que encaja con correcto; si es incorrecto lo sustentamos como incorrecto, y las discusiones no se hacen esperar. Pero el *Dhamma* está en el lugar en donde no hay nada; nada en lo absoluto.

ABRIENDO EL OJO DEL *DHAMMA*¹

Algunos de nosotros empezamos a practicar, y a pesar de que hayan pasado uno o dos años, todavía no sabemos qué es qué. Todavía no estamos seguros de la práctica. Cuando todavía estamos inseguros, no vemos que cada cosa a nuestro alrededor es solamente *Dhamma*, y entonces recurrimos a las enseñanzas de los *Ajahn*s. Pero en realidad, cuando conocemos nuestra propia mente, cuando hay *sati* para ver de cerca la mente, hay sabiduría. No hay momento o lugar que no sea una ocasión para que escuchemos el *Dhamma*.

Podemos aprender el *Dhamma* de la naturaleza, de los árboles, por ejemplo. Un árbol nace como resultado de causas y crece siguiendo las leyes de la naturaleza. Ahí mismo el árbol nos está enseñando el *Dhamma*, pero nosotros no lo entendemos. A su debido tiempo, crece y crece hasta que tiene botones, flores y finalmente la fruta aparece. Todo lo que vemos es la apariencia de las flores y la fruta; no podemos llevar esto al interior y contemplarlo; por lo tanto, no sabemos que el árbol nos está enseñando *Dhamma*. La fruta aparece y nosotros simplemente nos la comemos sin investigar: dulce, ácida o salada, es la naturaleza de la fruta. Y esto es *Dhamma*, la enseñanza de la fruta. Después las hojas envejecen, se secan, se mueren y se caen del árbol. Todo lo que nosotros vemos es que las hojas se han caído. Las pisamos, las barremos, y eso es todo. No investigamos a fondo; por lo tanto, no aprendemos lo que la naturaleza nos está enseñando. Tiempo después brotan hojas

¹ Esta charla fue ofrecida en Wat Nong Pah Pong a un grupo de *bhikkhus* y *anagarikas* en octubre de 1968.

nuevas, y nosotros vemos solamente eso, no investigamos qué hay más allá; no traemos estas cosas a nuestra mente para contemplarlas.

Si podemos traer todo esto al interior e investigarlo, veremos que el nacimiento de un árbol y nuestro propio nacimiento no son diferentes. Este cuerpo nuestro nace y existe dependiendo de condiciones, dependiendo de los elementos de tierra, agua, aire y fuego. Teniendo su comida, crece y crece. Cada parte del cuerpo cambia y fluye de acuerdo a su naturaleza. No es diferente del árbol; cabello, uñas, dientes y piel... todo cambia. Si conocemos las cosas de la naturaleza, entonces nos vamos a conocer a nosotros.

La gente nace. Al final se muere. Habiendo muerto nace otra vez. Uñas, dientes y piel están constantemente muriendo y volviendo a crecer. Si entendemos la práctica entonces podemos ver que un árbol no es diferente de nosotros. Si entendemos las enseñanzas de los *ajahnas*, entonces nos damos cuenta que el exterior y el interior se pueden comparar. Las cosas que tienen conciencia y aquellas que no tienen conciencia, no son diferentes. Son iguales. Y si entendemos esta igualdad, entonces cuando vemos la naturaleza de un árbol, por ejemplo, vamos a saber que no es diferente de nuestros cinco *khandhas*² —cuerpo, sensaciones, memoria, pensamiento y conciencia—. Si contamos con este entendimiento, entonces entendemos el *Dhamma*. Si entendemos el *Dhamma* entendemos los cinco *khandhas*, cómo es que están constantemente cambiando, y yendo de un lado al otro, sin detenerse para nada.

Entonces, de pie, caminando, sentados o acostados debemos tener *sati* para vigilar la mente, y también para cuidar de ella. Cuando vemos cosas exteriores es como ver cosas interiores. Cuando vemos las cosas interiores es lo mismo que ver las exteriores. Si entendemos esto entonces podemos escuchar las enseñanzas del Buda. Si entendemos esto, entonces podemos decir que la naturaleza-Buda,

² *Khandhas*: los cinco “grupos” que componen lo que llamamos “una persona”.

“aquél que sabe”, ha sido establecido. Conoce lo externo. Conoce lo interno. Entiende todas las cosas que aparecen.

Si lo entendemos así y luego nos sentamos a la sombra de un árbol, escuchamos las enseñanzas del Buda. De pie, caminando, sentados o acostados, escuchamos las enseñanzas del Buda. Viendo, oyendo, oliendo, saboreando, tocando y pensando; escuchamos las enseñanzas del Buda. El Buda es precisamente “aquél que sabe” dentro de esta mismísima mente. Conoce el *Dhamma*, investiga el *Dhamma*. No es que el Buda que vivió hace tantísimo tiempo venga a hablarnos, pero esta naturaleza-Buda, “aquél que sabe”, aparece. La mente se llena de luz.

Si establecemos al Buda dentro de nuestra mente, entonces lo vemos todo, lo contemplamos todo como no distinto de nosotros mismos. Vemos los diferentes animales, árboles, montañas y plantas como no distintos de nosotros. Vemos a la gente pobre y a la rica: no es distinta de nosotros. Gente de diferentes razas... ¡No son distintos! Todos tienen las mismas características. Alguien que entiende de esta manera está contento dondequiera que esté. Escucha las enseñanzas del Buda todo el tiempo. Si no entendemos esto, entonces, aunque nos pasemos todo nuestro tiempo escuchando las enseñanzas de los *ajabns*, aun así no entenderemos a qué se refieren.

El Buda dijo que la iluminación del *Dhamma* es simplemente conocer la naturaleza, la realidad que está alrededor de nosotros, la naturaleza³ que está aquí mismo. Si no entendemos esta naturaleza nuestra experiencia es de desilusión y alegría, nos perdemos en nuestros estados de ánimo dando lugar a la pena y el arrepentimiento. Perderse en objetos mentales es perderse en la naturaleza. Cuando nos perdemos en la naturaleza es porque no conocemos el *Dhamma*. El Iluminado solamente nos mostró esta naturaleza.

³ Naturaleza aquí se refiere a todas las cosas, mentales y físicas, no solamente a los árboles, animales, etc.

Habiendo llegado a ser, todas las cosas cambian y mueren. Las cosas que hacemos, como platos, vasos y tazas, todos tienen las mismas características. Una taza es moldeada como taza debido a una causa: el impulso del hombre de crear. Y al usarla, se hace vieja, se rompe y desaparece. Árboles, montañas y plantas son lo mismo, hasta llegar a los animales y la gente.

Cuando *Aññā Koṇḍañña*, su primer discípulo, escuchó las enseñanzas del Buda por primera vez, se dio cuenta de que no era muy complicado. Él simplemente vio que todo lo que nace, tiene que cambiar y envejecer, ya que esta es una condición natural, y en algún momento va a morir. *Aññā Koṇḍañña* nunca antes se había puesto a pensar al respecto, o si lo había hecho, no lo había percibido con tanta claridad; todavía no se había desenganchado, todavía estaba “aferrado” a los *kehandhas*. Mientras estaba ahí sentado, con atención plena escuchando el discurso del Buda, la naturaleza-Buda surgió en él. Recibió una especie de “transmisión” de *Dhamma* que era el conocimiento de que todas las cosas condicionadas son no-permanentes. Lo que nazca tiene que envejecer y morir: es un resultado natural.

Esta sensación era diferente de cualquier cosa que él había conocido antes. Él, verdaderamente, conoció su mente, y “Buda” surgió en él. Fue entonces que el Buda declaró que *Aññā Koṇḍañña* había recibido el Ojo del *Dhamma*.

¿Qué es lo que el Ojo del *Dhamma* ve? Este Ojo ve que cualquier cosa que nace tiene como resultado natural el envejecimiento y la muerte. “Cualquier cosa que nace” se refiere a... ¡todo! Sin importar si es material o inmaterial, todo está incluido en “cualquier cosa que nace”. Se refiere a la naturaleza entera. Como este cuerpo, por ejemplo; nace y entonces comienza a extinguirse. Cuando es pequeño “muere” de la pequeñez a la juventud. Después de un tiempo “muere” de la juventud y se convierte a la madurez. Paso siguiente “muere” de la madurez y alcanza la vejez, para por último alcanzar el final. Árboles, montañas y plantas, todo tiene esta característica.

Entonces la visión o entendimiento de “aquél que sabe” claramente entró en la mente de *Aññā Koṇḍañña* mientras estaba sentado escuchando. Este conocimiento de “lo que nazca” quedó firmemente alojado en su mente, permitiéndole desenraizar su apego al cuerpo. Este apego era *sakkāyaditṭhi*; lo que quiere decir que él no tomó el cuerpo como que era un ser o “su yo”; esto es, no lo vio en términos de “él” o “yo” —ya no se aferró al cuerpo—. *Aññā Koṇḍañña* vio esto claramente y, por lo tanto, desenraizó *sakkāyaditṭhi*.

Después, *vicikicchā* (la duda), fue destruida. Habiendo desenraizado el apego al cuerpo él ya no dudó sobre lo que había comprendido. *Sīlabbata parāmāsa*⁴ también fue desenraizada. Su práctica se volvió firme y directa. Aun si en su cuerpo había dolor o fiebre, él no se enganchaba con eso, no dudaba. Él no tenía dudas, porque había desenraizado el apego. Este agarrarse del cuerpo es llamado *Sīlabbata parāmāsa*. Cuando uno desenraiza la idea de que el cuerpo es el “yo”, el aferrarse y las dudas se han terminado. Si solamente esta idea del cuerpo como el “yo” aparece en la mente, entonces el aferrarse y la duda empiezan ahí mismo.

Entonces, mientras el Buda transmitía el *Dhamma*, *Aññā Koṇḍañña* abrió el Ojo del *Dhamma*. Este Ojo es nada más “aquél que sabe con toda claridad”, que ve las cosas de manera distinta; ve esta mismísima naturaleza. Viendo la naturaleza claramente, el apego es desenraizado y “el que sabe” nace. Él ya lo sabía desde antes pero todavía tenía apegos. Se podría decir que conocía el *Dhamma* pero todavía no lo había visto, o él había visto el *Dhamma* pero todavía no era uno con él.

En ese momento el Buda dijo, “Koṇḍañña sabe”. ¿Qué sabía? Él sabía, conocía la naturaleza. Normalmente nos perdemos en la

⁴ *Sīlabbata parāmāsa* es tradicionalmente traducido como apego a ritos y rituales. Aquí el Venerable Ajahn lo relaciona, junto con la duda, específicamente al cuerpo. Estas tres cosas, *sakkāyaditṭhi*, *vicikicchā* y *sīlabbata parāmāsa*, son los primeros tres de los diez “grilletes” de los que uno se desprende con la primera mirada a la iluminación, conocida como “entrar a la corriente”. Al llegar a la iluminación total, los diez “grilletes” se trascienden.

naturaleza, como con este cuerpo nuestro. Tierra, agua, fuego y viento se juntan para hacer este cuerpo. Es un aspecto de la naturaleza, un objeto material que podemos ver con los ojos. Existe dependiendo de la comida, crece y cambia hasta que finalmente alcanza la extinción.

Yendo hacia el interior, eso que está observando nuestro cuerpo, es la conciencia; precisamente “aquél que sabe”, esta simple atención que, si recibe a través de los ojos se le llama vista; si recibe a través de los oídos se le llama el oído; a través de la nariz se le llama el olfato, a través de la lengua, el gusto; a través del cuerpo, el tacto; y a través de la mente, el pensar. Esta conciencia es solamente una, pero al funcionar en diferentes lugares la llamamos de diferentes maneras. A través de los ojos la llamamos de un modo, a través de los oídos la llamamos de otro. Pero ya sea que funcione a través de los ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo o mente, es solamente atención. Siguiendo las escrituras la llamamos las seis conciencias, pero en realidad hay una sola conciencia apareciendo en estas seis diferentes bases. Hay seis “puertas” pero una sola conciencia, que es esta mente misma.

Esta mente es capaz de conocer la verdad de la naturaleza. Si la mente todavía tiene obstrucciones, entonces decimos que conoce a través de la ignorancia. Conoce de la manera equivocada y ve de la manera equivocada. Saber de la forma equivocada y ver de la forma equivocada, o saber y ver de la forma correcta, es una sola conciencia. La llamamos la forma equivocada de ver las cosas y la forma correcta de ver las cosas, pero son una sola cosa. Correcto e incorrecto, ambos surgen de este mismo único lugar. Cuando existe el conocimiento equivocado, decimos que la ignorancia está cubriendo, escondiendo la verdad. Cuando existe conocimiento incorrecto, entonces existe la forma incorrecta de ver las cosas, intención incorrecta, acción incorrecta, manera de vivir incorrecta... [todo es incorrecto! Y por el otro lado la senda de la práctica correcta nace en este mismo lugar. Cuando hay lo correcto, entonces lo incorrecto desaparece.

El Buda practicó padeciendo muchas duras dificultades; y se torturó ayunando y haciendo otras cosas por el estilo, pero también investigó su mente muy profundamente hasta que por fin desenraizó la ignorancia. Todos los Budas se iluminaron en la mente, porque el cuerpo no sabe nada. Se puede dejar de comer o seguir comiendo, no importa, va a llegar el punto en que el cuerpo se va a morir y no se sabe cuándo. Todos los Budas practicaron con la mente. Se iluminaron en la mente.

El Buda, habiendo contemplado su mente, renunció a los dos extremos de la práctica —perderse en el placer y perderse en el dolor— y en su primer discurso ilustró el Camino Medio entre estos dos. Sin embargo, escuchar sus enseñanzas va en contra de nuestros deseos. Estamos infatuados con el placer y la comodidad, infatuados con la felicidad, pensando que somos buenos, que estamos bien —esto es perderse en el placer—. No es la senda correcta. La insatisfacción, el desagrado, el descontento y la ira —esto es perderse en el dolor—. Estos dos caminos que están en los extremos de la vía son los que alguien que está en la senda de la práctica debe evitar.

Estos “caminos” son simplemente la felicidad y la infelicidad que han surgido. Aquél “que camina la senda” es esta mismísima mente, “aquél que sabe”. Si un buen estado de ánimo aparece, nos aferramos a él como bueno, esto es perderse en el placer. Si un estado de ánimo desagradable llega, nos aferramos a él a través de lo que nos disgusta —esto es perderse en el dolor—. Estos son los caminos erróneos, no son los de un practicante de meditación. Son los caminos de lo mundano, de aquellos que buscan diversión y felicidad y esquivan lo desagradable y el sufrimiento.

Los sabios conocen los caminos erróneos, pero renuncian a ellos, los desechan. No los mueve ni el placer ni el dolor, ni la felicidad o el sufrimiento. Estas cosas aparecen, pero aquellos que saben no se aferran a ellas, las dejan que transiten de acuerdo a su naturaleza, no las detienen. Esta es la manera correcta de ver las cosas. Cuando uno lo entiende enteramente, llega la liberación. La

felicidad y la infelicidad no tienen ningún significado para alguien que está Iluminado.

El Buda dijo que los Iluminados estaban lejos de las imperfecciones. Esto no quiere decir que ellos huyeran de las imperfecciones, ellos no huían a ninguna parte. Las imperfecciones estaban ahí. El Buda lo comparaba con una hoja de loto en un pequeño lago. La hoja y el agua coexisten, están en contacto, pero la hoja no se humedece. El agua es como las imperfecciones y la hoja de loto es la Mente Iluminada.

La mente de un practicante es igual; no huye a ninguna parte; se queda exactamente donde está. Bondad, maldad, felicidad e infelicidad, correcto e incorrecto aparecen, y él los conoce todos. El practicante de meditación simplemente los conoce, no entran en su mente. Esto es: no se ha aferrado o apegado; es simplemente aquél que está teniendo la experiencia. Decir que simplemente está teniendo la experiencia es lenguaje común. En el lenguaje del *Dhamma* decimos que él deja que su mente siga la Vía Media.

Estas actividades de felicidad, infelicidad y todo eso están constantemente apareciendo porque son características del mundo. El Buda llegó a la iluminación en el mundo, él contempló el mundo. Si no hubiera contemplado el mundo, si no hubiera visto el mundo, no hubiera podido elevarse sobre él. La iluminación del Buda fue sencillamente iluminación de este mismísimo mundo. El mundo todavía estaba ahí: ganancia y pérdida; halago y criticismo; buena fama y desprestigio; felicidad e infelicidad; seguían todavía ahí. Si no existieran estas cosas [entonces no habría nada que tuviéramos que iluminar! Lo que él conocía era precisamente el mundo, ese que rodea los corazones de la gente. Si la gente sigue estas cosas, buscando elogios y fama, ganancia y felicidad, y al mismo tiempo anda tratando de evitar sus opuestos, lo que sucede es que acaban hundiéndose bajo el peso del mundo.

Ganancia y pérdida; halagos y criticismo; fama y desprestigio; felicidad e infelicidad: esto es el mundo. La persona que está perdi-

da en el mundo no tiene ruta de escape, el mundo lo abrumba. Este mundo sigue la Ley del *Dhamma* por lo tanto le llamamos *dhamma* mundano. A aquel que vive dentro del *dhamma* mundano se le llama ser mundano; es alguien que vive inmerso en la confusión.

Por lo tanto, el Buda nos enseñó a desarrollar la senda. La podemos dividir en moralidad, concentración y sabiduría. Desarrollenlas al cien por ciento. Esta es la senda de práctica que destruye el mundo. ¿En dónde está el mundo? ¡Está exactamente en la mente de los seres que están infatuados con el mundo! La acción de aferrarse a halagos, ganancia, fama, felicidad e infelicidad es llamada “mundo”. Cuando estas cosas están ahí en la mente, es entonces que surge el mundo. El deseo es el lugar de nacimiento de todos los mundos. Ponerle un final al deseo es ponerle un final al mundo.

Nuestra práctica de moralidad, concentración y sabiduría también es llamada el Óctuple Sendero. Este Óctuple Sendero y los ocho *dhammas* mundanos hacen un par. ¿De qué manera hace un par? Si hablamos de acuerdo a las escrituras, decimos que ganancia y pérdida; halagos y criticismo; fama y desprestigio; felicidad e infelicidad, son los ocho *dhammas* mundanos. Visión Correcta, Intención Correcta, Palabra Correcta, Acción Correcta, Modo de Vida Correcto, Esfuerzo Correcto, Plena Atención Correcta y Concentración Correcta: este es el Óctuple Sendero. Estos dos óctuples caminos existen en el mismo lugar. Los ocho *dhammas* mundanos están aquí en esta mismísima mente, con “aquel que sabe”, pero “aquel que sabe” tiene obstrucciones, entonces su conocimiento es equivocado y por lo tanto se convierte en el mundo. Es exactamente “aquel que sabe”, ningún otro. La naturaleza-Buda todavía no ha surgido en su mente, todavía no se ha extirpado a sí misma del mundo. La mente, de esta manera, es el mundo.

Cuando practicamos la senda, cuando entrenamos nuestro cuerpo y palabra, todo esto es hecho en esta misma mente. Sucede en el mismo lugar, por lo tanto, todos se ven unos a otros; la senda

ve el mundo. Si practicamos con esta mente nuestra nos encontramos con este apego a los halagos, la fama, el placer y la felicidad, vemos nuestro apego al mundo.

El Buda dijo, “Deben conocer el mundo: deslumbra como el carruaje de un rey. Los tontos se rinden fascinados; pero los sabios no caen en el engaño”. No es que él quisiera que recorriéramos el mundo viendo-cada-cosa, estudiándolo todo. Él sencillamente quería que observáramos esta mente que se apega al mundo. Cuando el Buda nos dijo que miráramos al mundo, él no quería que nos aferráramos a él, quería que lo investigáramos, porque el mundo nace exactamente en nuestra mente. Sentados bajo la sombra de un árbol pueden mirar al mundo. Cuando hay deseo el mundo empieza a existir, ahí mismo. Querer es el lugar de nacimiento del mundo. Extinguir el querer es extinguir el mundo.

Cuando nos sentamos a meditar queremos que la mente se serene, pero no está serena. ¿Por qué? No queremos pensar, pero pensamos. Es como una persona que va a sentarse en un nido de hormigas: las hormigas lo pican y lo pican y lo pican. Cuando la mente es el mundo, entonces aunque estemos quietos, sentados con los ojos cerrados, todo lo que vemos es el mundo. Placer, pesar, ansiedad, confusión; todo aparece. ¿Por qué? Porque todavía no hemos hecho del *Dhamma* una realidad. Si la mente es así el practicante de meditación no puede soportar los *dhammas* mundanos, no los investiga. Es lo mismo que si estuviera sentado sobre un nido de hormigas. Las hormigas van a picarlo porque ¡esa es la casa de las hormigas! ¿Entonces qué debería hacer? Debería buscar algún veneno o usar fuego para sacarlas.

Pero la mayoría de los practicantes del *Dhamma* no ven esto. Si se sienten alegres, solo siguen esa alegría; si se sienten contrariados, andan detrás de eso. Siguiendo los *dhammas* mundanos la mente se convierte en el mundo. Probablemente algunas veces pensemos, “¡Ah! No puedo, ¡es demasiado para mí!”... entonces ni siquiera hacemos el intento. Esto se debe a que la mente está repleta de im-

perfecciones, los *dhammas* mundanos evitan que veamos en dónde está la senda. No soportamos el proceso de desarrollo de moralidad, concentración y sabiduría. Es lo mismo que el hombre sentado en el nido de hormigas: no puede hacer nada, las hormigas ya se le subieron y le andan picando por todo el cuerpo, está hundido en la confusión y en la agitación. No puede sacar el peligro del lugar en donde está sentado, por lo tanto, está ahí sentado, sufriendo, nada más.

Lo mismo sucede con nuestra práctica. Los *dhammas* mundanos existen en la mente de los seres mundanos. Cuando esos seres desean encontrar la paz, los *dhammas* mundanos aparecen, ahí mismo. Cuando la mente es ignorante, lo único que hay es oscuridad. Cuando el conocimiento llega la mente se ilumina, porque la ignorancia y el conocimiento nacen, se originan en el mismo lugar. Cuando la ignorancia ha aparecido, el conocimiento no puede entrar, porque la mente ha aceptado la ignorancia. Cuando el conocimiento ha surgido, la ignorancia no se puede quedar.

Entonces el Buda exhortó a sus discípulos a practicar con la mente, porque el mundo nace en esta mente, los ocho *dhammas* mundanos están ahí. El Óctuple Sendero, esto es, la investigación a través de la meditación de serenidad y la meditación de conocimiento introspectivo y directo, profundo y verdadero; nuestro esfuerzo diligente y la sabiduría que desarrollamos; todas estas cosas aflojan el puño en que nos tiene el mundo. El apego, la aversión y el conocimiento equivocado se hacen más ligeros, y siendo más ligeros, los conocemos como tal. Si tenemos la experiencia de la fama, ganancia material, felicidad o sufrimiento, estamos conscientes de ello. Es indispensable que conozcamos estas cosas antes de que podamos trascender el mundo, porque el mundo está dentro de nosotros.

Cuando nos hemos liberado de estas cosas es igual que si estuviéramos yéndonos de una casa. Cuando entramos a la casa ¿qué sentimos? Sentimos que hemos abierto la puerta y entrado a la casa.

Cuando nos vamos de la casa sentimos que la dejamos, y salimos al día soleado; no está oscuro como estaba adentro. La acción de la mente entrando en los *dharmas* mundanos es como entrar en la casa. La mente que ha destruido los *dharmas* mundanos es como quién ha abandonado la casa.

Entonces el practicante de *Dhamma* tiene que convertirse en alguien que es testigo del *Dhamma* por sí mismo. Él sabe por sí mismo si los *dharmas* mundanos se han ido o no, si la senda ya ha sido desarrollada. Cuando la senda ha sido bien desarrollada, “purga” los *dharmas* mundanos; se va fortaleciendo más y más. La visión correcta crece al ir disminuyendo la visión incorrecta, hasta que finalmente la senda destruye las imperfecciones: ya sea eso, ☐ las imperfecciones destruirán la senda!

Visión correcta y visión incorrecta, hay únicamente estos dos caminos. Visión incorrecta tiene sus trampitas también, tiene su sabiduría, pero es una sabiduría mal encaminada. El practicante de meditación que empieza a desarrollar la senda tiene la experiencia de una separación. Finalmente es como si él fuera dos personas: una está en el mundo, la otra en la senda; y se dividen, se separan. Siempre que él está investigando existe esta separación y continúa hasta que la mente alcanza *vipassanā*, la meditación del conocimiento directo e intuitivo.

☐ tal vez es *vipassanū*⁵! Habiendo tratado de establecer resultados provechosos en nuestra práctica, viéndolos, nos apegamos a ellos. Este tipo de apego viene de nuestro querer sacar algo de la práctica. Esto es *vipassanū*, la sabiduría de las impurezas (o “sabiduría impura”). Algunas personas desarrollan lo bueno y se aferran a ello, desarrollan pureza y se enganchan a ella, o desarrollan conocimiento y hacen lo mismo. La acción de aferrarse a ese conocimiento o pureza es *vipassanū* infiltrándose en nuestra práctica.

⁵ *Vipassanūpakkilesa* – las imperfecciones sutiles que surgen de la práctica de meditación.

Entonces cuando desarrollen *vipassanā*, ¡cuidado! No sea que estén desarrollando *vipassamū*, porque ambas están tan cerca que en ocasiones no se pueden diferenciar. Sin embargo, con visión correcta podemos verlas a las dos claramente. Si es *vipassamū*, como resultado, algunas veces va a haber sufrimiento. Si en realidad es *vipassanā*, no hay sufrimiento. Hay paz. Ambas, felicidad e infelicidad han sido acalladas. Esto lo pueden comprobar ustedes mismos.

Esta práctica requiere de resistencia, aguante. Algunas personas, cuando vienen a practicar, no quieren que nada las moleste, no quieren ningún tipo de fricción; pero hay la misma fricción que antes. Debemos tratar de encontrar el final de la fricción a través de la fricción misma.

Por lo tanto, si hay fricción en su práctica, entonces está bien. Si no hay fricción, no está bien, ustedes nada más comen y duermen tanto como quieren. Cuando quieren ir a alguna parte o decir algo, simplemente siguen sus deseos. Las enseñanzas del Buda son contracorriente, irritan. Lo que es superior a lo mundano va en contra de lo mundano. La visión correcta es opuesta a la visión incorrecta, pureza es opuesta a impureza. Las enseñanzas van en contra de la corriente de nuestros deseos.

Hay una historia en las escrituras sobre el Buda antes de que llegara a la iluminación. En aquel tiempo, habiendo recibido un plato de arroz lo dejó flotando sobre un pequeño río, haciendo una determinación en su mente, “si voy a llegar a la iluminación, que este plato flote en contra de la corriente del agua”. □El plato flotó corriente arriba! Ese plato era la visión correcta del Buda, o la naturaleza-Buda a la que despertó. No siguió los deseos de los seres ordinarios. Flotó en contra de la corriente de su mente, iba al contrario de todas las formas posibles.

Estos días, del mismo modo, las enseñanzas del Buda son contrarias a nuestros corazones. La gente quiere perderse en la codicia y el odio, pero el Buda no se los permite. Quieren vivir engañados

pero el Buda destruye el espejismo. Entonces la mente del Buda es contraria a la de los seres mundanos. El mundo considera hermoso al cuerpo, él dice que no es hermoso. Ellos dicen que el cuerpo nos pertenece, él dice que no es así. Ellos dicen que es importante, él dice que no. La visión correcta está por encima del mundo. Los seres mundanos siguen meramente el flujo de la corriente.

Siguiendo con la historia, cuando el Buda se levantó de ahí, recibió ocho puños de pasto de un Brahmán. El verdadero significado de esto es que los ocho puños de pasto eran los ocho *dhammas* mundanos –ganancia y pérdida, halago y criticismo, fama y desprestigio, felicidad e infelicidad–. El Buda, habiéndolo recibido, hizo la determinación de sentarse sobre ese pasto y entrar en *samādhi*. La acción de sentarse sobre el pasto fue en sí misma *samādhi*, esto es, su mente estaba por encima de los *dhammas* mundanos, estuvo venciendo al mundo hasta que alcanzó lo trascendente.

Los *dhammas* mundanos se convirtieron en una especie de deshecho para él, perdieron todo su significado. Se sentó sobre ellos, pero no obstruyeron su mente de ninguna manera. Los demonios vinieron a tratar de vencerlo, pero él solamente se quedó ahí, sentado en *samādhi*, desvaneciendo al mundo, hasta que finalmente llegó a la iluminación del *Dhamma* y derrotó a *Māra*⁶; esto es, derrotó al mundo. Por lo tanto, la práctica de desarrollar la senda es lo que acaba con las imperfecciones.

Estos días la gente tiene muy poquita fe, habiendo practicado uno o dos años ya quieren haber llegado al final, quieren avanzar rápido. No consideran que el Buda, nuestro maestro, alcanzó la iluminación seis años después de haber abandonado su hogar. Esta es la razón por la que tenemos la “libertad de depender”⁷. De acuerdo a las escrituras, un *bbikkhu* tiene que tener cuando menos

⁶ *Māra* (el Incitador), la personificación Budista del mal. Para quién medita, *Māra* es todo aquello que obstruye la senda que lleva a la iluminación.

⁷ Lo normal es que un *bbikkhu* junior se haga “dependiente”, esto es, que viva bajo la guía de un *bbikkhu* de mayor rango durante –al menos– cinco años.

cinco lluvias⁸ antes de que sea apto para vivir solo. Después de este tiempo él ha estudiado y practicado lo suficiente, tiene el conocimiento adecuado, tiene fe, su conducta es buena. Alguien que practica durante cinco años, yo diría que es competente. Sin embargo, ese alguien tiene que practicar verdaderamente, no solamente “hacer acto de presencia” vestido con las túnicas durante cinco años. Tiene que realmente cuidar la práctica, hacerlo de verdad.

Hasta que no lleguen a las cinco lluvias, probablemente se pregunten, “¿qué es esta “libertad de depender” de la que el Buda hablaba?” Tienen que practicar de verdad durante cinco años y entonces sabrán por experiencia propia a qué se refería con estas palabras. Después de ese tiempo tendrían que ser competentes, competentes en la mente, ser alguien que tiene certeza. Como mínimo, después de cinco lluvias, uno debería estar en la primera etapa hacia la iluminación. Esto no es solo cinco lluvias en el cuerpo sino cinco lluvias en la mente también. Ese *bhikkhu* teme la culpa, tiene el sentido de la vergüenza y la modestia. No se atreve a cometer acciones incorrectas, ni enfrente de la gente ni a sus espaldas, durante el día o la noche. ¿Por qué? Porque ha alcanzado al Buda, “aquél que sabe”. Toma refugio en el Buda, el *Dhamma* y la *Sangha*.

Para verdaderamente depender del Buda, el *Dhamma* y la *Sangha* es indispensable que veamos al Buda. ¿De qué serviría tomar refugio sin conocer al Buda? Si todavía no conocemos al Buda, el *Dhamma* y la *Sangha*, el hecho de que tomemos refugio en ellos es solamente un acto de cuerpo y palabra, la mente todavía no lo ha alcanzado. Una vez que la mente los alcanza, conocemos cómo son el Buda, el *Dhamma* y la *Sangha*. Entonces podemos tomar refugio en ellos realmente, porque estas cosas surgen en nuestra mente. En donde quiera que estemos tenemos al Buda, al *Dhamma* y a la *Sangha* con nosotros.

⁸ “Lluvias” se refiere al retiro anual de tres meses y en el que se basa la edad que los *bhikkhus* tienen en su vida monástica —entonces, un monje que ha hecho cinco retiros tiene cinco años de haber sido ordenado—.

Alguien que es así no se atreve a cometer actos de maldad. Esta es la razón por la que decimos que alguien que ha alcanzado la primera etapa de la iluminación ya no volverá a nacer en ninguno de los estados de infortunio. Su mente tiene certeza, ha entrado en la corriente, para él ya no existen las dudas; si no alcanza la completa iluminación hoy, con toda seguridad la alcanzará en algún momento en el futuro. Es posible que no todas sus acciones sean correctas, pero esto no será suficiente para enviarlo al Infierno, eso es, él no regresa a las acciones de cuerpo y palabra que tengan que ver con la maldad, porque es incapaz de cometerlas. Entonces, decimos que esa persona ha alcanzado el Nacimiento Noble. No puede regresar. Esto es algo que ustedes deberían ver y saber por experiencia propia en esta misma vida.

Estos días, aquellos de nosotros que todavía tenemos dudas sobre la práctica escuchamos estas cosas y decimos, “oh, ¿Cómo puedo lograrlo? A veces me siento feliz, a veces preocupado, complacido o contrariado. ¿Y por qué? Porque no conocemos al *Dhamma*. ¿Qué *Dhamma*? Simplemente el *Dhamma* de la naturaleza, la realidad que nos rodea, el cuerpo y la mente.

El Buda dijo, “no se aferren a los cinco *khandhas*, renuncien a ellos, despréndanse! ¿Por qué no podemos desprendernos? Sencillamente porque no los vemos o no los conocemos enteramente. Los vemos como que son nosotros, nos vemos a nosotros en los *khandhas*. Felicidad y sufrimiento, los vemos como nosotros, nos vemos a nosotros en la felicidad y el sufrimiento. No podemos “arrancarnos” de ellas; el hecho de que no podamos “arrancarnos” de ellas quiere decir que no vemos el *Dhamma*, que no vemos la naturaleza.

Felicidad, infelicidad; placer y tristeza; ninguno de ellos es nosotros, pero nosotros creemos que sí. Estas cosas vienen, entran en contacto con nosotros y vemos una masa o montón de *attā*, o “yo”. Dondequiera que hay un “yo” ahí encontrarán felicidad, infelicidad y todo lo demás. Entonces el Buda dijo que hay que

destruir esa masa, esto es, destruir *sakkēyadit̥ṭhi*. Cuando *attā*, (el “yo”) es destruido, *anattā* (la inexistencia de un ‘yo’) aparece naturalmente.

Tomamos a la naturaleza como si fuera nosotros y a nosotros como si fuéramos la naturaleza, entonces no conocemos a la naturaleza verdaderamente. Si es bueno nos reímos con ello, si es malo lo lloramos; pero la naturaleza es simplemente *saṅkharas*. Como lo decimos en el canto, *‘Tesaṃ vūpasamo sukeho’*: aquietar los *saṅkharas* es la verdadera felicidad. ¿Cómo los aquietamos? Simplemente nos desprendemos y los vemos como lo que son.

Entonces, existe verdad en este mundo. Árboles, montañas y plantas; todo vive de acuerdo a su propia verdad, nacen y mueren siguiendo su naturaleza. Somos solamente nosotros, las personas, los que no somos verdad. Después de verlo, hacemos un alboroto, pero la naturaleza es imperturbable, es sencillamente como es.

Nos reímos, lloramos, matamos, pero la naturaleza permanece en la verdad, es la verdad. Sin importar qué tan feliz o tristes esteemos, este cuerpo nada más sigue su propia naturaleza. Nace, crece, va madurando, cambiando y envejeciendo continuamente; sigue su naturaleza de esta manera. Quienquiera que tome este cuerpo como que es él y lo ande cargando de aquí para allá, va a sufrir.

Entonces *Aññā Koṇḍañña* pudo reconocer este “lo que nace” en todo, ya sea material o inmaterial; su manera de ver el mundo cambió. Él vio la verdad. Habiéndose levantado de su asiento, se llevó la verdad con él. La actividad de nacimiento y muerte continuó, pero él simplemente la observaba. Felicidad e infelicidad estaban apareciéndose y esfumándose continuamente, pero él simplemente las notaba. Su mente era constante, ya no caía en estados desdichados; no llegaba a la euforia del placer ni se alteraba indebidamente por estas cosas. Su mente estaba firmemente establecida en la actividad de contemplación.

Y así fue! *Aññā Koṇḍañña* había recibido el Ojo del *Dhamma*. Él pudo ver la naturaleza, lo que nosotros llamamos *saṅkharas*. Esta

es la mente que conoce, y ve el *Dhamma*, esta es la mente que por fin se ha rendido.

Hasta que hayamos visto el *Dhamma*, es indispensable que tengamos paciencia y control. Tenemos que aguantar, tenemos que renunciar! Debemos cultivar diligencia y resistencia. ¿Por qué debemos cultivar diligencia? Porque somos flojos! ¿Por qué debemos cultivar resistencia? Porque no resistimos! Así es cómo es. Sin embargo, cuando estamos ya establecidos en nuestra práctica y nos hemos deshecho de la flojera, entonces no tenemos que usar diligencia. Si ya conocemos la verdad de todos los estados mentales, si provocan que nos alegremos o nos entristezcamos, no necesitamos usar la resistencia, porque la mente ya es *Dhamma*. “Aquél que sabe” ha visto el *Dhamma*, es *Dhamma*.

Cuando la mente es *Dhamma*, se detiene. Ha logrado la paz. Ya no existe la necesidad de hacer nada en especial, porque la mente ya es *Dhamma*. Lo exterior es *Dhamma*, lo interior es *Dhamma*. “El que sabe” es *Dhamma*. El estado es *Dhamma* y eso que conoce el estado es *Dhamma*. Es uno. Es libre.

Esta naturaleza no nace, no envejece, no se enferma. Esta naturaleza no se muere. Esta naturaleza no está ni contenta ni triste, no es ni grande ni pequeña, pesada o ligera; ni corta ni larga, negra o blanca. No hay nada con la que se pueda comparar. Ninguna convención puede alcanzarla. Esta es la razón por la que decimos que *Nibbāna* no tiene color. Todos los colores son simplemente convenciones. El estado que está más allá del mundo, está más allá del alcance de las convenciones mundanas.

Por lo tanto, el *Dhamma* es eso que está más allá del mundo. Es eso que cada persona tiene que ver por sí misma. Está más allá del lenguaje. Uno no puede ponerlo en palabras, solamente puede hablar sobre lo que se necesita para alcanzarlo, sobre la manera de llegar a él. La persona que lo ha visto por sí misma, ha completado su trabajo.

CONVENCIÓN Y LIBERACIÓN¹

Las cosas de este mundo son meramente convenciones de nuestra propia fabricación. Habiéndolas establecido nos perdemos en ellas, y nos negamos a dejarlas ir, lo cual causa que nos aferremos a nuestra manera personal de ver las cosas, a nuestras opiniones. Este aferramiento nunca termina, es *samsāra* fluyendo sin fin. Ahora, si sabemos lo que es la realidad convencional, entonces conoceremos la Liberación.

Por ejemplo: la gente. En realidad, la gente no tiene nombres, nacemos desnudos en este mundo. Si tenemos nombres, estos llegan solamente a través de la convención. Lo he contemplado y he visto que si no conoces la verdad de esta convención, puede resultar realmente dañina. Es simplemente algo que usamos por conveniencia. Sin ella no podríamos comunicarnos, no habría nada que decir, no habría lenguaje.

He visto a los occidentales cuando se sientan en meditación. Cuando se levantan después de la meditación, hombres y mujeres juntos, a veces van y se tocan la cabeza!² Cuando vi esto pensé: “¡Ah! Apegarnos a las convenciones nos mete en problemas, no hay duda”. Si nos desprendemos de las convenciones, si renunciamos a nuestras opiniones, encontramos la paz.

Como los generales y coroneles, hombres de alto rango y posición que vienen a verme. Cuando vienen dicen, “Oh, por favor

¹ charla ofrecida en el dialecto del noreste, tomada de un casete no identificado.

² En Tailandia, tocar a una persona en la cabeza se considera un insulto.

toque mi cabeza³”. Pidiéndolo así no tiene nada de malo, les da gusto que les toquen la cabeza; pero si les tocas la cabeza a media calle... [sería una historia diferente! Esto se debe al apego. Entonces, siento que desprenderse de las cosas es el camino a la paz. Tocar la cabeza está en contra de las costumbres en Tailandia, pero en realidad, no es nada. Cuando están de acuerdo con que les toquen la cabeza, no le ven nada de malo, es igual que si tocaran una cebolla o una papa.

Aceptando, renunciando, desprendiéndonos; este es el modo de poder sentirnos ligeros. En el preciso momento en que nos apeamos a algo, viene el devenir y ahí está el nacimiento. Hay peligro ahí mismo. El Buda enseñó acerca de las convenciones y enseñó a deshacer las convenciones de la manera correcta, y por lo tanto a alcanzar la Liberación.

Esto es libertad, no estar aferrado a las convenciones. Todas las cosas en este mundo tienen una realidad convencional. Habiéndolas establecido no deberíamos dejar que nos engañen, porque perdernos en ellas lleva de verdad al sufrimiento. El punto concerniente a las reglas y convenciones es de la mayor importancia. Aquél que puede ir más allá de estas, está también más allá del sufrimiento.

Sin embargo, estas reglas y convenciones son características de nuestro mundo. Tomen por ejemplo el Sr. Boonmah: antes era alguien como todos los demás, pero ahora ha sido nombrado Comisionado de Distrito. Es solamente una convención, pero es una convención que debemos respetar. Es parte del mundo de la gente. Si piensas: “bueno, pero antes éramos amigos, trabajábamos para el sastre los dos,” y vas y le das una palmadita en la cabeza en público...no le va a gustar. No está bien, lo va a resentir. Entonces debemos seguir las convenciones para evitar despertar resentimiento en otros. Es útil entender las convenciones, vivir en el

³ En Tailandia que un *bhikkhu* altamente respetado le toque la cabeza a una persona se considera que traerá buena fortuna.

mundo se trata solo de esto. Sepan cuál es el lugar y el momento adecuado, conozcan a la persona.

¿Por qué está mal ir en contra de las convenciones? □Está mal por la gente! Deben ser inteligentes, conocer ambas: convención y liberación. Sepan el tiempo apropiado para cada una. Si sabemos cómo usar las reglas y las convenciones cómodamente, entonces ya estamos del otro lado.

Pero si tratamos de comportarnos de acuerdo al nivel de realidad más alto en la situación equivocada, está mal. ¿Por qué está mal? □Está mal por las fallas de la gente! Por eso está mal. Toda la gente tiene fallas. En una situación nos comportamos de un modo, y en otra nos tenemos que comportar de una manera distinta. Debemos conocer cómo funciona la cosa porque vivimos dentro de las convenciones; pero los problemas suceden porque la gente se aferra a ellas. Si suponemos que algo es; entonces “es”. Está ahí porque suponemos que está ahí. Pero si lo ves de cerca, en el sentido absoluto, estas cosas no existen.

Como les he dicho con frecuencia, antes éramos laicos y ahora somos *bhikkhus*. Vivíamos dentro de la convención de “laico” y ahora vivimos dentro de la convención de *bhikkhu*. Somos monjes por convención, no monjes a través de la Liberación. Al principio establecemos convenciones como esta, pero si una persona simplemente se ordena, esto no quiere decir que ha superado sus imperfecciones. Si tomamos un puñado de arena y acordamos llamarlo sal, ¿acaso esto lo convierte en sal? Es sal, pero solamente de nombre, no en la realidad. No podrían usarla para cocinar. Únicamente se puede usar dentro de los límites de nuestro acuerdo, porque –realmente– ahí no hay sal; solamente arena. Se convierte en sal solamente al nosotros suponer que es sal.

Esta palabra “Liberación” es, en sí misma, solamente una convención, pero se refiere a aquello que está más allá de las convenciones. Habiendo alcanzado la libertad, habiendo alcanzado la Liberación, todavía vamos a usar la convención para referirnos a ella

como Liberación. Si no tuviéramos la convención, no podríamos comunicarnos; entonces, sí es útil.

Por ejemplo, la gente tiene diferentes nombres, pero todos somos nada más gente. Si no tuviéramos nombres para diferenciarnos unos de otros y quisiéramos llamar a alguien que está parado en medio de la gente, diríamos, “¡Oiga, persona! ¡Persona!, lo que sería inútil. Uno no podría saber quién le respondería porque todos serían “persona”. Pero si dijéramos, “¡Juan!”, entonces Juan vendría, los demás no contestarían. Los nombres satisfacen esta necesidad únicamente. A través de ellos nos podemos comunicar, nos proporcionan las bases necesarias para la conducta social.

Por eso es que deben conocer ambas: convención y liberación. Las convenciones tienen un uso, pero en realidad, no son nada. Inclusive la gente es no-existente. Son meramente grupos de elementos nacidos de condiciones que vinieron de una causa, crecen dependiendo de las condiciones, existen por un tiempo, luego desaparecen de manera natural. No hay nadie que pueda oponerse a esto, o controlarlo. Pero sin las convenciones no tendríamos nada que decir, no tendríamos nombres, no tendríamos práctica, no habría trabajo. Las reglas y las condiciones se establecen para darnos un lenguaje, para hacer las cosas convenientes, eso es todo.

Vamos hablando del dinero. En los viejos tiempos no había ni monedas ni billetes: no tenían valor. La gente usaba el trueque, pero no era fácil hacerlo de esa manera; entonces crearon el dinero, nacieron monedas y billetes. Tal vez en el futuro tendremos un nuevo rey que decreta que no tenemos que usar dinero de papel, hay que usar cera, derretirla y hacer barras de cera. Decimos que eso es el dinero y se usa a lo largo y ancho del país. Olvídense de la cera, podrían inclusive decidir que el excremento de pollo es la moneda local: todas las otras cosas no pueden ser dinero, ¡solamente el excremento de pollo!

Así es la cosa. Pueden usar muchos ejemplos para ilustrar las convenciones. Lo que usamos como dinero es simplemente una

convención que hemos establecido, es útil dentro de la convención. Al decretar que tal cosa es dinero, tal cosa se convierte en dinero. Pero en realidad, ¿qué es el dinero? Nadie lo puede decir. Cuando existe un acuerdo popular sobre algo, entonces una convención llega para llenar tal necesidad. El mundo es así.

Estas son las convenciones, pero hacer que la gente en general entienda la Liberación, es realmente difícil. Nuestro dinero, nuestra casa, nuestra familia, nuestros hijos y parientes son simplemente convenciones que hemos inventado, pero realmente, visto en la luz del *Dhamma*, no nos pertenecen. Tal vez escuchar esto no nos va a hacer sentir nada bien, pero en realidad es así. Estas cosas tienen valor solamente a través de convenciones establecidas. Si establecemos que eso no tiene valor, entonces no tiene valor. Si establecemos que tiene valor, entonces tiene valor. Así es, creamos las convenciones en el mundo para llenar necesidades.

Inclusive este cuerpo no es realmente nuestro, solo suponemos que lo es. De verdad es nada más algo que nosotros estamos asumiendo. Si tratan de encontrar un “yo” real y concreto adentro, no van a poder. Son meramente elementos que nacen, continúan siendo por un rato y luego mueren. Todo es así. No hay una real, verdadera substancia en el cuerpo, pero es apropiado que lo usemos. Es como una taza. En algún momento esa taza se tiene que romper, pero mientras esté ahí deben usarla y tratarla con cuidado. Es una herramienta para aprovechar. Si se rompe hay problemas, y aunque se tenga que romper, deben hacer todo lo que puedan para preservarla.

Por lo tanto, tenemos los cuatro sustentos⁴ que el Buda enseñó una y otra vez que hay que contemplar. Son apoyos de los que un *bhikkhu* depende para continuar su práctica. Mientras tengan vida van a depender de ellos, pero deben entenderlos. No hay que apearse a ellos dando lugar a la codicia en su mente.

⁴ Los cuatro sustentos: túnicas, alimentos por donación, techo y medicinas.

Convención y Liberación

Las convenciones y la liberación están relacionadas de esta manera, continuamente. Aunque usemos las convenciones, no confíen en ellas como si fueran la verdad. Si se aferran a ellas, el sufrimiento aparecerá. El caso de correcto e incorrecto es un buen ejemplo. Algunas personas ven lo incorrecto como siendo correcto y lo correcto como siendo incorrecto. Pero al final ¿quién es aquél que en realidad sabe qué es correcto y qué es incorrecto? No lo sabemos. Gente distinta establece diferentes convenciones sobre lo que es correcto y lo que es incorrecto, pero el Buda tomó al sufrimiento como su guía. Si uno quiere discutir al respecto...no tiene fin. Uno dice “correcto”, otro dice “incorrecto”. Uno dice “incorrecto”, otro dice “correcto”.

La verdad, nosotros no conocemos en lo absoluto correcto e incorrecto; pero a un nivel práctico y útil, podemos decir que lo correcto es no hacerse daño a uno mismo y no dañar a otros. De esta manera logramos un propósito constructivo que nos beneficia.

Entonces, después de todo, ambas, reglas y convenciones, y liberación son simplemente *dhammas*. Una es superior a la otra, pero ambas van de la mano. No hay manera en que podamos garantizar que algo es definitivamente de este modo o del otro; entonces el Buda dijo que hay que dejarlo ser: simplemente, dejarlo como incierto.

Sin importar tiempo y lugar, toda la práctica de *Dhamma* llega a completarse en el lugar en que no hay nada. Es el lugar en donde ocurre la rendición, el lugar que está vacío, es el sitio para dejar la carga. Esto es el final. No es como la persona que dice, “¿por qué está la bandera agitándose en el viento? Yo digo que es por el viento”. Otra persona dice que es por la bandera. La primera refuta que es por el viento. □Esto no tiene fin! Es lo mismo que la vieja pregunta, ¿qué fue primero la gallina o el huevo?” No hay manera de llegar a una conclusión, es nada más la naturaleza.

Decimos que todas estas cosas son meramente convenciones, nosotros las establecemos. Si conocen estas cosas con sabiduría

entonces van a conocer la transitoriedad, el sufrimiento y la inexistencia de un “yo”. Ver las cosas de esta manera es lo que nos lleva a la iluminación.

Han de saber que entrenar y enseñar gente con distintos niveles de entendimiento es realmente difícil. Alguna gente tiene ciertas ideas, uno les dice algo y no lo creen. Uno les dice la verdad y dicen que no es cierto. “Yo estoy en lo correcto, tú estás equivocado...” Esto no tiene fin.

Si no se desprenden, habrá sufrimiento. Ya les he contado sobre los cuatro hombres que van caminando en el bosque cuando se oye, “¿quiquiriquí?”. Uno de ellos se pregunta, “¿es un gallo o una gallina?” Los otros tres dicen juntos, “es una gallina”; pero el primero no está de acuerdo, insiste en que es un gallo. “¿Cómo podría una gallina cantar así?” Los otros lo contradicen, “bueno, tiene pico, ¿o no?” Y se ponen a discutir y discutir hasta enfurecerse. Pero al final de cuentas todos están equivocados. Ya sea que fuera una gallina o un gallo... gallina y gallo son solamente nombres. Nosotros establecemos estas convenciones, decimos que un gallo es de este modo y una gallina es del otro; un gallo canta de este modo, una gallina canta del otro... ¶ así es cómo nos enredamos con el mundo! ¶ No lo olviden! La verdad es que, si dicen que en realidad no hay ni gallina ni gallo, ese es el final del asunto.

En el campo de la realidad convencional, un lado está correcto y el otro está equivocado, pero nunca van a estar completamente de acuerdo. Discutir hasta quedarse mudos es simple y sencillamente inútil.

El Buda enseñó que no hay que aferrarse. ¿Cómo practicamos no aferrarnos? Practicamos simplemente dejando de aferrarnos, renunciando a ello. Pero este no aferrarse es muy difícil de entender. Se necesita verdadera y profunda sabiduría para investigar y asimilar esto, para realmente alcanzar el no-aferrarse.

Cuando lo pensamos, el que la gente se sienta contenta o triste, satisfecha o insatisfecha, no depende de que tengan mucho o

poquito: depende de su sabiduría. Toda mortificación puede ser trascendida solamente a través de la sabiduría, a través de ver la verdad en las cosas.

Entonces el Buda nos exhortó a investigar, a contemplar. Esta “contemplación” significa simplemente tratar de resolver estos problemas correctamente. Esta es nuestra práctica. Como nacimiento, vejez, enfermedad y muerte; es lo que más natural y comúnmente ocurre. El Buda enseñó que hay que contemplar nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, pero algunos no lo entienden. “¿Qué hay que contemplar?”, dicen. Nacen, pero no conocen el nacimiento, van a morir, pero no conocen la muerte.

Una persona que investiga estas cosas una y otra vez va a poder ver. Una vez que haya visto, gradualmente, va a resolver sus problemas. Aun si todavía está aferrándose, si tiene sabiduría y ve que la vejez, la enfermedad y la muerte son parte de la naturaleza, entonces va a poder aliviar su sufrimiento. Estudiamos el *Dhamma* simplemente para esto, para curar el sufrimiento.

En realidad, no hay mucho en la base del budismo, únicamente el nacimiento y la muerte del sufrimiento; y a esto el Buda lo llamó la verdad. El nacimiento es sufrimiento, las enfermedades son sufrimiento y la muerte es sufrimiento. La gente no ve al sufrimiento como la verdad. Si conocemos la verdad, entonces conocemos el sufrimiento.

Este orgullo de las opiniones personales, estas discusiones, no tienen fin. Para que nuestras mentes descansen, para encontrar la paz, debemos contemplar nuestro pasado, nuestro presente, y las cosas que nos esperan. Como nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. ¿Qué podemos hacer para evitarlas? Aunque todavía tengamos un poco de preocupación, si investigamos hasta llegar al conocimiento de acuerdo a la verdad, todo sufrimiento va a disminuir, porque ya no vamos a aferrarnos.

SIN PERMANECER

Oímos algunas de las enseñanzas y no podemos entenderlas realmente; pensamos que no deberían ser como son. De modo que no les prestamos atención, no les hacemos caso, no les damos importancia, pero en realidad todas las enseñanzas tienen una razón de ser. Al principio, yo ni siquiera le daba importancia a la meditación formal, no podía ver la utilidad de estar sentado con los ojos cerrados. ¿Y de la meditación caminando?... ¿caminar de un árbol a otro, regresar y otra vez lo mismo? ¿Para qué!?, pensaba, ¿para qué tanto caminar? Así es como pensaba, pero en realidad hacer meditación formal ya sea sentado o caminando, tiene una gran utilidad.

Las tendencias de algunas personas les hacen preferir la meditación caminando, otros prefieren meditar sentados, pero uno no puede prescindir de ninguna de las dos. Las escrituras se refieren a las cuatro posturas: de pie, caminando, sentado y acostado. Vivimos en estas cuatro posturas. Podemos preferir una en especial, pero indudablemente debemos usar las cuatro.

Las escrituras recomiendan practicar en estas cuatro posturas por igual. Al principio no podía entender exactamente de qué se trataba. Tal vez -pensaba- quiere decir que hay que dormir dos horas, estar de pie dos horas, caminar dos horas...tal vez es eso. Traté de hacerlo así, y... ¡no pude! Era imposible. No era eso lo que significaba practicar las cuatro posturas por igual. “Practicar las cuatro posturas por igual” se refiere a la mente, a la atención, a propiciar que la sabiduría alcance nuestra mente. Esta sabiduría debe estar

presente en las cuatro posturas; deben saber, entender, constantemente. De pie, caminando, sentados o acostados, conocemos todos los estados mentales como insatisfactorios y carentes de identidad propia. Practicar las posturas por igual, de esta manera, se puede hacer, es posible. Ya sea que “gustar” o “no gustar” estén presentes en la mente, no nos olvidamos de nuestra práctica, estamos atentos.

Si solamente enfocamos nuestra atención en la mente constantemente, entonces tenemos lo esencial de la práctica. Ya sea que estemos teniendo la experiencia de estados mentales que el mundo conoce como buenos o como malos, no nos olvidamos de nosotros mismos. No nos perdemos en lo “bueno” o “malo”, nosotros solo seguimos adelante. Mantener nuestras posturas constantes de esta manera, es posible.

Si somos constantes en nuestra práctica, cuando nos elogian, es simplemente un elogio; si nos culpan, es simplemente culpar. Ni nos deprimimos ni nos alegramos al respecto, permanecemos meramente aquí. ¿Por qué? Porque vemos el peligro en todas esas cosas, vemos los resultados. Estamos constantemente conscientes del peligro en ambos, halagos y críticas. Normalmente, si estamos de buen talante, la mente también lo estará; si estamos de mal talante, la mente estará igual, no nos gusta. Esto es así, es una práctica dispareja.

Conque seamos constantes, simplemente en conocer nuestros estados de ánimo y saber que estamos apegados a ellos, ya es una ventaja. Eso es, estamos presentes, sabemos qué está pasando, pero aun así no podemos desprendernos. Vemos que estamos aferrados a lo bueno y a lo malo, lo sabemos. Nos colgamos de “bueno” y sabemos que no es la práctica correcta; pero aun así no podemos desprendernos de ello. Esto es ya, entre el cincuenta y el setenta por ciento de la práctica. Todavía no nos hemos desprendido, pero sabemos que si pudiéramos hacerlo, eso sería lo que nos llevaría a la paz. Seguimos viendo las consecuencias igualmente dañinas de

nuestros “gustar” y “no gustar”, de halagos y críticas. Sin importar las condiciones, la mente es constante de esta manera.

Pero la gente mundana se incomoda cuando es criticada o culpada, se ponen realmente mal. Si los halagan, se ponen contentísimos, dicen que eso es bueno y se sienten felices. Si conocemos la verdad de nuestros diferentes estados de ánimo, si sabemos las consecuencias de quedarse pegado a los halagos y las críticas, el peligro de pegarse a...lo que sea, nos vamos a volver más conscientes de nuestros estados de ánimo. Vamos a saber que adherirse a ellos causa sufrimiento de verdad. Empezamos a ver las consecuencias de apegarnos, de aferrarnos a lo bueno y lo malo, porque ya lo hemos hecho antes y hemos visto los resultados: cero felicidad verdadera. Entonces ahora buscamos maneras de desprendernos, de desengancharnos.

¿En dónde está este “camino hacia el desprendimiento”? En el budismo decimos, “no te apegues a nada”. Nunca dejamos de oírlo, este “¡no te apegues a nada!” Esto quiere decir sostener, pero no aferrarse. Como esta lámpara de mano. Pensamos, ¿qué es esto? y la levantamos, “¡ah! Es una lámpara de mano”, y la dejamos en donde estaba. Así es como “tomamos” las cosas.

Si no nos apegáramos a absolutamente nada, ¿qué podríamos hacer? No podríamos hacer ni meditación caminando ni ninguna otra cosa; primero tenemos que “tomar” las cosas. Es “desear”, sí, eso es cierto, pero es un “desear” que después nos llevará a la virtud o perfección. Como querer venir aquí, por ejemplo. Venerable Jagaro vino a Wat Pah Phong. Antes de venir tuvo que haber sentido el deseo de venir. Si no hubiera tenido ese deseo, no hubiera venido. Para todos los demás es lo mismo, vienen aquí por ese deseo, ese querer venir. Pero cuando ese “desear” aparezca... ¡no se aferren! Y entonces vienen, y luego regresan. ¿Qué es esto? Lo tomamos, lo miramos y nos damos cuenta, “¡ah! Es una linterna, y luego la dejamos. A esto se le llama sostener sin aferrarse, y soltamos. Conocemos y luego soltamos. Para ponerlo de un

modo simple, decimos esto: “Conocer y soltar”. Seguir así, mirando y soltando. “Esto, según dicen, es bueno; esto, según dicen, no es bueno. Véanlo...déjenlo. Bueno y malo; lo conocemos todo, pero lo dejamos ir. No nos aferramos tontamente a las cosas, sino que las “sostenemos” con sabiduría. Practicar esta “postura” puede ser constante. Deben ser constantes de esta manera. Hagan que la mente conozca de esta manera; permítanle a la sabiduría emerger. Cuando hay sabiduría en la mente ¿qué más se puede buscar?

Debemos reflexionar en lo que estamos haciendo aquí. ¿Cuáles son nuestras razones para estar viviendo aquí? ¿Para qué estamos trabajando? En el mundo la gente trabaja por esta o aquella recompensa, pero los *bhikkhus* enseñan algo un poquito más profundo. Sin importar lo que hagamos, no pedimos nada. Trabajamos, pero no lo hacemos para obtener algo a cambio. La gente mundana trabaja porque quiere esto o aquello, porque quiere tener alguna ganancia, pero el Buda enseñó que hay que trabajar solo por trabajar; no pedimos nada más.

Si haces algo solamente para recibir otra cosa a cambio, el resultado es sufrimiento. □Haz la prueba! Quieres calmar la mente, entonces te sientas y tratas de apaciguarla... □Vas a sufrir! Haz la prueba. La manera en que nosotros lo hacemos es más refinada. Hacemos... y soltamos; hacer...y soltar.

Fíjense en el brahmán que hace sacrificios. Tiene un deseo en la mente, entonces hace un sacrificio. Esas acciones no le van a ayudar a trascender su sufrimiento porque está actuando en base a un deseo. Al principio practicamos con un deseo en la mente; practicamos y practicamos y practicamos... pero no conseguimos nuestro deseo. Entonces seguimos practicando hasta que alcanzamos el punto en el cual estamos practicando sin esperar una recompensa; estamos practicando para desprendernos.

Esto es algo que tenemos que ver nosotros mismos, es muy profundo. Tal vez practiquemos porque queremos ir a *Nibbāna*... Precisamente por eso, no llegarás a *Nibbāna*. Es natural que que-

ramos tener paz, pero no es lo correcto. Tenemos que practicar sin querer absolutamente nada. Si no queremos nada en lo absoluto, ¿qué vamos a conseguir? ¡No vamos a conseguir nada! Lo que sea que consigas es causa de sufrimiento, entonces practicamos sin conseguir nada.

A esto se le llama, “vaciar la mente”. Ya está vacía, pero todavía hay “hacer”. Este vacío es algo que la gente generalmente no entiende; solamente aquellos que lo alcanzan pueden ver su verdadero valor. No es el vacío de no tener nada, es vacío dentro de las cosas que están aquí. Como esta linterna; deberíamos ver esta linterna como vacía; debido a la linterna es que hay vacío. No es el vacío en donde no podemos ver nada, no es así. La gente que lo entiende así no está entendiendo. Tienen que entender el vacío que hay dentro de las cosas que hay aquí.

Aquellos que todavía están practicando porque tienen la idea de obtener algo, son como el brahmán que hace un sacrificio solo para conseguir su deseo. Es como la gente que viene a verme para que la rocíe con “agua bendita”. Cuando les pregunto: “¿por qué quieres esta agua bendita?” contestan, “queremos vivir cómodamente, ser felices y no enfermarnos”. ¿Se dan cuenta? Esa gente nunca va a trascender el sufrimiento de esa manera.

La manera mundana es hacer las cosas por una razón, para conseguir algo a cambio de lo que hacen, pero en budismo hacemos las cosas sin la idea de conseguir algo. El mundo tiene que entender las cosas en base a causa y efecto, pero el Buda nos enseña a ir por encima de causa y efecto, más allá de causa y efecto; por encima del nacimiento y más allá de la muerte; por encima de la felicidad y más allá del sufrimiento.

Piénsenlo, no hay un “dónde” quedarse. Nosotros, la gente, vivimos en una “casa”. Dejamos la casa y vamos a donde no hay casa, no sabemos cómo hacerlo porque siempre hemos estado viviendo convirtiéndonos en algo, aferrados. Si no nos podemos aferrar, no sabemos qué hacer.

Sin permanecer

Entonces la mayoría de la gente no quiere ir a *Nibbāna* – no hay nada allá, absolutamente nada. Miren al techo y al piso, la parte de más arriba es el techo, ese es un lugar, un “dónde” en donde estar. La parte de más abajo es el piso, y ese es otro lugar, otro “dónde” donde estar. Uno puede pararse en la azotea, o pararse en el piso, pero no en ese espacio vacío. Donde no hay un “dónde permanecer”, ahí es en donde hay vacío – y *Nibbāna* es este vacío.

La gente, al escuchar esto, se desanima un poco, no quiere ir allá. Tienen miedo de no poder ver a sus hijos, a sus familiares. Por esto es que cuando bendecimos a los laicos diciendo: “que tengas una larga vida, belleza, felicidad y fuerza”, esto los hace muy felices. Les gustan estas cosas. Si comenzamos a hablar de vacío no quieren escuchar, están apegados al “estar”.

Pero, ¿han visto alguna vez, han conocido a alguien de edad avanzada cuya piel sea hermosa? ¿Han visto alguna vez a un anciano con mucha energía y fuerza, o que sea muy feliz? No, pero decimos “larga vida, belleza, felicidad y fuerza”; y la gente se siente muy complacida; todos y cada uno dicen lo mismo: *Ṣādhu!* (¡Que así sea!) Y esto es como el *brahmán* que hace grandes ofrendas para obtener un deseo.

En nuestra práctica, nosotros no hacemos ninguna “ofrenda”, no practicamos para recibir algo a cambio. Nosotros no queremos obtener nada. Si queremos algo, entonces todavía hay algo ahí. Solo calmen su mente, no hagan nada más. Pero si hablo así, probablemente no se van a sentir muy a gusto, porque lo que quieren es “nacer” otra vez.

Todos ustedes, laicos, deben acercarse a los *bhikkhus* y observar su práctica. Estar cerca de los *bhikkhus* es estar cerca del Buda, cerca de su *Dhamma*. El Buda dijo: “Ananda, practica mucho, *Ṣ*desarrolla tu práctica! Quien ve el *Dhamma* me ve a mí, quien me ve a mí, ve el *Dhamma*”.

¿En dónde está el Buda? Tal vez pensemos que el Buda ya vino y se fue, pero el Buda es el *Dhamma*, la verdad. A algunos les gusta

decir: “¡Ay! Si yo hubiera nacido en los tiempos del Buda habría llegado a *Nibbāna*”. Es lo que les digo: la gente tonta se expresa así. El Buda todavía está aquí. El Buda es “la verdad”. Sin importar quién nace o se muere, la verdad todavía sigue aquí. La verdad nunca abandona el mundo, nunca se va: está aquí todo el tiempo. Ya sea que un Buda nazca o no, ya sea que alguien esté enterado o no, la verdad sigue ahí.

Entonces, debemos acercarnos al Buda, debemos viajar a nuestro interior y encontrar el *Dhamma*. Cuando tocamos el *Dhamma*, también tocamos al Buda; viendo el *Dhamma* vamos a ver al Buda también y todas nuestras dudas estarán resueltas.

Haciendo una comparación, es como el maestro Choo. Al principio no era maestro, era solamente el Sr. Choo. Cuando estudió y pasó los exámenes correspondientes, se convirtió en maestro Choo. ¿De qué manera llegó a ser maestro? Al estudiar las materias necesarias que permitieron que el Sr. Choo se convirtiera en el maestro Choo. Cuando el maestro Choo se muera, las enseñanzas necesarias para ser maestro se van a quedar, y quien sea que las estudie se convertirá en maestro. El curso para estudiar, para convertirse en maestro no desaparece de ninguna parte. Del mismo modo que la verdad, cuyo conocimiento le permitió al Buda convertirse en el Buda.

Por lo tanto, el Buda todavía está aquí. Quienquiera que practique y vea el *Dhamma*, ve al Buda. En la actualidad la gente lo entiende todo mal, no saben en dónde está el Buda. Dicen: “si hubiera nacido en los tiempos del Buda me habría convertido en uno de sus discípulos y hubiera alcanzado la Libertad”. Puras tonterías.

No anden por ahí pensando que al final del retiro van a renunciar a la vida de monasterio. ¡No piensen así! En un instante un mal pensamiento puede aparecer en la mente, podrían matar a alguien. De la misma manera, en un instante puede llegar un buen pensamiento, y tú vas a estar listo. Y no piensen que se tienen que ordenar durante mucho tiempo para poder meditar. La práctica

Sin permanecer

correcta está en el instante en que hacemos *kamma*, es ese instante. En lo que dura un relámpago, un pensamiento de maldad aparece, y antes de que te des cuenta has creado grave *kamma*. Y de la misma forma, todos los discípulos del Buda practicaron durante mucho tiempo, pero la Libertad la lograron en un solo instante.

Entonces, no sean negligentes, ni siquiera para las cosas pequeñas. Esfuércense, traten de acercarse a los *bhikkhus*, de contemplar las cosas para que puedan aprender de ellos. Bueno, me parece que ya está bien, ¿eh? Ya debe ser tarde y algunos de ustedes se están quedando dormidos. El Buda dijo que no hay que enseñar el *Dhamma* a gente que tiene sueño.

VISIÓN CORRECTA-EL LUGAR DE LA SERENIDAD¹

La práctica del *Dhamma* va en contra de nuestros hábitos; la verdad va en contra de nuestros deseos, por lo tanto, hay dificultades en la práctica. Algunas cosas que entendemos como que están mal, tal vez estén bien, mientras las cosas que pensamos que están bien, tal vez estén mal. ¿Por qué? Porque nuestras mentes están en la oscuridad, no vemos la verdad con claridad. No sabemos nada en realidad y caemos en las mentiras de la gente. Nos indican lo que está bien como si estuviera mal y lo creemos: lo que está mal, ellos dicen que está bien, y se los creemos. Esto es porque no somos todavía amos de nosotros mismos. Nuestros estados de ánimo nos mienten constantemente. No deberíamos tomar esta mente y sus opiniones como nuestra guía, porque la mente no conoce la verdad.

Algunas personas no quieren escuchar a los demás en lo absoluto, pero este no es el camino que lleva a la sabiduría. Un hombre sabio lo escucha todo. Alguien que escucha el *Dhamma* tiene que escucharlo todo también, ya sea que le guste o no, sin creerlo o no creerlo. Debe quedarse a la mitad del camino, en el punto del centro, y no dejar de estar alerta, vigilante. Un hombre sabio solamente escucha y luego contempla, dando lugar como consecuencia a los resultados correctos.

¹ Esta charla fue ofrecida a *bhikkhus* y *anagārikas* reunidos en Wat Pha Nanachat durante el retiro de las lluvias de 1978.

Visión Correcta-El Lugar de la Serenidad

Un hombre sabio debe contemplar y ver la causa y el efecto por sí mismo antes de creer lo que escucha. Aun si el maestro les dice la verdad, no deben creerle solamente por eso solo, porque ustedes todavía no conocen la verdad por experiencia propia.

Es lo mismo para todos nosotros, incluyéndome a mí. He estado practicando desde hace mucho tiempo, he oído muchas mentiras. Por ejemplo, “Esta práctica es realmente difícil, muy dura”. ¿Por qué es difícil la práctica? Simplemente porque pensamos de la manera errónea, vemos las cosas de una manera equivocada.

Hace tiempo viví con otros *bhikkhus*, pero no me sentía bien. Me escapé al bosque y la montaña, hui de la gente, de los *bhikkhus* y los *anagārikas*. Pensaba que ellos no eran como yo, que no practicaban tan arduamente como yo. Todos eran unos holgazanes. Esta persona era de ese modo, aquella era del otro. Esto era algo que realmente me hacía perder la calma, era lo que causaba que anduviera siempre escapándome. Aun así, ya fuera que viviera solo o con los demás, de todos modos no encontraba la paz. Solo no estaba contento, en la compañía de otros no estaba contento. Creía que este descontento lo causaban aquellos con los que vivía, que se debía a mis estados de ánimo, o al lugar en que vivía, o a la comida, al clima... Si no se debía a esto, se debía a aquello. Estaba constantemente buscando algo que se acomodara a mi mente.

Como *bhikkhu dhutaṅga*², me fui a viajar, pero aun así las cosas no me salían bien. Entonces me puse a contemplar, “¿qué puedo hacer para que las cosas estén bien? ¿Qué puedo hacer?” Viviendo con mucha gente no estaba satisfecho, viviendo con poca gente tampoco. ¿Por qué? Simplemente no podía entenderlo. ¿Por qué estaba insatisfecho? Porque veía las cosas de una manera errónea, nada más; porque todavía estaba aferrado al *Dhamma* equivocado.

² *Dhutaṅga*, literalmente, quiere decir “asceta”. Un *bhikkhu dhutaṅga* es alguien que sigue algunas de las trece prácticas ascetas permitidas por el Buda. Los *bhikkhus dhutaṅga*, tradicionalmente pasan su tiempo viajando en busca de lugares tranquilos para meditar, o en busca de otros maestros; o simplemente lo hacen como parte de su práctica.

A dondequiera que fuera estaba a disgusto, pensaba, “Las cosas aquí no están bien, lo que falta es...” y así me la pasaba. Culpaba a los demás. Culpaba al clima, muy caliente o muy frío, ¡le echaba la culpa a todo! Igual que un perro que ha enloquecido, que anda mordiendo todo lo que se encuentra, porque está loco. Cuando la mente es así, nuestra práctica nunca se establece. Hoy nos sentimos bien, mañana no. Es así todo el tiempo. No logramos tener paz, ni siquiera estar contentos.

El Buda una vez vio a un chacal (un perro salvaje) salir del bosque donde vivía. El animal se quedó quieto durante un rato y de repente fue corriendo a meterse en la maleza, y luego salió de ahí. Entonces corrió otra vez y se metió en un tronco hueco, y luego salió de él. Acto seguido se metió en una cueva, solo para salir corriendo otra vez. Un minuto se quedaba parado, al siguiente corría, luego se echaba y entonces saltaba. El chacal tenía sarna. Cuando se quedaba parado, la sarna le comía la piel, entonces corría. Aun así, correr no lo aliviaba, entonces otra vez no se movía. Estando parado no estaba a gusto, entonces se acostaba. Luego saltaba otra vez, se metía entre la maleza, al hueco del árbol...nunca estaba quieto.

El Buda dijo, “*bhikkhus*, ¿se acuerdan del chacal que vimos esta tarde?” Cuando estaba parado sufría, corriendo sufría, estando sentado sufría, acostado sufría... En la maleza, en el hueco del árbol o en la cueva sufría; y le echaba la culpa de su sufrimiento a estar sentado, le echaba la culpa de su sufrimiento a estar parado, culpaba a que corría y a que estaba acostado, culpaba al árbol, a la maleza, a la cueva... En realidad, el problema no estaba en ninguna de esas cosas: el chacal tenía sarna. El problema era la sarna”.

Nosotros, *bhikkhus*, somos lo mismo que ese chacal. Nuestro descontento se debe a nuestra visión errónea. Al no contener nuestros sentidos, culpamos de nuestro sufrimiento a causas externas. Ya sea que vivamos en Wat Pah Pong, en Estados Unidos o en Londres, no nos sentimos satisfechos. No importa si nos

vamos a vivir a Bung Wai o a cualquiera de los otros monasterios: aun así, no estamos satisfechos. ¿Por qué? Porque todavía tenemos dentro nuestro la visión errónea. No importa adónde vayamos, no estamos contentos.

Pero igual que ese chacal, que si se cura la sarna va a estar contento en donde quiera que esté, adonde quiera que vaya, es lo mismo para nosotros. Yo reflexiono sobre esto con frecuencia y se lo enseño a menudo, porque es muy importante. Si conocemos la verdad de nuestros diferentes estados de ánimo, llegamos a un lugar de contento. Sea caluroso o frío, etamos satisfechos, con mucha o poca gente, estamos satisfechos. El contento no depende de con cuánta gente estemos, proviene solo de la visión correcta.

Pero la mayoría de nosotros tenemos la visión errónea. Es como las larvas; las larvas viven en la inmundicia, su comida es la inmundicia porque la inmundicia les va bien a las larvas. Si con un palo sacas una larva del estiércol, lo que la larva va a hacer es tratar de regresar a la pila de estiércol. Es lo mismo que cuando el *ajahn* trata de enseñarnos la manera correcta de ver las cosas: nos resistimos, nos incomodamos. Regresamos a nuestra “pila de estiércol” porque ahí es donde nos sentimos en casa. Somos así. Si no vemos las consecuencias dañinas de todos nuestros puntos de vista equivocados, no podemos dejarlos, y la práctica es difícil.

Entonces, tenemos que escuchar, esa es toda la práctica. Si vemos las cosas de la manera apropiada, adonde sea que vayamos vamos a estar contentos. Yo ya lo he visto y lo he practicado. En estos tiempos hay muchos *bhikkhus*, *anagārikas* y laicos que vienen a verme; si todavía no hubiera aprendido, si todavía viera las cosas de la manera equivocada... ¡ya estaría muerto! El lugar en el que los *bhikkhus* deben morar, quedarse, ese lugar en donde se encuentra sombra y frescura, es la visión correcta misma. No deberíamos andar buscando nada más.

Entonces, aunque seas infeliz, no importa, esa infelicidad es incierta. ¿Acaso eres lo mismo que esa infelicidad? ¿Acaso esa infeli-

cidad tiene alguna sustancia? ¿Es real? Yo no veo que sea real para nada. La infelicidad es meramente algo que se siente, una especie de relámpago que aparece solo un momento y luego se va. La felicidad es igual. ¿Hay acaso alguna consistencia en la felicidad? ¿Es en verdad una entidad? Es simplemente ese relámpago que de repente aparece y enseguida ya no está. □Eso! Nace y luego se muere.

El amor, de igual manera, es nada más un relámpago. Llega, está un momento y...se fue. ¿En dónde está la consistencia del amor o el odio o el resentimiento? La verdad es que no hay ahí una entidad que tenga sustancia, son meramente impresiones que hacen erupción en la mente por un instante y luego se mueren; nos están engañando constantemente, no encontramos certeza en ninguna parte.

Tal como lo dijo el Buda, cuando la felicidad hace su aparición, se queda por un rato, y luego desaparece. Cuando la felicidad desaparece, la infelicidad llega otra vez... Y así es la cosa, se repite una, y otra, y otra vez. Al final, lo único que podemos decir es esto: además del nacimiento, la vida y la muerte del sufrimiento, no hay nada. Eso es todo. Pero nosotros, que somos ignorantes, andamos corriendo constantemente detrás de la felicidad y aferrándonos a ella. Nunca vemos la verdad que encierra, que lo que hay es simplemente este cambio constante. Si lo entendemos, no hay mucha necesidad de pensar porque tenemos sabiduría en abundancia. Si no lo sabemos, entonces la abundancia va a ser más de pensamientos que de sabiduría...□ tal vez, nada de sabiduría! No es sino hasta que podemos ver verdaderamente y con claridad las consecuencias dañinas de todo esto, que podemos dejar de actuar como actuamos.

Del mismo modo, no es hasta que vemos los beneficios de practicar en realidad, que podemos de verdad seguir practicando y empezamos a transformar la mente en “buena”. Si echamos un pedazo de madera al río y ese pedazo de madera no se pudre o se hunde o se atora en alguna de las dos orillas del río, ese pedazo

de madera definitivamente va a llegar al mar. Nuestra práctica es parecida. Si practicas siguiendo la senda que el Buda estableció, siguiéndola puntualmente, sin desviarte, vas a trascender dos cosas. ¿Cuáles dos cosas? Simplemente, esos dos extremos que el Buda dijo no son el camino a recorrer para aquél que es un verdadero practicante de meditación: el camino de perderse en el placer y el camino de perderse en el dolor. Estas son las dos orillas del río. Una de las orillas de ese río es el odio, la otra orilla es el amor. O, también, se puede decir que una orilla es la felicidad, la otra, la infelicidad. El "tronco" es esta mente. Conforme flota con la corriente en el río, va a tener la experiencia de la felicidad y la experiencia de la de la infelicidad. Si la mente no se aferra a esa felicidad o a esa infelicidad, va a alcanzar el océano de *Nibbāna*. Lo que debe hacerse es ver cómo, tanto la felicidad como la infelicidad, van haciendo su aparición para luego desvanecerse. Si no "encallas" en ninguna de estas cosas, entonces lo que estás transitando, es el camino del verdadero practicante.

Esta es la enseñanza del Buda. Felicidad, infelicidad; amor y odio existen en la naturaleza de acuerdo a la ley constante de la propia naturaleza. Una persona con sabiduría, ni va detrás de ellas, ni se atora en ellas. Esta es la mente que deja de perderse en el placer y deja de perderse en el dolor.

Esta es la práctica apropiada, la correcta. Del mismo modo que ese tronco va a flotar hasta el mar, la mente que no encalla en ninguno de los dos extremos, inevitablemente alcanzará la paz.

EPÍLOGO

¿Ya saben en dónde se acaba todo esto, o van a seguir solo estudiando y estudiando? ¿O es que simplemente no tiene fin? Está bien estudiar, pero eso es solamente el estudio exterior, no el estudio interior. Para el estudio interior tienen que estudiar estos ojos, estos oídos, esta nariz, esta lengua, este cuerpo y esta mente. Este es el estudio verdadero. El estudio de los libros es nada más estudio externo, es extremadamente difícil terminarlo.

Cuando los ojos ven formas, ¿qué pasa? Cuando los oídos, la nariz y la lengua perciben sonidos, olores y sabores, ¿qué sucede? Cuando el cuerpo y la mente entran en contacto con cosas materiales o estados mentales, ¿cuál es la reacción? ¿Todavía hay avidez, aversión e ignorancia de la realidad? ¿Nos perdemos en las formas, en los sonidos, en los olores, en los sabores, en las texturas y en los estados de ánimo? Este es el estudio interior, que sí tiene un final.

Si estudiamos pero no practicamos, no vamos a tener ningún resultado. Es como un hombre que cría vacas. En la mañana saca la vaca a pastar, al atardecer la trae de regreso a su corral, pero nunca bebe de su leche. Estudiar está bien, pero no dejen que les pase lo mismo, deben atender a la vaca, pero tomar su leche también. Deben estudiar y practicar, pero también obtener los mejores resultados.

Aquí lo explico un poco más. Es como un hombre que cría pollos, pero no recoge los huevos, todo lo que recoge es... [el excremento de los pollos! Esto es lo que le digo a la gente que cría pollos allá en mi tierra. [Estén atentos a que no les pase lo mismo!

Epílogo

Esto quiere decir que estudiamos las escrituras, pero no sabemos cómo desprendernos de nuestras imperfecciones, no sabemos cómo “empujar” la codicia, la aversión y la ignorancia para sacarlos de nuestra mente. Estudiar sin practicar, sin este “renunciar”, no trae resultados. Es por ello que lo comparo con alguien que cría pollos, pero no recoge los huevos; solamente recoge el excremento. Es la misma cosa.

Por esto, el Buda quería que estudiáramos las escrituras y, después, renunciáramos a las malas acciones de cuerpo, palabra y mente: para desarrollar lo bueno en lo que hacemos, en lo que decimos y en lo que pensamos. El verdadero valor del ser humano dará fruto a través de lo que hacemos, de lo que decimos y de lo que pensamos. Si solamente hablamos –sin actuar de acuerdo con ello– se trata entonces de algo todavía incompleto. El Buda enseñó a desarrollar lo bueno en el cuerpo, en el habla y en la mente; a desarrollar excelencia en nuestras acciones, excelencia en lo que decimos y excelencia en lo que pensamos. Este es el tesoro del ser humano. El estudio y la práctica tienen que ser –ambos– óptimos.

El óctuple sendero del Buda, la senda de la práctica, tiene ocho factores. Estos ocho factores no son otros que este mismo cuerpo: dos ojos, dos oídos, una nariz, una lengua y un cuerpo; este es el sendero, y la mente es la que sigue el sendero; por lo tanto ambos, el estudio y la práctica, existen en nuestro cuerpo, en nuestra palabra y en nuestra mente.

¿Han visto alguna vez escrituras que enseñen algo que no se refiera al cuerpo, al habla y a la mente? Las escrituras enseñan únicamente eso, nada más. Las imperfecciones nacen exactamente aquí. Si las conocen, esas imperfecciones se mueren exactamente aquí. Por lo tanto, deben entender que la práctica y el estudio –ambos– existen exactamente aquí. Si estudiamos nada más esto, podemos saberlo todo. Es como lo que decimos: hablar con una palabra que es verdad, es mejor que una vida entera de hablar de la manera errónea. ¿Lo entienden? Quien estudia y no practica es como un

El sabor de la libertad

cucharón dentro de una olla de sopa: está en la sopa todos los días, pero no conoce el sabor de la sopa. Si no practican, aunque estudien hasta el día en que se mueran... Nunca conocerán el sabor de la libertad!

GLOSARIO

ācariya: maestro, mentor, (en tailandés: *ajahn*).

Ājīvaka: secta de contemplativos de los tiempos del Buda que tenían la creencia de que los seres no tienen control voluntario sobre sus propias acciones y que el universo funciona únicamente de acuerdo al destino o la suerte.

Ālāra: el maestro que le enseñó al *Bodhisatta* el logro carente de forma de la base de la nada como el más alto logro de la vida santa.

anattā: la carencia de un “yo”, la inexistencia de cualquier esencia permanente, la carencia de cualquier entidad que se pudiera definir como alma.

anāpānasati: atención plena de la respiración.

anicca: transitoriedad, inconstancia, en ocasiones usada por *Ajahn Chah* en el sentido de “no se da por seguro”.

Arahant: un discípulo del Buda que ha despertado completamente, alguien que ha llegado a la cuarta y final etapa de iluminación en la senda budista. Literalmente “El que es Valioso”.

ariya: noble, uno que es Noble; o sea, el que ha alcanzado el conocimiento transcendental profundo y verdadero en uno de los cuatro niveles, de los cuales *Arahant* es el más alto.

asekha puggala: Alguien que está más allá de entrenamiento, que lo ha terminado; por ejemplo, un *Arahant*.

attā: “yo”, alma.

avijjā: ignorancia (de las Cuatro Nobles Verdades), confusión o auto-engaño, la principal raíz del mal y del renacimiento continuo.

bhavataṇhā: el apetito/avidez de/por convertirse en algo, llegar a ser algo.

bhikkhusaṅgha: la comunidad de monjes budistas.

Bodhisatta: aquél destinado a ser Buda: el Buda antes de llegar a ser Buda.

Buddhasāsana: el mensaje del Buda; básicamente se refiere a las enseñanzas, pero también a toda su infraestructura (muy en general, un equivalente de “budismo”).

cankama: meditación caminando.

chanda: deseo, aspiración, intención, voluntad. Este término puede ser usado para referirse a un deseo provechoso, sano, bien intencionado, (por ejemplo, en los cuatro *iddhipāda*), de igual manera que se refiere a un deseo nocivo, perjudicial, que no es bien intencionado (por ejemplo, *kāmachanda*, el obstáculo de deseo sensual).

citta: corazón, mente.

devadūta: “mensajeros divinos”; un nombre simbólico para la vejez, la enfermedad, la muerte y *samaṇa* (alguien que ha entrado a la vida del que no tiene un hogar buscando hacer realidad la verdadera felicidad y la liberación del temible ciclo del renacimiento).

Dhamma: 1. La verdad de cómo son las cosas, los principios naturales; 2. Las enseñanzas del Buda como la perfecta descripción de los principios naturales; 3. Fenómenos, cosas, estados, factores, características.

dhammasavana: escuchar (o estudiar) el Dhamma.

dhammavicaya: investigación, contemplación del Dhamma.

dhutaṅga: ver la explicación de *tudong*.

dukkha: sufrimiento, insatisfactoriedad. Esta palabra tiene un significado muy amplio, incluyendo: *dukkha-dukkha* – dolor; *vipamāma dukkha* – el sufrimiento debido al cambio y la inestabilidad; y *saṅkhāra dukkha* – la naturaleza insatisfactoria de todo lo que ha sido formado o construido.

iddhipāda: las bases del poder espiritual, los caminos para alcanzar el triunfo/éxito espiritual. Los cuatro *iddhipādas* son: *chanda* – fervor; *virija* – esfuerzo; *citta* – perseverancia y esmero mental; y *vīmaṃsā* – investigación.

jhāna: estados de meditación muy profundos de dichosa atención sostenida, llevados a los niveles de absorción meditativa.

kalyāṇajana: una buena persona, un ser virtuoso.

kāmatanḥhā: avidez sensual.

kammaṭṭhāna: objeto de meditación.

kaṣiṇa: objeto externo de meditación usado para desarrollar *samādhi* (por ejemplo, un disco de colores, un vaso de agua o la flama de una vela).

khandhā: cinco agregados o grupos que el Buda usó para resumir todos los fenómenos físicos y mentales de la existencia, consistentes en forma, sensación, percepción o memoria, formaciones mentales (incluyendo pensamientos y emociones) y conciencia.

lokavidū: Aquél que conoce el mundo, uno de los títulos del Buda.

Māra: la maldad y la tentación personificadas; el nombre de una poderosa y malevolente deidad.

nāga: dragón, también usado como uno de los títulos para un *arahant*.

nāmadhammā: fenómenos mentales.

ñāyapaṭipanno: aquellos que practican poseen el real y profundo conocimiento del verdadero camino.

nimitta: una señal o imagen mental que surge en la meditación.

Nibbāna: la extinción de toda codicia, odio y falso conocimiento de la realidad; el final del sufrimiento; liberación del *samsāra*, lo No-condicionado; Felicidad y Paz supremas, la meta del sendero budista, la materialización del desapego, la inquebrantable paz mental.

nīvaraṇa: obstáculos para llegar a/lograr *samādhi*. Existen cinco obstáculos: deseo sensual, mala voluntad, pereza y letargo, inquietud y preocupación, e incertidumbre o duda.

ogha: torrente; otro nombre para los cuatro *āsava* (efusiones; “derramamientos, secreciones” de la mente): el torrente de sensualidad, el torrente de puntos de vista u opiniones, el torrente de transformaciones para convertirse en... o llegar a ser... y el torrente de la ignorancia.

opanayiko: que merece ser inducido en y por nuestra propia mente; que merece ser entendido; que merece hacerse realidad; a ser probado en la práctica; guiando, dirigiendo, y conduciendo hacia adelante.

paccattam: experiencia a ser vivida individualmente (por ejemplo, *veditabbo viññūhi*) personalmente por los que son sabios).

paññā: sabiduría, conocimiento de las cosas tal y cómo son.

paramatthadhamma: *Dhamma* descrita en términos de su significado último (no la mera convención).

pāramī: cualidades o perfecciones espirituales benéficas acumuladas, especialmente en relación a virtudes cultivadas y desarrolladas en vidas pasadas. Las diez *pāramī* son: generosidad, conducta moral, renunciación, sabiduría, energía, paciencia, honestidad, determinación, bondad, y ecuanimidad.

pīti: arrobamiento, gozo espiritual y profunda dicha.

puthujjana: un ser mundano común, una persona ordinaria que todavía no ha entrado en la senda que lleva a entrar a la corriente (lo opuesto de un *ariya*).

sabhāva: principio o condición de la naturaleza, las cosas como realmente son. *Sabbādhamma* en la tradición del bosque se refiere a los fenómenos naturales y entendimientos profundos que surgen en el desarrollo de la práctica de la *Dhamma*.

saccadhamma: la verdad.

samāpatti: logro, beneficio (de las cuatro *jhāna*, los cuatro logros, beneficios inmateriales, o la culminación de las fases de la Liberación).

samādhi: atención plena establecida en concentración meditativa, cuando la mente experimenta una atención sostenida en calma, en paz, serena, entera, y dichosa (técnicamente *samādhi* es sinónimo de las cuatro *jhānas*, pero es con frecuencia usada de una manera más general).

sāmaññalakkhaṇa: que todas las cosas son lo mismo en lo que se refiere a las tres características (*annica, dukkha, anattā*).

samatha: calmar, aquietar; una vez liberada (la mente) de los cinco obstáculos; *samatha* y *vipassanā* son dos aspectos inseparables de la mente, que se complementan.

sāmīcipaṭipanno: aquellos que practican y que poseen total rectitud o integridad.

sampajañña: conciencia de sí mismo; mesura, prudencia, compostura, comprensión clara, total atención.

samsāra: el continuo ciclo del renacimiento, crecimiento, vejez y muerte que encadena a los seres a la existencia (literalmente: la actividad de “andar de un lado para otro”).

samudaya: origen, comienzo, aparición.

saṅkhāra: formaciones o formaciones voluntarias (que se refieren a ambas, la actividad voluntaria de “formar” o “construir” cosas y las cosas formadas o construidas).

sāsana: enseñanza.

sati: atención plena, compostura.

sāvaka: discípulo o “el que oye” el *Dhamma*. Aquí la palabra se refiere a los *ariya-sāvakā*, los ocho tipos de nobles discípulos: alguien que ya está en la senda hacia la entrada a la corriente y el que entró a la corriente (*Sotāpana*), aquél que está en la senda de “el que regresa una sola vez” (*Sakadāgāmi*), aquél que está en la senda de “el que no regresa y el que no regresa (*ānāgāmi*), y aquél que está en la senda para convertirse en *Arahant* y el *Arahant*.

sekha: aquél que está en entrenamiento, se refiere a los siete *ariya-sāvakā* o *ariya-puggalā* que han entrado a la senda establecida de rectitud, pero todavía no han alcanzado el fruto final de ser *Arahant*.

sīla: conducta virtuosa de cuerpo, palabra y mente, entrenamiento de los preceptos morales, desarrollo de hábitos benéficos.

supaṭipanno: aquellos que practican correctamente.

sukha: felicidad, placer, comodidad.

taṇhā: avidez; deseos condicionados por la ignorancia acerca de cómo son las cosas.

Tathāgata: “El que así se fue”. El Buda con frecuencia usaba esta palabra para referirse a sí mismo.

tudong (tailandés; Pali: dhutaṅga): prácticas austeras recomendadas por el Buda para que los monásticos “se sacudieran” las imperfecciones, purificaran su mente y ayudaran a

Glosario

desarrollar contento, renunciación y energía. En el uso general, la palabra tailandesa *tudong* se refiere a la práctica de un *bhikkhu* errante.

Uddaka: el segundo maestro del *Bodhisatta*, que le enseñó el logro carente de forma de la base de “ni percepción ni no percepción” como el más alto logro de la Vida Santa.

ujupaṭipanno: aquellos cuya práctica es recta o directa.

vibhavataṇhā: el deseo intenso de no existir.

vicāra: examinar, la actividad sostenida de atención.

vijjā: verdadero conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades.

vīmaṃsā: investigar, indagar.

vinaya: el código de disciplina monástica.

vipassanā: conocimiento directo e introspectivo, profundo y verdadero; ver directamente *anicca*, *dukkha* y *anattā*.

virīya: esfuerzo, energía, fortaleza mental y diligencia.

vitakka: pensamiento, actividad inicial de atención (el conjunto *vitakka-vicāra* tiene una amplia variedad de significados desde “pensamiento y examinación” hasta ‘aplicación inicial y sostenida de la mente (en un objeto de meditación.)



Este libro es para su distribución gratuita, por favor no vendas este libro.

Este trabajo está bajo la licencia de Atribución Creativa Ordinaria no comercial o derivadas.

4.0 Licencia Internacional. Para ver una copia de esta licencia, por favor visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

Atribución: Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio. • **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales. • **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados. • **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.